

Vakblad voor ontwikkeling, opvoeding
en onderwijs aan jonge kinderen

De wereld van
HJK
het jonge kind

Basisvertrouwen
in de klas

Lerend spelen
in groep 3

Peuteropvang
op drift?

Nr. 6 – Jaargang 46 – feb. 2019

www.hjk-online.nl



Veilige hechting als basis voor ontwikkeling

Basisvertrouwen in de klas

Basisvertrouwen is het vertrouwen van kinderen in de vaste opvoeder, en tegelijkertijd het vertrouwen in zichzelf. Kinderen met voldoende basisvertrouwen hebben zelfvertrouwen, zijn in staat hun emoties te reguleren, functioneren sociaal leeftijdsadequaat en durven terug te vallen op de steun van ouders, opvoeders en leerkrachten. Ze komen hierdoor aan exploratie en leren toe. Hoe herken je als leerkracht (minder) basisvertrouwen in de klas? En wat kan je doen om deze basisvoorwaarde voor ontwikkeling in de klas tot stand te brengen?

Lotte Adriaans en **Janet Gooden** zijn beiden orthopedagoog generalist en hebben hun eigen Basic Trust-praktijk in de regio Oost-Brabant

Elke baby wordt geboren met de neiging om bij volwassenen troost en bescherming te zoeken. En volwassenen hebben een aangeboren neiging om die baby te beschermen (Bowlby, 2003). Hechting is één van de eerste en meest basale ontwikkelingstaken van kinderen. Het ervaren van geborgenheid en nabijheid geeft het kind bestaansrecht, het gevoel van het er mogen zijn en ik-besef. Er ontwikkelt zich een interne blauwdruk over wat anderen doen als je hulp nodig hebt. Hierbij is de beschikbaarheid van de ander cruciaal. Alleen aanwezigheid van een opvoeder is niet voldoende.

Onveilige hechting

Bij één op de drie kinderen is er sprake van minder basisvertrouwen, ofwel een onveilige hechting. Ze laten dan meer internaliserende en externaliserende problemen zien (Polderman, 2018). Dit gevoel van basisvertrouwen en basisveiligheid is een voorwaarde voor een gezonde lichamelijke, verstandelijke, sociale en persoonlijkheidsontwikkeling (Colonessi et al., 2012). Als een kind voldoende basisvertrouwen heeft, kan het op school 'eruit halen wat erin zit'. In een klas met dertig kinderen zitten dus circa tien kinderen met minder basisvertrouwen.

Levi is een vijfjarig jongetje. Zijn ouders zijn pas geleden uit elkaar gegaan. Voor de echtscheiding was er veel sprake van ruzie en geschreeuw in huis. Levi heeft in de ochtend wisselend moeite met afscheid nemen. Als zijn moeder hem naar school brengt, klampt hij zich aan haar vast. Hij huilt en lijkt haar niet los te willen laten. Als vader hem wegbrengt, beweegt hij zich stoer met zijn broers over het schoolplein en straalt hij uit het allemaal wel zelf te kunnen. Op dagen dat er op school iets te doen is en ouders mogen komen kijken, kruipt hij het liefst bij zijn moeder op schoot en laat haar niet

meer los. Op die momenten lukt het hem niet om samen met de klas iets te doen. Levi is wisselend aanwezig. Hij kan lief en geconcentreerd bezig zijn en het andere moment is hij fysiek onrustig en haalt hij kattenkwaad uit.

Als er thuis niet goed een hechtingsband tot stand kon komen of als het kind later een hechtingsfiguur is verloren (zoals bij adoptie of complexe scheiding), zal het kind bang zijn om zich nog aan iemand toe te vertrouwen. Het weten dat de ander er voor hem is en altijd voor hem zal blijven, is er onvoldoende. Deze angst van het kind zit heel diep. Het kind heeft dan een tekort aan basisvertrouwen. Indien er daarbij sprake is van internaliserende of externaliserende problemen, spreek je van een problematische gehechtheid. Vaak hebben kinderen met onvoldoende basisvertrouwen moeite om zich aan de volwassenen toe te vertrouwen. Zij laten zelf bepalend gedrag zien, zijn motorisch onrustig, hebben concentratieproblemen en kunnen moeilijk zelfstandig werken of samen spelen. Zij kunnen hun emoties nog onvoldoende reguleren en ervaren snel stress. Vaak zijn deze kinderen hyperalert en nog zo bezig met het in de gaten houden van anderen, dat zij nog onvoldoende kunnen herkennen wat zij zelf voelen (Van der Kolk, 2016).

Stressregulatiesysteem

Signalen van een verminderd basisvertrouwen kunnen heel divers zijn, echter is alles te herleiden tot de angst om zich toe te vertrouwen. Verwarrend is dat een kind op school heel ander gedrag kan laten zien dan thuis. Ook kunnen kinderen tot twaalf jaar bij de verschillende opvoeders ander hechtingsgedrag laten zien. Vanaf twaalf jaar wordt hechtingsgedrag meer een persoonlijkheidstrekk die de jeugdige bij iedereen op min op meer dezelfde manier laat zien. Dit is overigens tot op volwassen leeftijd nog te veranderen.



• Foto's: Tom van Limpt

Veiligheid wordt onder andere geboden door grenzen te stellen en binnen die grenzen ook keuzemogelijkheden te geven

De problematiek vormt een spectrum van licht tot extreem stressgevoelig (Powell, Cooper, Hoffman, & Marvin, 2014).

Zoals Levi zich bij zijn vader en in de klas kan gedragen, zie je een groep kinderen die te veel exploreert en zich te zelfstandig gedraagt. Het hechtingsgedrag wordt door deze kinderen geminimaliseerd vanuit een tekort aan basisvertrouwen in anderen. Ze lijken nergens bang voor en laten overmatig zelfbepalend gedrag zien. Op school uit zich dat vaak in verzet tegen opdrachten en regels. Vanuit de gehechtheidtheorie, zoals beschreven door Powell, Cooper, Hoffman en Marvin (2014), wordt dit de vermijdende gehechtheid genoemd.

Bij een tweede groep kinderen is de stressgevoeligheid duidelijk zichtbaar, zoals dat bij Levi ook in contact met zijn moeder is. Dit is de angstig-ambivalente gehechtheid (Powell, Cooper, Hoffman, & Marvin, 2014). Deze kinderen maximaliseren hun hechtingsgedrag vanuit een tekort aan basisvertrouwen in zichzelf. Zij klampen zich vast aan opvoeders en leerkrachten. Ze huilen snel en uiten zich boos. Vaak is er sprake van faalangst. Een derde groep kinderen laat opvallend tegenstrijdig gedrag zien, een combinatie van bovengenoemde categorieën. Het kind zoekt op onvoorspelbare wijze toenadering, stoot contact af en kan verstarren. Er is vaak sprake van een laag zelfbeeld, controlerend gedrag, moeite in contact met andere kinderen en het kind oogt gespannen. Veel van deze kinderen hebben

rekenproblemen. Hier wordt gesproken van een gedesorganiseerde gehechtheid (Powell, Cooper, Hoffman, & Marvin, 2014).

Concentratieproblemen en motorische onrust zie je in alle drie de groepen terug. Er zijn echter ook kinderen met weinig basisvertrouwen die op school helemaal niet opvallen. Zij doen alles wat de leerkracht vraagt, maar blijken ook te veel stress te ervaren. Zij laten internaliserende problematiek zien en kunnen bijvoorbeeld heel verlegen zijn en dichtklappen bij vragen.

Tekort is te herstellen

Inmiddels is vanuit de praktijk en wetenschappelijk onderzoek bekend dat een tekort aan basisvertrouwen te herstellen is, en dat het vermogen om emoties te reguleren toeneemt naarmate het basisvertrouwen groeit, zodra er gerichte interventies plaatsvinden op factoren die cruciaal zijn voor het tot stand brengen van een veilige hechting (Colonessi et al., 2012; Powell, Cooper, Hoffman, & Marvin, 2014). Sensitiviteit en responsiviteit van de opvoeder werden tot dusver gezien als cruciaal voor het ontstaan van een veilige gehechtheid/basisvertrouwen (De Wolff & Van IJendoorn, 1997). Een sensitieve opvoeder is gevoelig voor de initiatieven van het kind en geeft daar ook gehoor en woorden aan (responsiviteit). Bij het voorbeeld van Levi kan dit bijvoorbeeld betekenen dat je je op ooghoogte begeeft als hij wiebelt op zijn stoel, dat je aangeeft dat je dit ziet en begrijpt en hem een aai over zijn bol of een schouderklop geeft.

>>



Door eerst te benoemen wat je feitelijk ziet en dan positief voor te zeggen wat de verwachting is, geef je het kind het gevoel dat je het ziet

Volgens nieuwe inzichten uit een onderzoek van Verhage et al. (2016) blijkt mind-mindedness echter een nog belangrijkere factor te zijn voor het ontstaan van een veilige hechting. Een mind-minded opvoeder benoemt wat hij of zij ziet of denkt te zien bij het kind aan interne gemoedstoestanden (gevoelens, gedachten, wensen en intenties). Een mind-minded reactie in het voorbeeld met Levi is: 'Je wiebelt op je stoel, je vindt het vast spannend dat je vanavond niet meer naar papa gaat, maar naar mama.' Dus sensitief-responsief

opvoedgedrag en mind-mindedness bevorderen een veilige gehechtheid. Verwarring scheppend gedrag van de opvoeder (zoals angst of verdriet van kinderen weglachen) verhoogt het risico op een onveilige gehechtheid. In een periode van stress en minder basisvertrouwen kan een kind een extra gevoel van veiligheid krijgen door het vergroten van de sensitiviteit en mind-mindedness van de opvoeder of de leerkracht.

Recent onderzoek van Zeegers et al. (2018) liet zien dat moeders die blij

gaven van een hoge mate van mind-mindedness, vaker een baby hadden met een hogere hartslagvariatie tijdens rust, en daarmee een 'betere' emotieregulatie-capaciteit. Dit bleek zowel op vier als op twaalf maanden. Bij vaders trad het effect ook op, maar dan alleen op twaalf maanden. Bij vaders vonden de onderzoekers daarnaast dat het

effect van mind-mindedness deels liep via hun sensitieve opvoedgedrag. De resultaten impliceren dat beide ouders een belangrijke rol spelen in de ontwikkeling van emotieregulatie-capaciteit bij het jonge kind. De impact van moeders is mogelijk eerder zichtbaar, doordat moeders over het algemeen – in ieder geval de moeders in de studie – meer tijd doorbrengen met hun pasgeboren baby dan vaders, onder andere vanwege verlofregelingen en borstvoeding. Kortom, hechtingservaringen in het eerste levensjaar (primaire hechtingsproblematiek genoemd) lijken mee te spelen bij hoe we leren onze emoties te reguleren. Er kan ook secundaire hechtingsproblematiek ontstaan, bij een complexe scheiding bijvoorbeeld, bij pesten, geen aansluiting vinden bij de lesstof, of bij een ziekenhuisopname van een ouder of het kind zelf. Op latere leeftijd kan er in de hechting nog een inhaalslag worden gemaakt door het vergroten van de sensitiviteit, responsiviteit en mind-mindedness van de opvoeders. Ook leerkrachten spelen hierin een belangrijke rol.

Leren onmogelijk bij stress

Gelukkig is emotieregulatie geen vaststaande eigenschap en kunnen kinderen ook op latere leeftijd een gezonde omgang met emoties ontwikkelen, als opvoeders situaties snel kunnen ombuigen en zo kunnen voorkomen dat het kind te veel stress ervaart. Opvoeders kunnen hierbij helpen door hun rol als co-regulator op te pakken en het kind te helpen bij het leren herkennen en organiseren van

Laat dagelijks vaak merken dat je het kind echt ziet. Dat kan door het gedrag vriendelijk te benoemen



zijn of haar emoties. Een behandeling die effectief is bij het vergroten van het basisvertrouwen en mind-mindedness centraal stelt, is de Basic Trustmethode, ontwikkeld door Polderman (2018). Onderzoek laat zien dat deze interventie ook zorgt voor een betere emotieregulatie en voor afname van internaliserende en externaliserende problematiek. De Basic Trustmethode is specifiek voor hechtingsproblematiek ontwikkeld in de klinische praktijk en is als effectieve interventie opgenomen in de databank van het Nederlands Jeugdinstituut (waar je ook andere effectieve interventies aantreft, waarvan sommige deels gebaseerd zijn op de Basic Trustmethode, zoals NIKA en ITGG). Door consequent en op neutrale wijze te benoemen wat het kind denkt, voelt, wilt, enzovoort, krijgt het kind steeds een spiegel voorgehouden die hem of haar laat zien wat er vanbinnen gebeurt. Dit is een eerste essentiële stap voor kinderen om te leren omgaan met hun gevoelens. Ook leerkrachten dragen hieraan bij door in de basis voor veiligheid en overzichtelijkheid te zorgen in de klas. Zij kunnen bij Basic Trust leren om de signalen van minder basisvertrouwen bij kinderen te herkennen en traumasensitief met kinderen om te gaan. Kinderen ervaren zo minder snel stress. Daarnaast doe je er goed aan om als leerkracht het kind het gevoel te geven dat het gezien en gehoord wordt. Dat geldt uiteraard voor de hele klas, maar hoe doe je dat nog specifiek voor een kind met te weinig basisvertrouwen? Laat dagelijks vaak merken dat je het kind echt ziet. Dat kan met name door het

gedrag vriendelijk te benoemen. Benoeemen begint met jij, is neutraal gesteld, in het hier-en-nu, en is stellend, bijvoorbeeld: 'Jij steekt je vinger op.' Dit wordt altijd gevolgd door een vervolgzin, een tweede stap. In dit voorbeeld: 'Zeg het maar.' Veiligheid wordt verder geboden door grenzen te stellen en binnen die grenzen ook keuzemogelijkheden te geven: 'Jij wilt graag op de schommel. Alleen zit Sanne er nu al op. Je kunt hier even wachten totdat Sanne klaar is, of je gaat nog even in de zandbak spelen.' Om het kind te helpen zijn emoties beter te leren kennen en daardoor te reguleren, benoem je regelmatig zijn gevoel, wensen of gedachten: 'Jij wilt misschien nu al naar buiten' (eerste stap). 'Als iedereen klaar is, mag dat. Ga nog maar even op je plek zitten' (derde stap). Deze aanpak is ook helpend als kinderen iets doen wat niet mag. Door eerst te benoemen wat je feitelijk ziet en dan positief voor te zeggen wat de verwachting is, geef je het kind het gevoel dat je het ziet: 'Jij hangt op tafel. Ga maar op je stoel zitten, zo kan je beter schrijven.' Vaak kan het kind dan beter de controle loslaten en ervaart het de door de leerkracht gestelde grenzen als minder afdwingend. Als het kind zich gevolgd weet door de leerkracht, kan het vaak ook gemakkelijker weer de leerkracht volgen. Het gaat zich dan vaak beter concentreren en komt meer aan leren toe. ●

Leestips

- Basic Trust Basics op www.basictrust.com. Op deze website vind je ook verdere info over trainingen voor leerkracht en literatuurtips.
- Hoffman, K., Cooper, G., Powell, B., & Benton, C. (2018). *Een kind dat zich veilig voelt*. Amsterdam: Nieuwezijds.

Literatuur

- Bowlby, J. (2003). *A Secure base. Clinical implications of attachment theory*. New York, UK: Brunner-Routledge.
- Colonnesi, C., Wissink, I., Noom, M.J., Asscher, J.J., Hoeve, M., Stams, G.J.J.M., Polderman, N., & Kellaert-Knol, M. (2012). Basic Trust: An attachment-Oriented Intervention Based on Mind-Mindedness in Adoptive Families. *Research on Social Work Practice*, 24 (4), 462-469.
- Kolk, B. van der (2016). *Traumasparen*. Eeserveen: Uitgeverij Mens!
- Polderman, N. (2018). *De Basic Trustmethode*. Utrecht: Nederlands Jeugdinstituut.
- Powell, B., Cooper, G., Hoffman, K., & Marvin, B. (2014). *De cirkel van veiligheid – interventie*. Amsterdam: Nieuwezijds.
- Verhage, M.L., Schuengel, C., Madigan, S., Fearon, R.M.P., Oosterman, M., Cassibba R., Bakermans-Kranenburg, M.J., & IJzendoorn, M.H. van (2016). Narrowing the transmission gap: A synthesis of three decades of research on intergenerational transmission of attachment. *Psychological Bulletin*, 142 (4), 337-366.
- Wolff, M.S. de & IJzendoorn, M.H. van (1997). Sensitivity and attachment: A meta-analysis on parental antecedents of infant attachment. *Child Development*, 68 (4), 571-591.
- Zeegers, M.A.J., Vente, W. de, Nikolic, M., Majdandzic, M., Bögels, S.M., & Colonnesi, C. (2018). Mothers' and Fathers's Mind-mindedness influences physiological emotion regulation of infants across the first year of life. *Wiley Developmental Science*, 21 (6), 78-82.