

# DE WERKING VAN HET TIENERBREIN

## Waarom begrijpen tieners en volwassenen elkaar (bijna) niet?



Wie ooit een tiener in huis heeft gehad, weet hoe moeilijk het soms is om met hen samen te leven. Toch is er voor veel van die adolescente reacties en tegendraadse gedragingen een verklaring, zo blijkt uit het nieuwe boek van **professor neuropsychologie Jelle Jolles**.

**H**et urenlange gamen, het eindeloze scrollen op sociale media, hun ogenschijnlijk chronische slaaptectort of hun belabberde schoolresultaten: de frustraties waarmee ouders van een tiener worden geconfronteerd, zijn legio. Al werkt dat evenzeer in de omgekeerde richting, want ook adolescenten voelen zich wel eens onbegrepen door papa en/of mama. Enige vorm van rebelle is hen dan ook niet vreemd. 'Allemaal perfect normaal', zegt de Nederlandse professor neuropsychologie Jelle Jolles, die in z'n boek 'Het tienerbrein' wetenschappelijk verklaart waarom tieners doen zoals ze doen. 'Het gros van de adolescenten komt echt wel goed terecht, maar het is aan de ouders - en de leraars - om hen te sturen en te begeleiden.'

**Waarom is het zo moeilijk om als ouder met een tiener om te gaan? Wij zijn altijd boos op hen, zij vinden altijd dat ze onheus worden behandeld ...**  
**JELLE JOLLES:** Tieners denken en handelen anders dan de ouder verwacht. De ouder vindt het lastig dat zoon of dochter zich nog niet zo verstandig gedraagt als hij vindt dat z'n kind zou moeten op die leeftijd. Ouders begrijpen hun tieners niet en omgekeerd. Maar het zijn vooral de ouders die een fout maken: waarom zou een jongere immers begrijpen hoe de wereld eruit ziet? Dat is niet redelijk, want een tiener heeft dat nog niet geleerd. Daar is nou net die hele tienertijd en die periode van ontwikkeling voor nodig. **Matige schoolcijfers zijn vaak een punt van discussie. Maar volgens u zijn die cijfers geen goede voorspeller voor hun latere carrière.**

Klopt. Ik ben zelf blijven zitten in het tweede middelbaar met zeer slechte cijfers, behalve voor gymnastiek en tekenen. Pas 10 jaar later haalde ik goede punten. Cijfers gaan alleen over schoolse vakken, maar zaken die we buiten het klaslokaal doen en leren, zijn minstens even belangrijk. Wat niet wegneemt dat schoolresultaten wel degelijk tellen, want zonder diploma wordt het lastig om wat te bereiken en een goede baan te vinden. **Dus examens en rapporten hebben toch hun nut?** Alleen als ze gebruikt worden om de vooruitgang te toetsen: waar sta je nu, en wat moet je nog bijleren? Maar examens zijn momentopnamen, die ook niet alles kunnen meten. Wetenschappelijk

onderzoek is daar ook duidelijk over: vaak zijn buitenschoolse ervaringen betere voorspellers voor wat je uiteindelijk zal bereiken.

**Een andere ouderlijke ergernis is vaak dat je tieners 's avonds niet in en 's morgens niet uit hun bed krijgt. Moeten we daar boos om zijn?**

Zeker niet, want dat is biologisch bepaald. Rond het 10de jaar komt er een verschuiving van hersenritmen die het 24-uurs-ritme bepalen. Het hormoon dat het signaal geeft dat het tijd is om slaperig te worden, komt ruim een uur later. Daarom is de tiener moeilijker naar bed te krijgen. Als hij een uur later gaat slapen, wordt hij ook een uur later wakker, maar de schooltijden blijven hetzelfde, dus is hij wat moe en chagrijnig in de klas omdat zijn brein eigenlijk nog slaapt. Dat proces wordt nog versterkt doordat de adolescent de neiging heeft om tot vlak voor bedtijd op de computer of

smartphone te zitten, iets wat hem nog extra wakker houdt. De scholen later starten, is een goed idee, maar ouders moeten ook met hun kind in gesprek gaan hierover. Tieners zijn uiteindelijk redelijk en ze zullen ook luisteren naar uitleg: geef je kind meer inzicht in het 'waarom' en 'hoe het werkt'.

**De smartphone voor sociaal contact, het internet om alle mogelijke kennis op te zoeken: kunnen tieners daar wel mee om?**

Ze moeten het leren gebruiken en daar heb ze de steun en sturing van ouders en leraars voor nodig. Als je een tiener daarin helemaal vrij laat, is het net alsof je hem in een dicht bos neerzet en hem in z'n eentje laat uitzoeken hoe hij daar weer uit moet komen. Een tiener is als een rups. Hij zal zich ooit ontwikkelen tot een prachtig vlinder, maar als je hem te vroeg in de lucht gooit en zegt: 'Vlieg!' weet je dat het fout zal gaan.

**Hoe schadelijk zijn die sociale media nu eigenlijk voor de ontwikkeling van een kind? Kan het kwaad dat ze niet meer op het buurtplein rondhangen, maar met elkaar whatsappen?** Het schadelijke van de sociale media is dat ze intenser en dwingender zijn. Tieners zijn als het ware geprogrammeerd voor so-

**” Een tiener is als een rups. Ooit ontwikkelt hij zich tot een prachtig vlinder, maar als je hem te vroeg in de lucht gooit en zegt: 'Vlieg!', weet je dat het fout zal gaan**

ciale interactie. Vroeger deden ze daarin ervaring op door bij elkaar te zitten, te luisteren en te spelen. Nu gebeurt dat via whatsapp en aanverwanten en de tijd die ze daarin steken, is enorm toegenomen. Ze weten ook niet hoe ze zich daaraan moeten onttrekken. Weer iets waar leraars en ouders wat mee moeten doen.

**Die leeftijdsgenoten zijn erg belangrijk voor tieners en ze spiegelen er**

**zich voortdurend aan. Is het dan niet essentieel dat je als ouder weet met wie je kinderen omgaat?**

Absoluut! Het is sowieso heel belangrijk dat je als ouder voeling met je kind houdt, dat je weet waarmee hij bezig is. Als ouder word je geacht niet voor je eigen belang te staan, maar voor dat van je kind. Dat betekent dat je niet moet proberen om je kind tot een evenbeeld van jezelf te ontwikkelen. Maar als je echter oprecht de indruk hebt dat je kind 'verkeerde vrienden' heeft en dat hij zijn talenten niet voldoende ontplooit, dan mag en moet je ingrijpen. Ga de interactie met je kind aan, maar doe dat altijd met respect. Zorg dat je je niet opstelt als degene die gelijk heeft, want dat is het gelijk van de volwassene. Een discussie met je tiener aangaan heeft geen zin. Die win je, maar je verliest ook omdat je het contact kwijtraakt. Investeer dus in een zo gelijkwaardig mogelijke relatie.

**Onder invloed van hun leeftijdsgenoten verandert hun taal ook. Plots duiken er uitdrukkingen en woorden op die door hun hele groep wordt gebruikt. Hoe komt dat?**

Deels uit de drang om ondernemend te zijn, deels uit nieuwsgierigheid, deels ook omdat ze nog minder meegemaakt hebben: het is een uiting van creativiteit. Verder is er ook een psychologisch punt: tieners zetten zich graag af tegen de volwassen wereld en gebruiken daarom graag een eigen dialect of *slang*. Om die reden kleden ze zich ook graag anders dan hun ouders.

**We behandelen tieners vaak als volwassenen, terwijl ze nog niet volgroeid zijn. Verwachten we te veel van hen?**

Ja. Tieners hebben nog maar een fractie van de kennis en

de ervaringen die ze nodig hebben om zich een weg te vinden in de wereld van de volwassenen. In het onderwijs, maar ook thuis, is het idee gegroeid van 'zelfsturend leren', waarbij de tiener het zelf moet uitzoeken. Mijn visie, die gebaseerd is op neuropsychologische wetenschap, is dat dat niet kan. Ouders en leraren moeten meer feedback geven, meer support en meer sturing.

**Her en der gaan stemmen op om kinderen al vanaf hun 16de stemrecht te geven. Is dat dan wel een goed plan?**

Nee, helemaal niet. Stemmen moet op grond van overwegingen en argumenten gebeuren. Veel tieners van 16 à 18 zitten nog middenin het proces van ervaringen opdoen en kennis vergaren. Ze moeten nog leren hoe te kiezen en beslissen. De meerderheid van de 16-jarigen heeft ook nog niet genoeg verantwoordelijkheidszin om met de wagen te rijden of om alcohol te drinken. De uitzondering op de regel wordt gevormd door tieners voor wie alle stoplichten van de ontplooiing op groen hebben gestaan, die uit een goed gezin komen, met stimulerende ouders, veel taal, veel speelgoed. En toch hebben zelfs zij nog niet alle ervaringen die nodig zijn om de intenties van anderen goed te begrijpen.

**Tot slot: hebt u een ultieme tip om het leven van ouders met een tiener te vergemakkelijken?**

Realiseer je dat de tiener net zoveel moeite heeft met de wereld van volwassenen als dat omgekeerd geldt. Eigenlijk heeft hij het nog moeilijker; er komt veel stress voor onder jongeren. Ze hebben zorgen, ze weten onvoldoende waar het heen moet. Daarom staan ze wel degelijk open voor steun en coaching van de ouder. Weet ook dat jongeren wel móeten rebelleren en eigenwijs zijn. Dat ze nieuwe dingen willen aanpakken en dat ze niet de route van hun ouders willen kiezen. Dat zit nu eenmaal ingebakken in de tienertijd. Als je dat beseft, kan je als volwassene met meer interesse en zelfs vertederd kijken naar je tiener omdat hij eigenlijk toch zo zijn best doet ... Geniet van z'n soms nog zwalkende pogingen om grip te krijgen op de wereld. En weet dat je kind dankzij jouw hulp er wel zal komen.

Tekst: Inge Stiers



'Het Tienerbrein' - Jelle Jolles - Amsterdam University Press - € 14,99