

Gevoel van veiligheid

Raphaëla Carrière



Kinderen worden geregeld onderworpen aan nieuwe situaties, omgevingen, mensen, structuren en sociale omgangsvormen. Met hun jonge jaren en relatief weinig ervaring, wordt van ze verwacht dat ze zomaar omschakelen tussen de verschillende modi vivendi, conform verwachtingspatronen van anderen. Toch zijn er genoeg kinderen die moeite hebben met overgangen. Waar ligt dat aan en wat kunnen de gevolgen zijn?

Van kinderen wordt verwacht dat ze nieuwe situaties aangaan, maar ook de daarbij behorende regels begrijpen en toepassen. Ook wordt verwacht dat ze daarin gaan functioneren naar het doel van die omgeving; bijvoorbeeld leren lezen op school, leren voetballen op voetbaltraining. Over het algemeen lukt het kinderen betrekkelijk goed om zich in nieuwe settings aan te passen, al kunnen overgangen zelf nog wel eens lastig zijn. De meeste kinderen lijken dit vrij gemakkelijk te doen. Dat hoort min of meer bij de natuurlijke weerbaarheid van een kind. Hoewel het redelijk vanzelfsprekend lijkt te gaan in de meeste gevallen, is het niet zo dat kinderen daar niets voor hoeven te doen. Veel ouders, leerkrachten en andere begeleiders staan er niet bij stil dat het een prijs heeft en ook gevolgen kan hebben voor het presteren. Wat daaraan ten grondslag ligt, is het gevoel van veiligheid, dat in meer of mindere mate schommelt.

Wat is gevoel van veiligheid?

Gevoel van veiligheid is een moment in de tijd, in reactie op een persoon of gebeurtenis in de directe omgeving of op de omgeving zelf. Maar gevoel van veiligheid is ook dynamisch en in die zin een proces, een traject in de tijd. Dit betekent dat gevoel van veiligheid altijd in beweging is. Mensen in het algemeen, maar in het bijzonder kinderen, zijn voortdurend bezig om te bepalen hoe het is gesteld met hun veiligheid. Bij voor de hand liggende bedreigingen zoals een confrontatie met een pestkop lijkt dit vanzelfsprekend. Doorgaans wordt dit proces gekarakteriseerd door kleine schommelingen in het gevoel van veiligheid. Hier worden (kleine) tegenslagen zoals kattige opmerkingen, onduidelijke instructies

of schrik door een hard geluid gecompenseerd door dingen die het gevoel weer herstellen zoals een lach van de juf. Dit noemen we een 'equilibriumtraject'. Het systeem heeft als doel in evenwicht te blijven en waar die balans wordt verstoord, worden (on)bewuste acties ondernomen om die balans te herstellen. Dit is een natuurlijk proces dat zich automatisch inschakelt bij verstoringen en een zelfherstellend vermogen heeft. Het gevoel van veiligheid wordt dus in de tijd onderhevig aan veranderingen door processen in het individu (bijvoorbeeld gedachten, angsten en/of hormonen) en interacties tussen het individu en zijn omgeving (bijvoorbeeld kind met klasgenoten en leerkrachten, maar ook schoolregels of het lokaal). Daarbij beïnvloedt het gevoel van veiligheid *in het moment* het algemene gevoel van veiligheid, en andersom.

Deze gedachten vormen de basis van het *Security in (impending) Transition* (SiT) Model. De vele factoren die het gevoel van veiligheid beïnvloeden kunnen zowel verstoren als een bemiddelende rol hebben. Dit betekent dat bijvoorbeeld prettige ervaringen het gevoel van veiligheid kunnen bevorderen en negatieve gebeurtenissen kunnen een slechte uitwerking hebben op het gevoel.

Ontstaan van het veiligheidsgevoel

Gevoel van veiligheid wordt mede opgebouwd uit een wisselwerking tussen verschillende factoren binnen het individu; bijvoorbeeld cognitieve, emotionele en biologische factoren, maar ook temperament, inhoud en waardering van ervaring en eigen gedrag. Maar het kind functioneert altijd in de context van zijn of haar om-

geving. Gevoel van veiligheid wordt daarom ook geconstrueerd door inter-systeemfactoren zoals voorspelbaarheid en relaties met anderen. Het is belangrijk om te benadrukken dat de omgeving *sec* niet het gevoel beïnvloedt, maar wel de wijze waarop die wordt *geïnterpreteerd*. Het is dus een complex proces, waarbij de context van groot belang is, maar niet los te zien valt van de eigen interpretaties daarvan.

Bovendien kan een aaneenschakeling van het gevoel van veiligheid in het moment het algemene gevoel in ontwikkelingstijd (zoals stemming of temperament) beïnvloeden.

Bijvoorbeeld; teleurstelling op teleurstelling kan tot een gevoel van algemene frustratie lijden of gewoon een chagrijnige stemming tot gevolg hebben. Dit geschiedt meestal op een middel en langere termijn via leermechanismen in ontwikkelingstijd, waarbij patronen zich vormen en op den duur herkend worden. Het kind kan hierbij bedenken 'Oh ja, deze juf geeft mij nooit een beurt' en daardoor bij voorbaat al in mineur zijn bij aanvang van de les of geen moeite meer doen. In de echte tijd, van moment tot moment, geschiedt dit bijvoorbeeld via de directe (ook fysiologische) ervaringen. Schommelingen in het gevoel dragen bij aan het leerproces en zullen het algemene gevoel bevestigen of ontkennen. In

uiterste gevallen kan een ervaring in het moment 'de druppel' zijn, en daarmee een verlaging of verhoging van het algemene gevoel van veiligheid tot gevolg hebben. Hier valt te denken aan een kind dat ineens een (schijnbaar overdreven) angst ontwikkelt om naar school te gaan omdat de juf boos werd. Maar in de context van onzekerheid op meerdere fronten (zoals tijdens overgangen), en dus met een instabiel gevoel van veiligheid, vormt het in de beleving van het kind,

Teleurstelling op teleurstelling kan tot een gevoel van algemene frustratie lijden

het zoveelste 'bewijs' van een onveilige omgeving.

De keerzijde geldt echter ook. Het algemene

gevoel van veiligheid kan ook het gevoel in het moment beïnvloeden. Dit gebeurt bijvoorbeeld door het beleavingsrepertoire te beperken. Een kind dat over het algemeen goed in zijn vel zit, zal niet snel angstig of onzeker worden door een onaardige opmerking van een klasgenoot. Een kind dat in het algemeen bangig is, zal mogelijk wel heftiger reageren, doordat onaardig zijn hem het gevoel kan geven in een onveilige omgeving te zijn. Het algemene gevoel van veiligheid kleurt de unieke interpretaties die het kind maakt in het moment over zijn omgeving.

Het mechanisme dat het schommelende gevoel van veiligheid bijstuurt, is leren. Door ervaring te leren dat re-



• Foto: Vincent van den Hoogen

Als een kind zich onveilig voelt, kan het moeilijk zijn om mee te doen

kenen leuk is, wat de dagindeling is of wat gevolgen van gedrag zullen zijn, stelt een kind zich in staat om op den duur wijzigingen in zijn gevoel te bewerkstelligen. Dit kan op twee manieren gebeuren. Als eerste door een gebeurtenis of context te koppelen aan een positief dan wel negatief gevoel. Denk bijvoorbeeld aan de aanwezigheid in de klas koppelen aan hartkloppingen of enge gedachten. Er wordt dan een emotionele waarde toegekend aan een anders neutrale ervaring. Door deze manier van leren zullen de gevoelens in het moment op langere termijn het algemene gevoel van veiligheid beïnvloeden, namelijk; school voelt niet veilig. De andere manier waarop leren kan geschieden is dat door het vormen van verwachtingen zich een mate van voorspelbaarheid ontwikkelt. Op deze manier lijkt leren vaak meer cognitief, gebaseerd op het vormen van verwachtingen op basis van ervaring en het toetsen van verwachtingen aan daadwerkelijke gebeurtenissen of context. Door ervaring leert men dat bepaalde gedragingen ook specifieke gevolgen zullen hebben of dat in een bepaalde context specifieke dingen kunnen gebeuren; bijvoorbeeld de schooldag begint met de kring. Dit laat zien hoe het algemene gevoel van veiligheid het gevoel in het moment kan beïnvloeden. Anticiperen op een (on)veilige situatie zal niet alleen al een gevoel

in het moment ingang zetten (zoals angst), het zal ook beïnvloeden hoe zal worden gereageerd op die situatie (bijvoorbeeld vermijden).

Gevoel van veiligheid als basisbehoefte

Gevoel van veiligheid kan worden beschouwd als een basisbehoefte. Bij jonge kinderen is dit nog sterk in ontwikkeling, waardoor het niet erg stabiel is. Dit betekent ook dat het betrekkelijk gemakkelijk verstoord kan worden, zowel in positieve zin – school blijkt leuker, als in negatieve zin – de overblijf voelt helemaal niet veilig. Zelfs door (schijnbaar) kleine gebeurtenissen. Met name tijdens overgangen worden deze trajecten kwetsbaarder. Er wordt ook wel eens gesproken over de jonge kinderjaren als een aaneenschakeling van gevoelige periodes. Hoe dan ook, gevoel van veiligheid hangt nauw samen met hechting en vormt daarmee vanaf de geboorte een belangrijk primair levensdoel. Die hechting wordt gekarakteriseerd door het opzoeken van nabijheid. Het frustreren van dat doel verstoort het evenwicht van het veiligheidssysteem en wordt ervaren als stress. Naarmate kinderen ouder worden, verandert de vorm van stressreductie van bijvoorbeeld fysiek contact als troost naar troost ervaren door een goed gesprek. Maar de behoefte aan veiligheid verandert niet. Wel is het zo dat met ervaring, stabiliteit toeneemt, hetgeen betekent dat het algemene gevoel van veiligheid vaster is. Dit kan een beperkende uitwerking hebben. Oudere kinderen die van aard al erg onzeker of verlegen zijn, zullen niet snel heel anders reageren op nieuwe situaties dan dat ze altijd al gedaan hebben. Een algemene gevoel van ónveiligheid kan dus ook stabiel zijn.

Veiligheid en stress

Stressoren zijn alle stimuli, feitelijk (zoals een pestkop) of gepercipieerd (angst om 'het niet goed te doen'), die het evenwicht (kunnen) verstoren. Dit kunnen dingen van buitenaf zijn, zoals een harde knal, en innerlijke stimuli zoals enge gedachten. Maar ze kunnen ook aangeleerd worden, zoals dat het schoolplein erg druk is. Wanneer stress zich voordoet, wordt een beroep gedaan op innerlijke bronnen die anders niet direct beschikbaar zijn. De natuurlijke reactie op stress is een cascade van hormonale en biochemische gebeurtenissen die erop gericht zijn de natuurlijke balans te herstellen. Dit proces is een belangrijke overlevingsfunctie en beïnvloedt de meeste organen in het lichaam. Het fungeert als een stimulans om bepaalde systemen zoals de spijsvertering tijdelijk af te sluiten in het belang van het opstarten van andere inwendige systemen zoals het versnellen van de hartslag. In feite worden er in het lichaam prioriteiten aangebracht die erop gericht zijn het indi-



• Foto: Miriam Rybier

Op zoek naar veiligheid zitten sommige kinderen graag op schoot, houden een knuffel bij zich of zuigen even op de duim

vidu buiten gevaar te brengen. De spijsvertering is niet van direct overlevingsbelang, maar zuurstofrijk bloed sneller laten pompen ten behoeve van de eiwitproductie in de spieren maakt ontvluchten of verweer mogelijk. Volgens de Cognitief Activatie Theorie van Stress van Ursin en Eriksen vormen bedreigingen voor de veiligheid stressstimuli. Een discrepantie tussen een verwachte en een feitelijke uitkomst kan al een stimulans zijn voor een stressreactie. Dit is een belangrijk punt, zeker wanneer het gaat om veranderingen, hoe klein dan ook, zoals het ondernemen van nieuwe activiteiten, naar een nieuw lokaal gaan, nieuwe leerstof krijgen, of een invalkracht hebben. Als hetgeen dat ondernomen wordt enigszins afwijkt van de verwachtingen, dan kan dit een stressgevoel stimuleren, dat vervolgens in meer of mindere mate de hele stressreactie op gang brengt. De onverwachte uitkomst is een stressstimulus die werkt als een alarmsignaal. Dat veroorzaakt een neurofysiologische reactie waarbij prioriteit wordt gegeven aan ernstige discrepanties. De ernst van de discrepantie wordt bepaald door de beleving van het kind. De reactie daarop kan algemeen zijn waarbij het kind bijvoorbeeld extra attent is op 'gevaar'. Maar het kan ook een specifieke actie zijn die ondernomen wordt om het gevoel van bedreiging te verlagen, zoals het vastklampen aan de ouder.

Effect van stress op leren

Gesteld kan worden dat wanneer kinderen stress ervaren, of het nu gaat om een daadwerkelijke bedreiging of om de beleving daarvan, zij fysiek zijn geprogrammeerd om hierop te reageren. Anticiperen op een spannende gebeurtenis kan ook een stressreactie in gang zetten. In het meest gunstige geval vertaalt een stressrespons zich in het afleiden van aandacht. Alle aandacht zal zijn gericht op datgene dat de stress veroorzaakt zoals de boze stem, zorgen over eigen competenties of over een pestkop straks op het schoolplein. Die afleiding betekent ook dat kinderen niet in staat zullen zijn om hun gedachten bij de 'les' te kunnen houden. Zeker niet voor langere tijd. In het ergste geval kan de neurofysiologische reactie in volledige hevigheid in werking treden. De gevolgen hiervan zijn dan extreme stressreacties met hartkloppingen, angstaanvallen en dergelijke, omwille van het 'overleven'. Want zo wordt het ervaren. Het is misschien moeilijk om je voor te stellen dat een kind het 'alléén naar de wc gaan' kan ervaren als een kwestie van leven of dood. Toch kan het zo zijn. Het is doorgaans wél goed voor te stellen dat als men vreest voor leven en dood, dat men niet goed in staat zal zijn om een puzzel te maken, betrokken mee te doen, rustig in de kring te zitten of aandachtig te luisteren.

Of een kind voortdurend wordt afgeleid door zeurende gedachten over de toekomst, door een 'unheimlich' gevoel of door een acuut gevoel van nood, in alle situaties van ervaren onveiligheid zullen kinderen minder in staat zijn om goed te functioneren, laat staan te presteren. Daarom spreken wij van het gevoel van veiligheid als een voorwaarde om te leren.

Een beetje spanning, hoeft niet per se erg te zijn en kan soms zelfs even stimulerend werken. Maar daar geldt geen norm of vuistregel voor omdat kindergevoelens individueel en persoonlijk zijn. Er zijn kinderen die fluitend door alle veranderingen heen gaan. Maar er zijn ook kinderen die zo gevoelig zijn, of zo onzeker, dat wat voor velen op een kleinigheidje lijkt, ondragelijk veel stress kan opleveren, zelfs als het tussen de oren zijn oorsprong vindt. Dit betekent dat volwassenen goed moeten weten wat kinderen aan kunnen.

Wat te doen?

Omdat het leven dynamisch is, zal het kind nooit geheel stressvrij worden; je hebt immers niet alles in de hand. Het is ook de vraag of dat wenselijk is. In de juiste dosering of gekoppeld met de juiste hoeveelheid veiligheid, kan die onzekerheid net een impuls geven om de nieuwe context meester te worden. Om dit goed te kunnen, is het van belang om te weten wat voor ieder kind de gevoelige punten zijn, en hoe zij zich uiten wanneer zij zich (langdurig) onveilig voelen. Communicatie over veranderingen en aanpassingen op een manier dat het kind het zal begrijpen is onontbeerlijk. Een talig kind zal misschien wel goed snappen wat hij moet verwachten als je het uitlegt. Een ander kind kan misschien beter een plaatje zien, of in de aanwezigheid van een veilige bron (bijvoorbeeld aan de hand) de verandering tegemoet gaan. Er moet veel zorg worden besteed aan het creëren van een voor ieder kind veilige omgeving. Het ene kind zit graag even bij de juf op schoot, een ander wil misschien wat tijd hebben om te acclimatiseren en weer een ander wil misschien een knuffeldier bij zich houden of even op de duim zuigen. Wanneer de voor het kind natuurlijke stressverlagende acties worden gefrustreerd, wordt er een extra aanslag gepleegd op zijn reserves. Hoe dan ook, het leerproces is het beste gebaat bij ondersteuning van een veilige omgeving zoals die wordt ervaren door elk individueel kind. ☀

Literatuur

Carrière, R.M. (2009). *The Transition to Early Education. A dynamic theoretical framework*. Nijmegen: Wolf Publishers. Proefschrift.