

“Ik wil mijn tanden niet poetsen”, gilt Daniëlle. Terwijl moeder haar met de ene hand vasthoudt en met de andere haar tanden probeert te poetsen. Daniëlle is 5 jaar. Ze is thuis vaak driftig en onhandelbaar. Haar ouders weten niet meer wat ze met haar aan moeten. Ze hebben al van alles geprobeerd: duidelijke regels, straffen, lieve woorden, extra knuffelen. Het helpt niets. Daniëlle gaat steeds de strijd aan met haar ouders. Tandens poetsen, kleren aantrekken, aan tafel komen; het is allemaal een probleem.

Op school is Daniëlle verlegen en durft ze niets te zeggen.

Daar lijkt ze een heel ander kind.

Door Caroline Penninga-de Lange

Caroline Penninga is orthopedagoog en heeft een pedagogische praktijk in Amersfoort. Voor informatie over de praktijk kunt u terecht op www.klimop.penninga.com

de groeibasis Gehechth



Wanneer een kind zich veilig en geborgen voelt bij de ouders, is er sprake van een goede gehechtheid. Die gehechtheid vormt voor een kind de basis om te groeien in zijn ontwikkeling. Het kind groeit in zelfvertrouwen en groeit in het rekening kunnen houden met de wensen van ouders en van anderen. Maar wanneer de basis van gehechtheid ontbreekt, heeft dat verschillende gevolgen. Je kind voelt zich angstig en onzeker. Er kunnen allerlei gedragsproblemen ontstaan. Hoe kun je als ouders een goede gehechtheid bevorderen? En, als er iets mis dreigt te gaan, hoe kun je de ontwikkeling van het kind dan weer in goede banen leiden?

Het ontstaan van gehechtheid

Gehechtheid betekent dat je kind zich verbonden, gehecht voelt aan jou als ouder. Het voelt zich veilig bij je. Je kind weet dat het bij jou terecht kan voor zorg en aandacht. Als er sprake is van een goede gehechtheid, merk je dat je contact hebt met je kind. Je kind vindt het prettig om geknuffeld of aangehaald te worden. Je ouder wordende kind luistert steeds beter naar je, als je iets verbiedt (ook al moet je het soms wel drie keer zeggen). Het gaat meer rekening houden met

jouw wensen. Dat je gehecht voelen, je verbonden voelen, heeft zijn basis in de baby- en peuterjaren. In die jaren is het belangrijk dat ouders hun kind een veilige plek bieden. Dat doe je door aan te sluiten aan de behoefte van je kind. Als een baby in de eerste maanden verzorging en koestering ontvangt, ervaart het dat het belangrijk is. Er is iemand die steeds voor hem zorgt. Bij het kind ontstaat zo de overtuiging 'Ik mag er zijn! Er is voor mij een plek op deze wereld; ik ben hier thuis.'

Sommige kinderen worden echter geboren met een aanleg die minder gericht is op contact. Of ze zijn vanaf de geboorte heel angstig, of huilen steeds. Andere kinderen zijn hyperactief. Soms is er een lichamelijke oorzaak voor dat gedrag van je baby. In alle gevallen is het wel moeilijk om hecht contact tot stand te brengen. Het kan voor ouders dan moeilijk zijn om toch contact te blijven maken. Je hebt het gevoel niets terug te krijgen en het steeds fout te doen.

"Ik voelde me al zo machteloos in het contact met Daniëlle toen ze baby was. Ik kon haar niet stil krijgen als ze huilde en als ik haar oppakte, verstijfde ze gewoon. Ze overstreekte zich (zich in een boogje achterover strekken), en draaide zich van mij af", vertelt de moeder van Daniëlle. Ze had het idee dat ze faalde. Ze wilde zo graag een goede moeder zijn, maar nu leek het alsof haar baby niets van haar wilde weten. Er zijn ook ouders die door omstandigheden in henzelf, of daarbuiten, het moeilijk vinden de benodigde warmte en koestering voor hun kind op te brengen. Dat kan voorkomen als

je bijvoorbeeld zelf weinig contact en intimiteit, weinig begrip en liefde hebt ervaren in het contact met je eigen ouders. Dan kan het heel moeilijk zijn om zo'n intieme band aan te gaan met je kind. Soms verstoort een ziekenhuisopname of een scheiding van de ouders het hechtingsproces.

Ruimte en grenzen

In de volgende maanden en jaren is het belangrijk dat een kind, naast verzorging en koestering, ervaart dat het wordt *gewaardeerd* voor wie het is. Er is aandacht voor de ontwikkeling van het kind; het ontdekken van de wereld, maar ook het leren ontdekken van eigen wensen en gevoelens. Het kind heeft in deze periode aan de ene kant de *ruimte* nodig om de eigen wil te laten zien en zich tegen de ouder af te kunnen zetten. Maar het kind heeft anderzijds ook *grenzen* nodig waardoor die ruimte wordt beperkt. Als dit goed verloopt, zal het kind na verloop van tijd zijn eigen wensen kunnen beheersen. Dan heeft het geleerd dat het niet alles mag wat het zelf wil. Het kind gaat kiezen voor bepaald gedrag.

Thomas van twee en een half vindt het leuk om in de kamer met autootjes heen en weer te rijden. Hij doet dat het liefst op de houten vloer, waar het lekker veel lawaai maakt. Zijn moeder wil dat niet en vertelt Thomas dat hij wel met de auto's op het kleed mag spelen,

maar niet op de houten vloer. Thomas gaat met zijn auto's naar het kleed, maar rijdt er prompt weer af. Het is toch veel leuker op de houten vloer! Als hij merkt dat zijn mamma boos wordt, kiest hij er voor toch maar weer naar het kleed te 'verhuizen'. Hij doet dat omdat hij graag wil dat mamma niet meer boos is; hij wil de relatie met haar goed houden.

Sommige ouders vinden het moeilijk om grenzen te bieden. Ze vinden het vervelend om een kind te vertellen dat het iets niet mag doen. Wellicht hebben ze als kind meegemaakt dat een ouder hen te veel inperkte en teveel grenzen stelde. Ze willen het nu als ouders anders doen.

Verbroken gehechtheid

Wanneer een kind ouder wordt is het belangrijk dat het als kleuter en schoolkind ook *aansluiting* ervaart op school en bij leeftijdgenootjes. Het is noodzakelijk dat het ervaart dat ook school een veilige plek is om te zijn. Het kind wordt met de leerstof aangesproken op zijn eigen niveau en kan zich thuis voelen in de groep. Het kind raakt gehecht aan school, aan het leren en aan andere kinderen. Wanneer ergens in dit proces iets fout gaat, kan er alsnog een hechtingsprobleem ontstaan. Er is dan sprake van verbroken gehechtheid.

Gevolgen

Wanneer de gehechtheid tussen ouders en kind onvoldoende tot stand is gekomen of later is verbroken, kan dit uiteenlopende gevolgen hebben. Dit kan bij je kind leiden tot gevoelens van onveiligheid en van onrust, maar ook tot gevoelens van verdriet en kwaadheid. Sommige kinderen trekken zich terug uit het contact met ouders, andere volwassenen en andere kinderen. Zij maken soms zelfs een autistische indruk. Anderen worden juist druk en agressief en kunnen dan onterecht de diagnose ADHD gesteld krijgen. Als kinderen onvoldoende grenzen aangereikt hebben gekregen, kunnen ze zich on-

s voor je kind heid



Bij het kind ontstaat zo de overtuiging 'Ik mag er zijn!'

Ervaart een kind onveiligheid, dan wordt het angstig en weet het niet wat het kan verwachten

beheerst gaan gedragen. Ze willen in alles hun eigen zin hebben en houden geen rekening met wensen en gevoelens van anderen.

Ervaart een kind onveiligheid, dan wordt het (in meer of mindere mate) angstig en weet het niet wat het van de wereld, van zijn ouders en andere mensen moet en kan verwachten. Dat maakt onzeker. Die onzekerheid werkt door in het zelfbeeld van een kind. Als het ervaart dat er niet goed (genoeg) voor hem wordt gezorgd (door koestering, waardering en grenzen), kan het al jong het gevoel krijgen niet waardevol genoeg te zijn. Het krijgt dan



de overtuiging 'Ik mag er *niet zijn*.' Het kind denkt dat de ouders of andere opvoeders niet genoeg van hem houden om goed voor hem te willen zorgen.

Wat kun je als ouders doen?

1. Zorg voor een hechte relatie met je kind

Belangrijk is om de band met je kind vorm te geven door:

a. Liefdevolle aanraking, waardoor je kind jouw veilige nabijheid kan ervaren. Probeer je kind gedurende de dag steeds te laten merken dat je er voor hem bent, door een aai en een knuffel. Je geeft daarmee aan: 'Ik ben er voor je. Je bent belangrijk voor me.'

b. Aandacht en belangstelling voor wat er in je kind omgaat. En ook voor zijn specifieke gaven en moeiten, voor wat het fijn en vervelend vindt. Een moeder van vier kinderen vertelde me dat zij bij het naar bed brengen van de kinderen de tijd neemt voor het bieden van individuele aandacht. Ze praat samen met het kind over de dag en bidt voor fijne en moeilijke dingen.

c. Serieus nemen van gevoelens van je kind. Neem de tijd om samen naar oplossingen te zoeken voor moeilijke situaties. Zeg niet te snel dat 'het wel meevalt' als je kind aangeeft ergens mee te zitten. Als je kind wordt gepest of weinig vriendjes heeft, is dat een belemmering voor zijn ontwikkeling. Bepaal de gevoelens van je kind. Bijvoorbeeld: 'Je bent verdrie-

tig', 'Je bent er boos om'. Doe dat op een manier waarbij je uitstraalt dat die gevoelens er mogen zijn. Zo bied je erkenning voor die gevoelens. Geef je kind vervolgens de ruimte zijn gevoelens te uiten door te huilen of te schreeuwen. Vaak is er pas na die ontlasting gesprek mogelijk over hoe het verder moet.

d. Begrenzen van gedrag. Daardoor kan je kind groeien in het geven en nemen in de omgang met anderen. Realiseer dat je kind jouw grenzen nodig heeft. Zo groeit je kind op tot een mens die niet alleen zijn eigen belang kent, maar ook de grenzen en belangen van anderen respecteert.

e. Zorgvuldig reageren op gedrag van je kind. Dat betekent bijvoorbeeld zelfbeheersing tonen in je reactie op storend gedrag, zodat je kind niet aan jouw liefde en betrokkenheid hoeft te twifelen. Dwing jezelf om tegen je kind te zeggen waar je precies boos of geïrriteerd over bent. Dat kost in de praktijk vaak net zoveel tijd als je nodig zou hebben om de ergste woede of irritatie te laten verdwijnen. Je zegt dan in plaats van: 'Jij ook altijd met je rotzooi!': 'Ik word er zo boos van als ik thuis kom en ik zie dat door de kamer heen overal spullen van jou liggen!' En zo'n laatste opmerking biedt meer mogelijkheden voor een open contact over jouw probleem, dan de eerste.

2. Probeer de band met je kind te herstellen

Sommige kinderen staan niet meer voor open voor de bovenstaande aanpak. Zij hebben al een tijd lang geworsteld met gevoelens van angst en eenzaamheid. Hierdoor is onzekerheid en verdriet en vaak ook woede ontstaan. Deze kinderen vinden het moeilijk hun ouders te vertrouwen en hen in vertrouwen te nemen over wat er in hen omgaat. Ze geven vaak hun ouders ook de schuld van hun problemen. Dan is het wel noodzakelijk dat de band wordt hersteld. Dat betekent dat je de tijd moet nemen om je kind ruimte te bieden voor alle opgekropte emoties van angst en wantrouwen. Laat je kind vervolgens merken dat je het probleemgedrag dat voortkomt uit die opgekropte gevoelens, niet afkeurt. Kinderen tot een jaar of negen kun je hiervoor heel goed op schoot nemen. Bied ze, in jouw veilige omarming, de gelegenheid hun verdriet en woede uit te huilen en uit te schreeuwen. Angst en kwaadheid die bij het kind zijn ontstaan, omdat het zich alleen heeft gevoeld met angst en pijn, moeten worden overwonnen. De kloof die tussen ouder en kind is ontstaan, zal eerst moeten worden overbrugd. Daarna kan het contact met het kind weer worden opgebouwd. Zo kan een kind weer groeien in vertrouwen en zelfvertrouwen. Voor ouders in een dergelijke situatie is goede begeleiding bijna altijd noodzakelijk.

Voor achtergrondinformatie en tips kun je verder lezen in:

- 'Leren wandelen aan Vaders hand, Christelijke opvoeding: theorie en praktijk', dr. G. de Lange, uitgeverij Buijten en Schipperheijn, 1997 (ISBN 90-606-4917-6)
- 'De 5 talen van de liefde van kinderen' door Gary Chapman, uitgeverij Telos (ISBN 90-6353-287-3)
- 'Elk kind is uniek!' Over opbouw van zelfvertrouwen en een gezond zelfbeeld' door Caroline Penninga-de Lange, uitgeverij Boekencentrum (uitgave verwacht in januari 2003)
- 'De taal van huilen. Positief omgaan met huilen en boosheid van baby's en kinderen tot 8 jaar' door Aletha J. Solter, uitgeverij de Toorts, 2000 (ISBN 90-602-0786-6)
- 'Relatiegestoorde kinderen, twee opvoedingswijzen bij hechtingsstoornissen' door dr. G. de Lange, uitgeverij van Gorcum, 2002 (ISBN 90-232-3800-1)

Om over na te denken

- Heb je het idee dat jouw kind goed aan je gehecht is? Ervaar je contact met je kind en heb je grip op de opvoedingssituatie met je kind?
- Heeft jouw kind voldoende aansluiting op school in het leren, met vriendjes op school en in de buurt? Heeft jouw kind in jullie gezin aansluiting? Heeft je kind het gevoel dat het een is van jullie gezin, dat het erbij hoort?