



AUGEO FOUNDATION



# **Veerkrachtelementen: Pro-sociale vaardigheden**



## Introductie

Voor kinderen die opgroeien in stressvolle of onveilige omstandigheden kan het lastiger zijn veerkrachtig te functioneren dan voor andere kinderen. Dat houdt in dat hun vermogen om met moeilijkheden en tegenslag om te gaan vaak minder goed is ontwikkeld. Toch kunnen ook deze kinderen leren veerkrachtig te functioneren. Uit wetenschappelijk onderzoek krijgen we een steeds beter beeld van de hulpbronnen die kinderen hierbij kunnen helpen. In dit artikel behandelen we een belangrijke interne hulpbron: **pro-sociale vaardigheden**.

### Verantwoording literatuuronderzoek

*Augeo Foundation heeft een uitgebreid literatuuronderzoek uitgevoerd naar de elementen die van belang zijn voor het veerkrachtig functioneren van kinderen met ingrijpende ervaringen. De (veranderbare) elementen die het vaakst in de literatuur genoemd zijn, zijn nader onderzocht. In deze reeks artikelen komt aan de orde: coping, emotieregulatie, fysiologische stressregulatie, zelfvertrouwen en zelfeffectiviteit, cognitieve flexibiliteit, betekenisverlening, sociale vaardigheden en pro-sociale vaardigheden.*

## Wat zijn pro-sociale vaardigheden?

Pro-sociale vaardigheden zijn vaardigheden gericht op het helpen en het welzijn van anderen: ze ondersteunen bij pro-sociaal gedrag.

Een belangrijke onderliggende vaardigheid is het vermogen om de mentale staat van anderen te begrijpen. Dat wil zeggen dat je je moet kunnen inleven in een ander en in zijn of haar gedachten of beweegredenen (1). Dit heeft te maken met sociaal bewustzijn: het bewustzijn van hoe de sociale situatie (van de mensen) om je heen eruit ziet en hoe je je dient te gedragen in een situatie. Als je een groter sociaal bewustzijn hebt, is het makkelijker om je aan te passen aan verschillende omgevingen/omstandigheden en rekening te houden met de gevoelens van anderen.



(1) Crawford et al., 2022



Pro-sociale vaardigheden hangen samen met dezelfde onderliggende mechanismes als van sociale vaardigheden. De neiging om anderen en hun intenties negatief te beoordelen (een negatieve bias) kan ervoor zorgen dat iemand ook minder snel empathie voelt. Andersom kunnen ze ook sociale vaardigheden en sociale relaties met anderen versterken, wanneer ze in relaties worden geuit. Het is namelijk zo dat pro-sociale vaardigheden naar binnen, op jezelf, gericht kunnen zijn en naar anderen.

Onder pro-sociale vaardigheden vallen allerlei verschillende vaardigheden (2), zoals;

- **Compassie:** je vermogen om je betrokken te voelen bij pijn en lijden van anderen (en jezelf – dan noemen we het zelfcompassie);
- **Empathie:** het vermogen om je in te leven in de gevoelens en gedachten van anderen;
- **Behulpzaamheid:** de eigenschap om anderen bij te staan en steun te bieden;
- **Dankbaarheid:** de eigenschap om te voelen dat je ergens blij mee bent, daarbij stil te staan en te uiten. Het kan bijvoorbeeld gaan over wat iemand voor je gedaan heeft, het meemaken van een ervaring of iets materieels;
- **Vergevingsgezindheid:** het vermogen om los te laten wat iemand je heeft aangedaan;
- **Optimisme:** het vermogen om alles van een gunstige kant te bekijken.

Pro-sociale vaardigheden ontwikkelen zich meestal vroeg in het leven en kinderen leren dit in eerste instantie vooral door interactie met ouders en andere gezinsleden. Als ze ouder worden, leren ze deze vaardigheden ook in andere omgevingen, zoals op school, bij buitenschoolse activiteiten of in de kerk (3).

(2) Grych et al., 2015; Pierce et al., 2023

(3) Williams & Berthelsen, n.d.





## Ingrijpende jeugdervaringen en pro-sociale vaardigheden

Tussen het meemaken van ingrijpende jeugdervaringen en pro-sociale vaardigheden zien we vaak een negatieve relatie: het meemaken van kindermishandeling kan leiden tot een verminderde ontwikkeling van empathie (4). Dat blijkt bijvoorbeeld uit onderzoek onder adolescenten die in hun jongere jaren kindermishandeling hebben meegemaakt: zij scoren lager op empathie dan leeftijdsgenoten, wat bijdraagt aan minder pro-sociaal gedrag. Een verklaring daarvoor kunnen we vinden in de hechtingstheorie: kinderen die als gevolg van geweld thuis onveilig gehecht zijn, kunnen problemen ontwikkelen op het gebied van emotieregulatie en het begrijpen van sociale signalen. Deze problemen kunnen vervolgens de ontwikkeling van empathie negatief beïnvloeden. Een jongere die gefocust is op zijn eigen overlevingsmechanismes kan emotioneel meer afgevlakt zijn en daardoor minder in staat empathie te ervaren of tonen. En een jongere die sneller reageert op negatieve gezichtsuitdrukkingen zoals boosheid zal het moeilijker vinden empathie te tonen.

Zodoende kan het zijn dat mishandelde kinderen zich minder vaak minder pro-sociaal naar anderen gedragen. Empathie is essentieel voor pro-sociaal gedrag, maar ook andere pro-sociale vaardigheden zijn belangrijk, zoals dankbaarheid en behulpzaamheid.

Daarnaast is er een negatieve relatie tussen ingrijpende jeugdervaringen en dankbaarheid: het meemaken van mishandeling vergroot het risico op een verminderde capaciteit om dankbaarheid te voelen. Lage niveaus van dankbaarheid op hun beurt zorgen voor minder pro-sociaal gedrag.

Kinderen die opgroeien bij ouders die vaak hun geduld verliezen, schreeuwen en boos worden lopen een grotere kans om minder pro-sociale vaardigheden te ontwikkelen. Dit hangt ermee samen dat kinderen in dergelijke omstandigheden minder goed regulerende vaardigheden aanleren, wat de ontwikkeling van pro-sociale vaardigheden belemmert - zelfregulerende vaardigheden helpen namelijk bij pro-sociaal gedrag (5).

(4) Park, 2010; Pierce et al., 2023; Yu et al., 2020

(5) Williams & Berthelsen, n.d.



## Dankbaarheid en veerkrachtig functioneren

Hechte relaties zijn een primaire bron van geluk en betekenis en een belangrijke vorm van steun bij tegenslag (6). En veerkrachtig functioneren ontwikkelt zich in interactie met anderen. Pro-sociale vaardigheden helpen kinderen hechte relaties aan te gaan en in stand te houden. Inzetten op het versterken van pro-sociale vaardigheden kan dus helpen veerkracht te versterken.

Met name naar dankbaarheid is veel onderzoek gedaan. Tussen dankbaarheid en pro-sociaal gedrag blijkt een positief verband (7): hoe meer dankbaarheid iemand ervaart, des te meer pro-sociaal gedrag hij toont.

Dankbaarheid is een bewuste keuze: in elke situatie kan je kiezen voor dankbaarheid of voor klagen en negativiteit. Het kan gaan om dankbaarheid voor je eigen situatie (ervaring) en het uiten van dankbaarheid naar anderen (expressie). Dankbaarheid heeft interne effecten, namelijk een focus op meer positieve emoties en minder piekergedrag en nadruk op negatieve emoties (8) en externe effecten, omdat dankbaarheid behulpzaamheid faciliteert; naar diegene die helpt, maar ook naar vreemden (9). Zodoende draagt dankbaarheid in belangrijke mate bij aan veerkrachtig functioneren.

(6) Grych et al., 2015 | (7) Yu et al., 2020

(8) Hamka et al., 2023; Wood et al., 2008 | (9) Wood et al., 2008





## Bronnenlijst

*Crawford, K. M., Choi, K., Davis, K. A., Zhu, Y., Soare, T. W., Smith, A. D. A. C., Germine, L., & Dunn, E. C. (2022).*

Exposure to early childhood maltreatment and its effect over time on social cognition. *Development and Psychopathology*, 34(1), 409–419. <https://doi.org/10.1017/S095457942000139X>

*Grych, J., Hamby, S., & Banyard, V. (2015).* The resilience portfolio model: Understanding healthy adaptation in victims of violence. *Psychology of Violence*, 5(4), 343–354. <https://doi.org/10.1037/A0039671>

*Hamka, H., Suen, M. W., Anganthi, N. R. N., Haq, A. H. B., & Prasetyo, B. (2023).* The effectiveness of gratitude intervention in reducing negative emotions in sexual abuse victims. *Psikohumaniora*, 8(2), 227–240. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i2.17267>

*Park, C. L. (2010).* Making Sense of the Meaning Literature: An Integrative Review of Meaning Making and Its Effects on Adjustment to Stressful Life Events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257–301. <https://doi.org/10.1037/a0018301>

*Pierce, H., Jones, M. S., & Holcombe, E. A. (2022).* Early Adverse Childhood Experiences and Social Skills Among Youth in Fragile Families. *Journal of Youth and Adolescence*, 51(8), 1497–1510. <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01607-3>

*Williams, K. E., & Berthelsen, D. (n.d.).* The Development of Prosocial Behaviour in Early Childhood: Contributions of Early Parenting and Self-Regulation International Journal of Early Childhood, April, 2017. Pre-publication version Corresponding Author.

*Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008).* The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42(4), 854–871. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.11.003>

*Yu, G., Li, S., & Zhao, F. (2020).* Childhood maltreatment and prosocial behavior among Chinese adolescents: Roles of empathy and gratitude. *Child Abuse and Neglect*, 101. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.104319>