

Module 2. Het belang van emotionele toegankelijkheid en een stabiele gezinsdynamiek



**Co-funded by
the European Union**

Deze module onderzoekt de cruciale rol van emotionele toegankelijkheid en stabiele gezinsdynamiek in de ontwikkeling van adolescenten en het voorkomen van pesten. Ouders leren hoe emotionele beschikbaarheid een basis vormt voor een gezonde ontwikkeling, terwijl ze begrijpen hoe on vervulde psychologische behoeften kunnen bijdragen aan pestgedrag. Aan de hand van praktische scenario's, door onderzoek ondersteunde inzichten en bruikbare strategieën biedt dit document de tools die nodig zijn om een ondersteunende thuisomgeving te creëren die veerkracht, zelfvertrouwen en gezonde vaardigheden voor conflictoplossing bij kinderen bevordert.

Emotionele toegankelijkheid begrijpen

Emotionele toegankelijkheid (EA) omvat verschillende ouderlijke dimensies, waaronder gevoeligheid, structurering, niet-opdringerigheid en niet-vijandigheid, naast twee kinderdimensies: responsiviteit ten opzichte van ouders en betrokkenheid van ouders. In essentie betekent emotioneel toegankelijk zijn dat je beschikbaar bent om naar de gevoelens van je kind te luisteren, deze zonder oordeel te begrijpen en ondersteuning te bieden wanneer dat nodig is.

Voor adolescenten in het bijzonder betekent emotionele toegankelijkheid dat een ouder openstaat voor wat er in hun hoofd omgaat – of het nu gaat om vrienden, school of emoties – zonder boos te worden of afwijzend te reageren. Het gaat om het tonen van empathie en het leggen van een emotionele band, zodat tieners zich gezien, gehoord en begrepen voelen in een periode van grote veranderingen in hun leven.

Vertrouwen en veiligheid opbouwen

Wanneer ouders emotioneel toegankelijk zijn, ontwikkelen tieners vertrouwen en voelen ze zich veilig om hun gedachten en gevoelens te delen. Volgens Siegel en Bryson (2011) helpen emotioneel aanwezige en rustige ouders kinderen om hun eigen emoties te reguleren, waardoor tieners gemakkelijker advies kunnen vragen in moeilijke situaties.

Emotionele intelligentie ontwikkelen

De adolescentie is een periode van intensief emotioneel leren. Emotioneel toegankelijke ouders helpen tieners hun gevoelens te begrijpen en gezonde copingmechanismen te ontwikkelen. Goleman (1995) merkt op dat emotionele intelligentie, waaronder empathie en emotionele zelfregulering, essentieel is voor succes in het leven en wordt gemodelleerd door de emotionele beschikbaarheid van ouders.

Ondersteuning bij besluitvorming

Naarmate tieners meer onafhankelijke beslissingen gaan nemen, bieden emotioneel toegankelijke ouders cruciale begeleiding. Kernis (2003) ontdekte dat ouderlijke steun adolescenten helpt om betere besluitvormingsvaardigheden en veerkracht te ontwikkelen wanneer ze met uitdagingen worden geconfronteerd.

De adolescentie brengt grote veranderingen met zich mee en emotioneel toegankelijke ouders bieden een veilige en stabiele basis. Deze toegankelijkheid betekent niet dat u alle problemen van uw tiener moet oplossen of alle antwoorden moet hebben; het gaat erom dat u er bent, begrip toont en hen helpt zich veilig genoeg te voelen om hun eigen emoties en beslissingen te verkennen.

Onderzoek door Steinberg (2005) bevestigt dat emotioneel ondersteunend ouderschap tieners helpt een positief zelfbeeld te ontwikkelen en correleert met betere algemene levensresultaten. Op dezelfde manier ontdekte Fivush (2011) dat wanneer ouders emotioneel aanwezig blijven, dit tieners aanmoedigt om contact met hen te houden, zelfs in periodes waarin ze afstandelijk lijken.

Emotionele toegankelijkheid in de praktijk

Scenario: TeenMax's frustratie over schoolwerk



Emoties opmerken

Max slaat tijdens het studeren met zijn boeken op tafel en zucht luid. Zijn vader, Jake, komt de kamer binnen en vraagt vriendelijk: "Hé, Max, ik zie dat je van streek bent. Wat is er aan de hand?"



Actief luisteren

Max legt uit dat hij zich overweldigd voelt door zijn huiswerk en moeite heeft om bij te blijven. Jake luistert aandachtig zonder hem te onderbreken en laat zien dat hij volledig bij het gesprek betrokken is.



Gevoelens erkennen

Na Max'speaks zegt Jake: "Ik begrijp waarom dat frustrerend is. Het klinkt alsof je veel aan je hoofd hebt en het moeilijk is om het gevoel te hebben dat je vooruitgang boekt."



Ondersteuning bieden

Jake gaat naast Max zitten en zegt: "Je doet je best, en daar ben ik echt trots op. Laten we even pauzeren, en dan kunnen we je werk misschien in kleinere stapjes opdelen, zodat het niet zo overweldigend aanvoelt."

eld toont Jake emotionele toegankelijkheid door aandachtig te luisteren, Max' gevoelens te erkennen, g aan te bieden zonder druk uit te oefenen en Max de ruimte te geven om zijn emoties te verwerken. Hij voert toe: "Als je er meer over wilt praten, ben ik er voor je. Of als je gewoon even wilt chillen, is dat ook helemaal oké. Je bent hier niet alleen in."

Wanneer ouders op deze manier emotioneel toegankelijk reageren, creëren ze een veilige omgeving waarin tieners zich op hun gemak voelen om hun gevoelens te uiten. Deze aanpak bevordert veerkracht en helpt adolescenten gezonde emotionele reguleringsvaardigheden te ontwikkelen die ze mee zullen nemen naar hun volwassen leven.

Emotioneel toegankelijk zijn betekent niet dat je alle problemen van je tiener moet oplossen4het gaat erom dat je er bent, begrip toont en hen helpt zich veilig genoeg te voelen om hun eigen emoties en beslissingen te verkennen.

Onvervulde psychologische behoeften en pesten

Onderzoek toont een duidelijk verband aan tussen onvervulde psychologische behoeften en pestgedrag. Volgens de zelfdeterminatietheorie van Deci & Ryan (2000) hangt het welzijn van kinderen grotendeels af van drie fundamentele behoeften: autonomie, competentie en verbondenheid. Wanneer aan deze behoeften wordt voldaan, melden kinderen een groter welzijn, ontwikkelen ze zelfvertrouwen, nemen ze deel aan activiteiten met intrinsieke motivatie en tonen ze openheid in sociale relaties.



Belangrijkste psychologische behoeften

1. Autonomie

Autonomie betekent dat kinderen de ruimte en psychologische vrijheid krijgen om zichzelf te zijn, te ontdekken en te leren door vallen en opstaan. Dit helpt kinderen om veerkracht en copingmechanismen te ontwikkelen wanneer ze met moeilijkheden worden geconfronteerd. Ouders kunnen autonomie bevorderen door dialoog, initiatief en onderhandeling aan te moedigen en door keuzes aan te bieden binnen redelijke grenzen in plaats van alles voor te schrijven.

2. Competentie

Wanneer aan competentiebehoeften wordt voldaan, voelen kinderen zich in staat om moeilijke situaties aan te kunnen. Ouders moeten zich richten op het ontwikkelen van de vaardigheden en capaciteiten van kinderen, het ontdekken van hun talenten en het benadrukken van het proces in plaats van het resultaat (Farkas en Grolnick 2010). Overdreven kritische of veeleisende ouders kunnen onbedoeld gevoelens van ontoereikendheid, minderwaardigheid, angst en faalangst bevorderen⁴, allemaal factoren die kunnen bijdragen aan pesten.

3. Verbondenheid

Verbondenheid is cruciaal voor het ontwikkelen van een veilige hechting. Kinderen leren dat ze ertoe doen wanneer hun gevoelens en behoeften worden begrepen en erkend door verzorgers. Dit creëert een veilige ouder-kindband waarin kinderen zich veilig voelen om zichzelf te uiten. Emotioneel onbereikbare of afwijzende ouders kunnen daarentegen bijdragen aan hechtingsproblemen, negatieve affectiviteit, een laag zelfbeeld, emotionele ontregeling en sociale moeilijkheden – factoren die verband houden met kwetsbaarheid voor pesten.

4. Hechting

Vroege hechtingsrelaties vormen de basis voor de interne cognitieve schema's van een kind en beïnvloeden hun toekomstige relaties (Bowlby, 1973). Kinderen met een veilige hechting ontwikkelen positieve, betrouwbare relaties, terwijl kinderen met een onveilige hechting moeite kunnen hebben met vertrouwen en gezonde relaties. Onderzoek toont aan dat onzekere kinderen vaker worden gezien als slachtoffers van pesten vanwege kenmerken als verlegenheid, isolatie en kwetsbaarheid (Dykas et al., 2008).

Een stabiel, ondersteunend thuis creëren omgeving

Een stabiele, emotioneel ondersteunende thuisomgeving speelt een cruciale rol bij het voorkomen van pestgedrag en het helpen van kinderen om te gaan met pesterijen en misbruik. Onderzoek door Nocentini et al. (2018), waarin 154 studies uit de periode 1970-2017 werden geanalyseerd, identificeerde drie niveaus van invloed van het gezin op pesten: contextuele gezinsvariabelen, relationele gezinsprocessen en individuele ouderlijke factoren.

Contextuele factoren

Ouderlijke stress, psychopathologie en middelenmisbruik zijn significante voorspellers van zowel pesten als gepest worden. Blootstelling aan huiselijk geweld en conflicten hangt sterk samen met toegenomen pestgedrag, wat in 95% van de studies wordt bevestigd.

Relationele processen

Open en empathische communicatie werkt als een beschermende factor tegen pesten en vermindert zowel het risico op pesten als op gepest worden. Een hogere mate van emotionele en praktische betrokkenheid van ouders leidt consequent tot een lagere mate van pesten en gepest worden.

Ouderlijke factoren De

opvoedingsopvattingen, houding ten opzichte van agressie, zelfredzaamheid en kennis over pesten van ouders zijn bepalend voor het gedrag van kinderen. Het tegelijkertijd aanpakken van meerdere gezinsdimensies (bijvoorbeeld het verbeteren van opvoedingsvaardigheden en het verminderen van huiselijk geweld) blijkt effectiever te zijn voor preventie.

Veerkracht opbouwen

Veerkracht ontwikkelt zich in de loop van de tijd door positieve familierelaties die worden gekenmerkt door vertrouwen, steun, harmonie en de afwezigheid van verwaarlozing of misbruik (Sapouna & Wolke, 2013). Het kan worden bevorderd door een familiedynamiek waarin ouders rechtstreeks met hun kinderen communiceren, hulp bieden en zich bezighouden met de problemen van hun kinderen, terwijl ze hun kinderen voldoende autonomie geven om verantwoordelijkheid te nemen voor hun gedrag.

Als een kind bijvoorbeeld thuiskomt na een conflict met een leeftijdsgenoot, kunnen ouders communiceren om te begrijpen wat er is gebeurd, hun gevoelens erkennen, steun en affectie bieden, strategieën voor conflictoplossing aanleren en hen begeleiden naar passende oplossingen, terwijl ze hen zelf laten kiezen hoe ze willen handelen. Na verloop van tijd internaliseren kinderen deze gezonde patronen en leren ze effectief om te gaan met moeilijke situaties.

Zelfvertrouwen en eigenwaarde opbouwen

Wanneer kinderen opgroeien in een omgeving waarin ze zien dat hun ouders elkaar met respect, wederkerigheid en liefde behandelen, leren ze dat ze dezelfde behandeling verdienen en ontwikkelen ze het zelfvertrouwen om negatief gedrag van anderen af te wijzen. Deze basis van eigenwaarde beïnvloedt hun academische prestaties, relaties en werk gedurende hun hele leven.

Gezonde conflictoplossing aanmoedigen

In stabiele gezinnen zien kinderen een gezonde dynamiek waarin ouders conflicten op respectvolle wijze oplossen, zonder agressie of misbruik. Dit is een voorbeeld van constructieve conflictoplossing, waarbij kinderen leren om meningsverschillen met respect en rationele communicatie te benaderen.

Negatieve gezinsdynamiek en pesten

Negatieve gezinsdynamiek kan het gedrag en het emotionele welzijn van een kind aanzienlijk beïnvloeden, waardoor het risico dat het kind een pestkop of slachtoffer wordt, mogelijk toeneemt. Door deze dynamiek te begrijpen aan de hand van scenario's uit het echte leven, wordt duidelijk hoe de gezinsomgeving het sociale gedrag van kinderen beïnvloedt.

Scenario: blootstelling aan conflicten tussen ouders

Alex, 14, is getuige van voortdurende ruzies tussen zijn ouders. Zijn moeder verheft vaak haar stem, terwijl zijn vader reageert met sarcasme of minachting. Deze ruzies escaleren meerdere keren per week tot schreeuwpartijen. Alex voelt zich bang en angstig, weet niet hoe hij met de spanning om moet gaan en begint zich emotioneel terug te trekken.

Deze blootstelling aan conflicten kan ertoe leiden dat Alex pestgedrag vertoont, vooral als hij een 'agressieve' rol aanneemt om zijn onzekerheid te maskeren. Hij zou kunnen leren dat agressie een geldige manier is om problemen op te lossen, omdat hij dit bij volwassenen ziet. Aan de andere kant zou hij ook een slachtoffer kunnen worden, het conflict internaliseren en zich sociaal terugtrekken vanwege gevoelens van machteloosheid.

Scenario: Emotionele mishandeling en verwaarlozing

Sarah, 14, woont bij haar vader die haar emotioneel verwaarloost en haar vaak 'te gevoelig' noemt als ze verdrietig is. Haar overweldigde moeder zegt vaak tegen Sarah dat ze het zelf maar moet oplossen. Sarah voelt zich geïsoleerd en denkt dat haar emoties er niet toe doen. Ze raakt snel geïrriteerd op school en begint anderen te pesten, vooral degenen die zwakker of anders lijken.

Sarahs thuisomgeving biedt niet de emotionele steun die nodig is voor een gezond zelfbeeld en goede copingvaardigheden. Ze pest anderen misschien om controle terug te krijgen of macht uit te oefenen, iets wat ze thuis mist. Maar zonder de vaardigheden om haar gevoelens op een gepaste manier te uiten, zou Sarah zelf het slachtoffer van pesten kunnen worden.

Waarom deze dynamiek tot pesten leidt

- Kinderen die worden blootgesteld aan veel conflicten tussen hun ouders, ontwikkelen vaak agressief gedrag of worden teruggetrokken en angstig.
- Zonder effectieve modellen voor conflictoplossing thuis hebben kinderen moeite om op gepaste wijze met meningsverschillen om te gaan.
- Emotionele verwaarlozing leidt tot onzekerheid, een laag zelfbeeld en moeite met empathie, eigenschappen die verband houden met pestgedrag.
- Het onvermogen om emoties op een gezonde manier te uiten, kan kinderen kwetsbaar maken om slachtoffer te worden.
- Verschillende gezinskenmerken die verband houden met pesten zijn onder meer machtsongelijkheid tussen ouders, vijandige/gewelddadige vaders, veeleisende omgevingen, strenge opvoeding en gebrek aan autonomie (Butler & Plat, 2007).

Tekenen dat uw kind emotionele ondersteuning nodig heeft

Het is cruciaal om te herkennen wanneer uw kind emotionele steun nodig heeft, zodat u mogelijke problemen kunt aanpakken voordat ze escaleren. Kinderen uiten hun leed vaak via gedragsveranderingen in plaats van directe communicatie. Door alert te zijn op deze signalen kunnen ouders vroegtijdig ingrijpen en de nodige steun bieden.



Lichamelijke symptomen

Slaapstoornissen (slapeloosheid, hypersomnie, nachtmerries), gewichtsverlies of veranderingen in eetlust, hoofdpijn, misselijkheid, huidproblemen, duizeligheid



Geïnternaliseerde symptomen

Angst of depressie, emotionele instabiliteit, schuldgevoelens, schoolvermijding, perfectionisme, gevoelens van waardeloosheid, zelfkritiek, overmatige bezorgdheid, verlies van interesse in activiteiten die voorheen plezierig waren



Geëxternaliseerd Symptomen

Gedragsveranderingen zoals isolatie, agressie, prikkelbaarheid, vechten, ongehoorzaamheid, vernieling van eigendommen, overtreding van regels, weglopen, stelen, vloeken, concentratieproblemen, taken niet afmaken



Regressief gedrag

Terugvallen op gedrag dat ze eerder ontgroeid waren, wat kan duiden op emotionele stress of een poging om weer veiligheid te vinden

Hoe emotionele steun bieden

Creëer een veilige omgeving

Maak elke dag tijd vrij om met uw kind te praten over zijn of haar gevoelens. Stel open vragen, zoals: "Hoe was je dag?" of "Is er iets waar je over wilt praten?" Zo creëert u een routine van communicatie en laat u uw kind zien dat u geïnteresseerd bent in zijn of haar ervaringen.

Luister zonder te oordelen

Als uw kind iets vertelt wat hem of haar dwarszit, luister dan aandachtig zonder te onderbreken of meteen oplossingen aan te dragen. Toon betrokkenheid door te knikken, oogcontact te maken en bevestigende zinnen te gebruiken zoals "Ik begrijp je" of "Dat klinkt moeilijk." Door deze aanpak voelen kinderen dat hun emoties geldig en belangrijk zijn.

Respecteer hun ruimte

Als uw kind zich terugtrekt of tijd alleen nodig heeft, respecteer die behoefte dan en stel hen gerust dat u er voor hen bent. Zeg bijvoorbeeld: "Ik zie dat je je nu stil voelt. Ik ben er voor je als je klaar bent om te praten." Dit brengt hun behoefte aan autonomie in evenwicht met uw ondersteunende aanwezigheid.

Wanneer je je kind emotioneel ondersteunt, erken dan zijn of haar gevoelens zonder ze af te doen. In plaats van te zeggen "Maak je geen zorgen", bevestig je hun emoties met uitspraken als "Ik weet dat je nu verdrietig voelt, en dat is oké." Als je kind melding maakt van pesten, onderneem dan concrete actie door met de schoolleiding over de kwestie te praten.

Onthoud dat emotionele steun niet alleen gaat over het aanpakken van problemen, maar ook over het creëren van een omgeving waarin kinderen zich veilig voelen om zichzelf te uiten, weten dat hun gevoelens ertoe doen en gezonde emotionele reguleringsvaardigheden ontwikkelen die hen hun hele leven van pas zullen komen.

Praktische strategieën voor ouders

Het implementeren van effectieve strategieën om de emotionele behoeften van uw kind te ondersteunen, vereist consistentie en intentie. De volgende praktische benaderingen kunnen u helpen een ondersteunende omgeving te creëren die emotioneel welzijn en veerkracht tegen pesten bevordert.



Moedig open communicatie aan

Creëer regelmatig gelegenheden voor een gesprek zonder druk of oordeel. Stel specifieke maar open vragen over hun dag, vrienden en gevoelens. Wees geduldig met hun antwoorden en toon oprechte interesse in wat ze vertellen.



Bevestig emoties

Help uw kind zijn emoties te benoemen: "Het klinkt alsof je je gefrustreerd voelt. Wil je erover praten waarom?" Erken dat alle gevoelens acceptabel zijn, ook al zijn bepaalde gedragingen geen gepaste reacties op die gevoelens.



Leer uw kind omgaan met problemen

Moedig gezonde uitlaatkleppen aan, zoals een dagboek bijhouden, tekenen, lichaamsbeweging of diep ademhalen. Begeleid hen bij het oplossen van problemen: "Laten we samen nadenken over manieren om met deze situatie om te gaan" in plaats van meteen oplossingen aan te reiken.



Geef het goede voorbeeld van gezonde relaties

Geef het goede voorbeeld door respectvol te communiceren en conflicten op te lossen met je partner en anderen. Laat je kind zien hoe het op een assertieve manier zonder agressie zijn behoeften kan uiten en hoe het waar nodig compromissen kan sluiten.

Wanneer extra hulp zoeken

Hoewel ondersteuning door ouders cruciaal is, is soms professionele hulp nodig. Let op deze waarschuwingssignalen die erop kunnen wijzen dat uw kind extra hulp nodig heeft:

- Aanhoudend vermijden van school of sociale activiteiten
- Plotselinge veranderingen in slaappatroon of eetlust
- Het voortdurend uiten van negatieve gedachten over zichzelf
- Langdurige terugtrekking uit activiteiten die voorheen leuk waren
- Aanzienlijke achteruitgang in schoolprestaties
- Vermeldingen van zelfbeschadiging of hopeloosheid

Als u deze signalen opmerkt, overweeg dan om hulp te zoeken bij een schoolbegeleider, gezinstherapeut of kinderpsycholoog die gespecialiseerd is in de ontwikkeling van adolescenten.

Vragen ter reflectie voor ouders

1. Heeft u tekenen opgemerkt dat uw kind emotionele steun zoekt, maar dit niet openlijk uit? Hoe bent u van plan hiermee om te gaan?
2. Hoe lost u conflicten binnen uw gezin doorgaans op? Welke veranderingen kunt u doorvoeren om uw kind een gezond voorbeeld te geven van conflictoplossing?
3. Hoe ondersteunt u momenteel de autonomie, competentie en verbondenheid van uw kind? Zijn er gebieden waarop u verbeteringen kunt aanbrengen?
4. Op welke specifieke momenten tijdens uw dagelijkse routine zou u tijd kunnen vrijmaken om bij uw kind te informeren naar zijn of haar emotionele welzijn?
5. Hoe comfortabel voelt u zich bij het bespreken van emoties in uw gezin? Welke stappen kunt u nemen om een meer emotioneel expressieve thuisomgeving te creëren?

Door deze strategieën consequent toe te passen en regelmatig na te denken over uw aanpak, kunt u een thuisomgeving creëren die emotioneel welzijn bevordert en uw kind helpt beschermen tegen de negatieve gevolgen van pesten, zowel als slachtoffer als dader.