



HET TIENERBREIN




**KERK
GEZIN
JEUGD**
ONDERWIJS
GEREFORMEERDE
GEMEENTEN

Tiener



HET TIENERBREIN

©2018. Dit is een uitgave van het Deputaatschap Kerk, Gezin, Jeugd en Onderwijs (KGJO) – Gereformeerde Gemeenten. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

COLOFON:

Redactie: Gertrude de Regt

Tekst: Maria Vermeulen

Contact:

Deputaatschap KGJO

Houttuinlaan 7

3447 GM Woerden

T: (0348) 489968

E: coördinator@kgjo.nl



OPENING

Zingen : Psalm 78: 1-4, Psalm 99: 5 en 8

Lezen : Spreuken 2: 1-13 en Hosea 14

Toelichting bij het Bijbelgedeelte

Enerzijds is dit een aansporing tot een wijs en eerlijk leven. Anderzijds zijn we allemaal (ouders en kinderen) afhankelijk van de lankmoedigheid en genade van de Heere. In Hosea lezen we hoe de Heere ondanks alle herhaaldelijke zondige keuzes van het volk Israël, toch met ontferming is bewogen en een oneindige liefde laat zien. Zo moeten ouders ook opvoeden: zonden aanwijzen, kinderen terecht wijzen en tegelijk altijd blijven liefhebben en altijd bereid zijn tot vergeven.

Bidden

Vraag eventueel om concrete gebedspunten van deelnemers.

UITWISSELING VAN ERVARINGEN

In drie- of vijftallen

1. Deel een fijn gezinsmoment van de afgelopen week
2. Noem een positieve eigenschap van uw tiener

Hieronder staan vijf aspecten van volwassen gedrag. Geef bij elk aspect aan op een schaal van 1-5 (1 is heel weinig aanwezig, 5 is maximaal aanwezig) in hoeverre dit bij uw tiener aanwezig is.

1. In staat tot zelfbeheersing (of: kunnen uitstellen van directe behoeftebevrediging)
2. In staat tot trouw-zijn binnen relaties
3. In staat tot plannen en organiseren van eigen (verplichte) activiteiten
4. In staat (tot) om de wereld tegemoet te treden vanuit een gezonde dosis zelfvertrouwen
5. In staat om met teleurstellingen om te gaan

3. Inventariseer met elkaar nog meer aspecten van volwassen gedrag

THEORETISCH KADER

De ontwikkeling van het tienerbrein: Groot werk in uitvoering!

Een ouder vertelt:

"Ik begrijp het niet. We hadden nog zo afgesproken dat Bas (16 jaar) alleen op de brommer zou stappen als hij geen alcohol op heeft. Nu is hij gisteren aangehouden door de politie en bleek hij zoveel alcohol op te hebben dat zijn brommer in beslag is genomen. Hij kon lopend naar huis. Bovendien wacht hem een flinke boete. We vinden het al jammer dat hij in het weekend alcohol drinkt, maar dit is gewoon tegen alle afspraken en regels in. Hij weet goed hoe gevaarlijk het is om na alcoholgebruik deel te nemen aan het verkeer. We hebben nog zo duidelijk besproken dat hij niet alleen zichzelf, maar ook anderen in gevaar brengt. Waarom dan toch dit gedrag?"

Is Bas een tegendraadse jongen die er niet om geeft wat hij bij anderen aanricht? Wordt hij iemand die afspraken aan zijn laars lapt? Nee, hoogstwaarschijnlijk niet. Als Bas tot zijn tienertijd een normale ontwikkeling heeft doorlopen, is de kans groot dat dit een voorbijgaande periode is. Bas zit in een ontwikkelingsfase waarin wil, verstand en gevoel volop in ontwikkeling zijn, maar nog niet goed op elkaar zijn afgestemd. Dat heeft alles te maken met de wijze waarop de ontwikkeling van de hersenen in deze periode plaats vindt.

In dit artikel wordt in grote lijnen uitgelegd hoe de hersenontwikkeling verloopt tijdens de tienertijd.

Vervolgens worden enkele richtlijnen aangereikt aan ouders en opvoeders om jongeren in deze fase zo goed mogelijk te begeleiden.

Het puberbrein

De laatste tien jaar is er veel en baanbrekend onderzoek gedaan naar de ontwikkeling van het tienerbrein. In deze onderzoeken is duidelijk geworden dat de ontwikkeling van de hersenen de belangrijkste factor is in het aanjagen van alle veranderingen die de jongere doormaken in denken en doen.

Onze hersenen zijn zo opgebouwd dat er verschillende gebieden zijn die verantwoordelijk zijn voor verschillende aspecten van ons functioneren: denken, voelen, willen en handelen. Tijdens de puberteit maken deze verschillende gebieden een ontwikkeling door. Echter, deze ontwikkelingen lopen niet gelijk op ten opzichte van elkaar. Ook ontstaan (er) pas in de loop van de puberteit de noodzakelijke dwarsverbanden tussen de verschillende gebieden. Met andere woorden: de samenwerking tussen denken, willen, voelen en doen is aan het begin van de tienertijd nog lang niet optimaal.

Onder invloed van de extra vrijgekomen hormonen ontwikkelt het gebied dat verantwoordelijk is voor de emoties sterk en snel. Dat veroorzaakt veel intense en ook sterk wisselende emoties. Het ene moment kan de tiener vrolijk zijn om het andere moment in extreme boosheid te vervallen. Het ene moment somber, op het depressieve af, en het volgende moment vol ideeën over de toekomst. De tiener heeft zelf nog niet zo veel controle over al die heftige en wisselende stemmingen. Zij voelen zich er zelf ook vaak door overspoeld.

Tieners zijn gevoelig voor emoties en zoeken ook heftige emoties op. Emoties, vooral die van spanning en sensatie, vormen een soort beloning voor de hersenen. Dat 'beloningssysteem' in de hersenen is ook snel en sterk ontwikkeld. Het gebied dat verantwoordelijk is voor de lange termijn planning en het beheersen van impulsen (prefrontale cortex) ontwikkelt zich het laatst.

Dit brengt risico's met zich mee. Tieners kunnen nog niet goed gevaren inschatten of gevolgen overzien. Hierdoor zien we vaak gedrag dat we als roekeloos duiden, zoals in het voorbeeld van Bas waar dit artikel mee begon. Risicovol gedrag dat niet zelden leidt tot gevaarlijke situaties en ongelukken. Zelfsturing en emotie zijn dus nog niet in balans. Samenvattend kunnen we zeggen dat veel tieners functioneren vanuit 'eerst doen, dan denken'.

Bioritme

Met de start van de puberteit verandert ook het bioritme van tieners. Tieners hebben nog steeds negen à tien uur slaap per nacht nodig. Maar de aanmaak van melatonine, de stof die ervoor zorgt dat je in slaap kunt komen, start pas de tweede helft van de avond, gelijk met die van volwassenen. Doordat de meeste tieners hierdoor laat gaan slapen maar er de andere morgen weer vroeg uit moeten, is er veel slaapgebrek en oververmoeidheid onder de tieners. Deels is dit te verhelpen door op tijd een prikkelarme omgeving te creëren. Dat betekent een uur voor het slapen gaan alle elektronica uit, en geen cafeïne meer na het avondeten.

*“Activeer jongeren,
maar graag met
compassie voor hun
situatie”*

Bankhangen

Het gegeven dat veel jongeren lijden aan slaaptekort en er tegelijk een grote interne 'verbouwing' plaats vindt, verklaart waarom veel jongeren eindeloos kunnen 'bankhangen'. Vaak tot ergernis van hun omgeving. Het ziet er uit als lui gedrag, maar in werkelijkheid wordt er hard gewerkt! Activeer jongeren, maar graag met compassie voor hun situatie!

Drie fases in de puberteit

Jelle Jolles, de auteur van 'Het tienerbrein', beschrijft in zijn boek drie fases in de puberteit.

Fase 1:

Vroege adolescentie : 10 – 14 jaar

Deze fase kenmerkt zich door een sterke moeite met plannen, regelen, controleren en kiezen. Er zijn heftige emoties en snelle stemmingswisselingen. De tiener is matig in staat om over zichzelf na te denken, laat staan zichzelf bij te sturen. Vandaar ook dat veel jongeren een gesloten en afwerende indruk geven als je hen vragen stelt die gaan over gevoelens en wat er in hen om gaat.

Vriendschappen bestaan vooral op basis van het eigenbelang. Jongeren kunnen zich de ene periode verliezen in een vriendschap en vervolgens die vriendschap ook weer gemakkelijk opgeven.

Fase 2:

Midden adolescentie : 14- 16 à 17 jaar

Het plannen en organiseren komt voorzichtig op gang. Langetermijn keuzes zijn nog moeilijk te maken.

In deze fase zijn er de meeste problemen met autoriteit en gaat de tiener grenzen testen. Ook gaan tieners zich in deze fase sterk richten op leeftijdsgenoten. Dat maakt hen erg gevoelig voor sociale druk vanuit de groep. Wat leuk is, wint het van wat nuttig is!

Fase 3:

Late adolescentie : 16 - 22 à 25 jaar

De tiener is enigszins gevorderd in planning, organisatie en zelfevaluatie (het nadenken over zichzelf en het vervolgens bijsturen van zichzelf). In deze fase leert de tiener meer rekening houden met de sociale en emotionele gevolgen van wat hij doet. Hij kan zijn gedrag langzaam maar zeker ijken aan hogere waarden en normen in plaats van aan 'wat wil ik, wat vind ik leuk'.

Wat ouders en opvoeders kunnen doen

Bovenstaande uiteenzetting over het puberbrein kan een gevoel oproepen van: "Ik ga de tijd maar uitzitten, ik heb er toch niet veel invloed op." Echter, dat is niet waar! Alle onderzoeken naar het tienerbrein wijzen allemaal in dezelfde richting. De ontwikkelingen in het hersengebied vinden optimaal plaats onder invloed van de omgeving. Belangrijke personen in die omgeving zijn natuurlijk de ouders. Maar ook familie, vrienden, docenten en kerkelijke gemeente vormen belangrijke invloedsferen die het proces van 'verbreinen' van de tiener kunnen belemmeren of juist bevorderen!

Er zijn verschillende aspecten die het optreden van belangrijke volwassenen moeten kenmerken.

1. Pas op voor overschatting

Bovenstaande inzichten in het functioneren van de hersenen zijn nog maar nauwelijks tien jaar oud.

Evenals het inzicht in het door ontwikkelen van het tienerbrein tot zelfs na het vijfentwintigste levensjaar. Dat betekent dat bij achttien jaar de tiener door de samenleving als volwassene wordt gezien, terwijl in de eigen ontwikkeling het eindstation nog zeker niet bereikt is. Er zijn nog minstens zeven jaren van ontwikkeling te gaan! Als we dit beseffen, spreken we niet van 'al achttien', maar 'nog maar achttien'. Als we denken dat bij achttien jaar de tiener volwassen is en dus volwassen gedrag moet laten zien, kunnen we hen gemakkelijk overschatten. Dat betekent vervolgens ook dat tieners na hun achttiende verjaardag nog de juiste begeleiding, sturing en stimulering nodig hebben om optimaal te kunnen ontwikkelen.

2. Steunen

Hoewel het gedrag van veel tieners ergernis, onbegrip en agitatie kan oproepen, heeft de tiener juist een omgeving nodig waarin steun, stimulans en support aanwezig zijn. Deze aspecten zullen de ouder, dan wel opvoeder kenmerken wanneer zij beseffen dat tieners geen mini-volwassenen zijn, maar volwassenen-in-wording. Zij zitten midden in een leerproces en hebben het nodig dat ouders hen in dat leerproces positief begeleiden in het vertrouwen dat over enkele jaren, bij leven en welzijn, een stabiele persoonlijkheid gegroeid zal zijn.

3. Sturen

Omdat tieners zichzelf nog niet voldoende kunnen sturen, zijn zij als het ware aangewezen op een controlecentrum van buitenaf! Ouders, docenten en leiders van de jeugdvereniging kunnen deze rol vervullen. Dat betekent dat deze opvoeders dicht bij de leefwereld van de tiener dienen te blijven en daar waar gevaarlijk of onverantwoord gedrag dreigt, moeten bijsturen en proberen dit te voorkomen. Dat vraagt om een actieve opstelling van de omgeving! Tot soms het opofferen van nachtrust toe. Zo zei de vader van Bas later: "Ik heb liever dat hij mij midden in de nacht uit bed belt om hem te halen, dan dat hij na gebruik van alcohol op de scooter gaat zitten."

4. Meedenken

Tieners hebben beschikbare ouders nodig. Ouders die tijd hebben om mee te denken bij het maken van belangrijke keuzes. Misschien moet u wel vijf 'open dagen' langs voordat uw tiener tot een keuze kan komen van een vervolgopleiding, terwijl voor u al lang duidelijk is welke keuze het moet worden. Volg het tempo van uw kind!

5. Maak risico's bespreekbaar

Ook al staan jongeren er niet altijd zichtbaar open voor, wees toch helder en duidelijk over de gevaren van risicovol gedrag. De jongeren staan het meest open voor feitelijke informatie.

6. Geef gepaste verantwoordelijkheid

Hoewel jongeren nog vaak onverantwoordelijk gedrag laten zien, bevinden ze zich toch in een periode waarin ze groeien naar meer zelfstandigheid en verantwoordelijkheid. In dit groei- en leerproces hebben ze het nodig dat ze ook stapsgewijs verantwoordelijkheid gaan krijgen en daarin ook enige oefenruimte ervaren van hun omgeving. Denk bijvoorbeeld aan het ontvangen van kleedgeld en zelf gaan budgetteren. Het zal misschien niet vanaf de eerste maand goed gaan. Wees dan een behulpzame volwassene die mee wil denken in plaats van een verwijtende ouder!

7. Inspireren

Jongeren zoeken identificatiefiguren, volwassenen waar ze zich aan willen en kunnen spiegelen. Jongeren zijn erg gevoelig voor authenticiteit van volwassenen. Ze leven vanuit hun hart (emotie). Dat maakt deze periode ook tot een hele gevoelige periode, waarin de omgeving nog veel kan beïnvloeden. Daarom is het zo ontzettend belangrijk dat ouders en andere opvoeders ook in hun hart laten kijken en kunnen getuigen van de Bron waaruit zij leven!

VERWERKINGSVORMEN

Casus met vragen

Lees de casus van Bas aan het begin van dit artikel nog eens en bespreek met elkaar de volgende vragen:

- Hoe gaat u om met een tiener die alcohol drinkt? Is er een manier om te voorkomen dat tieners beginnen met het nuttigen van alcohol? Zo ja, welke goede ervaringen zijn er wat dit betreft?
- Zijn er andere vormen van 'risicovol gedrag' die u herkent bij uw kind(eren)? Denk bijvoorbeeld aan seksualiteit, middelengebruik, mediagebruik, etc. Zijn er verschillen te merken tussen jongens en meisjes, zo ja, welke?

Opdracht 1

- Lees nog eens de kenmerken door behorend bij de drie fases in de adolescentieperiode. Hoe herkenbaar zijn deze fases?
- Welke opvoedaccenten zijn nodig in de verschillende fases? Denk aan richting en leiding geven, begrenzen, coachend begeleiden, verantwoordelijkheden overdragen, inspireren.

Opdracht 2

Hieronder staan nog een keer de eerder genoemde vijf kenmerken van volwassen gedrag. Probeer eens van een afstand naar uzelf te kijken en te reflecteren op deze kenmerken. Maak een rangorde in de mate waarin u deze vijf kenmerken u eigen heeft gemaakt (1 is meest eigen, 5 het minst eigen).

1. In staat tot zelfbeheersing (of: kunnen uitstellen van directe behoeftebevrediging)
 2. In staat tot trouw-zijn binnen relaties
 3. In staat tot plannen en organiseren van eigen (verplichte) activiteiten
 4. In staat tot om de wereld tegemoet te treden vanuit een gezond dosis zelfvertrouwen
 5. In staat om met teleurstellingen om te gaan
- Wat betekent deze uitkomst voor de wijze waarop u de opvoeding gestalte kunt geven?
 - Waarin zou u zich verder willen ontwikkelen? Wat zouden uw kinderen daarvan in dat geval merken?

Deel met elkaar de uitkomsten.

STELLINGEN

- De verklaring van moeilijk en onverantwoord gedrag vanuit de hersenontwikkeling staat op gespannen voet met de benadering vanuit de geestelijke dimensie van het mens-zijn. Immers, de mens is van nature 'niet in staat tot enig goed en geneigd tot alle kwaad'.
- Kennis en inzicht in het tienerbrein pleit eerder voor strakkere controle van de tiener dan voor de meer coachende benadering die gebaseerd is op luisteren naar en afstemmen op de ander.
- Alcoholgebruik moeten ouders verbieden tot in ieder geval het achttiende levensjaar. Pas daarna kunnen tieners het 'drink, maar met mate' in de praktijk brengen.

CREATIEVE VERWERKINGSVORM

Zorg voor twee kaarten, twee enveloppes en twee postzegels (eventueel vooraf aangeschaft door gespreksleider). Schrijf één kaart aan uw tiener en vermeld iets over deze avond. Zorg voor een bemoedigende of aanmoedigende boodschap. Schrijf één kaart aan uzelf. Schrijf daarop een bemoediging of aanmoediging aan uzelf, naar aanleiding van de bespreking. Schrijf datgene op dat u zeker niet wilt vergeten!

Doe de kaarten ieder in een afzonderlijke enveloppe en voorzie deze van een adres en postzegel. De gespreksleider doet drie weken na deze bijeenkomst de kaarten op de bus.

TERUGBLIK

Deel in drietallen de antwoorden op de volgende vragen:

- Waarover bent u aan het denken gezet?
- Waarover bent u anders gaan denken?
- Wat en wie heeft u nodig om de beschreven handelingsadviezen voor het opvoeden van tieners te kunnen opvolgen?

AFSLUITER

Verwacht geen vrucht als de boom nog in bloesem staat!

DANKGEBED

CONCRETE TIPS

- Beschouw de tiener als een volwassene-in-wording. Verwacht geen vrucht als de boom nog in bloesem staat!
- Zorg voor begrenzing van ontoelaatbaar gedrag en bespreking van ongewenst gedrag. Maak zo de afweging wat een strijd waard is.
- Weet wie de vrienden van je kind zijn. Streef er naar ze te leren kennen!
- Bespreek ongewenst gedrag achteraf. Smeedt het ijzer als het koud is!
- Geef feedback op het gedrag en niet op de persoon. Jongeren voelen zich anders afgewezen en gaan ageren vanuit gekwetstheid.
- Geef herhaaldelijk (!) inzicht in gevolgen van risicovol gedrag. Niet één keer, maar honderd keer herhalen!
- Blijf aanmoedigen en bemoedigen
- Bevestig kleine successen

VERDER LEZEN

Jolles, J. (2017). Het tienerbrein, over de adolescent tussen biologie en omgeving. Amsterdam: Uitgeverij Amsterdam University Press

Stolk, J. (2013). Handboek christelijke opvoeding deel 3 de opvoeding van pubers en jongeren. Heerenveen: Uitgeverij Jongbloed

Vermeulen, M. (2011). Tijd voor Puberteit, werkboek voor ouders. Verkrijgbaar via: www.salouz.nl
www.Jellejolles.nl