De flexgeneratie

Peter Adriaenssens

Leesexemplaar

Leesexemplaar

Voor Anneke
En voor alles wat uit ons voortkwam.
Kinderen, niet om een reden,
Maar om jou, om ons.
Wij maakten jullie in liefde.
En jullie maakten ons in liefde.
We omarmen jullie,
Met jullie partners en het jonge gespuis.
We zullen doorgaan,
Omdat we samen zijn.

Leesexemplaar

Leesexemplaar

Peter Adriaenssens

De flexgeneratie

Hoe een puberbrein functioneert in deze onzekere tijd

PELCKMANS

Leesexemplaar

Leesexemplaar

Veel dank aan Lisbeth en Marijn, die mijn motor prikkelden en kritisch de dynamiek voor dit boek aanstuurden.

Dit boek is er voor ouders, opvoeders en leerkrachten. Voor iedereen die pubers mag opvoeden of geïnteresseerd is in het thema. Maar voor we beginnen, wil ik even iets verduidelijken. Ik heb het in mijn tekst steevast over ouders (meervoud), of moeders en vaders. Maar dat is slechts een veralgemening, om de tekst simpel te houden. De wereld is natuurlijk veel diverser. De inzichten in dit boek gelden voor alle mogelijke gezinnen en ouders. Voor traditionele gezinnen, eenoudergezinnen, nieuw samengestelde gezinnen, voor ouders van alle genders en geaardheden, voor adoptieouders, pleegouders, noem maar op. Want meteen een geruststelling: er is geen enkel wetenschappelijk bewijs dat de zogenaamde traditionele gezinnen het beter zouden doen dan andere families. Elk gezin, elke ouder en elke puber mag er zijn.

Leesexemplaar

INLEIDING 11

Wetenschap en kennis 13
Buikgevoel en toeval 15
Onzekerheid en filosofie 16

ANDERE TIJDEN, ANDERE JONGEREN 19

Een mondige generatie 20
Het onwaarschijnlijke gebeurt vandaag 22
Smartphones zijn een gamechanger 26
De flexgeneratie 30
De rol van volwassenen 35

HET PUBERBREIN: VOLOP IN CONSTRUCTIE 39

Reptielen, zoogdieren, mensen 40
De emotionele hersenen 42
Van baby naar tiener 44
Codewoord: ontwikkeling 49
Hormonen op hol? 52
Heftige reacties 58
Impulsiviteit en risicogedrag 60
Synchronisatie en de kracht van emoties 63
De invloed van vrienden 67
Drank, drugs en games 72
Identiteit: de vorming van een ik 77
Temperament: onderweg naar persoonlijkheid 81
De kracht van controle en motivatie 86
Informatie versus emoties 89
Allesoverheersende sociale media 91
De smartphone op school 98

Leesexemplaar

OPVOEDEN DOOR DE BRIL VAN ONTWIKKELING 103

Verschillende opvoedstijlen 105
Hechting: de basis van alles 108
Structuur zorgt voor duidelijkheid 112
Ontwikkeling teert op stimulatie 115
Constructieve communicatie 117
Over straffen en belonen 124
Het belang van ouders die begeleiden 129
Verwachtingen of invloed? 130
Veerkracht en weerbaarheid stimuleren 137
Stress: niet vermijden, maar oefenen 139
Neem plaats in de duikboot 144
Broers en zussen 148
De waarde van goede vrienden 152
Jongens? We moeten een tandje bijsteken! 156
En wat met meisjes? 163
Leren gelukkig zijn: de zin van het leven 166
Wat kan onderwijs erbovenop doen? 174
De hobbelige weg 181

DE PLICHT OM HOOPVOL TE ZIJN 183

Leesexemplaar

Leesexemplaar

INLEIDING

Leesexemplaar

Opvoedboeken. Lange tijd schreven we ze als waren het quizbundels. Bladzijden vol vragen en antwoorden. Wat als mijn peuter tegendraads doet? Hoe krijg ik mijn kleuter in bed? Waarom wil mijn tiener niet aan zijn schoolwerk? Vervolgens kregen we antwoorden als wonderoplossingen. Doe dit, doe dat, doe nog iets anders.

Die tijd is gelukkig passé. Of toch deels. Want eigenlijk heeft het internet de plaats ingenomen van het opvoedkundige quizboek. Op wanhopige momenten doen we het allemaal: onze twijfels overleveren aan onze smartphone. Staat jouw kleuter vroeg in de ochtend naast jouw bed? Hoor je jouw puber na middernacht nog door TikTok scrollen? Zelfs midden in de nacht kunnen we nu met onze vragen op Google of sociale media terecht. De tips volgen vanzelf op het blauwe scherm. Wellicht zitten er zelfs een paar nuttige tussen. Maar of het volstaat?

Opvoeden is twijfelen. We kunnen het niet laten om quizvragen te blijven stellen. Ook bij mij kloppen ouders aan. Wat doe ik best als... Maar de waarheid is wellicht ontgoochelend: ondanks mijn jarenlange ervaring kan ik slechts algemene adviezen formuleren. Want ik zit nu eenmaal niet in het hoofd van je kind. Ik kán het antwoord dus eigenlijk helemaal niet weten. Na al die jaren van onderzoek weet ik met zekerheid: hét kind bestaat niet. Net zomin als dé ouder. Dus ja, wat nu met dat opvoedboek?

Dertig jaar geleden stelde de vraag zich een eerste keer. In 1995 vroeg een uitgever me om mijn destijds tienjarige ervaring neer te schrijven. Toen al aarzelde ik. Want er bestond toch al een muur vol boeken over opvoeden? Moest ik daar echt nog een werk aan toevoegen? (Blijkbaar wel, het stond bijna een jaar in de top 10.) Nu, drie decennia later, is de muur vol opvoedboeken een heel huis geworden.

Lesexemplaar

Maar die stapels en stapels papier moeten ouders toch afschrikken? Als er zoveel over opvoeden te schrijven valt, is er dan eigenlijk nog iemand in staat om het goed te doen? Er is toch helemaal niemand die zoveel kennis kan verwerken, laat staan toepassen?

Vandaag besef ik dat het niet de boodschap is van die huizenhoge stapel. Integendeel. Die boekenberg is net een gigantische erkenning geworden. Een erkenning voor wat ouders jarenlang verwezenlijken. Hoe meer onderzoek, hoe meer bewondering ik krijg voor wat ouders én kinderen dagelijks doen. En hoe meer bescheidenheid wij experts aan de dag moeten leggen. Het is een hele klus, dat opvoeden, en net daarom ben ik aan dit boek begonnen. Het is geen leidraad of een checklist, maar een duikboot – om samen in de diepte te duiken.

De wereld is veranderd, onze pubers zijn veranderd. We hebben dankzij onderzoek meer zicht op al die puberbreinen. Die kennis wil ik hier delen. Want wetenschap is belangrijk. Maar ik wil doorheen de pagina's ook benadrukken dat jij, als ouder, je buikgevoel en je eigen ervaringen allerminst mag onderschatten. Je doet het beter dan je denkt, je weet meer dan je vermoedt. Al heb je ook een beetje geluk nodig. Want er bestaat nog altijd zoiets als toeval.

Wetenschap en kennis

Niemand van ons is de ideale opvoeder, wees gerust. Kinderen ontwikkelen zich nu eenmaal niet als poppetjes, wel als levende wezens. Ze moeten opgroeien van mensenkind tot mensenmens. Dat leren ze het best door ouders te hebben die hen heel graag zien, en die op een gezonde manier het leven proberen te beheersen met de bluts en de buil.

Lesseninlaar

Kennis is er dan ook niet om met de vinger te wijzen. Wel om het aanvoelen van ons kind, en hoe ermee om te gaan, aan te vullen met inzicht en voorbeelden. Want jouw kind is niet dé norm. De buurjongen of het nichtje evenmin. Waar ouders slechts enkele individuele kinderen zien of ontmoeten, kijken onderzoekers net naar grote groepen. Hun besluiten over die verzameling kinderen vormen het grote verhaal. Wat zie je in de hersenen van ontwikkelende pubers? Wat kun je *gemiddeld* verwachten van pakweg een 13-jarige? Jij hebt er zo een in huis, weten wat men over het gemiddelde vertelt, kan dus interessant zijn. Het is geen kennis die je altijd zal helpen, maar het kan wel inspireren. Hetzelfde geldt bijvoorbeeld voor hersenscans. Weten welke verbindingen zich leggen in een tienerbrein, hoe bepaalde hersendelen actiever zijn dan andere, op welke manieren je zo'n grijze massa kunt stimuleren: het lost jouw pittige discussie bij het avondeten niet op, maar het biedt wel perspectieven.

Nog een reden waarom die wetenschappelijke kennis zo belangrijk is: om feit en fictie van elkaar te onderscheiden. Weten hoe de gemiddelden zijn of hoe iets neurologisch in zijn werk gaat, is begeesterend. Weten wat niet klopt, is bevrijdend. Zeker in tijden van vals nieuws. Jongeren beginnen eerder aan seks? Eens een misstap, altijd een crimineel? Genetica is alles, dus talenten zijn onveranderlijk? Slachtoffers van misbruik zullen heel hun leven ernstige seksuele problemen hebben? Allemaal fout. Populaire opvattingen klinken vaak logisch, maar daarom zijn ze niet correct. De puberteit kan zo al heftig genoeg zijn, dan zijn straffe uitspraken totaal overbodig. Wie fake news kan doorprikken, doet zichzelf een plezier. Want het helpt om niet te snel bang te worden tijdens de ontwikkeling van je kind.

Als je een probleem hebt met je kind, dan is er veel kans dat je daarover onderzoek kunt vinden. Zit je dan toch nog met

Leesexemplaar

vragen of problemen, dan kun je alvast beter beslagen in gesprek gaan met je omgeving, de school of de jeugdhulpverlener die je om advies vraagt. En met de exacte kennis die je in dit boek vindt, kom je hopelijk al wat verder in de dagelijkse omgang met jouw puber.

Buikgevoel en toeval

Het verwerven van wetenschappelijk inzicht staat evenwel niet gelijk aan opvoeden met een checklist. Een dreumes die wat later begint te stappen dan de curves aangeven, een kleuter die niet zo vlot praat als zijn klasgenootjes, een puberteit die vreemd genoeg niet lijkt aan te breken... Het is pijnlijk dat ouders zich vandaag zoveel zorgen maken. Kennis is geen goede graadmeter voor normaliteit. Misschien geniet je vandaag wel van een partner die zelf geen prater was als kind? Of besef je dat het ook met jou goedkwam, hoewel je door een intense tienertijd ging?

Kennis inspireert, daar dient het voor, maar wees er voorzichtig mee om een grens te trekken tussen gewoon en abnormaal. Ontwikkelen is complex, op consultatie moet ik zo vaak mildheid vragen voor het leven. Kijk nieuwsgierig naar die ontwikkeling, ook al gaat het gepaard met terechte ongerustheid en jammer genoeg soms met verdriet. Beide zijn nodig. Vanuit gehechtheid aan je kind kun je je gekwetst voelen of nachtenlang wakker liggen. Maar laat je dan niet verlammen. Ook niet door exacte wetenschap. Op zulke momenten mag je best je buikgevoel en je eigen ervaringen volgen. Want jij kent je kind, dat unieke exemplaar, het beste.

We hebben een lange weg afgelegd om niet meer te geloven in de opvoeddoos vol trucs die van een kind een goed, hardwerkend mens maken. Maar dat idee is nog niet overal in de maatschappij opgegeven. Het is soms nog vechten

Leesexemplaar

tegen het ideaal van een succesvolle opvoeding. Maar wat is dat dan precies? Kunnen zeggen dat je kinderen met onderscheiding afstudeerden, een stabiele relatie en goedbetaald werk hebben? Of toch iets helemaal anders?

Succesvolle mensen schrijven hun voorspoed doorgaans aan zichzelf toe. En wie minder presteert, geeft juist de omstandigheden de schuld. Maar succes wordt voor een belangrijk deel bepaald door toeval, en heb je eenmaal succes, dan krijg je kansen om succesvoller te worden. Zoals ik las in *The Person and the Situation* van psychologen Lee Ross en Richard Nisbett: mensen kunnen, zo blijkt uit tal van onderzoeken, geluk en kunde nauwelijks van elkaar scheiden. En al helemaal niet als ze zélf geluk hebben.

Geluk speelt een rol. Toeval is een veel belangrijkere factor dan we soms willen toegeven. Welke leeftijdsgenoot neemt dezelfde bus naar school? Welke leerkracht geeft de wiskundeles? Welke date wordt het eerste liefje? We hebben het niet in de hand, net zomin als het temperament van je kind. Het is, inderdaad, toeval.

Onzekerheid en filosofie

Kennis, buikgevoel, toeval: het zijn allemaal belangrijke ingrediënten van onze opvoeding. Maar ook wat er vandaag in de wereld gebeurt is belangrijk. Want ja, een puber is onderhevig aan diens omgeving. En geen klein beetje. Een mens, een brein, ontwikkelt zich niet in een vacuüm, maar in een context: een thuissituatie, een maatschappij, de grotere wereld.

Die wereld verandert, net als het puberbrein, razendsnel. Wie had pakweg twintig jaar geleden durven te voorspellen dat onze kinderen opnieuw zouden vrezen voor een grote

Leesexemplaar

oorlog? Dat ze getroffen zouden worden door een wereldwijde pandemie die hun scholen zou sluiten? Dat ze de klimaatverandering aan den lijve zouden ondervinden in de vorm van stormen en overstromingen? En dat er ondanks dat alles toch genoeg redenen tot optimisme zijn?

Misschien zou een quizboek in onzekere tijden troost bieden. Omdat het schijnbaar duidelijke antwoorden biedt over die verwarrende puberteit. Maar het zou ook eindeloos frustreren. En net daarom ben ik aan dit boek begonnen. Een boek dat kennis aanvult met nuance. Dat aanzet om dingen langs verschillende kanten te bekijken. Dat doet beseffen dat we soms machteloos zijn en dat niet alles perfect is. Noem het een opvoedfilosofie. Over bijleren, twijfelen en struikelen.

Leesexemplaar

Leesexemplaar

ANDERE TIJDEN, ANDERE JONGEREN

Leesexemplaar