



AUGEO FOUNDATION



# **Veerkrachtelementen: 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: **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 sociale vaardigheden?

Sociale vaardigheden zijn de vaardigheden die je nodig hebt om effectief te communiceren en samen te werken met anderen, zowel verbaal als non-verbaal. Ze vormen de basis van gezonde relaties en helpen ons om beter om te gaan met uitdagingen en stressvolle situaties.

Sociale vaardigheden omvatten een breed scala aan gedragingen en vaardigheden (1), zoals:

- **Communicatieve vaardigheden:** verbale en non-verbale vaardigheden om jezelf helder en effectief te kunnen uitdrukken.
- **Samenwerken met anderen:** effectief kunnen samenwerken in verschillende situaties.
- **Assertiviteit:** opkomen voor jezelf, met behoud van de relatie.
- **Zelfbeheersing:** het vermogen om je emoties te reguleren in sociale contexten.
- **Contactinitiatie:** het starten van een gesprek of interactie met anderen.
- **Sociale aanpassing:** je gedrag kunnen aanpassen aan verschillende sociale situaties.
- **Conflictmanagement:** effectief omgaan met meningsverschillen en conflicten.

Als een kind bijvoorbeeld leert om op een rustige en respectvolle manier 'nee' te zeggen tegen een ander kind dat speelgoed van hem afpakt, laat dat zien dat het kind assertief is. Dit soort vaardigheden beschermt het kind niet alleen op het moment zelf, maar helpt hem ook later in zijn leven wanneer hij met lastige sociale situaties te maken krijgt.



## Sociale vaardigheden leren

Een kind leert sociale vaardigheden in de interactie met anderen. Ten eerste in de thuissituatie: het kind leert veel van de ouders en andere gezinsleden. Ook ontwikkelt een kind sociale vaardigheden in interactie met leeftijdsgenoten, bijvoorbeeld op school en in de buurt (2).

Denk aan een kind dat met vriendjes speelt in de zandbak. Dit kind leert bijvoorbeeld om samen te werken, te onderhandelen over wie als eerste op de schommel mag, of conflicten op te lossen als twee kinderen tegelijkertijd met hetzelfde speelgoed willen spelen. Deze alledaagse interacties zijn essentieel voor de ontwikkeling van vaardigheden als assertiviteit en conflictmanagement.

Sociale interactie is vaak complex en wordt beïnvloed door verschillende factoren, zoals het kunnen lezen en interpreteren van sociale signalen (cues) van anderen. Dit zijn onder meer:

- **Gevoeligheid voor sociale beloningen:** de mate waarin een kind positieve ervaringen verwacht in sociale situaties (3).
- **Vertrouwen in anderen:** hoe gemakkelijk een kind andere mensen vertrouwt (4).
- **Interpretatie van sociale signalen:** of een kind de reacties van anderen eerder als positief of negatief ervaart (5).

Goede sociale vaardigheden kunnen een buffer zijn tegen de gevolgen van stressvolle gebeurtenissen, zoals ingrijpende jeugdervaringen. Ze helpen kinderen en volwassenen bijvoorbeeld bij het voeren van moeilijke gesprekken. Sociale vaardigheden zijn daarnaast belangrijk omdat deze bijdragen aan de ontwikkeling van (gezonde) sociale relaties. Het hebben van sterke relaties met familie en andere steunpersonen is een belangrijke bron van veerkracht. Wanneer de sociale vaardigheden van een kind niet goed ontwikkeld zijn, kan dit leiden tot problemen zoals eenzaamheid, depressieve gevoelens, een negatief communicatiepatroon, externaliserend gedrag en ongezonde (toxische) relaties met anderen (6).



## Ingrijpende jeugdervaringen en sociale vaardigheden

Kinderen die ingrijpende jeugdervaringen hebben meegemaakt, zoals mishandeling of verwaarlozing, kunnen een minder sterke reactie op sociale beloningen hebben ontwikkeld dan andere kinderen. Deze kinderen hebben vaak geen of minder positieve ervaringen opgedaan in sociale situaties en kunnen daardoor geleerd hebben hun verwachtingspatroon naar beneden bij te stellen. Ze zijn dan minder geneigd te verwachten dat sociale situaties leuk of waardevol zijn dan andere kinderen. Dit kan hen terughoudender maken in het aangaan van nieuwe relaties of het zoeken van steun bij anderen. Daarnaast hebben volwassenen die kindermishandeling hebben meegemaakt, vaker moeite andere mensen te vertrouwen en is het moeilijker voor hen om dat te leren (7).

De vaardigheid om gezichtsuitdrukkingen te herkennen is bij kinderen die thuis onveilig opgroeien vaak anders ontwikkeld dan bij andere kinderen. Kinderen die mishandeld zijn verschillen daarin van kinderen die verwaarloosd zijn. Mishandelde kinderen hebben vaker een bias voor negatieve gezichten: ze herkennen op latere leeftijd sneller negatieve gezichten in een menigte, zoals een boos gezicht. Dit komt doordat zij als kind leerden alerter te zijn op dit gevaar. Deze snelle en negatieve interpretatie van gezichtsuitdrukkingen is een overlevingsmechanisme dat mishandelde kinderen in gevaarlijke situaties in hun jeugd heeft geholpen, maar in andere sociale situaties kan hen dat juist belemmeren. Een kind dat bijvoorbeeld altijd op zijn hoede is voor boosheid of afwijzing zal zich daardoor ook terugtrekken uit sociale situaties waarin helemaal geen dreiging. Verwaarloosde kinderen herkennen vaker zowel negatieve als neutrale gezichten juist minder snel dan andere mensen. Een verklaring daarvoor is dat zij minder liefde en aandacht ontvingen in hun jeugd (8).

(7) (8) Goldstein & Brooks, n.d.





Kinderen die getuige zijn van huiselijk geweld kunnen daardoor onaangepaste communicatiepatronen leren. Wanneer een kind bijvoorbeeld ziet dat zijn ouders conflicten met geweld oplossen, kan het kind leren dat dit een gangbare manier van communicatie is. Als kinderen de patronen uit de relatie met hun ouders herhalen in hun eigen relaties, kan dat ertoe leiden dat relaties moeizaam verlopen of falen. Dat kan vervolgens leiden tot een lage emotionele (geen vertrouwen in eigen emoties) en sociale (geen vertrouwen in het eigen vermogen om relaties aan te gaan) zelfeffectiviteit. Wat weer kan zorgen voor een toename van sociale stress en een afname van sociale steun (9).



## Sociale vaardigheden en veerkrachtig functioneren

Sociale vaardigheden spelen een belangrijke rol bij veerkrachtig functioneren. Kinderen die goed zijn in sociale interactie, kunnen steun zoeken bij anderen in moeilijke tijden, wat een belangrijke beschermende factor is (10).

Bovendien draagt het bij aan hun veerkrachtig functioneren als kinderen leren dat sociale relaties fijn kunnen zijn en dus een 'beloning' opleveren. Het ontwikkelen van sociale vaardigheden moet zich (ook) richten op het leren observeren van anderen, het accuraat interpreteren van hun gedrag en het passend reageren op sociale signalen. Dit helpt kinderen die een moeilijke start hebben gehad, om op latere leeftijd alsnog gezonde relaties op te bouwen en zich veerkrachtiger op te stellen in sociale situaties (11).

Daarnaast hangen goede sociale vaardigheden sterk samen met zelfvertrouwen. Een kind dat succesvol contact maakt met anderen, voelt zich gewaardeerd en dit versterkt zijn gevoel van eigenwaarde. Andersom zorgt een goed gevoel van zelfvertrouwen er ook voor dat een kind makkelijker relaties aangaat (12).

Ook regulerende vaardigheden, in het bijzonder emotieregulatie, spelen een grote rol in het ontwikkelen van sociale vaardigheden (13). Denk aan een kind dat wordt uitgelachen door klasgenoten. Een goede regulatie van emoties zorgt ervoor dat dit kind niet meteen boos wordt of gaat huilen, maar in plaats daarvan op een rustige manier kan reageren. Dit kan ervoor zorgen dat de situatie niet escaleert en het kind weerbaarder is in toekomstige interacties.



## Bronnenlijst

*Bergeron, J. L., Nolan, R. F., Dai, Y., & White, B. (2013).*  
Interpersonal Skills Training With At-Risk High School Students.  
In National Forum of Applied Educational Research Journal (Vol. 26).

*Braet, C. & Goossens, L. (2019)*  
Emotieregulatie bij kinderen: ontwikkeling en definities.  
In C. Braet & M. Berking (Eds.), Emotieregulatie bij kinderen en adolescenten : therapeutenboek (pp. 3–18).  
[https://doi.org/10.1007/978-90-368-2308-1\\_1](https://doi.org/10.1007/978-90-368-2308-1_1)

*Brown, S. M., Faw, M. H., Lucas-Thompson, R. G., Pettigrew, J., & Quirk, K. (2023).*  
Relations Between Stress-Adapted Communication Skills and Toxic Social Networks Among Young Adults with Childhood Adversity.  
Adversity and Resilience Science, 4(3), 259–271.  
<https://doi.org/10.1007/s42844-023-00093-1>

*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>

*De Villiers M, Van Den Berg H. (2012)*  
The implementation and evaluation of a resiliency programme for children.  
South African Journal of Psychology. Mar 1;42(1):93–102.

*Flechsenhar, A., Seitz, K. I., Bertsch, K., & Herpertz, S. C. (2022).*  
The Association Between Psychopathology, Childhood Trauma, and Emotion Processing.  
Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy.  
<https://doi.org/10.1037/tra0001261>

Goldstein, S., & Brooks, R. B. (n.d.).  
Handbook of Resilience in Children.

Iffland, B., & Neuner, F. (2020).  
Varying Cognitive Scars – Differential Associations Between Types of Childhood Maltreatment and Facial Emotion Processing.  
Frontiers in Psychology, 11.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00732>

*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>

*Luthar, S. S., & Zelazo, L. B. (2003).*  
Research on Resilience: An Integrative Review.  
In Resilience and Vulnerability (pp. 510–550). Cambridge University Press.  
<https://doi.org/10.1017/CBO9780511615788.023>

*McCrary, E. J., Gerin, M. I., & Viding, E. (2017).*  
Annual Research Review: Childhood maltreatment, latent vulnerability and the shift to preventative psychiatry – the contribution of functional brain imaging.  
In Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines (Vol. 58, Issue 4, pp. 338–357).  
Blackwell Publishing Ltd.  
<https://doi.org/10.1111/jcpp.12713>

Morris, A, et. al (2007)  
The role of the family context in the development of emotion regulation.  
Social Development, 16(2), 361–388.  
<https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>

*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>

*Werner, E. E. (2013).*  
What Can We Learn about Resilience from Large-Scale Longitudinal Studies?  
In Handbook of Resilience in Children (pp. 87–102). Springer US.  
[https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3661-4\\_6](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3661-4_6)