

De optimale groei-

Veiligheid essentieel voor leervermogen

Kinderen die vaak het gevoel hebben dat ze zich moeten verdedigen, gaan zich op den duur identificeren met deze zelf-verdedigingsreactie. Hierdoor kan de staat waarin optimaal leren mogelijk is voor hen buiten bereik raken.



Marja de Vries

Celbioloog Bruce Lipton legt in zijn boek 'De Biologie van de Overtuiging' uit, dat de fysiologie van ons lichaam zich voortdurend aanpast aan de veranderingen die we in onze omgeving waarnemen. In feite is dit een prachtig mechanisme waardoor we in staat zijn om in iedere specifieke situatie optimaal te kunnen functioneren. Hij wijst erop dat dit ook zeer interessante informatie is voor opvoeders en leerkrachten, die er naar streven een optimale groei- en leeromgeving te scheppen. Wanneer we namelijk begrijpen hoe dit mechanisme werkt, kunnen we dat inzicht bewust gebruiken in de relatie die we met kinderen hebben.

Het fysiologische aanpassingssysteem werkt in principe als volgt: wanneer we een omgeving als aangenaam ervaren, stemt ons lichaam zich daar fysiologische zodanig op af, dat we in staat zijn om optimaal te kunnen leren, functioneren en groeien. Zodra we echter gevaar waarnemen en een omgeving als onveilig ervaren, schakelt ons lichaam ogenblikkelijk over op een geheel andere fysiologisch staat, die het ons mogelijk maakt om optimaal in staat te zijn om ons fysieke lichaam zo snel mogelijk in veiligheid te brengen. Wat allereerst belangrijk is om te begrijpen is, dat de fysiologische staat die leren en groei ondersteunt en de fysiologische staat die ons in staat stelt om in geval van gevaar ons fysieke lichaam in veiligheid te brengen, twee tegengestelde systemen zijn die niet tegelijkertijd optimaal kunnen functioneren. Om optimaal te kunnen functioneren stelt ons lichaam namelijk in beide situaties verschillende en aan elkaar tegengestelde prioriteiten.

Bij gevaar stopt groei

In de optimale fysiologische staat voor groei en leren zijn we in balans en functioneren de verschillende aspecten van ons als een geheel. In deze staat stroomt onze levensenergie vrij door ons heel, we kunnen ten volle onze vitaliteit ervaren en met volle aandacht in het moment aanwezig zijn. Deze staat is inmiddels bekend onder vele verschillende namen: het is bekend

als de 'zone' of 'flow' en ook als dat wat kinderen spelen noemen (zie Educare nr. 5/2006). Bij gebruik van biofeedback is het bekend als hartcoherentie (zie Educare nr. 1/2007). En we kunnen het ook omschrijven als 'leren in vreugde' en gaan waar ons lichaam en onze ziel willen gaan (zie Educare nr. 2/2007). Dit is de staat waar we in geboren worden – ons uitgangspunt. Bruce Lipton legt uit dat we allemaal in essentie een innerlijke neiging kennen tot deze meest optimale staat voor groei en leren.


Zodra we echter 'gevaar' signaleren in onze omgeving, stemmen we onze gehele systeem ogenblikkelijk af op de optimale staat voor die situatie: de vlucht-of-vecht-reactie. Waar dit op neerkomt, is dat ons lichaam de prioriteiten zodanig verlegt, dat er snel zoveel mogelijk energie vrijgemaakt wordt om zo effectief mogelijk te kunnen vluchten of vechten. Voor dit doel worden tijdelijk andere functies geblokkeerd, zoals het groeiproces, het functioneren van het immuunsysteem, het leervermogen en andere mentale functies, zoals probleem oplossen en logisch nadenken. "Maar," schrijft Bruce Lipton, "wanneer een poema je op de hielen zit, is het geen goed idee om energie aan groei te besteden. Om aan de poema te ontsnappen, gebruik je alle energie voor je vluchtreactie." Deze optimale staat om ons vege lijf te redden is in tegenstelling tot de optimale staat voor groei en leren een staat van onbalans. Maar het systeem zit zo in elkaar dat zodra het gevaar geweken is, de blokkades weer opgeheven worden en de optimale balans weer wordt hersteld, zodat de levensenergie weer optimaal door kan stromen en we weer optimaal kunnen leren en groeien.

De omgeving van kinderen

Maar wat is dan het probleem? Waarom is de optimale staat voor groei en leren, die staat van gemak, sierlijkheid en enorme creatieve mogelijkheden in onze cultuur eerder een uitzondering dan de alledaagse staat van kinderen? Het antwoord heeft te maken met twee dingen. Allereerst blijkt dat dit fysiologische aanpassingssysteem geen onderscheid maakt tussen werkelijk gevaar in de omgeving en 'het ervaren van een bedreiging' in onze omgeving. We interpreteren signalen die we oppakken uit de omgeving en op basis daarvan wordt steeds onze gehele fysiologische systeem afgestemd op de optimale staat voor die situatie.

Marja de Vries is auteur van De hele Olifant in Beeld (2007, Ankh Hermes). Zij richt zich op vernieuwingen op het terrein van leren en onderwijs, die meer in lijn zijn met wie we in essentie zijn.
www.marjadvries.nl;
marjadvries@worldonline.nl

en leeromgeving

A photograph of two young girls sitting on a wooden floor in a library. The girl on the left has short blonde hair and is wearing a pink cardigan over a red shirt. She is looking down at something in her hands. The girl on the right has long brown hair and is wearing a red dress over a black shirt and colorful striped socks. She is smiling broadly and looking towards the camera. In the background, there are wooden bookshelves filled with books and a wooden ladder leaning against them.

Kinderen die zich veilig voelen
ontwikkelen zich beter

Een toestand van gemak, sierlijkheid en enorme creatieve mogelijkheden

Het tweede belangrijke punt is, dat voor kinderen de volwassenen om hen heen de 'omgeving' zijn. Wat dit betekent is dat kinderen permanent hun fysiologische staat aanpassen aan hoe zij de wisselwerking met de volwassenen om hen heen ervaren. In andere woorden, de prikkels uit de omgeving die het kind waarneemt of interpreteert als gevaar zijn in onze westerse cultuur vrijwel nooit afkomstig van een poema, maar van de volwassenen in hun leefomgeving.

De leeromgeving op school

Uit onderzoek blijkt dat afkeurende en ontmoedigende reacties door kinderen vaak automatisch geïnterpreteerd worden als bedreiging. Deze reacties prikkelen daarom de fysiologische vlucht-of-vecht-reactie

Al voor de geboorte

De celbioloog Bruce Lipton schrijft in zijn boek 'De Biologie van de Overtuiging' dat recent onderzoek laat zien, dat deze invloed van de ouder-kind-interactie al begint vóór de geboorte. Ongeboren kinderen zijn, of ze nu wakker zijn of slapen, voortdurend afgestemd op alles wat de moeder doet, denkt en voelt. Daarom heeft ook de moeder als de prenatale omgeving een ingrijpende invloed op de kwaliteit van het groeiproces en het leervermogen van kinderen en de persoonlijke toekomst van het kind.



© HELWA WEIJN BANNINGH

in het kind en roepen een verdedigende reactie op. En kinderen, die het gevoel hebben dat zij zich moeten verdedigen, kunnen niet tegelijkertijd optimaal groeien en leren. Op zich is dit nog niet zo erg, want zolang de ervaren afkeuringen en ontmoedigingen beperkt blijven tot uitzonderingssituaties, zal de optimale balans in het kind zich automatisch weer herstellen zodra het 'ervaren gevaar' geweken is. Wanneer leerkrachten zich hier bewust van zijn, opent dat de mogelijkheid om te streven naar een volwassene-kind relatie, waarin het kind zich zo weinig mogelijk bedreigd voelt. Hierbij is het belangrijk dat leerkrachten eenduidige boodschappen overbrengen, dus dat hun gedachten, emoties, woorden en handelen met elkaar in overeenstemming zijn. Uit onderzoek blijkt namelijk dat de inhoud van een boodschap slechts een klein gedeelte van de communicatie uitmaakt en dat de stem (toon, tempo en volume) en de lichaamstaal een veel belangrijker onderdeel vormen van de communicatie.

De groei- en leeromgeving thuis

Wat bij dit alles bovendien belangrijk is om te realiseren, is dat dit alles al bij heel jonge kinderen - vaak al voor dat het kind kan praten en dus al voor de schoolleeftijd - een belangrijke rol speelt. Reacties in de trant van "Nee! Niet aankomen! Niet doen!" worden door het kleine kind automatisch geïnterpreteerd als bedreiging en roepen een verdedigende reactie op en veroorzaken dus de fysiologische staat die tegengesteld is aan de optimale staat voor leren en groeien. En wanneer zulke door het jonge kind als bedreigend ervaren situaties zich vaak en met kracht herhalen, gaat het kind zich tenslotte identificeren met deze zelf-verdedigingsreactie. Het wordt een gewoonte en als gevolg daarvan gaat de innerlijke neiging om de blokkades weer op te heffen en de optimale balans weer te herstellen zodra het gevaar geweken is, steeds minder goed werken. In andere woorden, het betekent dat er iets structureel mis gaat met het aanvankelijk prachtige mechanisme waardoor we in principe in iedere specifieke situatie optimaal kunnen functioneren. Het uiteindelijke gevolg is, dat de staat van optimaal leren waarin de levensenergie optimaal door kan stromen en waarbij het kind volledig opgaat in de creatieve activiteiten van het moment steeds verder buiten bereik raakt. En tenslotte kunnen we ons zo'n staat van optimaal functioneren en welzijn nauwelijks meer herinneren. Uit onderzoek is gebleken, dat wanneer kinderen zich dagelijks bekritiseerd voelen, dat uit-



eindelijk zelfs veranderingen kan veroorzaken in hun hersenen. Zo wordt het steeds duidelijker dat de kwaliteit van de volwassene-kind-relatie in hoge mate bepalend is voor de persoonlijke ontwikkeling van het kind.

Een crisis in de gangbare opvoedingspraktijk

Wat zichtbaar wordt, is dat de gangbare opvoedingspraktijk in onze westerse cultuur in een crisis zit. Want, zo schrijft psychologe Jean Jenson in het voorwoord van het snel populair geworden boek 'De herontdekking van het ware zelf' van Ingeborg Bosch: "Het is niet het individu dat psychologisch ongezond is, maar de maatschappij waar wij in leven, en in het bijzonder de gangbare opvoedingspraktijk. Natuurlijk verschilt de manier waarop we zijn opgevoed enigszins van elkaar, maar aan de basis van onze ervaring als kind staat het gegeven dat een aantal van onze basisbehoeften (fysiek, mentaal of emotioneel) niet volledig zijn vervuld. Onze maatschappij (h)erkent dit echter niet ... Hierdoor gaan mensen denken dat er met hen persoonlijk iets mis is in plaats van zich te realiseren dat er iets mis is met de manier waarop ze zijn opgevoed en dat ze lijden aan de overblijfselen van hun opvoeding." Bewust docent- en ouderschap begint daarom bij het alsnog herstellen van de mogelijke negatieve effecten van onze eigen opvoeding.

Bewust docent- en ouderschap

Bruce Lipton maakt duidelijk hoe groot de invloed van de stemming, de houding en van de bewuste en onbewuste overtuigingen van ouders en leerkrachten op het leer- en groeivermogen van kinderen is. Onderzoek laat zien, dat ouders en kinderen spiegels voor elkaar zijn, waardoor ze elkaars welzijn beïnvloeden. Bovenal blijkt de kwaliteit van de emotionele relatie van de volwassenen met het kind het leer- en groeivermogen van het kind en eigenlijk het gehele verdere leven van het kind te beïnvloeden.

Het optimaliseren van de volwassene-kind relatie is daarom de meest krachtige katalysator voor de ontplooiing van het kind. Bruce Lipton breekt dan ook een lans voor bewust docent- en ouderschap, want wanneer we ons hiervan bewust zijn, kunnen we beginnen om deze inzichten ook bewust toe te passen. Wanneer de volwassene zichzelf in een optimale evenwichtige staat bevindt, zal het kind niet het gevoel hebben zich te moeten verdedigen en zal de natuurlijke staat van zijn van het kind zich als vanzelf ontvouwen als reactie op de liefde en acceptatie die het ervaart. De optimale groei- en leeromgeving voor het kind begint daarom eigenlijk bij de volwassenen. ◀

Meer weten?

Bruce Lipton, *De Biologie van de Overtuiging*, 2005/2007, Ankh-Hermes bv, Deventer
Ingeborg Bosch, *De herontdekking van het ware zelf*, 2000/2006, Uitgeverij L.J.Veen, Amsterdam/Antwerpen