Het bijzonder gewone

Het is weer de week van IMH (Infant Mental Health), een week waarin we het werk met jonge kinderen en hun ouders extra in de kijker zetten. Deze staat dit jaar in het teken van ‘de magie van het alledaagse’. Duik je even mee dit thema in?

Wanneer we horen over ‘de eerste 1000 dagen van het leven’ en het belang van een veilige band voor de verdere sociale, emotionele, cognitieve ontwikkeling en meer, dan voelt dat helaas al snel beladen. Jonge ouders krijgen dan wel eens een extra last te dragen: bovenop het normale verantwoordelijkheidsgevoel komt dan ook nog de druk om te presteren in het ouderschap en het niet gewoon goed, maar het liefst zelfs perfect te doen.

Nochtans is ‘perfect ouderschap’ niet na te streven. Het is niet alleen onrealistisch, maar ook niet wenselijk. Kinderen leren net heel veel uit de momenten waarop ouders (of zorgfiguren) hen niet meteen begrijpen. Ze leren zo bijvoorbeeld omgaan met frustratie ‘Ik heb een vuile luier, geen honger!’. Frustratie is ook een drijfveer voor verdere ontwikkeling en om iets nieuws te proberen, bijvoorbeeld ‘bal’ zeggen wanneer je daar graag mee wil rollen, terwijl papa op dat moment met de blokken een toren bouwt. Ouders die nieuwsgierig blijven zoeken naar wat er precies aan de hand is, erkennen zo ook dat hun kind een eigen persoon is met andere verlangens en verwachtingen dan zijzelf. Wanneer er na een moment van onbegrip of stressherstel komt, leren kinderen ook te vertrouwen dat vervelende gevoelens en lastige situaties voorbijgaan en ze hiervoor kunnen rekenen op de hulp van de volwassenen rondom hen.

Het bekende Still Face experiment van Tronick en collega’s (1978) onderbouwt dat in normale ouder-kind interacties slechts dertig procent van de tijd sprake is van synchroniciteit. Het is met andere woorden geen probleem om niet voortdurend afgestemd te zijn op je kind, zolang je dit sensitief opmerkt en ook zoekt naar herstel. Kinderpsychiater Binu Singh herhaalde dit experiment in het kader van VRT programma ‘de Wonderjaren’. Het oorspronkelijke experiment kreeg daarbij een modern jasje: er werd gekeken naar hoe jonge kinderen reageren wanneer hun ouders lang op hun smartphone zijn geconcentreerd. Net als wanneer ouders een still face tonen, veroorzaakt hun langdurig smartphonegebruik ook stress bij jonge kinderen. Gelukkig kunnen ouders vlot de relatie herstellen en zakt de spanning dan snel. Dit snelle herstel toont aan hoe veerkrachtig jonge kinderen zijn.

Het is geruststellend om te weten dat jonge kinderen wel wat korte stressmomenten aankunnen, zolang er snel herstel volgt. Maar wat houdt dat ‘goed genoeg’ ouderschap verder nog in? En wat is er nodig zodat een veilige band kan groeien, of om een stevige basis te leggen voor de verdere ontwikkeling? Ouders hoeven hun kind hiervoor niet te trainen, of elke dag een huiswerkmoment in te bouwen met hun baby. Waar kinderen wel behoefte aan hebben, zit gewoon verweven doorheen de alledaagse interacties in een

gezin. Om de ontwikkeling van een veilige gehechtheid te ondersteunen hebben kinderen enerzijds ouders nodig die hen een duwtje in de rug geven wanneer ze op ontdekking willen gaan. Anderzijds moeten ze bij ouders ook een veilige plek en steun vinden wanneer hun ontdekkingstocht te spannend wordt of wanneer ze de behoefte hebben om even 'bij te tanken' en de relatie terug aan te halen.

Eén van de behoeftes die in beide bewegingen (van de ouders weg en weer terug naar de ouders) terugkomt is het samen plezier hebben. Plezier hebben in de ontdekkingen en avonturen van het kind. Dat kan bijvoorbeeld ervan genieten zijn om je kind te zien kruipen en nieuw speelgoed ontdekken, of je kind in de crèche te zien spelen naast een vriendje. En daarnaast natuurlijk ook plezier hebben in het samen zijn. Zo voelt een kind dat ouders genieten, gewoon van hoe het is of gewoon omwille van wat het doet. De aanwezigheid van gedeelde vreugde is met andere woorden belangrijk voor het ontwikkelen van een veilige gehechtheid. Dat wil natuurlijk ook niet zeggen dat we naar de babyspa moeten of peuterturnen een must is. Wanneer ouders hier plezier in hebben, dan is dat zeker aan te moedigen. Maar verder gaat het – hoe banaal het ook lijkt – over een kriebelspel bij het aantrekken van de pyjama, kiekeboe spelen tijdens het verversen, een babbeltje doen op terugweg van de onthaalmoeder, een liedje zingen bij het slapengaan… Deze 'bijzonder gewone momenten' die op het eerste zicht misschien helemaal niet veel betekenen, zijn toch van onschatbare waarde. Juist in die kleine, vanzelfsprekende momenten groeit de basis voor een veilige, hechte relatie – met blijvende impact voor het leven.

Coyne, J., Powell, B., Hoffman, K., & Cooper, G. (2019). The circle of security. *Handbook of infant mental health*, 500-513.

Tronick, E., Als, H., Adamson, L., Wise, S., & Brazelton, T. B. (1978). The infant's response to entrapment between contradictory messages in face-to-face interaction. *Journal of the American Academy of Child psychiatry*, *17*(1), 1-13.