

1001 Kritieke Dagen



In het kort

Co-regulatie en affect regulatie

Regulatie betreft het ervaren, herkennen en doseren van sensaties, belevingen en affecten (gevoelservaringen) van de ander en jezelf.

Het co-reguleren van affecten is een belangrijk onderdeel van de ouder-kind interactie, die vaak onbewust plaatsvindt. Co-reguleren dient als doel dat de baby in de relatie met de belangrijke anderen om zich heen, steeds een optimale balans vindt. Een balans tussen ontwikkelen en de rust om te verwerken. De regulatie en balans dragen bij aan de veerkracht van de baby.

Reguleren van affecten (gevoelservaringen) ontstaat in de interactie tussen de ouder en de baby. Dit gebeurt niet bewust, maar op impliciet (onbewust) procedureel niveau. Er ontstaan een automatische reeks van reacties op elkaar en die zich herhalen bij affecten of sensaties die op elkaar lijken. Reguleren gebeurt bijvoorbeeld doordat de ouder de gezichtsuitdrukking van de baby spiegelt en de baby die van de ouder. Het aanpassen van de toon waarmee de ouder tegen de baby praat is ook een vorm van regulatie. Het afstemmen van de beweging, de afstand en nabijheid ten opzichte van de baby. Dit zijn allemaal voorbeelden van impliciete patronen (procedureel) van reacties op elkaar die helpen bij reguleren van het affect. Door de herhaling van die reacties, bij terugkerende sensaties of gevoelservaringen, raken interactie patronen georganiseerd in emotieschema's in het (lichaams)geheugen die de basis vormen van de emotionele ontwikkeling van de baby.

Uit jarenlang onderzoek blijkt dat het gezicht en de stem van ouders een belangrijke rol spelen in interacties tussen ouders en kind en het reguleren van de affecten. Het gedrag van de baby wordt bijvoorbeeld voorspeld door de ouder en het gedrag van de ouder ook door het daar voorafgaand gedrag van de baby. Dit gebeurt waarschijnlijk op basis van de verwachte (impliciete procedurele) reactie van de ander.

Affecten in de baby worden geactiveerd en versterkt door het nadoen (simulatie) of echoën (synchrone resonantie) met goede, maar niet perfect overeenstemmende spiegeling. Dit worden affectrepresentaties genoemd, die zichtbaar zijn in de gezichtsexpressie van de spiegelende ouder. Dit betekent dat de baby het eigen affect (gevoelservaring) weerspiegeld ziet in de gezichtsexpressie

van de ouder, waarna in de baby een gelijkend gevoel en affect tot stand komt en de ouder dit gevoel en affect ook ervaart. Als echo en niet als precies hetzelfde. Dit interactieproces van spiegelen tussen ouder en baby ontwikkelt zich via toenadering (intensief kijken) en terugtrekken (wegkijken) in het contact. Deze interactie kan leiden tot momenten van verhoogde emotionele betekenis en onderling begrip. De ouder leert de baby beter 'lezen' en de baby leert de ouder beter 'lezen' en verbinding maken op gevoelsniveau. Het terugtrekken en wegstijgen is noodzakelijk voor het verwerken van alle ervaringen. Voor dit ritme, deze dans in communiceren met elkaar, wordt ook het begrip communicatiecirkels genoemd.

Bij deze communicatie horen ook momenten van onbegrip en verkeerd spiegelen, die leiden tot het verbreken van het gevoel van verbinding, van de dans. Het herstellen van het ritme na deze breuk kan weer leiden tot een verdieping van begrip. Het is dus niet nodig en zelfs onwenselijk dat de ouder continu de affecten van de baby perfect zouden kunnen spiegelen. De breuk én de reparatie (disruption and repair) zijn essentiële onderdelen van het (impliciet en procedureel) patroon in de interactie voor het versterken van begrip en verbinding. Het verbreken van de verbinding door verkeerd spiegelen leidt tot emotionele disregulatie en een stressrespons bij de baby (denk aan het still face experiment). Hieruit blijkt de behoefte tot contactherstel vanuit de baby. Het is belangrijk dat deze disregulatie bij de baby wordt hersteld via co-regulatie in het contact met de ouder. De baby speelt hierin zelf ook een belangrijke rol. Met het eigen temperament en aangeboren kenmerken bepalen baby's mede hoe zij het contact met de ouder zoeken en hoe zij in staat zijn de ontregeling te verdragen en zelfregulatie te ontwikkelen voor het herstel van het affect van negatief naar positief en een herstel van de interactie.

In de alledaagse observaties zien we vaak dat baby's van jongs af aan verschillen in de capaciteit om externe en interne stimuli te reguleren. De eigen handjes aanraken, wegstijgen, in slaap vallen en beperken van het spectrum van gezichtsuitdrukkingen zijn voorbeelden van zelfregulatie bij baby's. Dit gedrag heeft als functie de opwindingsregulatie te reguleren en de aandacht vast te houden.

Een beperking in zelfregulatie beïnvloedt de kwaliteit van de interactie, van de mogelijkheid tot herstel in de interactie en daarmee van de co-regulatie. Kinderen met specifieke regulatiemoeilijkheden, bijvoorbeeld prematuur geboren baby's doen daardoor een extra groot appèl op ouders.

Gezonde en verstoorde regulatie in de ouder-kind interacties

In een gezonde ouder-kind interactie vermindert een ouder de prikkeling in het contact als het kind wegstijgt of wegdraait. Het kind gebruikt het vermijden van het contact om teveel prikkeling te reguleren. Na deze zelfregulatie kan het contact met de ouder weer worden hersteld. Voor sommige ouders is het wegstijgen niet te verdragen, omdat het angst (er is iets mis) of een gevoel van afwijzing oproept. Ouders blijven actief de interactie zoeken met de baby (chase en dodge), wat tot een verstoring in de co-regulatie kan leiden.

Bij een langdurig verstoord co-regulatie tussen de baby en de ouder, waarbij er sprake is van overprikkeling en breuken in de interactie zonder herstel, kan bij de baby een verstoord zelfregulatie ontstaan in de vorm van onder- of overregulatie of van chronische ontregeling (disregulatie). De baby kan bij onderregulatie de eigen gevoelservaringen onvoldoende reguleren en is dan overmatig afhankelijk van interactieve co-regulatie met de ouder. Het appèl op de ouders is enorm. Een overgereguleerde baby is geneigd zijn emoties op eigen wijze te reguleren.

Bevindingen

- Co-reguleren van gevoelservaringen van de baby is als een dans waarin het kijken, het wegstijgen, het resoneren en simuleren van het affect, het missen en herstellen in het contact belangrijke onderdelen zijn van de impliciete interactie tussen de ouder en de baby, waardoor zij elkaar en zichzelf steeds beter leren kennen en begrijpen.
- Het gezicht en de stem van de ouder spelen een belangrijke rol in de interactie en het co-reguleren van affecten.
- Co-regulatie met interactiebreuken én reparatie vormen de basis voor de verdere ontwikkeling van veerkracht en coping.
- Beperkingen in de zelfregulatie van de baby zorgen voor een extra appèl op de regulatievaardigheden van ouders.
- Chronisch verstoorde co-regulatie kan leiden tot over- of onder-regulering bij de baby.

Implicaties voor beleid en praktijk

- Het bevorderen van sensitief ouderschap is een belangrijk onderdeel om co-regulatie te vergroten.
- Professionals binnen de jgz en de ggz komen vaak vragen over affectregulatie tegen: onhandelbare driftbuien, excessief huilen, niet zelf spelen, druk gedrag. De wetenschap dat regulatie samenhangt met een afgestemde dans tussen ouder en het jonge kind, betekent dat de interactie en de relatie tussen de ouder en het jonge kind advies en begeleiding of behandeling nodig heeft en niet alleen het jonge kind.
- Een zorgvuldige analyse van de onderliggende factoren van de regulatieproblemen is nodig om passende hulp te bieden aan de ouder en de baby. Er is geen *one size fits all* hulp.
- Zoek tijdig hulp bij specialisten op gebied van de emotionele ontwikkeling van het jonge kind en de relatie van de ouder en het jonge kind (zie DAIMH).

Bronnen: Rexwinkel, C. Pannevis, & M. Schmeets, (2011). Handboek Infant Mental Health. Assen: van Gorcum. Greenspan, S. I., Wieder, S., & Simons, R. (2011). Als uw kind speciale aandacht nodig heeft. Amsterdam: RINO Noordholland.