

Waarom jongeren steun, sturing en inspiratie nodig hebben tot ver na hun 20e jaar

Jelle Jolles

11-2-2010

prof dr Jelle Jolles

Centrum Brein & Leren,

Faculteit Psychologie & Pedagogiek,

VU-Universiteit, Amsterdam

j.jolles@psy.vu.nl

Aanleiding

Het nationaal opvoedingsdebat is op 11 februari van start gegaan op initiatief van het ministerie van Jeugd en Gezin. (Voor nadere informatie www.opvoeddebat.nl). Over een viertal onderwerpen worden meningen uitgewisseld. Als eerste wordt gesproken over pubers en opvoeding. Over de wijze waarop jongeren moeten worden opgevoed. En er wordt via internet gestemd over de stelling 'Pubers hebben tot hun 25e steun en sturing nodig'. Ouders hebben het er moeilijk mee: loslaten of juist grenzen stellen? Zelf laten ontdekken of de routes aangeven? Zijn pubers nog wel opvoedbaar in onze complexe samenleving? Zijn hun hersens er wel klaar voor? Welnu. Het wetenschappelijk onderzoek van het laatste decennium geeft wat richtingen aan. Het blijkt dat de hersenrijping pas ruim na het 20e levensjaar is voltooid. Dit geldt voor de overgrote meerderheid van onze jongeren. Opmerkelijk is dat jongens nog wat trager zijn in hun ontwikkeling dan meisjes. Deze bevindingen hebben consequenties voor de opvoeding; voor de manier waarop we onze kinderen, adolescenten, scholieren, studenten in staat stellen om hun plek te verwerven in onze complexe samenleving. Mijn stelling is: jongeren hebben steun, sturing en inspiratie nodig tot ver na het 20e levensjaar. Die is nodig voor de *ontwikkeling van hun talenten*. Motiveren, richting geven, alternatieven aangeven, emotioneel ondersteunen; ze zijn alle belangrijk voor de optimale ontwikkeling.

Hieronder volgt een nadere invulling van de vragen en antwoorden die ik heb gegeven als start van het debat (bij citatie gaarne als bronvermelding noemen: J.Jolles (2010) Waarom jongeren steun, sturing en inspiratie nodig hebben tot ver na hun 20e jaar. Webcomment 100210JollesOpvoeding, www.hersenenleren.nl). Een korte impressie is als video te zien op de website van het nationaal onderwijsdebat.

Vraag. Zijn pubers in staat om hun eigen gedrag en handelingen op een goede manier te bepalen?

Kinderen en jeugdigen weten al heel erg veel. Zij kunnen gewoonlijk bepaalde taken en handelingen prima uitvoeren. Kinderen hebben vaak weetjes waarvan je denkt 'hoe komt ze er aan?' Met het adolescent worden zijn ze in staat om zelfs relatief complexe taken behoorlijk goed uit te voeren en er zijn vaardigheden waarin ze (veel) beter zijn dan volwassenen. Het gaat om taken zoals skateboarden, gymnastische vaardigheden en het omgaan met digitale media. Maar ze zijn nog geheel niet in staat om complexe beslissingen te nemen, en zijn nog slecht in de beoordeling van situaties, in de inschatting van risico's. Ze

moeten nog veel ervaring opdoen in het overzien van de consequenties van beslissingen. Vooral als het gaat om 'wat betekent deze beslissing voor een ander, voor mijn vriendin, voor mijn ouder'. Maar ook 'wat betekent dit voor mezelf, is dit niet gevaarlijk?', heb ik hier werkelijk wat aan'.

Vraag. Welke rol speelt de opvoeder hierin?

De opvoeder is nodig om de adolescent voorzichtig hierin te begeleiden. Dat betekent: ervaring laten krijgen met het maken van beslissingen, het overzien van de consequenties, behoeden voor beslissingen die fysiek of emotioneel desastreuze gevolgen kan hebben. Dus het gaat om een behoorlijk moeilijke afweging tussen het geven van de vrijheid die nodig is om ervaringen op te doen en anderzijds de gerichte sturing die de jongere ook nodig heeft om hem of haar te behoeden voor mogelijk levens-bedreigende situatie.

Vraag Hoe stuur je als ouder een puberend kind? Wanneer geef je het wel en wanneer geef je het geen vrijheid?

Vooraf in de vroege adolescentie kan de jeugdige makkelijk in een negatieve spiraal komen. Positieve ervaringen zijn dan van groot belang, om een basis te leggen voor het hele verdere leven. Een positief meedenkende opvoeder (ouder, grootouder, docent, buurvrouw etc), is van groot belang als een soort mentor met levenservaring. Deze opvoeder dient een persoonlijke begeleiding te geven waarbij de jeugdige een vorm van geborgenheid ervaart. Van daaruit kan het vrijheid en verantwoordelijkheid gaan leren ervaren. Het gaat bij deze voorbeelden om een vorm van emotionele steun.

Vraag. In welke mate moet je je puberend kind de vrijheid geven?

De jeugdige moet zelf de wereld leren ontdekken: dat is van belang om ervaringen te krijgen. Dit moet wel plaatsvinden vanuit een geborgenheid. Bied als opvoeder een steeds ruimer kader waarbinnen het kind die vrijheid kan gaan ervaren met de consequenties van beslissingen die het genomen heeft. De jeugdige leert van de omgeving/ opvoeder om de zelfcontrole te verbeteren. Het leert over zichzelf nadenken, en over de consequenties van het handelen. In dit verband helpt opvoeder ook een emotionele basis te vormen die essentieel is om een stabiele evaluatie van de omgeving te krijgen: leren inschatten wat de bedoelingen van anderen zijn, welke emoties bij anderen kunnen spelen, waarom oom agent bepaalde zaken niet goed vindt, wat de normen van de samenleving zijn en dergelijken. Tevens gaat het over vaardigheden die nodig zijn om te kiezen, om beslissingen te nemen: om het afwegen van mogelijkheden, het stellen van prioriteiten, en het plannen van handelingen. Vrijheid in geborgenheid: essentieel voor de ontwikkeling van talenten.

Vraag. Kunnen pubers of adolescenten zijn/haar grenzen wel zelf bepalen? Hebben ze wel genoeg inschattingsvermogen?

Nee, die grenzen kunnen veel adolescenten nog niet zelf bepalen. De adolescent moet soms tegen zichzelf beschermd worden omdat het vermogen tot 'zelfevaluatie' nog niet goed ontwikkeld is. Dat vormt zich namelijk in relatie tot de ervaringen die de jeugdige opdoet. Vandaar dat de omgeving nodig is om de jeugdige die ervaringen te geven. Zolang die er nog niet zijn, heeft de jongere de opvoeder/omgeving nodig. De opvoeder kan hem/haar behoeden om iets te doen dat mogelijk fysiek beschadigend kan zijn of dat tot emotioneel-sociaal tot desastreuze gevolgen leiden die moeilijk terug te draaien zijn. De jeugdige

heeft gewoonlijk het gevoel dat hij/zij 'het wel weet', of 'ik kan dat wel'. Maar die mening is niet reel omdat het inschattingsvermogen nog niet goed ontwikkeld is. Er is veel onderzoek in de hersenwetenschappen dat aantoont dat het hersensysteem dat ons in staat stelt om emotionele en sociale afwegingen te maken (veel) later is uitgerijpt dan het systeem dat verstandelijke beslissingen neemt. Daarom schat de adolescent vaak situaties verkeerd in. Hij of zij heeft inderdaad al veel kennis maar kan die niet adequaat in een sociale of emotionele context toepassen.

Vraag. Welke rol speelt de ouder in deze ontwikkeling? Hoe ga je ermee om?

De opvoeder is essentieel om de feedback te geven die nodig is. Adolescenten zijn fysiek tot zeer veel in staat maar hebben een heel groot risico om te overlijden of andere ernstige dingen te ondergaan. Een jonge jongen wordt uitgedaagd om van een brug af te springen, zonder inschatting van de grote kans op ongelukken. 'Ach, dat gebeurt mij niet....'.

De opvoeder dient dit tegen te gaan. Dat kan door steun en sturing, en niet door 'grenzen te stellen'. Dit laatste werkt niet omdat de jeugdige gewoonlijk prima in staat is om routes te vinden om 'het toch te doen'. Grenzen stellen is als het neerzetten van een hek waar de adolescent uiteindelijk tóch overheen zal klimmen.

Vraag. Wat zijn belangrijke begrippen als het gaat om de rol van de opvoeder? Hoe ga je als ouder om met een puberend kind m.b.t. het veranderende gedrag?

Er zijn vier belangrijke begrippen, te weten *Steun, Sturing, Inspiratie* en *Motivatie*.

- Bij **steun** geven gaat het om emotionele steun. Ook al ben je het niet eens met je kind, je zorgt dat het zich altijd geborgen voelt. Het gaat om onvoorwaardelijkheid, het kind moet altijd een beroep op je kunnen doen

- Bij **sturing** geven gaat het om leiding geven, om het wijzen van de route. Dat is iets anders dan dat de ouder zegt 'dat moet je zo-en-zo doen': je geeft als opvoeder een routebeschrijving. En om goede redenen zal de jeugdige daarvan af moet kunnen wijken. Het gaat om het benoemen van mogelijkheden, om het beschrijven van potentiële consequenties en om het geven van feedback 'hoe had je dat dan willen aanpakken?'. Daardoor leert de jeugdige om zelf te kiezen. Soms kan dat ertoe leiden dat het verkeerd kiest, maar helder ervaart wat de negatieve consequenties zijn van de eigen keuze. Daardoor is er groter kans dat het in een volgend stadium goed kiest. Doordat de opvoeder sturing heeft gegeven en consequenties heeft helpen verwoorden helpt dit de jongere om op later moment terug te kijken en te 'leren van zijn fouten'.

- **Inspiratie** geven. Het gaat erom, dingen op het bord van de jongere te leggen waar die zelf (nog) niet op is gekomen. Het is niet redelijk om van jongeren te verwachten dat die uit zichzelf oplossingen bedenken voor problemen die hij of zij nog geheel niet kent. Nieuwe ideeën, nieuwe mogelijkheden, een nieuwe aanpak, het tonen van nieuwe instrumenten, en het gebruik ervan stimuleren: dat moeten opvoeders doen. Het is niet voor niks dat veel volwassenen nog moeiteloos kunnen terughalen, wat in hun jeugd een 'turning point' was: die inspirerende leraar die een route heeft gewezen waar ze nog helemaal het bestaan niet van wisten'.

- **Motivatie** geven: het gaat erom, de jongere door een dood punt heen te helpen, en het bespreken van redenen en het bedenken wat te doen. Soms kan dat zijn door de jongere het vertrouwen te geven dat jij of zij op de goede weg zit. De opvoeder dient er vaak voor te

zorgen dat er initiatief genomen wordt, dat de jongere minder angst heeft voor ongewisheid ('wat zou er kunnen gebeuren als...?')

Vraag. Waarom is er niet te spreken van de puber of de adolescent?

De term 'puber' is een verkeerd woord om te gebruiken bij jongeren na hun 15e jaar. Het is denigrerend naar de jeugdige toe. Bovendien is het een fout woord omdat vrijwel alle meisjes op 14 jaar al door de puberteit heen zijn. Voor jongens geldt dat rond het 15e jaar. Ik heb een grote voorkeur voor het begrip 'adolescent' boven het woord puber. Het woord adolescentie drukt uit dat het gaat om een rijpingsfase, en is een veel positiever woord. Het drukt uit dat het gaat om de ontwikkeling van de persoon en diens brein: de hersenontwikkeling die immers mede afhankelijk is van de sturing door de omgeving!

Van groot belang is het om te herkennen dat er sprake is van individuele variabiliteit. Het is beslist zo dat er van iedere honderd jongeren van rond de 15 jaar enkelen zijn die zo goed als uitgerijpt zijn. Maar de overgrote meerderheid van de jongeren is dat pas ver na het 20e. Pas dan zijn ze klaar in de hersenrijping en neuropsychologische ontwikkeling. Die paar jongeren die zich heel snel ontwikkelen, zijn op jonge leeftijd al verstandig, creatief, gemotiveerd, en klaar voor de wereld. Vaak hebben deze jongeren een zeer positief thuis-systeem, met ouders die zowel emotioneel, sociaal als cognitief een erg stimulerende omgeving hebben aangeboden. Andere jongeren echter, zijn pas jaren later uitgerijpt terwijl die toch dezelfde potentie en talenten kunnen hebben. Belangrijk is daarom: laat die jeugdige zich ontwikkelen, reken hem of haar niet te vroeg af op zelfstandigheid. Geef hem de kans, en stimuleer.

Vraag. Welke verschillen zitten er tussen de emotionele en sociale ontwikkeling bij jongens en meisjes?

Er bestaat grote individuele variabiliteit maar ook is er gedurende vele jaren van de ontwikkeling van kinderen en jeugdigen sprake van een verschil tussen jongens en meisjes. Schattingen zijn dat driekwart van de meisjes is in emotionele en sociale ontwikkeling gedurende een groot deel van jeugd voorloopt op driekwart van de jongens. Uit hersenonderzoek is ook duidelijk dat bepaalde hersendelen bij (de meeste) meisjes jaren eerder rijpt zijn dan bij (de meeste) jongens. Die hebben langere ontwikkeling die nog door loopt tot ongeveer 25 jaar; meisjes zijn enkele jaren eerder uitgerijpt. Meisjes hebben gewoonlijk een andere vorm van stimulans van opvoeders nodig dan jongens. In de vroege adolescentie, midden adolescentie en late adolescentie gaat het dan gewoonlijk om een wat andere vorm van sturing en steun. In zijn algemeenheid neemt de mate van complexiteit van opvoeding toe met leeftijd. En steeds meer gaat het om steun en sturing met betrekking tot lange termijn consequenties van gedrag, en ook om de rol van de omgeving ('wat zou mijn vriendje bedoelen en eigenlijk willen?'). Daarnaast gaat het om het openstaan voor de emoties van anderen.

Vraag. Nog een slotopmerking?

Ja. Laten we ons als ouder realiseren dat de adolescentie in wezen een fantastische fase is. Laten we onze kinderen de steun en sturing geven die ze nodig hebben om zich te ontwikkelen en laten we stoppen met het gemopper. Het is onze taak en die van de samenleving om de voorwaarden voor hen te scheppen. En laten we ons nog eens realiseren dat die zogenaamd 'vervelende pubers' degenen zijn die ons straks verplegen, die voor ons het geld zullen verdienen en die voor ons de samenleving draaiend gaan houden!