

STUART SHANKER

# ZELFREGULATIE BIJ KINDEREN

Bestrijd stress en laat  
je kind excelleren

met Teresa Barker

Spectrum

Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Houten – Antwerpen

# INHOUD

Inleiding 9

## Deel I *Zelfregulatie: essentieel voor leven en leren*

1. De kracht van zelfregulatie 19
2. Meer dan marshmallows: zelfregulatie versus zelfbeheersing 40
3. Niet gemakkelijk: arousalregulatie en het interbrein 59
4. Onder de boab-boom: het vijf domeinenmodel voor zelfregulatie 81

## Deel II *De vijf domeinen*

5. Eten, spelen, slapen: het biologische domein 99
6. Het monster op zolder: het emotionele domein 119
7. Kalm, alert en cognitie: het cognitieve domein 141
8. Een nieuwe lens om te kijken naar sociale ontwikkeling: het sociale domein 170
9. Het betere zelf: empathie en het prosociale domein 197

Deel III *Tieners, verleidingen en ouders onder druk*

10. De kracht en de risico's van adolescentie 223  
11. Meer: passie, dopamine en de verrassende biologie  
van verveling (het beloningssysteem) 249  
12. Ouders onder druk: hoe gaan we nu verder? 265

Dankwoord 281

Noten 285

Bibliografie 311

Register 325

## INLEIDING

Ik ben de tel kwijt van het aantal kinderen dat ik heb gezien tijdens mijn werk in Canada, de Verenigde Staten en over de hele wereld. Geen duizenden, maar vast en zeker tienduizenden. En bij al die kinderen heb ik nooit een slecht kind gezien.

Kinderen kunnen egoïstisch, onverschillig en zelfs hatelijk zijn; letten niet op; schreeuwen of duwen; ze zijn ongehoorzaam of gewoon vijandig. Dit lijstje kun je met veel meer eigenschappen aanvullen. Ik weet het – ik ben zelf ook vader. Maar een *slecht* kind? Nooit.

We hebben allemaal momenten waarop we kinderen meteen het etiket ‘slecht’ opplakken. We hebben het over ‘onhandelbaar’ of ‘onmogelijk’ of ‘het probleemkind’ of we gebruiken een klinisch etiket zoals ‘ADHD/ADD’ of ‘oppositieel opstandig’, maar welke woorden we ook gebruiken, onze conclusies zijn nauwelijks op bewijzen gebaseerd.

Op een dag liep ik op straat een buurman tegen het lijf met zijn vierjarige zoontje en de hond. Toen ik me bukte om de hond te aaien hapte hij naar me. De vader glimlachte berouwwol en zei verontschuldigd: ‘Alfonse is nog maar een puppy’, maar het jongetje schold op de hond en sloeg hem op de neus. De vader ontplofte. De hond mocht stout zijn, maar zijn vierjarige zoontje niet. We zijn allemaal wel eens die vader geweest en we hebben op onze kinderen gereageerd onder de druk van het moment op een manier die we niet zouden hebben gebruikt als we rustig en goed hadden kunnen nadenken.

Dit gedrag is een uitdrukking van de onmacht van het kind om *op*

*het moment* te reageren op alles wat in en rondom hem gebeurt – geluiden, lawaai, afleidingen, verwarring, emoties. Toch reageren wij alsof dit problemen zijn met het karakter of temperament van een kind.<sup>1</sup> Nog erger, kinderen gaan het zelf geloven.

Er is geen enkel kind dat niet met begrip en geduld kan worden begeleid naar een rijk en zinvol leven. Maar stereotypen als het ‘moeilijke kind’ beïnvloeden onze opvattingen net als onze eigen verwachtingen, dromen, frustraties en angsten als ouders. Begrijp me niet verkeerd: sommige kinderen lokken meer uit dan andere. Maar vaak is ons negatieve oordeel over een kind gewoon een afweermechanisme, een manier om het ‘karakter’ van het kind de schuld te geven van de zorgen die we hebben. Dit kan ervoor zorgen dat een kind reactiever, defensiever, opstandiger, angstiger of teruggetrokkener wordt. Maar zo hoeft het niet te zijn. Het hoeft nooit zo te zijn.

Ik heb dit idee eens geopperd op een congres van tweeduizend basisschoolleraars van groep 1 en 2 en een stem klonk van achter in de zaal: ‘Nou, ik heb een slecht kind. En zijn vader was een slechte man. En zijn grootvader voor hem was door en door slecht.’ Iedereen lachte, maar ik was nieuwsgierig geworden. Ik dacht: Nou, er is altijd een uitzondering op de regel. Ik wil dit kind graag zien. De lerares regelde dat ik dat jongetje op haar school kon ontmoeten. En op het moment dat hij de kamer in schuifelde was meteen duidelijk dat wat zij als *slecht gedrag* beschouwde in werkelijkheid *stressgedrag* was.

Hij was gevoelig voor geluid; twee keer, zelfs nog voordat hij ging zitten, schrok hij van geluiden op de gang. Bovendien kneep hij zijn ogen half dicht, wat erop wees dat hij gevoelig was voor het licht van de tl-buizen in de kamer, of misschien had hij een visuele verwerkingsstoornis. Door de manier waarop hij op zijn stoel wiebelde, vroeg ik me af of hij lastig rechtop kon zitten of dat hij zich niet op zijn gemak voelde op de harde plastic stoel. Het echte probleem was iets biologisch. Onder deze omstandigheden zouden luide stemmen en boze gezichten hem alleen maar angstiger en radelozer maken. Na verloop van tijd kan een kind van deze interacties ongehoorzaam en opstandig worden.

Dit is met name het geval als er bepaalde zaken in de gezinnen spelen, zoals hier het geval bleek te zijn. Hadden zijn vader en grootvader dezelfde biologische gevoeligheden? Hadden zij van de volwassenen in hun leven het soort straf gekregen dat een kind zo opstandig maakt dat het uiteindelijk alleen de gedachte: ‘Zie je wel, ik zei je toch dat hij een slecht kind was’ lijkt te bevestigen.

Mijn eerste zorg gold het kind dat voor me zat, en ik wilde de vermoeide lerares het belang van zijn gedragssignalen laten zien en begrijpen. Zachtjes deed ik de deur van het klaslokaal dicht, deed de lampen uit (die niet alleen fel schijnen maar ook een constant zoe-mend geluid maken) en ging zachter praten. Ze zag hoe hij opeens ontspande. Haar uitdrukking werd zachter en ze fluisterde: ‘O, mijn god.’

Deze reactie heb ik gezien en gehoord bij elke volwassene die heeft ontdekt dat het probleem van een kind niet onherstelbaar was. Je kon gemakkelijk zien dat deze jongen een onvolmaakte biologische erfenis had. Dat veranderde op het moment dat de lerares zijn gevoeligheid voor licht en geluid zag. Daar had het kind niet voor gekozen.

In een flits veranderde het gedrag van de lerares ten opzichte van hem. Vroeger was ze onverbiddelijk, nu glimlachte ze met haar hele gezicht. Haar stem veranderde van schril in vriendelijk, haar bewegingen van onverhoeds in langzaam en ritmisch. Ze keek naar hem, niet naar mij. De twee hadden elkaar gevonden, en zijn hele lichaams-houding, gezichtsuitdrukking en stem weerspiegelden de veranderingen in die van haar.

Zo’n transformatie betreft niet alleen het kind anders zien, of, nu we het daar toch over hebben, een ander kind zien, maar het veranderen van de hele leraar-kinddynamiek. Zij had haar behoefte aan meegaandheid, zelfs haar ego, zo je wilt, aan de kant gezet en had voor de eerste keer het kind gezien – het kind echt gezien. Nu kon ze beginnen met hem te onderwijzen. Hij had er geen idee van dat hij zo gevoelig was voor licht en geluid, laat staan dat hij daardoor moeilijk in de omgang was. Dit was zijn realiteit en die was voor hem ‘normaal’. Nu kon ze hem leren wanneer en waarom hij hyper en afgeleid werd,

en wat hij kon doen om geconcentreerd, alert en betrokken bij de les te blijven.

## Vanaf de juiste plek kijken

Iedere ouder heeft op een bepaald moment in het leven van zijn kind hetzelfde meegemaakt. Ongetwijfeld meer dan eens! We doen zoveel moeite om onze kinderen te helpen, om ze niet alleen materiële dingen te geven, maar ook de vaardigheden te leren die ze nodig hebben om succesvol te zijn. Maar al te vaak kunnen we elkaar niet vinden en raken we gefrustreerd en boos. Begrijpelijk. We weten dat wat we doen niet goed voor ze werkt of niet goed voor ze is en we vragen ons af waarom ze dat niet begrijpen. Net als deze lerarees hebben wij de beste bedoelingen, maar dat is niet genoeg. *Zelfregulatie* begint met het opnieuw vormen van het gedrag van een kind en ook ons eigen gedrag. Het betekent dat we *de betekenis zien* van het gedrag van het kind, misschien wel voor de eerste keer.

Toen ik op de universiteit studeerde, bood mijn supervisor Peter Hacker, een amateur-Rembrandt-geleerde, mij eens aan om me een tentoonstelling over Rembrandt te laten zien. Ik arriveerde vroeg in de galerie en bestudeerde twintig minuten lang in mijn eentje een zelfportret en ik begreep echt niet waar men nu zo enthousiast over was. Toen Peter aankwam, vroeg hij me wat ik ervan vond, en ik zei dat ik het nogal vaag vond. Peter glimlachte en liep weg van het schilderij terwijl hij geconcentreerd naar de grond staarde. Hij wees naar een plekje op de grond en vroeg me om op dat plekje te gaan staan en nog eens naar het schilderij te kijken. Wat ik zag was verbazingwekkend. Het schilderij was volkomen duidelijk. Onmiddellijk zag en voelde ik de hele kracht van Rembrandts genialiteit.

Ik wilde zo graag begrijpen waarom dit schilderij als een prachtige artistieke prestatie werd beschouwd. Ik had de verslagen over zijn geschiedenis gelezen. Ik wist wanneer en waar Rembrandt het had ge-

schilderd. Toch kon ik jarenlang elke dag naar het museum gaan om dat schilderij te bestuderen en zijn geheim nooit ontdekken. Ik zou altijd op de verkeerde plek staan.

Zelfregulatie laat je zien waar je moet gaan staan: hoe je het gedrag van jouw kind duidelijk voor ogen krijgt, hoe je moet reageren op de behoeften van jouw kind, en hoe je jouw kind kunt helpen zichzelf te helpen. Het zal je relatie sterker maken. Het gaat er niet om dat jouw kind zich moet ‘gedragen’ – stoppen met het doen of zeggen van dingen die jou en anderen irriteren, of problemen voor zichzelf te creëren. Zelfregulatie gaat over een spectaculair verschil in gemoedstoestand, concentratie en het vermogen om vrienden te maken, empathie te voelen, en hogere waarden en deugden te ontwikkelen die heel belangrijk zijn voor het welzijn van jouw kind op de lange termijn.

Deze zelfregulatietechniek is het resultaat van de wetenschappelijke revolutie in ons begrip van zelfregulatie.<sup>2</sup> De term ‘zelfregulatie’ wordt op veel verschillende manieren gebruikt – wel honderden<sup>3</sup> – maar de originele, psychofysiologische betekenis verwijst naar hoe we omgaan met de stress die we ervaren. En ‘stress’, in zijn oorspronkelijke betekenis, verwijst naar al die prikkels waardoor we energie verbruiken om een soort van evenwicht te bewaren.<sup>4</sup> Niet alleen de soorten psychologische stress, zoals de eisen van werk of wat anderen over ons denken, maar stressfactoren, zoals het geval was voor het jongetje dat ik hierboven heb besproken, dingen in de omgeving, zoals auditieve of visuele prikkels; onze emoties, positieve en negatieve; patronen die we moeilijk herkennen; de eisen van omgaan met de stress van anderen; en voor te veel kinderen van tegenwoordig de dingen die ze wel of niet in hun vrije tijd doen. Als de stressbelasting van een kind constant te hoog is, komt het herstel in gevaar en neemt de reactie op stressoren, zelfs relatief kleine, toe.

De zelfregulatietechniek is een vijfstappenmethode voor (1) herkennen wanneer een kind overbelast is; (2) identificeren en vervolgens (3) verminderen van zijn stressoren; (4) hem helpen bij het bewust worden van wanneer hij dit voor zichzelf kan doen; en (5) hem



helpen bij het ontwikkelen van zelfregulerende strategieën.

Het is niet gemakkelijk om te zien wanneer een kind overbelast is of wat voor een kind een stressor is, vooral omdat kinderen in deze tijd zoveel *verborgen stressoren* het hoofd moeten bieden.<sup>5</sup> We denken te vaak dat we een kind alleen maar hoeven te *zeggen* dat het moet kalmeren, hoewel dat nooit werkt. Er is geen eenvoudig recept voor wat een kind helpt om zichzelf te reguleren; kinderen zijn allemaal verschillend en hun behoeften veranderen constant, tot op het punt dat wat vorige week werkte vandaag niet meer hoeft te werken. Maar als je de eerste vier stappen onder de knie hebt, kun je gaan experimenteren en ontdekken wat voor jouw kind werkt en wat niet. En bovendien zal jouw kind dat zelf ook doen.

Sinds Plato, de Griekse filosoof en schrijver uit 400 v.Chr., is zelfbeheersing een maatstaf van karakter.<sup>6</sup> Deze veronderstelling heeft ons denken over kinderen en hoe ze zich ontwikkelen tot volwassenen met een gezonde geest, een gezond lichaam en een gezond karakter, grondig gevormd. Ook bij volwassenen leefde de veronderstelling dat wilskracht onmisbaar is om verleiding te weerstaan en te volharden bij uitdagingen en tegenslag. Wat de klassieke filosofen en de generaties die na hun kwamen niet wisten is dat er iets veel fundamenteler aan de hand is.

Zelfbeheersing is het *remmen van prikkels*; zelfregulatie is het identificeren van de oorzaken en het verminderen van de intensiteit van prikkels, en indien nodig, het hebben van de energie om weerstand te bieden.<sup>7</sup> Dit onderscheid wordt nog niet goed begrepen; inderdaad, de twee worden vaak over een kam geschoren. Zelfregulatie is niet alleen fundamenteel verschillend van zelfbeheersing. Zelfregulatie maakt zelfbeheersing mogelijk – of, zoals zo vaak gebeurt, onnodig. Als we dit fundamentele verschil niet inzien, lopen we het risico dat we bijdragen aan de factoren die de slechte zelfbeheersing van het kind in de hand werken en helpen we hem niet met het ontwikkelen van het fundament dat hij nodig heeft om succes te hebben op school en in het leven.

Zelfregulatie beschouwt ‘problematisch’ gedrag als een belangrijk

teken dat een kind overbelast is. Denk aan een kind dat impulsief of driftig is, moeite heeft met het bedwingen van zijn emoties, vaak instort of zeer onstabiel of prikkelbaar is, frustratie niet kan verdragen, bij het minste of geringste opgeeft, niet kan opletten of afleidingen niet kan negeren, of moeite heeft met het onderhouden van relaties of empathie voelen. Gedrag waarbij wij automatisch denken dat het kind 'stout' of 'lui' of 'dom' is, is vaak een teken dat zijn stressniveau veel te hoog is en dat hij uitgeput is. Zelfregulatie leert ons dus de stressoren van dat specifieke kind te ontdekken en hoe we die kunnen verminderen. Daarna moeten we het kind leren hoe het dit allemaal zelf kan doen.<sup>8</sup>

Zelfregulatie begint met hoe goed *wij* onze eigen stressoren kunnen identificeren en verminderen en hoe goed wij rustig en attent kunnen blijven als we met een kind omgaan. Net als de lerares die de vraag stelde tijdens mijn lezing, als we boos, ongerust of ten einde raad zijn over een kind, moeten we kunnen vragen: 'Wat is er echt aan de hand?' 'Wat mis ik?' Soms moeten we zeggen: 'Ik heb me vergist.' Dat is heftig. Niemand doet dat graag.

Ik bleef contact houden met die lerares. Zo vertelde ze me eens dat er op die dag heel wat meer was veranderd dan alleen hoe ze met dat jongetje en de andere kinderen in haar klas omging. Haar hele leven was veranderd. De manier waarop ze haar eigen gezin, haar vrienden en vooral zichzelf behandelde was anders geworden. Dit allemaal, hield ze vol, was in die ene fractie van een seconde gebeurd.

Waarom? Was ze altijd harteloos geweest, uitgeput of moe van het werken met dit jongetje? Stond ze op het punt om het op te geven? Niets was minder waar. Ze was heel begaan en een toegewijde lerares. Maar ondanks dit alles was ze tot de conclusie gekomen dat 'er iets mis was' met hem. Zo'n conclusie is nooit goed. Er is iets aan de hand, natuurlijk, maar er is niet 'iets mis'. Het is iets *anders*. Dit boek laat je ontdekken wat dat voor jouw kind is.

Er bestaat een methode voor het aanpakken van deze problemen. Die methode wordt zelfregulatie genoemd en dit boek laat je zien hoe je deze methode moet gebruiken en hoe je je kind kunt leren om

dit toe te passen. Maar het is niet alleen een methode om kinderen met problemen te helpen; het is een methode voor alle kinderen. Dit is iets wat we allemaal moeten doen. Nu nog meer dan ooit.