



Verlegenheid kent meerdere gezichten

***Kinderen kunnen al in hun eerste levensjaar verlegen reacties uiten. Zijn dit mogelijke voor-
spelers van latere problemen zoals sociale angst of een lager zelfvertrouwen? Dat is zeker
mogelijk. De manier waarop jonge kinderen verlegenheid uiten is namelijk van invloed op
hun verdere sociale ontwikkeling en welzijn.***

Cristina Colonnesi

Verlegenheid is een zelfbewuste emotie, omdat het gaat over het bewust zijn van jezelf in een situatie waarbij je aandacht krijgt van andere mensen. Verlegenheid wordt in het algemeen opgevat als een negatieve en belemmerende emotie, omdat het samenhangt met het bezorgd zijn over de mogelijke negatieve beoordeling door anderen. Alle kinderen kunnen verlegen worden in sociale situaties. Toch hebben sommige kinderen, vooral vanwege hun temperament, hier meer last van dan anderen: ze hebben er vaker mee te maken of ervaren het op een intensievere manier. In sommige gevallen kan verlegenheid leiden tot minder sociale contacten en,

in extreme gevallen, tot het ontstaan van sociale angst. Dat gebeurt als het verlegen kind sociale situaties te spannend vindt, als onplezierig ervaart of als andere kinderen het spelen met het verlegen kind minder leuk vinden. De grootste uitdaging van verlegen kinderen lijkt dus om al vroeg te leren hoe ze het beste om kunnen gaan met het reguleren van deze emotie tijdens de sociale interacties.

Verlegen baby's

Reddy' heeft met haar pioniersstudie met vijf kinderen voor de eerste keer aangetoond dat baby's al in de eerste zes maanden verlegen gezichtsuitdrukkingen laten zien. Ze vond bij-

voorbeeld dat baby's van drie maanden verlegen lachjes lieten zien tijdens sociale interacties met bekende en onbekende mensen. Deze gezichtsuitdrukkingen worden ook wel 'coy smiles' (verlegen lachjes) genoemd en zijn de combinatie van een lach en de afwijking van de blik of van het hoofd. De vraag is of deze verlegen lachjes van jonge baby's echt expressies zijn van hun sociale zelfbewustzijn of een simpele emotionele reactie. Om daarachter te komen, hebben onderzoekers van de Universiteit van Amsterdam de verlegen lachjes van baby's van 4 maanden oud systematisch geobserveerd tijdens de interactie met hun moeder, met hun vader,

met een vreemde en toen ze alleen voor de spiegel stonden². De jonge baby's lieten het hoogste aantal verlegen lachjes zien tijdens de interactie met een vreemde persoon en het laagste aantal toen ze alleen voor de spiegel stonden (zie Foto 1). Coy smiles blijken dus geen verwarde emotionele reacties te zijn: ze worden uitgelokt door onverwachte aandacht van onbekende mensen, net als bij oudere kinderen en volwassenen. We kunnen dus veronderstellen dat een eerste vorm van verlegenheid al bestaat in de vroege babytijd.

Verlegen peuters

Bij vervolgonderzoek naar de gezichtsuitdrukkingen van de kinderen, toen ze 2,5 en 4,5 jaar oud waren, werden twee verschillende expressies van verlegenheid gevonden: een positieve variant vergelijkbaar met de coy smile van baby's en een negatieve variant^{3,4}. Positieve verlegenheid is het afwenden van blik of hoofd met een positieve gezichtsuitdrukking (een kleine, grote of gecontroleerde lach, (zie Foto 2). Negatieve verlegenheid is het afwenden van blik of hoofd met een negatieve gezichtsuitdrukking (angstig, bezorgd, of boos). Uit dit vervolgonderzoek kwam naar voren dat een kleine groep (14%) geen verlegenheid liet zien tijdens een sociale performance, terwijl 15% van de kinderen voornamelijk negatieve verlegenheid toonde. De meeste kinderen (48%) lieten hun verlegenheid op een positieve manier zien, terwijl het bij 24% een combinatie van positieve en negatieve verlegenheid betrof. Deze resultaten suggereren dat tijdens een sociaal spannende situatie, het op een positieve manier tonen van verlegenheid waarschijnlijk de meeste adequate reactie is.

Vermijden versus toenaderen

Waarom zijn er twee manieren om verlegenheid te tonen? Verlegenheid als emotie is een ambivalent gevoel ten opzichte van een sociale situatie: aan de ene kant wil het kind de situatie ver-

mijden vanwege angst over de sociale blootstelling en zorgen over de mening of beoordeling van andere mensen, aan de andere kant zoekt het kind sociaal contact en het plezier daarvan en heeft het de wens om een positieve indruk te maken op andere mensen.

Wanneer kinderen hun verlegenheid tonen op een negatieve manier, dan is de *vermijding* in de ambivalentie dominant. Met een negatief verlegen gezicht kunnen de kinderen hun spanning verminderen door het verbreken van het sociale contact. Door hun impliciete boodschap dat ze de sociale interactie onplezierig en niet wenselijk vinden, maken ze echter een negatieve indruk op de sociale partners en versterken ze hun negatieve zelfbeeld en sociaal angstige gevoelens.

Bij positieve verlegenheid daarentegen is de *toenadering* in de ambivalentie dominant. De combinatie van het afwenden van de blik of het hoofd met een lach, geeft de impliciete boodschap dat het kind de sociale interactie spannend vindt maar niet af wil breken. Om deze reden kan een positieve insteek gezien worden als een adequa-

te manier om verlegen te zijn: met deze expressie kan een kind de emotionele spanning verminderen, de sociale blootstelling reguleren en tegelijkertijd het sociale contact behouden. Er bestaat een relatie tussen het begrijpen van de eigen gedachten en emoties en het uiten van positieve verlegenheid: uit ons onderzoek⁴ kwam namelijk naar voren dat kinderen met een hoger niveau van sociaal begrip (ook wel theory of mind genoemd) minder negatieve en meer positieve verlegenheid tonen. Deze relatie kan mogelijk circulair of bidirectioneel zijn: een lager niveau van sociaal begrip kan niet alleen leiden tot meer sociaal ambivalente gevoelens en meer sociale vermijding, maar ook tot meer sociale vermijding en minder sociale ervaring. Hierdoor kan de ontwikkeling van sociaal begrip worden vertraagd.

Sociale angst

Verlegenheid wordt vaak als synoniem voor sociale angst gebruikt, maar dat is niet altijd terecht: onderzoek heeft aangetoond dat niet alle mensen die zichzelf als verlegen beschouwen ook sociale angst hebben. Evenmin heb-



Foto 1: Coy smile in de babytijd

ben niet alle mensen met een sociale angststoornis het idee dat ze verlegen zijn of zijn geweest. Het lijkt dus dat het verlegen zijn een karaktertrek is, die meer of minder aanwezig kan zijn in onze persoonlijkheid en dat deze soms, maar niet altijd, tot sociale angst kan leiden³.

Wanneer leidt verlegenheid dan tot sociale angst? Ons onderzoek laat zien dat kinderen van 2,5 jaar met een hoger niveau van sociale angst minder positief verlegen gezichtsuitdrukkingen toonden dan kinderen met

hun gevoel communiceren en daarvoor de spanning en de angst laten afnemen. Tegelijkertijd roepen deze positieve expressies van verlegenheid meer begrip, meer sympathie en daarvoor meer steunende reacties op. Deze positieve ervaringen kunnen de angst of zorgen van verlegen kinderen verminderen en het ontstaan van sociale angst voorkomen.



Foto 2: Positieve verlegenheid in de kindertijd

een lager niveau van sociale angst. Ook op 4.5-jarige leeftijd was een hoger niveau van sociale angst gerelateerd aan meer negatieve en minder positieve expressie van verlegenheid. Het lijkt dus dat negatieve en positieve verlegenheid op een tegenovergestelde manier gerelateerd zijn aan sociale angst.

Met positieve verlegenheid kunnen kinderen op een adaptieve manier

Conclusie

Hoe kunnen we jonge kinderen helpen om beter om te gaan met hun verlegenheid? Als kinderen op een positieve manier verlegen zijn, dan hebben zij zelf waarschijnlijk al de beste strategie gevonden om hun emotionele spanning te verminderen tijdens sociale situaties. Is een kind verlegen op een negatieve manier? Dan is het ten eerste van belang de ouders en andere primaire opvoeders

‘Een eerste vorm van verlegenheid bestaat al in de vroege babytijd’

te adviseren om sensitief te reageren op de verlegen reacties, (bijvoorbeeld door het kind niet te beoordelen of af te wijzen. Zo kan het kind een veilig gevoel ontwikkelen tijdens spannende sociale situaties. Ten tweede kunnen kinderen geholpen worden met het begrijpen van hun eigen emoties en gedachten tijdens de sociale situaties, bijvoorbeeld door op een later moment met de kinderen te praten over de situaties en hun gevoelens en gedachten. Ten derde is het belangrijk dat kinderen begrijpen dat verlegenheid een normale reactie is die deel uitmaakt van het sociale verkeer. De expressie van positieve verlegenheid kan namelijk niet op een directe manier geleerd worden. Wat wel kan is het bevorderen van een veilig gevoel tijdens sociaal spannende situaties, evenals het versterken van begrip en acceptatie van de eigen emoties.

Bij dit artikel horen vier referenties. Deze zijn opvraagbaar via vroeg@dgcommunicatie.nl

auteursinformatie

Dr. C. Colonnese is ontwikkelingspsycholoog (c.colonnese@uva.nl) en verbonden aan het Research Institute of Child Development and Education van de Universiteit van Amsterdam. Ze doet onderzoek naar de sociale, emotionele en cognitieve ontwikkeling in de baby- en kindertijd, ook in relatie met de ontwikkeling van angst. Daarnaast doet ze onderzoek naar de kwaliteit van de ouder-kindrelatie.