



**© VLCounseling 2018**

Niets mag worden overgenomen uit dit boek, mits U toestemming van VLCounseling heeft verkregen.

Dit boek is ontstaan uit jarenlange studie, onderzoek en het volgen van internationale congressen over de laatste ontwikkelingen binnen de psychotherapie wereldwijd.

De auteur: Ruud van Lent

Voor meer informatie over de auteur kijk op de websites:

[www.vlcounseling.nl](http://www.vlcounseling.nl)

[www.schoolvoorzelfwaardering.nl](http://www.schoolvoorzelfwaardering.nl)

De illustraties zijn getekend door Arie van Vliet in opdracht van VLCounseling.

De video animatie is gemaakt door Frederik Jansen in opdracht van VLCounseling.

Op alle foto's, illustraties zit copyright op.

Veel leesplezier!

Ruud van Lent

Schrijver: Ruud van Lent

Coverontwerp: Ruud van Lent

ISBN nummer 9789402179385

*Voor mijn lieve kinderen die figurant zijn geweest bij de  
inhoud en samenstelling van dit boek*

## Inhoudsopgave:

Hoofdstuk 1	Veiligheid	5
Hoofdstuk 2	Hechting	18
Hoofdstuk 3	Basisschool	47
Hoofdstuk 4	Jongeren	65
Hoofdstuk 5	Ondersteunende opvoeding	81
Hoofdstuk 6	Preventie of correctie	96
Literatuurlijst		103

## De natuurlijke ontwikkeling van zelfwaardering



*Oma zit met haar kleindochter (4 jaar) op een bankje in het park. "Kijk daar zie je een gelukkig kind", zegt oma. Het meisje kijkt en ziet het andere kindje.*

*"Hoe weet je dat ze gelukkig is oma?" "Kijk naar haar gezichtje, het straalt en is ontspannen. Ze speelt met plezier", zegt oma. Het is even stil en haar kleindochter stelt een nieuwe vraag: "Oma, zie ik er ook zo uit?" Oma denkt na en zegt: "Wat denk je zelf. Ben je gelukkig en vrolijk? Voel jij je veilig hier bij mij in het park?"*

*Ineens springt het meisje van het bankje en danst met flonkerende ogen en guitig gezichtje op het gras. Er waren geen woorden bij nodig, haar kleindochter speelde geen toneel: zij voelde zich vrij, veilig en vertrouwt bij oma.*



## Hoofdstuk 1

## Veiligheid



John Bowlby heeft de psychologie een positievere wending gegeven door de gehechtheidstheorie te ontwikkelen.

In eerste instantie heeft hij het algemene beeld bij de keizersnede ingrijpend doen veranderen. De moeder wordt niet meer geheel onder narcose gebracht. Het is namelijk belangrijk, dat de baby na de geboorte een gehechtheidsfiguur ontmoet. De baby zoekt de warmte en veiligheid. In de praktijk kan dat iedereen zijn en het kan zelfs een dier zijn welke de functie van een mens overneemt. De vele bewijzen van de onderzoeken naar feral kinderen hebben vele wetenschappers de ogen doen openen.

Aangezien het belangrijk is direct na geboorte de baby in contact te brengen met een gehechtheidsfiguur, gebeurt dat ook het meeste bij een biologische moederfiguur. De baby kent haar stem en afhankelijk van de prenatale episode kan de stem voor geborgenheid zorgen. Hetzelfde geldt voor overige zintuigen. Mits de prenatale episode ook veilig voor het kindje in ontwikkeling is geweest. Dat hangt af van de leefstijl van de biologische moeder. Maar uitgaande van een veilige band met de moeder, ontstaat de eerste gehechtheidsperiode direct na de geboorte. Door bijvoorbeeld de moeder gedeeltelijk te verdoven na een keizersnede, is het mogelijk dat de baby direct na de geboorte op de moedersborst wordt gelegd om het eerste contact tot stand te brengen.

Dat heeft John Bowlby tot stand gebracht. Aangezien hij samenwerkte met goede onderzoekers, waaronder Mary Ainsworth en Mary Main, werd zijn theorie verder uitgewerkt. Mary Ainsworth verzamelde gegevens gedurende de opvoeding en landde bij de periode van eenkennigheid (10-24 maanden). Verlatingsangst werd in kaart gebracht. Haar onderzoeksresultaten gingen de hele wereld over en de theorie over een tweede gehechtheidsperiode ontstond. Later na neurologisch onderzoek over de werking van ons brein, is er nog aangevuld, dat het logisch is, dat dreumesen eenkennig worden en te maken krijgen met verlatingsangst. Een groeispurt in het limbisch systeem van ons brein en de groei van de cortex (lange termijn geheugen) zijn angstige momenten voor een kind. Ze zijn ineens niet meer afhankelijk van de symbiotische relatie met een ander. De tweede gehechtheidsfase is die dan ook van de peutertijd, als de eenkennigheidsfase goed is doorlopen (wat betekent: de verlatingsangst heeft via de emotieregulatie prikkels tussen moeder en kind een voor het kind waardevolle en veilige verbinding tot stand gebracht, zodat het kind geleerd heeft zichzelf te kunnen vertrouwen).

Hier ontstaat nu de verbinding naar een gedeelte van onze zelfwaardering: het zelfvertrouwen! Op natuurlijke wijze ontwikkelt het zelfvertrouwen zich in de peutertijd en worden er door het kind grenzen verlegd in de kleutertijd.



De periode vanaf ca. 8 maanden is de baby voortdurend bezig met uitdagingen om te groeien en te ontwikkelen. Kruipen, lopen, trappen klimmen, op tafels klimmen en klauteren. Een activiteit welke enorm belangrijk is om het zelfvertrouwen te ontwikkelen van het kindje. Hoe je het kindje kunt ondersteunen in deze hunkering naar ontwikkeling, kun je leren in de training van zelfwaardering voor ouders van kinderen van 0 – 7 jaar.

Uit de school van John Bowlby is nog meer onderzoek gekomen naar de gehechtheidsfasen. Mary Main heeft uiteindelijk de gehechtheidsfilosofie uitgedrukt in vier verschillende uitkomsten (uitwerking in hoofdstuk 2):

- A veilige gehechtheid;*
- B onveilige gehechtheid vanuit angst (dominante straffende ouder);*
- C onveilige gehechtheid vanuit angst door vermijding (inconsequente ouder);*
- D onveilige gehechtheid vanuit angst met tot gevolg een desorganisatie (fysiek en geestelijk verwaarlozende ouder).*

Eigenlijk heeft ze de angst ontwikkeling in gehechtheid in kaart gebracht. Angst die ontstaat als ouders of opvoeders niet op de gewenste wijze naar hun kind reageren. De ontdekking van de spiegelneuronen (Fogassi) heeft het inzicht van gewenste emotieregulering doen toenemen. Een juiste emotieregulering bij een baby is enorm belangrijk om te leren begrijpen dat iedere emotie

herleid kan worden. Dat boosheid aangeeft, dat het kind in ontwikkeling iets wil. Door er geen gevolg aan te geven of gehoor wordt de boosheid een frustratie en zorgt het ervoor dat in de peutertijd een bescherming in het gedrag aangenomen wordt. Deze bescherming kan terugtrekken zijn (als ouders fysiek en geestelijk de boosheid niet accepteren of kunnen reguleren) of er ontstaat vermijding, waarbij de peuter niet weet hoe het kan reageren omdat de ouder inconsequent in gedrag of reactie is. Of de peuter gaat nog rebelser te werk dan het had aangeleerd. Dan ontstaat agressie vanuit boosheid, welke altijd op een ander is gericht en niet op het probleem. Ieder kind heeft recht op de juiste emotieregulatie.

Voorbeeld bij angst: Is de moeder bang van muizen of spinnen en ziet de moeder in het nabij zijn van de baby een spin of muis, zal haar reactie worden overgenomen door de baby. De baby voelt dat de ouder bang is. Iets waar de baby bang voor is, is niet de spin. Het is de angst voor de angst van de ouder. De enige die in de symbiotische verhouding tussen ouder en kind veiligheid kan brengen, toont angstgedrag. Zo ook als een ouder strijd levert met de partner of uit angst reageert naar een ander. De baby neemt het waar, begrijpt het niet en neemt de reactie van de opvoeder over.

Het gebeurt regelmatig in de kindercrèche, als een baby huilt, kunnen andere baby's ook gaan huilen. Zonder te weten, waarvoor de baby die is begonnen nu eigenlijk huilt. Als de pedagogische medewerkster andere baby's ook hoort huilen, weet zij de bron niet meer te achterhalen en reageert tegen alle baby's op dezelfde wijze. De kunst om de bron van het huilen te ontdekken en de emotie te begrijpen, zodat het gereguleerd kan worden. Daarom is het onverantwoordelijk om meerdere baby's onder toezicht van een enkele wisselende pedagogische medewerkster te plaatsen. Vaak ook nog eens verantwoordelijk voor meerdere baby's. De regulering kan dan niet juist plaatsvinden.

In de gehechtheidstheorie is ook onderzocht hoeveel anderen de baby in vertrouwen kan nemen om het veilig te krijgen. Uit onderzoek is gebleken slechts 6 personen die regelmatig in de omgeving van de baby aanwezig zijn. Dat betekent voor een gezin van papa en mama en broertje of zusje de teller al op vier staat. Laat staan als het ook nog eens wordt ondergebracht bij de kindercrèche of een pleegouder. De limiet van zes wordt dan overschreden en de baby leert uit onveiligheid te overleven.