

JELLE JOLLES



LEER JE KIND KENNEN

OVER ONTPLOOIING, LEREN, DENKEN EN HET BREIN

UITGEVERIJ PLUIM

Jelle Jolles

Leer je kind kennen

**Over ontplooiing, leren, denken en het
brein**

UITGEVERIJ PLUIM
AMSTERDAM/ANTWERPEN

Inhoud

Voorwoord 7

DEEL 1 WERK IN UITVOERING

- 1 Begrijp je kind 23
- 2 Over leren, denken en ontwikkeling 30
- 3 Wat je moet weten over structuur en functie van de hersenen 39

DEEL 2 VAARDIGHEDEN

- 4 Nieuwsgierigheid 59
- 5 Bewegen 65
- 6 Executief functioneren 71
- 7 Werkgeheugen en aandachtsfuncties 78
- 8 Impulsiviteit 84
- 9 Spanningsbehoefte 91
- 10 Plannen 97
- 11 Kennen en denken 105

DEEL 3 SOCIAAL EN EMOTIONEEL FUNCTIONEREN

- 12 Monitoring 117
- 13 Emoties 124
- 14 Empathie 131
- 15 Zelfinzicht en zelfregulatie 138
- 16 Identiteit 145
- 17 Psychologische processen 157

DEEL 4 ONTWIKKELING

- 18 Lichamelijke ontwikkeling 169
- 19 Vroege adolescentie 176

- 20 Midden-adolescentie 185
- 21 Late adolescentie 195
- 22 Bijna-volwassenheid 201
- 23 Individuele verschillen 209
- 24 Jongvolwassen 214

DEEL 5 DE OPVOEDER

- 25 Leer- en leefomgeving 219
- 26 Opvoeder: taken en rollen 225
- 27 De opvoeder als manager 231
- 28 De opvoeder als supporter 237
- 29 De opvoeder als coach 240
- 30 De opvoeder als inspirator 246
- 31 De opvoeder als mentor 251
- 32 De opvoeder als adviseur 258

DEEL 6 OMGEVINGSFACTOREN, JONGENS EN MEIDEN

- 33 Kansrijk, kansarm 265
- 34 Risicofactoren en beschermende factoren 273
- 35 Genen en omgeving 276
- 36 Jongens en meiden 282
- 37 Jongens en meiden: de aanpak 294

38 TIEN AANBEVELINGEN 301

Dankwoord 311

Over de auteur 312

Bibliografie 315

Register 329



De adolescentie is de periode van kansen en mogelijkheden, en tieners zijn werk in uitvoering. Leer hun gebruiksaanwijzing kennen.

HOOFDSTUK 1

Begrijp je kind

Hoe kan het dat mijn verstandige zoon van vijftien van die oliedomme dingen doet? Veel ouders voelen zich onzeker over de ontwikkeling van hun kind in de jaren tussen de late kindertijd en de volwassenheid. ‘Mijn lieve dochter van tien is plots een onuitstaanbare puber geworden. Ik kan haar soms wel achter het behang plakken...’ En: ‘Wat moet ik met die tiener van me die alleen maar zit te gamen op de bank, geen huiswerk maakt en helemaal niet in school geïnteresseerd is?’ In de lange periode tussen de leeftijd van acht jaar en ruim na de twintig word je als ouder geacht om je kind meer los te laten. Maar tegelijkertijd zie je dat het pad van jouw kind is geplaveid met heel wat risico’s. Komt je dochter wel op de school die bij haar talenten hoort? Moet je je zoon niet beter afschermen voor de gevaren van verkeerde vrienden, drugs en alcohol? Heeft het zin om een tiener te verbieden naar Albufeira te gaan op een zuipvakantie met die andere zestienjarigen? Kun je ferm nee zeggen tegen je dochter die van hockey af wil om te gaan judoën terwijl het zo veel moeite heeft gekost om in het eerste elftal te komen?

Waar gaat het om in dit boek?

Ouders zijn bezorgd dat hun kind nog niet goed in staat is om de druk van hun peergroep – de leeftijdsgenoten met wie ze veel optrekken – te weerstaan en dat ze verkeerde keuzes maken. Maar ook zijn ze onzeker over de rol die zij als ouders moeten spelen. Vrijlaten of richting geven?

Wel of niet helpen met huiswerk plannen? Tips geven en sturen? Of gewoon loslaten? Reageren op het gedrag en een gevecht riskeren, of even slikken en wachten tot de prefrontale schors is uitgerijpt? Dit boek over de ontwikkeling van kind en jongere geeft handvatten om dat soort vragen te beantwoorden. Het is geschreven vanuit wetenschappelijke inzichten die in de laatste twintig jaar zijn opgedaan op het gebied van de ontwikkeling van kind en jongere en van hersenen en gedrag. Daaruit blijkt dat een tiener nog ‘werk in uitvoering’ is. Enerzijds moeten jongeren nog veel ervaringen opdoen en kennis verwerven voordat ze letterlijk volwassen zijn, anderzijds blijken de hersenen – het orgaan dat verantwoordelijk is voor ons leren en aanpassen aan de omgeving – pas rond het vijfentwintigste levensjaar uitgerijpt te zijn. Dat is dan ook het kernthema van dit boek. Zelfs de laat-adolescent heeft steun, sturing en inspiratie nodig, en de ouder, opvoeder en coach spelen daarin een uiterst belangrijke rol. Dit boek gaat in op de inzichten die we hebben over de ontwikkeling van jongeren, en welke aanbevelingen we kunnen ontleenen aan de nieuwe wetenschappelijke bevindingen.

Waar maken ouders zich zoal zorgen om?

School en presteren ‘Mijn kind doet het niet zo best op school. Hij is slim en verstandig maar heeft hartstikke slechte cijfers. Het team op school wil hem laten afstromen naar het vmbo...’

Gedrag ‘Hoe moet het nu? Tom heeft volgens school ADHD. Ze willen dat hij pillen gaat slikken omdat hij het klimaat in de klas verstoort.’ Ouders hebben zorgen over autisme, leer-, lees- en rekenproblemen. En over impulsiviteit en verkeerde keuzes: ‘Emma vergooit haar toekomst.’

Emoties en sociaal functioneren ‘Mijn dochter is eenzaam, wordt gepest en staat buiten de groep.’

En: ‘Myrthe heeft vragen over de zin van het leven.’

Gezondheid Ouders hebben zorgen over eetgedrag, anorexia, gedeprimeerdheid, angsten, op de tenen lopen. ‘Mijn dochter heeft altijd buikpijn en wil nu alwéér thuisblijven...’ Er zijn zorgen over gebruik van alcohol, drugs en sigaretten, en over het omgaan met de ontluikende seksualiteit.

Het contact met het kind ‘Ik dreig het contact met haar te verliezen. We begrijpen elkaar niet. Zij is zo boos en trekt zich terug.’ Of: ‘Timo heeft alleen interesse in mijn portemonnee en leeft in een andere wereld.’

Kommer en kwel?

Volwassenen klagen al eeuwenlang over de luiheid en verdorvenheid van de jongere generatie. ‘De jeugd is zo verdorven, zo bandeloos, dat we de hoop moeten opgeven dat het ooit nog goed met ons komt’, aldus een tekst van vierduizend jaar oud uit Mesopotamië, gevonden op een kleitablet in spijkerschrift. Toch blijken diezelfde jongeren zich al duizenden jaren te ontwikkelen tot voor de samenleving belangrijke figuren zoals leraren, bestuurders, schrijvers, ontdekkingsreizigers, wetenschappers of politici. Ze blijken – eenmaal volwassen – buiten gebaande paden te kunnen treden en daarmee hun groep of samenleving verder te brengen. De klaagzang van de volwassenen is van alle tijden; zij lijken te vergeten dat ze zelf ooit tiener waren. Volwassenen kijken naar het verleden vanuit de kennis en ervaringen die zij op dit moment hebben en die zij over een periode van tientallen jaren hebben opgedaan. Maar de jongeren hebben die kennis en ervaringen nog niet; daarom moeten we herkennen dat ze nog in ontwikkeling zijn.

Kansen en mogelijkheden

De meeste kinderen en tieners maken een normale, gezonde ontwikkeling door. Zij halen het eindexamen van de middelbare school, bouwen een netwerk van sociale relaties op en stromen door naar het hoger onderwijs of een plek op de arbeidsmarkt. In boeken en de media is er echter vooral aandacht voor de problemen waarmee jongeren te maken kunnen krijgen: de vele risico’s waarmee jongeren geconfronteerd worden en wat er allemaal mis kan gaan. Pestgedrag, onderpresteren op school, ADHD, leerproblemen, angsten en stemmingsproblemen, verkeerde vriendjes, drugs en alcoholgebruik – dat zijn inderdaad onderwerpen die van groot belang zijn voor ouders, maar de indruk die in de media wordt gewekt, is toch niet juist. De grote meerderheid van onze jongeren heeft namelijk een goede band met gezin en familie en met de gemeenschap waaruit ze voortkomen. Ze hebben leeftijdsgenoten die ze als vriend beschouwen en komen de tienerjaren door zonder serieuze problemen. Tieners kennen weliswaar intense emoties en worden regelmatig heen en weer geslingerd tussen euforie en neerslachtigheid – ‘Wat is het doel van het leven? Waarom ben ik eigenlijk op

deze wereld?’ – maar toch hebben verreweg de meesten geen depressie, zijn niet agressief, en raken niet verslaafd aan drugs of alcohol. Voor de overgrote meerderheid van onze jongeren is de adolescentie juist een tijd van intensieve sociale, emotionele en cognitieve ontwikkeling.

Begrijp je kind!

Begrijpen hoe de ontwikkeling van een jeugdige verloopt, kan helpen om zijn gebruiksaanwijzing beter te begrijpen. Door inzicht in de ontwikkeling van je kind en de vele factoren die zijn gedrag en functioneren bepalen, leer je waarom die ontwikkeling in stadia verloopt, wat stress voor gevolgen heeft, waarom sociale en emotionele factoren veel invloed hebben op leren en presteren, en waardoor het komt dat slaap zo belangrijk is. Opvoeders en familie, de buurt en de school – de hele sociale omgeving – bepalen het gedrag en de beleving van de jongere. Door beter inzicht in het cognitief en emotioneel functioneren van je kind en zijn denken, wordt duidelijker wat je al wel en niet van je zoon of dochter kunt verwachten. En waarom die zich het beste ontwikkelt in vrijheid – maar dan wel een vrijheid in geborgenheid. Als je openstaat voor het denkproces van jeugdigen en begrijpt waarom dat nog heel anders is dan het onze, kun je meevoelen met hun plezier en hun zorgen. Dan ga je met een goed gevoel en vertederende kijken naar hun onhandige pogingen om de route te vinden die uiteindelijk leidt tot een eigen identiteit en zelfstandigheid.

De zoekende tiener van nu is de vernieuwer van straks

Die ‘luie en ongeïnteresseerde jongere van nu’ is uiteindelijk degene die u en mij behandelt als we in het ziekenhuis liggen. Of die ons verzorgt wanneer we hoogbejaard zijn en opgenomen in een verpleeghuis. Hij of zij gaat te zijner tijd de BV Nederland leiden; hij gaat uitvindingen doen, of krijgt een toppositie in een van de bedrijven die onze welvaart in stand houden. Die chaotische jongeren van nu zijn degenen die niet alleen de gevolgen zullen ondervinden van de klimaatverandering, door de generatie van hun ouders en grootouders ingezet, maar ook degenen die hun creativiteit gaan inzetten om die gevolgen aan te pakken. Onze kinderen zullen zich ontwikkelen tot gevoelige maatschappelijk werkers, inspirerende leraren, begrijpende ouders, ambitieuze sporters of musici. Zij worden de diplomaten, politici of bestuurders die ons land en de wereld verder zullen brengen. Mits wij als volwassenen hen in staat stellen hun talenten optimaal te ontplooiën.

Daarom: leer je kind kennen. Begrijp je kind. En zorg dat het veel ervaringen opdoet: dat het kennis en inzichten krijgt over de voor hem of haar nog onoverzichtelijke wereld, over wat erin zit en wat er gebeurt, over gezin, familie en sociale groep. Met andere woorden, stel kind of jongere in staat om zelf te gaan kénnen. Daarmee schep je de voorwaarden waardoor ze zichzelf en de wereld gaan begrijpen, wat krijgen op hun eigen sociale interacties en beleving. Help je kind de mogelijke consequenties overzien van zijn gedrag en functioneren op de korte maar ook de lange termijn, voor zichzelf en voor anderen. Laat het ervaring opdoen in het overwegen van alternatieven, het kiezen en beslissen en het omgaan met risico's en uitdagingen. En draag zo bij aan zijn ontplooiing.

Opvoeden moet je leren

Als je uit het binnensmonds gemompel van je zestienjarige zoon kunt opmaken dat hij geen hoofd vol havermoutpap heeft, maar dat daar tussen de oren iets gebeurt en hij in staat is om zijn mening onder woorden te brengen, dan herken je dat hij 'gewoon' zestien jaar oud is. Hij heeft wel belangrijker dingen aan zijn hoofd dan op irrelevante vragen van zijn moeder ingaan, zoals 'hoe het vandaag op school was' en 'of het cijfer voor de toets Engels al binnen is'. Opvoeders doen er goed aan te begrijpen waarom veel tieners écht niet kunnen praten over zaken die ons als opvoeders juist boeien. Dat is omdat ze er de taal nog niet voor hebben en bovendien niet begrijpen waarom wij daar zo geïnteresseerd in zijn. 'Begrijp je kind' betekent dat je je realiseert dat de hersenen van de tiener gericht zijn op ándere dingen dan die voor jou belangrijk zijn. Het sociale brein van je kind is gericht op nieuwigheid, op nieuwe ervaringen en belevingen en op het gedrag, de opinies en emoties van zijn leeftijdsgroep. Wat interessant is voor jongeren, begrijpen wij als volwassenen vaak helemaal niet. Daarom is het van belang om hun denkproces beter te leren kennen.

Als je uit varen wilt met een boot of wilt gaan autorijden, dan moet je les nemen en examen doen. Maar er bestaat geen leergang 'opvoeden voor ouders'. Er zijn weinig bronnen waaruit we kennis en inzichten kunnen putten over het gedrag en functioneren van ons kind. Ook vrouwenbladen kunnen ons niet goed helpen met een verantwoord advies uit de pedagogiek of ontwikkelingspsychologie. Voor de omgang

met je kind heb je dus alleen je eigen ervaringen en je gezond verstand... en de welgemeende tips van je moeder en die van andere ouders op het schoolplein. Maar net als jij kunnen zij zich alleen baseren op wat eigen ervaringen en op meningen 'van horen zeggen'. Maar jouw zorgen over je kind dat hoogsensitief is of autistisch, of dyslectisch of angstig of ongemotiveerd of gewoon dom – die zorgen zijn begrijpelijk omdat ze kennis vereisen over de verschillende routes die je kind kan volgen door kindertijd en adolescentie. Vandaar: 'Leer je kind kennen'. Dat is de intentie van dit boek.

Opvoeders en samenleving moeten voorwaarden scheppen voor ontplooiing

De tienertijd is de periode van kansen en mogelijkheden. Niet het kind zelf maar zijn sociale omgeving is verantwoordelijk voor een optimale ontplooiing en moet daartoe kansen verschaffen en mogelijkheden aanreiken. Opvoeders, leraren en coaches geven de jongere toegang tot de gecumuleerde kennis en ervaring van eerdere generaties, inspireren hem of haar tot het ontdekken van nieuwe wegen. Die kennis en ervaring zit deels in kennisdragers zoals boeken of internet. Maar uiterst nuttig zijn vooral de verhalen en directe steun en inspiratie van volwassenen. Omdat verhalen en feedback niet alleen feitelijke informatie overbrengen maar ook beelden en opinies: een persoonlijke inkleuring die ervoor zorgt dat emoties, intenties, motivaties en beleving worden gekoppeld aan kennis en leerervaringen.

Omdat de samenleving om ons heen snel verandert, moeten jongeren worden voorbereid op een maatschappij die we nog helemaal niet kennen: de samenleving van 2025, 2030 en verder. De huidige ouders, leraren, onderwijsorganisaties, bestuurders en politici moeten daarom voorkomen dat jongeren alleen de kennis en procedures van gisteren overgedragen krijgen. We stimuleren hen tot persoonlijke groei zodat ze zich ontplooien tot autonome personen die zich kunnen inpassen in de wereld van straks. Daartoe scheppen we de voorwaarden, faciliteren en inspireren we. Door jongeren te voorzien van de kennis en inzichten van vroeger en hun interesse te wekken voor zaken die niet in het hier en nu zichtbaar zijn, zullen ze beter in staat zijn om creatieve, geheel nieuwe combinaties te maken tussen oude en nieuwe kennis en procedures.

Daardoor zullen ze routes inslaan die de huidige volwassenen zonder hen niet zouden hebben gevonden.

Werken aan de gebruiksaanwijzing van de adolescent

De nieuwe inzichten in de ontwikkeling en rijping van jongeren en hun brein kunnen ons een handvat geven: hoe met hen om te gaan en hoe hun ontplooiing te bevorderen? Ze kunnen ons helpen om een soort 'gebruiksaanwijzing van de adolescent' te formuleren. Wanneer moeten we hen streng aanpakken? Wat kunnen wij doen aan hun zich ontwikkelende denkvaardigheden? In welke activiteiten kunnen we ons kind van vijftien vrijlaten, en waarin níét? Het is een kwestie van *attitude*. Laten we de periode van de adolescentie ánders gaan waarderen en de ontwikkeling beschouwen als een positief proces dat gericht is op ontplooiing. Een proces waarin ouders, hulpverleners, leraren, overheid en de samenleving ieder een taak hebben. Laat jongeren dus oefenen met zelfstandigheid, maar geef voldoende begeleiding en zo nodig sturing. Geef ze vrijheid, maar zorg dat dat vrijheid in geborgenheid is. En houd het contact respectvol; geniet van de creatieve nieuwe denkstappen die de jongere kan maken en heb lol in je kind. Het betekent dat we de sterkten en zwakten maar ook de behoeften van jongeren moeten begrijpen bij het ontwerpen van programma's voor ontplooiing, onderwijs, sport, muziek en gezondheid.

De adolescentie is niet een periode van kommer en kwel, maar van kansen en mogelijkheden: leer de gebruiksaanwijzing van de jongere.

Kind en adolescent zijn 'werk in uitvoering'. Een kind begint de weg naar volwassenheid vanaf z'n achtste levensjaar, en heeft die pas ver na het twintigste volledig bewandeld. Die periode is nodig voor het opdoen van ervaringen en voor de rijping van het brein. Daardoor ontwikkelen zich belangrijke cognitieve, maar vooral ook sociale en emotionele vaardigheden, die nodig zijn om te kunnen gedijen in onze complexe samenleving.

De rol van opvoeders – als ouder, coach, mentor, supporter of adviseur – is daarbij essentieel. Vanuit neuropsychologische invalshoek geeft de auteur handvatten om je kind beter te begrijpen en beschrijft hoe we voorwaarden kunnen scheppen voor de ontwikkeling van het leren, denken en handelen. Hij toont aan waarom gedrag dat we als lastig ervaren wel nut heeft en waar het vandaan komt, hoe we ermee om kunnen gaan en waarom het allemaal niet zo moeilijk hoeft te zijn als we soms denken.



Jelle Jolles is hoogleraar neuropsychologie en werkzaam op gebied van leren en het brein. Hij pleit voor een attitudeverandering: de tienertijd is een periode van kansen en mogelijkheden, niet van kommer en kwel. Een onmisbaar boek voor opvoeders van kinderen van acht tot achtentwintig en voor iedereen die interesse heeft in de ontplooiing van jongeren.

