

**GENERATIE
GROEI↑**

Leesvoorbeeld

GENERATIE GROEI

Hoe kennis van
het jonge brein
de toekomst
vormgeeft

Marie Loop

Pelckmans Pro

*Voor mijn vier kinderen, die
– door de prachtige mensen die ze geworden zijn –
mij het mandaat hebben gegeven
om dit boek te schrijven*

“
not to forget
those joyous feelings
when we spend time
with them

for this I know

time
is never gone

time is
here and now

and it is
always, always, always
a good time

to allow your dreams

Inhoud

Voorwoord: Positivisme revisited	11
Inleiding: Megamorfose	15
Groeimap	20
1 GROEIEN - MET FALEN EN OPSTAAN	
Al wat je denkt, ben je zelf	25
Ready, set, ... grow!	37
Je brein is als een spier	47
Kortom	52
2 CREATIVITEIT - DE TOEKOMST ZIT NIET IN THE BOX	
Vloeibare intelligentie	56
Een snelcursus creativiteit	58
Kortom	82
3 VERBONDENHEID - GELUKKIG BEN JE NIET ALLEEN	
Empathie	86
Asociale media	98
Empathie als change maker	111
Kortom	114
4 VEERKRACHT - OVER OPTIMEREN EN DEPRIMINDEREN	
Zit geluk tussen je oren?	119
Op naar meer veerkracht	126
Meditatie en mindfulness: hype of hulp?	142
Stress	147
Kortom	156

5 DAADKRACHT - LEVEN IS HET MEERVOUD VAN LEF

Risicogedrag	160
Flow	165
Grit	176
Kortom	192

6 WERELDBURGERSCHAP - JONG ZIJN IN DE MAATSCHAPWIJ

Wakkere burgers	196
Verbindende communicatie	200
Altruïsme	204
Kritische zin	209
Kiezen is niet verliezen	219
Kortom	227

UITSMIJTER - EEN GEZONDE GEEST IN EEN GEZOND LICHAAM

No sweat, no glory	230
Tijd voor een wake-up call	235
Zo gezond als een vis in het water	241
Kortom	243

SLOT: NIEUWE NOMADEN

	245
Nawoord – Elke Geraerts	249
Woord van dank	251
Aanbevolen literatuur	253

LEGENDE



Leuk weetje of verdieping
van de inhoud



Tip: hier kun je zelf concreet
mee aan de slag

Positivismen revisited

Waarom ik dit boek moest schrijven

Ik ben een kind van de *new age*-generatie. Wie in de zeventiger jaren het streng moralistisch keurslijf beu was, ging op zoek naar nieuwe levensfilosofieën, om uit te komen bij op zijn minst originele ideeën. Zo werd, dankzij de bestseller die Norman Peale al in 1952 schreef, de haast magische 'kracht van positief denken' het leidmotief van mijn ouders en hun tijdgenoten. En dus ook van mijn jeugd. Ik herinner me een verhaal dat ik opving als kind, over een bluts in een nieuwe auto, en hoe je die volgens Peale kon doen verdwijnen als je maar hard genoeg je best deed om te geloven dat die er *niet* zat. Dergelijke 'positieve' overtuigingen zaten massaal verweven in de boekenkast bij mij thuis. Titels als *Create your own miracles*, *Believe and you will see* en *You're an angel in disguise* moesten van ieder van ons een god maken in het diepst van onze gedachten. Goddelijke allures hield ik er niet aan over, en een allergie aan overdreven positivisme des te meer.

Maar de wegen van het leven zijn ondoorgrondelijk, en zo gebeurde het dat ik een halve eeuw later zélf fan werd van een positief gedachtegoed. Dat kwam door een andere bestseller met een grote impact op mijn leven. Ik las het boek *Mentaal kapitaal* van neuropsychologe Elke Geraerts, ging bij haar in de leer, en was compleet verkocht. Want in schril contrast met de esoterische ideeën van toen, opende zich nu een hele wereld aan gefundeerde wetenschap voor me. Ik ontdekte dat optimisme en veerkracht zowaar samen met mij volwassen waren geworden, en intussen het onderzoeksobject uitmaakten van wetenschappers overal ter wereld. Ik leerde hoe nieuwe inzichten over de werking van het menselijk brein een flinke bijdrage leverden, en de weg toonden naar een positief en gelukkig leven. Stilaan begon het me te

dagen dat 'je gedachten de goede kant opsturen' niet langer diende om blutsen in je wagen te vermijden, maar om zélf sneller op te staan als je was aangereden, figuurlijk dan. Of nog liever: om je besturingssysteem zodanig te verfijnen, dat het gewoon nooit tot een *crash* hoefde te komen, en je vrolijk fluitend door het leven scheerde.

Sindsdien gebruikte ik al mijn nieuw verworven kennis en inzichten in mijn werk als burn-outcoach. En rijpte ook het plan voor dit boek. Want terwijl ik dagelijks uitgebluste en overspannen mensen begeleidde, liet de pedagoge in mij (die zich sinds mijn studies eind jaren negentig gedeisd had gehouden) zich steeds luider horen. De moeder in mij ook, die haar vier kinderen het beste gunt. Steeds dwingender drong de vraag zich aan me op wat wij, als ouders en opvoeders, nu écht doen om ervoor te zorgen dat onze kinderen, wanneer ze later groot zijn, niet op dezelfde manier met hun hoofd tegen de muur lopen als vele volwassenen vandaag. Welke accenten leggen we in de opvoeding, zodat jongeren niet ten onder gaan aan stress en hoge verwachtingen, maar opgroeien tot positieve, veerkrachtige mensen? Hoe leren we hen om te gaan met alle revolutionaire veranderingen in de wereld, en hier zelfs hun voordeel mee te doen? Hoe zorgen we ervoor dat ze enthousiaste volwassenen worden, die er zin in hebben en graag hun unieke steentje bijdragen aan de maatschappij?

Wanneer ik luister naar ouders van opgroeiende kinderen rondom mij, dan weet ik één ding zeker: ik sta niet alleen met deze vragen. Iedere mama maakt zich wel eens zorgen om de wereld die alsmaar drukker en veeleisender wordt; iedere papa vraagt zich regelmatig af hoe het nu moet met die niet geringe uitdagingen waar de nieuwe generatie¹ voor staat. Zonde dus dat er zo weinig gebeurt met de overvloed aan nieuwe wetenschappelijke inzichten uit relevante disciplines. Het wordt de hoogste tijd dat die hun weg vinden naar de opvoedingspraktijk van elke dag, want ouders, grootouders en ook leerkrachten hebben ze broodnodig.

“Maar is opvoeden dan niet iets natuurlijks?”, hoor ik je denken. “Volstaat het niet om gewoon je intuïtie te volgen en af te gaan op je buikgevoel?” Wel, ik denk het niet. Niet voor niets heeft de mens naast een buik ook een hoofd meegekregen, dus waarom zou je dat laatste negeren wanneer je de belangrijkste rol van je leven speelt? Bovendien lijken we er in deze contreien talent voor te hebben, voor nadenken over opvoeden. Heel wat beroemde pedagogische denkers, die wereldfaam vergaarden met hun vernieuwende opvoedingsmodellen, zijn afkomstig uit deze hoek van Europa. Die leggen we vandaag dus niet zomaar naast ons neer. Maar een nieuw laagje verf kunnen ze wel gebruiken.

Als ik je vertel dat het ouders begin 19de eeuw werd afgeraden hun huilende baby op te pakken omdat dit het egoïsme van hun kind zou aanwakkeren, dan zwelt je hart waarschijnlijk van medelijden. Maar als je weet dat heel wat kinderen in de zestiger jaren zélf hun bedtijd konden kiezen omdat ouders vooral het zelfbeschikkingsrecht

1 Noot over het gebruik van het woord generatie in dit boek: Zoals in hoofdstuk 6 nog duidelijk wordt, is het gebruik van het woord generatie steeds een gener(alis)atie. Ik ben me ervan bewust dat ik hiermee niet altijd recht doe aan individuele variaties.

van hun kroost wilden respecteren, dan gok ik dat je je daar ook maar moeilijk in kunt vinden. De reden voor die weerstand is simpel. Laat ons niet vergeten dat een nieuwe opvoedingstrend bijna altijd een reactie is op veranderende waarden in de samenleving. En ook wij ontsnappen daar niet aan. Zo is in de huidige tijdsgeest 'individualisme' zowat het hoogste goed. Wij maken het liefst onze eigen unieke keuzes en drukken graag onze hoogstpersoonlijke stempel, waarbij we ons liever niet te veel laten voorschrijven. Net zoals tegenwoordig op de *catwalk* geen enkele combinatie te gek is, kun je vandaag als ouder aan de slag met je eigen pedagogisch doe-het-zelfpakket. Vrijheid, blijheid! Maar in ruil voor die keuzevrijheid hebben we wel aan duidelijkheid ingeboet. Als we ervoor kiezen om niet langer blindelings een of ander pedagogisch model te volgen, maar onze eigen koers te varen, dan

zijn we verplicht om bewust na te denken over ons opvoedkundige doen en laten. Doen we dat niet, dan belanden we in een *trial and error*-scenario waarbij we zomaar wat proberen, wat duidelijk geen optie is. Op onze kinderen staat vooralsnog geen terugspoelknop, en dus hebben we maar één kans om het goed te doen.

Op onze kinderen staat vooralsnog geen terugspoelknop, en dus hebben we maar één kans om het goed te doen.

Wat me bij het ultieme doel van dit boek brengt. Ik wil jou verrassen met recente wetenschappelijke inzichten uit de (positieve) psychologie en de neurowetenschappen, die op een of andere manier raken aan opvoeden in de 21ste eeuw. Hopelijk ben je na het lezen ervan even enthousiast als ik over al wat nieuw is onder de zon, en kun je het niet laten je vondsten verder rond te strooien. Misschien ontstaan op die manier geanimeerde gesprekken – aan de schoolpoort, rond de keukentafel, op café – die jou en andere ouders weer op nieuwe ideeën brengen. Wie weet inspireer je wel de leerkracht van je kind, of de voetbaltrainer, en pakt die het ook eens anders aan. Beeld je eens in welk niveau van expertise we samen kunnen bereiken, als we op die manier al onze collectieve wijsheid en creativiteit in de strijd gooien om opvoeden naar een hoger niveau te tillen. Een cocreatie in haar puurste vorm voor dat ene goede doel dat ons allemaal zo na aan het hart ligt: gelukkige kinderen, die floreren en tegen een stootje kunnen.

En zo komt het dat mijn kinderen vandaag ook voorbij een boekenkast vol positiviteit lopen. Welke allergie ze er zullen aan overhouden, daar heb ik het raden naar. Ik vertrouw er maar op dat het leven ook bij hen zijn eigen creatieve zelve zal zijn. Bij mij werd mijn weerstand tegen superlatieven verrassend genoeg een opstapje naar verdere groei. Als hen hetzelfde lot wacht, dan hoor je mij niet klagen.

Inleiding: Megamorfose

*“Dit is geen tijdperk van verandering,
maar de verandering van een tijdperk.”*

JanRotmans

Voor jongeren zijn dit fascinerende tijden. Terwijl ze volop in ontwikkeling zijn, lijkt de wereld rondom hen zelf wel in haar puberteit gekomen, vastbesloten tot een metamorfose zonder voorgaande. En net zoals het vaak lastig is om in de trekken van een kind de latere volwassene te herkennen, zo geeft ook de samenleving maar mondjesmaat prijs waar ze naartoe groeit. Ja, natuurlijk is verandering van alle tijden. Geen oma of opa uit de geschiedenis die niet regelmatig fronste bij de frivole nieuwigheden in de wereld. Toch is het vandaag anders, want de huidige veranderingen komen niet alleen talrijk en snel, ze zijn ook radicaal genoeg om bestaande systemen op losse schroeven te zetten. Niet voor niets heeft Klaus Schwab, stichter en voorzitter van het World Economic Forum, het over een nieuwe Industriële Revolutie. Dure woorden, die over meer gaan dan alleen economische ontwrichting ten gevolge van technologische innovaties. Net zoals in de 19de eeuw zijn ook nu heel wat maatschappelijke veranderingen gaande, sommige al duidelijker zichtbaar dan andere. Zo stappen we – althans in de meer bevoorrechte landen – met zijn allen stilaan af van het idee dat de overheid alles moet regelen voor zijn verder monddode onderdanen. Wereldwijd neemt het aantal burgerinitiatieven en coöperatieven de laatste jaren explosief toe. Miljoenen mensen beginnen bottom-up, van onderuit, de samenleving opnieuw te organiseren. Burgers slaan de handen in elkaar en zetten – in cocreatie – hun eigen systemen op: eigen scholen, alternatieve banken en financieringsmodellen, eigen nieuwsplatformen, eigen zorg- en voedselinitiatieven en ga zo maar door. Mensen nemen zelf de touwtjes in handen en bouwen aan een nieuw maatschappelijk model.

Op vele vlakken een radicale evolutie dus, of revolutie zo je wilt. Maar hoe ga je hier als ouder en opvoeder mee om? Wie weet hoe de wereld er zal uitzien over 15, 20 jaar? Het lijkt een haast onmogelijke taak om onze kinderen voor te bereiden op een toekomst die we niet kennen, en waar we ons maar moeilijk iets bij kunnen voorstellen. Nog niet zo lang geleden kwamen we weg met de gedachte dat er geen beter model voor de toekomst bestaat dan het verleden. Met het oog op vernieuwing bestudeerden we wat er was, verwezen wat waardeloos was gebleken naar de prullenbak, en verpakten de dingen die hun nut hadden bewezen in een hip en eigentijds jasje. En hop, we konden er weer een tijdje tegenaan. Niet meer zo vandaag. Natuurlijk nemen we onze geschiedenis mee, en natuurlijk vergeten we de lessen uit het verleden beter niet. Maar wanneer de wereld rondom ons

.....

Wanneer de wereld rondom ons een megamorfose inzet, dienen ook de veranderingen in opvoeding en onderwijs fundamenteel te zijn.

.....

een megamorfose inzet, dienen ook de veranderingen in opvoeding en onderwijs fundamenteel te zijn. Het oude adagio reso-neert niet meer. Doelstellingen die vroeger evident waren – opvoeden tot ontzag voor traditie, tot eenvormigheid en efficiëntie – lijken niet langer passend. Bovendien heeft parate kennis tegenwoordig nog slechts een heel beperkte houdbaarheidsdatum, dus

met pure kennisoverdracht komen we ook niet meer weg. Alsof dat alles nog niet genoeg is, is ook het aanleren van specifieke competenties of vaardigheden lastig geworden. Naar schatting 65% van de kinderen die vandaag over de drempel van de lagere school stappen, zullen – volgens het World Economic Forum – hun latere professionele leven wijden aan compleet nieuwe jobs, die vandaag zelfs nog geen naam hebben. Bij dronebestuurder, skype-trainer, bitcoin-belegger of smartphone-diëtist kun je je ongetwijfeld nog wel iets voorstellen; naar de rest hebben we voorlopig het raden.

Wat de echte uitdaging natuurlijk bij ons, opvoeders, legt. Want wanneer het onbekende primeert, verliezen wij onze traditionele voorsprong op de jeugd. We zijn geen experts meer, die hun kennis zorgzaam neerleggen bij gehoorzame luisteraars. Meer nog, onze kinderen overladen met ál te veel kennis kan zelfs verlamrend werken en hen afremmen om straks het ongewone te durven omarmen. Hoog tijd dus om onze opvoedersrol te hertekenen: van de ouder die de waarheid in pacht heeft, naar de mentor of facilitator, die geen pasklare antwoorden kent, maar wel wijsheid en proceservaring kan delen. Zoals een flamboyante leraar in een kunstacademie probeert te inspireren en aan te moedigen zonder verder het creatieve proces van zijn pupil te beïnvloeden, zo moeten wij onze kinderen begeleiden naar morgen.

Maar tot wat voeden we dan op? Natuurlijk gaan we niet doelloos in een hoekje zitten wachten tot de toekomst zich aan ons ontvouwt. Integendeel, dit is dé gelegenheid om die typisch menselijke eigenschappen weer eens van onder het stof te halen, die ons al zo ver hebben gebracht: ons vermogen tot scenariodenken, onze

creativiteit, onze neus voor vernieuwing. Vandaag gebruiken we die kwaliteiten om na te denken over het doel van opvoeden in de 21ste eeuw. Dat levert een aantal boeiende thema's op. Geloof in je eigen groeipotentieel is er een van. Als we niet weten welke concrete kennis en vaardigheden morgen van belang zullen zijn – als levenslang leren een *must* wordt – dan moeten jongeren in de eerste plaats durven te vertrouwen op de rekbaarheid van hun eigen intelligentie en kunnen. En van hun verbeelding, want wie creatief weet om te springen met problemen zal in de toekomst meer dan één streepje voor hebben. Uitdagingen worden immers steeds globaler en complexer: de klimaatverandering houdt zich niet aan landsgrenzen, slinkende energiebronnen drijven wereldwijd de prijzen op, een regionale gezondheids-crisis ontardt zomaar in een pandemie en sociale ongelijkheid tussen rijke en door oorlog ontwrichte landen brengt massale vluchtelingenstromen op gang. Al deze (en nog veel meer) puzzels vragen om een minder rechtlijnige benadering dan we gewoon zijn. Dus: hoe voeden we bij onze kinderen een soepele, open geest, die de lat hoog durft te leggen en vertrouwen heeft in zijn eigen inventiviteit en groeicapaciteiten? Daarover gaan de eerste twee hoofdstukken van dit boek.

.....

Wie veranderingen aanvaardt en meeevert, komt beter uit de strijd dan wie er zich krampachtig tegen blijft verzetten.

.....

In een wereld die gekke toeren uithaalt, mag natuurlijk ook een flinke dosis veerkracht niet in je rugzak ontbreken. Want als er één les kan worden getrokken uit voorgaande revoluties is het wel deze: wie veranderingen aanvaardt en meeevert, komt beter uit de strijd dan wie er zich krampachtig tegen blijft verzetten. Hier naartoe werken begint bij het besef dat veerkracht niet zozeer een statische persoonlijkheidstrekk is, maar een dynamische vaardigheid die kan worden aangeleerd. En natuurlijk helpt het als je voldoende menselijke stootkussens hebt, die eventuele klappen samen met jou opvangen. Maar zulke sociale vangnetten komen er niet zomaar. 'Relatie' is en blijft een werkwoord, en hier vallen toch wel wat hordes te nemen in deze moderne tijden. Hordes die we zeker niet gaan ontwijken, want een sociaal *fingerspitzengefühl* is niet enkel van belang voor het emotionele welzijn van de opkomende generatie, maar ook essentieel voor een bloeiende samenleving. Door de toegenomen globalisering zal het immers alsmear noodzakelijker worden om uiteenlopende interesses en perspectieven met elkaar te verzoenen, en ook daar de nodige flexibiliteit aan de dag te leggen. Op naar emotionele en sociale veerkracht dus, zo zou je het derde en vierde hoofdstuk van dit boek kunnen samenvatten.

Veerkracht heeft natuurlijk alles te maken met lef; met het besef dat dingen die anders lopen dan gepland, kansen zijn, en geen wegversperringen. Met passie ook, die je vleugels geeft en maakt dat je bergen kunt verzetten. Want gewoon meeveren met de wereld volstaat niet, er dient ook initiatief te worden genomen. Een rol als actieve wereldburger brengt verantwoordelijkheden met zich mee, en dus vragen we ons niet alleen af wat kinderen nodig hebben voor de toekomst, maar ook wat de

toekomst nodig heeft van onze kinderen. Hoe kunnen zij van intrinsiek positieve waarde zijn voor de samenleving 2.0? In hoofdstukken 5 en 6 staat dan ook de actieve, kritische en geëngageerde jongere centraal, die leiderschap durft op te nemen en het beste van zichzelf geeft voor de wereld van morgen. Om een boutade niet te schuwen: de beste manier voor jongeren om hun dromen uit te laten komen, is wakker worden en hun (pyjama)mouwen opstropen.

Hiermee hebben we al heel wat ingrediënten bij elkaar gesprokkeld voor een succesvol leven: een accent op groei, mentale flexibiliteit, idealisme, lef en veerkracht. Misschien valt het je op dat deze zogenaamde 'toekomstvaardigheden' allemaal eigenschappen zijn die we van oudsher sowieso associëren met de jeugd. Je kunt dus gerust stellen dat het aankomende tijdperk er een is waarin jongeren, dankzij de unieke kwaliteiten inherent aan hun leeftijd, tot hun recht zullen komen als nooit tevoren. Het is aan ons, opvoeders, om het momentum aan te grijpen, en ervoor te zorgen dat ze deze buitengewone talenten vasthouden en verder ontwikkelen, in plaats van dat we ze afdoen als jeugdig sentiment.

Al bij al een ambitieus opvoedproject, dat zeker niet moet onderdoen voor zijn meer traditionele evenknie. Maar gelukkig hebben we alle kansen op succes aan onze kant. Want naast de vele onzekerheden en vragen zijn er de laatste jaren ook heel wat onverwachte en verrassende antwoorden bijgekomen. In cadans met de rest van de wereld heeft immers ook de wetenschappelijke wereld niet stilgezeten. Zo hebben nieuwe meetinstrumenten – die we danken aan recente technologische ontwikkelingen – binnen de neurologie een ware kennisrevolutie ontketend en geleid tot spectaculaire inzichten over het menselijk brein. Deze nieuwe kennis geeft ons heel wat aanwijzingen over hoe jongeren het beste uit zichzelf kunnen halen en op welke manier ze hun potentieel ten volle kunnen ontplooien. Daarnaast levert een relatief jonge stroming binnen de psychologische wetenschap dan weer heel wat bruikbare inspiratie voor onze menselijke zoektocht naar geluk, tot nu toe vooral het domein van dichters en filosofen. Zo toont de positieve psychologie aan hoe we bewust en doelgericht ons eigen welzijn in handen kunnen nemen, en hoe we ons als het ware kunnen 'immuniseren' tegen ongelukkig zijn. Het resultaat van dat alles? Verfrissende ideeën en denkbeelden, maar ook heel wat praktische en concrete tips, die we als ouders en opvoeders kunnen inzetten. Ze helpen ons begrijpen wat jongeren nodig hebben om zich te ontwikkelen tot de volwassenen die de wereld morgen nodig heeft, en wijzen de weg naar een zinvol en gelukkig leven. Want ondanks alle stijlbreuken die zich aaneenrijgen, blijft dit goddank de eeuwige constante: ouders willen dat hun kind gelukkig is, nu en morgen. Als dat betekent dat we onszelf als opvoeders helemaal opnieuw moeten uitvinden, dan is het maar zo.

En opeens klopte die uitdagende en veranderende toekomst, waarop ik jongeren via dit boek wil voorbereiden, dan toch nog onverwacht snel aan de deur. Net toen ik een punt had gezet achter het laatste hoofdstuk, brak de coronacrisis uit. Terwijl een onbekend virus zowat alles in de samenleving op scherp zette, zag ik duidelijker dan ooit hoe ook de thema's in dit boek flirtten met die nieuwe realiteit. Plots moest alles veranderen, opdat alles hetzelfde zou blijven en we elkaar niet zouden verliezen. Plots voelden we aan den lijve waarom het woord flexibiliteit ooit was uitgevonden, en veerkracht ook. Plots zagen we weer helder waarom het nodig was om – over alle grenzen en disciplines heen – de koppen bij elkaar te steken, en te zoeken naar *out of the box* oplossingen; waarom *fake news* levensbedreigend kan zijn, maar robuuste wetenschappelijke kennis ons net leven geeft.

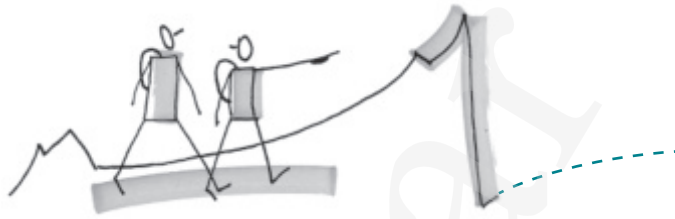
Plots beseften we ook weer hoe intens wij mensen onderling verbonden zijn: hoe we gingen snakken naar een knuffel als deze ons werd ontzegd, hoe digitale contacten onze huidhonger allerminst konden stillen, hoe we samen zochten naar rituelen om uiting te geven aan ons respect voor zorggevers. Een verbondenheid over sociale grenzen heen, getuige de massale oproep om toch vooral de mensen niet te vergeten die tijdens deze crisis dreigden te verdwijnen in de plooiën van de maatschappij. Plots zorgde een opstoot van collectieve empathie ervoor dat we niet meer alleen individuen waren, maar ook burgers, die hun verantwoordelijkheid opnamen en in hun kot bleven uit bekommernis voor anderen.

Wankelend en zoekend naar een nieuw evenwicht, kwamen we zo stilaan terug bij de essentie: bij de moedige, inventieve, ruimdenkende, daadkrachtige en solidaire mens. Over deze mens – en hoe je daar als opvoeder aan bouwt – gaat dit boek.

REFERENTIES

- Doucet, A., Evers, J., Guerra, E., Lopez, N., Soskil, M., & Timmers, K. (2018). *Teaching in the fourth industrial revolution: standing at the precipice*. London, New York: Routledge.
- Eerkens, M. (2017, november 20). Tot wat voeden we eigenlijk op? *De Correspondent*. Geraadpleegd van <https://decorrespondent.nl/7616/tot-wat-voeden-we-eigenlijk-op/527034816-b3401be8>
- Rotmans, J. (2018). *Omwenteling: van mensen, organisaties en samenleving*. Amsterdam/Antwerpen: Uitgeverij De Arbeiderspers.
- TEDx Talks (2017). *Preparing our children for the 21st century* | Rolf Winters | TEDxAmsterdamED [Video file].
- World Economic Forum (2018). *The Future of Jobs Report*.

Groeimap



Welke toekomst onze kinderen wacht, daar hebben we het raden naar. Maar dat betekent niet dat we als opvoeders dan maar bij de pakken moeten gaan neerzitten. Stilaan wordt duidelijk welke troeven echt het verschil zullen maken in de wereld van morgen. **Wat je dan best in je kinds rugzak stopt met het oog op die spannende tocht?** Hieronder alvast een voorsmaakje!

De toekomst zit niet in de box.

Er zal heel wat creativiteit en **verbeeldingskracht** nodig zijn om toekomstige uitdagingen het hoofd te bieden.



2 CREATIVITEIT

Bovendien wordt creatief denken meer en meer een echte teamsport. Wil je samen aan de toekomst bouwen, dan moeten de **neuzen in dezelfde richting staan**.



Uit breinonderzoek blijkt dat een **creatief proces** in ons hoofd verschillende fases doorloopt: nu eens is een *helicopterview* nodig, dan weer moet je – als een verbeterd fietser – stevig op de trappers gaan staan om je vast te bijten in een lastige opgave.



En wil de **inspiratie** dan nog niet stromen, dan is het tijd voor een pauze. Want terwijl je zoon luiert in de hangmat, gaat zijn brein onvermoeibaar door, tot het de weg vindt!

1 GROEIMINDSET



Het beseft dat je kunnen niet in steen gebeiteld staat, maar dat je steeds kunt **groeien en bijleren**, is goud waard. Gelukkig maar dat het menselijk brein ontworpen is om zich levenslang te ontwikkelen.

Natuurlijk geef je je kind daarbij **een flinke portie zelfvertrouwen** mee. Maar het op een voetstuk plaatsen, is geen goed idee.



Beter kweek je 'foutenmakersmoed' en leer je je zoon of dochter om mislukkingen als groeimomenten te zien. groeien lukt immers het best met **falen en opstaan**.



3 VERBONDENHEID



Onze kinderen hebben **anderen nodig om gelukkig te zijn**, zoveel is zeker. Maar verbinden is en blijft een werkwoord.



Als smartphones – en selfies – met de **aandacht** gaan lopen, worden de **spiegelneuronen** in het brein technisch werkloos. Echt empathisch contact is dan soms ver te zoeken.

Empathie draait in de eerste plaats om het **innemen van het perspectief van de ander**. Dat vraagt oefening, en de jeugdijaren blijken hiervoor het ideale momentum.

Hoe je dan het empathisch vermogen van je kind op een speelse manier oprekt? Dat lees je straks in Hoofdstuk 3!



4 VEERKRACHT

Bestaat er een vaccin tegen ongelukkig zijn?
Kun je je kind m.a.w. leren om gelukkig te zijn?



Wil jij je kind leren optimaliseren en depriminderen, moedig het dan aan om zo snel mogelijk **komaf te maken met de donderwolken en pestkoppen in zijn hoofd.**

Verder doe je er goed aan om gevoelens van **dankbaarheid** te cultiveren. Die vormen immers het perfecte antigif tegen afgunst, die soms de kop opsteekt na een overdosis social media.



En wees daarnaast niet bang voor emotionele hobbels in de weg, want **ook de veerkrachtpier van je kind train je met gewichtjes.**

Een getrainde spier is er trouwens twee waard: die extra veerkracht zal eveneens handig van pas komen tijdens de **stressmomenten** die niet meer weg te denken zijn uit ons dagelijkse leven.



6 WERELDBURGERSCHAP

De wereld wordt steeds kleiner en onze kinderen steeds meer **echte wereldburgers met een gezamenlijk doel**. Dit betekent dat **verbindend communiceren** aan belang wint als kwaliteit voor de toekomst. Zo bouwen onze kinderen aan een maatschapWIJ.



Maar ook andere dingen zijn belangrijk voor een wereldwijze opvoeding. Is **kieszen** verliezen? Hoe zorg je voor de nodige **kritische zin** in je kinds rugzak, nu nepnieuws niet langer iets is om mee te lachen? En hoe stimuleer je een **open geest**?



Durf al eens te filosoferen en bezoek zo nu en dan samen een museum.

5 DAADKRACHT



Jonge mensen zijn onvervaard. Ze gaan ervoor en verleggen enthousiast hun grenzen. Als opvoeders moeten we deze eigenschap koesteren, want – vandaag meer dan ooit – is **leven het meervoud** van lef. Bovendien wordt **flow** – het ergens helemaal in opgaan – steeds vaker gelinkt aan gevoelens van geluk.

Wie meer flow wil in het leven, moet bewust zijn of haar 'aandachtsknop' aanzetten en op zoek gaan naar passie en talent. Want inderdaad: **ook groeien doe je best met de riemen die je hebt!**



Om zijn of haar dromen waar te maken, moet je kind daarnaast natuurlijk ook op de tanden leren bijten en de nodige **wilskracht** aan de dag leggen. Dat dit beter lukt met een duidelijk doel voor ogen, dat spreekt voor zich.

En mocht die motivatiemotor van tijd tot tijd even sputteren, dan is er altijd nog **SuperMan to the rescue**.



Als je als opvoeder al deze groeistoffen ijverig bij elkaar hebt gesprokkeld, dan staat één ding als een paal boven water: **GENERATIE GROEI** doet haar naam straks alle eer aan!

Groeien

Met falen en opstaan

01

“Ik heb het nog nooit gedaan,
dus ik denk wel dat ik het kan.”

Pipi Langkous

Iedereen die wel eens naar *The Voice Kids* heeft gekeken, weet dat het een mooie gelegenheid is om het jonge volkje te observeren in een op zijn zachtst gezegd uitdagende context. Het is een erg divers publiek dat opdaagt om het beste van zichzelf te geven voor heel tv-kijkend Vlaanderen en Nederland: van zelfverzekerde jongens die quasi al zingend geboren werden, tot frêle meisjes die er pas een week voordien leken achter gekomen waar hun ware passie ligt. Van spontane spring-in-'t-velds in het gezelschap van volle fanbussen, tot schichtige eenzaten die zelfs hun moeder niet op de hoogte brachten van dit publieke avontuur. Jonge mensen van diverse pluimage dus, ook – en niet in het minst – in hun manier van omgaan met de onvermijdelijke spanning die bij het hele gebeuren hoort. Deze spanning bereikt haar hoogtepunt tijdens de laatste minuten backstage, vlak voor de sterretjes-in-de-dop het grote podium betreden. Onder begeleiding van een coach doen ze nog wat rek-, strek- en blaas oefeningen, maar proberen ze vooral de stress van zich af te schudden. Hoewel, stress, dat geldt zeker niet voor alle zangertjes. Ook al besterft een deel van hen het zowat van de zenuwen, er zijn ook altijd die kandidaten voor wie hun deelname een *walk in the park* lijkt. Die rustig een praatje maken met de reporter, vol plezier in hun handen wrijven en popelen van ongeduld om hun ding te gaan doen voor het oog van duizenden kijkers. Jonge kinderen die een *cool* tentoonspreiden waar menig volwassene verwonderd naar staat te kijken.

AL WAT JE DENKT, BEN JE ZELF

Het moet een soortgelijke verwondering geweest zijn die de Amerikaanse Stanford-professor Carol Dweck in de jaren negentig inspireerde tot wat later haar levenswerk zou worden. Als beginnend onderzoeker had Dweck één duidelijke missie: ze wilde bestuderen hoe jongeren omgaan met mislukking. Een van haar eerste experimenten ging als volgt: een groepje lagereschoolkinderen werd een