

Het Álvaro Bilbao  
slimme  
ouders



opvoed  
boek

Begrijp je kind



OPVOEDING

## INLEIDING

‘De belangrijkste periode in je leven is niet je studietijd,  
maar de eerste, die van je geboorte tot je zesde.’

MARIA MONTESSORI

Kinderen wekken bij iedere volwassene unieke emoties op. Hun gebaren, hun oprechte plezier en hun onschuld ontroeren ons op een manier die andere ervaringen in het leven niet bij ons kunnen teweegbrengen. Een kind maakt rechtstreeks contact met een heel bijzonder deel van ons: het kind dat wij ooit waren, en nog steeds zijn. Misschien heb je recentelijk het verlangen gevoeld om op straat te zingen, ruzie te maken met je baas of in een plas regenwater te springen. Maar dat deed je niet, misschien vanwege je verantwoordelijkheden of omdat je je schaamde. Kinderen om je heen hebben is een prachtige ervaring, want in hun bijzijn maken we contact met een heel bijzonder deel van onszelf: het verloren kind waar we op zoveel momenten contact mee moeten maken en dat misschien wel het beste deel van ieder van ons is.

Als je dit boek in handen hebt, is dat omdat er een kind in je leven is. Je bent vader, moeder of leerkracht. Je hebt daarom de kans om contact te maken met het deel van jouw brein dat in jou lacht, speelt en droomt. De opvoeding van een kind is ook een enorme verantwoordelijkheid en voor velen misschien wel de meest gedenkwaardige daad in het leven. De overstijging van het ouderschap raakt alle niveaus van het menselijk bestaan. Op biologisch vlak zijn kinderen het zaad dat jouw genen verspreidt en jouw overstijging door toekomstige generaties zeker stelt. Op psychologisch vlak impliceert het voor veel mensen de verwer-

kelijking van een onbeheersbaar instinct. En op spiritueel vlak staat het voor de mogelijkheid om voldoening te halen uit het zien opgroeien van blije kinderen.

Iedere vader of moeder die voor het eerst zijn of haar kind in de armen houdt, begrijpt dat je als ouder ook verschillende verantwoordelijkheden draagt. Allereerst die welke betrekking hebben op de zorg voor het kind, zoals voeding, verzorging en bescherming. Gelukkig zullen een verloskundige en de altijd bereidwillige grootouders je hierbij theoretisch en praktisch hebben bijgestaan. Ten tweede zijn er de economische verantwoordelijkheden. Met de komst van een kind gaan ook de nodige kosten gepaard, tot vreugde van warenhuizen, drogisterijen, de kinderopvang en de supermarkt. Gelukkig heeft het onderwijsstelsel je gemiddeld twaalf jaren het een en ander bijgebracht zodat je een salaris kunt verdienen. Je kunt lezen en schrijven. Je kunt met een computer overweg. Je kunt een andere taal spreken, of doet je best. Je kunt dagelijks bijna acht uur zitten. Je hebt een opleiding achter de rug voor het werk dat je doet en je kunt functioneren binnen een team. De derde en belangrijkste verantwoordelijkheid van iedere ouder is die van de opvoeding van zijn of haar kind(eren). Vanuit mijn perspectief is opvoeding niets meer dan het kind ondersteunen in de ontwikkeling van zijn hersenen, zodat dat brein het op een dag in staat stelt om autonoom te zijn, doelen te bereiken en een goed gevoel over zichzelf te krijgen. Hoewel, als ik het zo uitleg lijkt het misschien eenvoudig. Opvoeden kent zo zijn complicaties, en de meeste vaders en moeders worden op geen enkele manier opgeleid in hoe ze hun kinderen tijdens dit proces kunnen helpen. Eigenlijk begrijpen ze niet hoe het brein werkt, hoe het zich ontwikkelt of hoe ze de groei ervan kunnen steunen. Iedere vader of moeder zal zich zo af en toe verloren of onzeker voelen over hoe ze hun kinderen in verschillende aspecten van hun verstandelijke en emotionele groei kunnen helpen. Op andere momenten zullen ze vol zelfvertrouwen handelen, maar dan op een manier die ingaat op wat

het brein van hun kind op dat moment nodig heeft.

Ik wil je niet misleiden of je een verwrongen idee geven van de invloed die je als ouder kunt uitoefenen op de verstandelijke en emotionele ontwikkeling van je kind(eren). Je zoon of dochter komt als standaard, met een karakter dat hun manier van zijn voor de rest van hun leven zal kenmerken. Sommige kinderen zijn introverter en andere extravert. Je hebt rustige kinderen en drukke kinderen. Bovendien weten we dat minstens vijftig procent van de intelligentie van kinderen door hun genen wordt bepaald. Sommige onderzoeken tonen aan dat mogelijk nog eens vijftig procent afhangt van hun klasgenoten en de vrienden met wie ze omgaan. Dit heeft ertoe geleid dat een aantal deskundigen aannam dat ouders nauwelijks invloed hebben op de ontwikkeling van hun kinderen. Deze stelling klopt echter niet. Een kind heeft, zeker in de eerste levensjaren, zijn ouders nodig om zich te ontwikkelen. Zonder borstvoeding, zonder zorg, zonder de woorden of handen om ze te steunen en te kalmeren, zouden kinderen met onherstelbare emotionele en verstandelijke tekortkomingen opgroeien. In de door het gezin geboden veiligheid, zorg en stimulatie rust alle hersenontwikkeling van het kind. In deze tijd hebben ouders meer mogelijkheden om het goed te doen met hun kinderen dan op enig ander moment in de geschiedenis. We beschikken over meer informatie, en hersenonderzoek verschaft ons de kennis en praktische hulpmiddelen die onze kinderen kunnen helpen om zich volledig te ontplooiën. Helaas hebben we ook meer mogelijkheden om fouten te maken. De realiteit is dat het aantal kinderen dat in de Verenigde Staten neurologische of psychiatrische medicatie krijgt in krap twintig jaar tijd is verzevenvoudigd. Deze trend zet door en lijkt zich in de 'ontwikkelde' wereld als een olievlek te verspreiden, en tegenwoordig zal een op de negen kinderen een deel van zijn schooltijd onder invloed van psychotrope middelen doorbrengen. De werkelijkheid is dat we de waarden van onderwijs aan kinderen kwijt zijn geraakt, waarden die volgens wetenschappers

essentieel zijn voor een evenwichtige ontwikkeling van de hersenen. Als gevolg hiervan is er op het terrein van onderwijs aan en de ontwikkeling van kinderen een stijging te zien van het aantal bedrijven dat is geïnteresseerd in geld verdienen via ingewikkelde programma's ter stimulatie van de hersenen, kinderdagverblijven die geniale kinderen kunnen creëren of medicijnen die de kans om afgeleid te worden kunnen omkeren en gedrag kunnen verbeteren. Deze bedrijven werken volgens de populaire overtuiging dat dergelijke programma's, stimulatie of behandelingen een positieve impact hebben op de ontwikkeling van het brein. Aan de andere kant zijn er ook theorieën waarbij ouders op een radicaal natuurlijke opvoeding vertrouwen en waarbij het kind vrij van regels of frustratie opgroeit. Ze worden aangemoedigd door studies die aantonen dat frustraties bij een baby emotionele problemen kunnen veroorzaken, dat grenzen het creatieve potentieel van een kind verstoren of dat een overvloed aan beloningen het zelfvertrouwen van een kind kan ondermijnen. Beide benaderingen, ten eerste dat het kindbrein door het gebruik van technologie wordt verbeterd en ten tweede dat de mens zich alleen volledig kan ontplooien door te verkennen en vrijheid te ervaren, zijn onjuist gebleken. De werkelijkheid is dat het brein niet werkt zoals we zouden willen, en het werkt ook niet zoals we soms denken dat het werkt. Het brein werkt zoals het werkt.

Decennialang hebben neurowetenschappers getracht de principes die hersenontwikkeling ondersteunen te ontcijferen en geprobeerd om erachter te komen wat de meest effectieve strategieën zijn om kinderen te helpen gelukkiger te zijn en hun intellectuele capaciteiten ten volle te benutten. Onderzoek naar evolutie en genetica onthult dat mensen, ver van louter aardig te zijn, tegenstrijdige instincten hebben. Je hoeft alleen maar naar een schoolplein te gaan om te zien dat instincten voor gulheid, ver weg van de ogen van de leerkrachten, zich voordoen in de vorm van altruïsme en wederzijdse samenwerking, maar ook andere negatieve instincten als agressie en dominant gedrag. Zon-

der de steun van ouders en leerkrachten om kinderen te leiden, ze te helpen om binnen de door respect voor anderen vastgestelde grenzen in hun eigen behoeften te voorzien, zouden ze verloren zijn. We weten dat ons vermogen om van generatie op generatie waarden en cultuur over te dragen onze soort enorm heeft geholpen om te evolueren. Het heeft ons beschaafder en behulpzamer gemaakt – hoewel het, in deze tijden, misschien niet zo lijkt. Het is een taak die het brein niet in zijn eentje kan bolwerken en die de attente inzet van ouders en leerkrachten vereist.

Andere studies naar de ontwikkeling van het brein verschaffen gegevens die aantonen dat vroege stimulatie op de intelligentie van een gezond kind geen invloed heeft. Het enige dat in dit opzicht bewezen lijkt te zijn is dat het kind in de eerste levensjaren een grotere aanleg heeft om te ontwikkelen wat wij als een absoluut gehoor beschouwen, of de capaciteit om muziek of een taal te leren alsof het zijn moedertaal is. Dit wil niet zeggen dat een tweetalige school beter is dan een niet-tweetalige school, vooral niet als de leerkrachten geen native speakers zijn, want dan zal het kind de taal met een accent ontwikkelen in plaats van een absoluut gehoor. Wat dit aangaat kan het voor kinderen nuttiger zijn om een film in de oorspronkelijke versie te zien of dat ze een paar lessen per week een vreemde taal als Chinees leren, maar dan gedoceerd door native speakers. We weten verder dat programma's als Baby Einstein, gemaakt door een Amerikaanse onderneming die interactieve producten voor baby's en peuters onder de drie jaar op de markt brengt, of het luisteren naar muziek van Mozart ook niet bijdragen aan de verstandelijke ontwikkeling van kinderen. Een kind dat naar klassieke muziek luistert, kan ontspannen en een paar minuten later bepaalde concentratieoefeningen effectiever uitvoeren, maar meer ook niet. Na een paar minuten verdwijnt het effect. Ook hebben we overtuigende data die aantonen dat blootstelling aan smartphones, tablets en andere elektronische apparaten het risico op gedragsproblemen of stoornissen als ADHD verhoogt. Ook geven deze data aan dat

de stoornis ongetwijfeld wordt overgediagnosticeerd; met andere woorden, een betrekkelijk hoog percentage kinderen slijkt medicijnen die ze eigenlijk niet nodig hebben. De neiging om te vaak een aandachtsstoornis te diagnosticeren is slechts het topje van de ijsberg. In plaats van er verantwoordelijkheid voor te nemen profiteren farmaceutische bedrijven juist van de opvoedkundige kant in veel huishoudens. De lange werkdagen, een gebrek aan inzet van de ouders, een gebrek aan geduld en aan grenzen en – zoals we al hebben aangegeven – de opkomst van smartphones en tablets lijken in elk geval voor een deel de enorme toename van aandachtsstoornissen en depressies onder kinderen te veroorzaken.

Er zijn tal van wonderprogramma's die de intelligentie van je kind beloven te ontwikkelen, maar als je ze wetenschappelijk onderzoekt, blijken ze, zoals je kunt zien, vaak helemaal niet te werken. De reden hiervoor is misschien dat ze vooral geïnteresseerd zijn in het versnellen van het natuurlijke proces van hersenontwikkeling, met het idee dat sneller ontwikkelen je in staat stelt verder te ontwikkelen. De ontwikkeling van het brein is echter niet een proces dat je kunt versnellen zonder een aantal van zijn eigenschappen te verliezen. Op dezelfde manier als dat een genetisch gemodificeerde tomaat die in een paar dagen rijpt en de 'ideale' afmetingen en kleur krijgt de essentie van zijn smaak verliest, kan een brein dat zich onder druk ontwikkelt en daardoor haast maakt om fasen over te slaan ergens onderweg iets van zijn essentie verliezen. Empathie, even kunnen wachten, een gevoel van rust of liefde kunnen niet in een broeikastempo worden gecultiveerd. Ze vereisen een langzame groei en geduldige ouders die weten dat ze moeten wachten tot het kind zijn beste vruchten draagt, precies op het moment dat ze daar klaar voor zijn. Dit is de reden van het feit dat de belangrijkste bevindingen in de neurowetenschap met betrekking tot de ontwikkeling van het kinderbrein bij schijnbaar eenvoudige aspecten tot stilstand komen, zoals de positieve invloed van fruit en vis eten tijdens de

zwangerschap en de eerste levensjaren van een kind; de psychologische voordelen van het in je armen wiegen van de baby; de rol van affectie bij de verstandelijke ontwikkeling van het kind; of het belang van gesprekken tussen moeder en kind bij de ontwikkeling van geheugen en taal, in duidelijke erkenning dat in de ontwikkeling van de hersenen essentiële onderdelen cruciaal zijn.

De waarheid is dat we heel veel weten over het brein wat mama's en papa's zou kunnen helpen, maar waar ze helaas geen weet van hebben. Ik wil jou helpen begrijpen hoe je de ontwikkeling van de hersenen van jouw kind op een heel positieve manier kunt beïnvloeden. Er zijn honderden studies die aantonen dat het brein enorm kneedbaar is, en dat ouders die de juiste strategieën aanwenden hun kinderen kunnen helpen een evenwichtige hersenontwikkeling door te maken. Daarom heb ik de grondbeginselen, instrumenten en technieken verzameld die jou kunnen helpen de beste invloed te zijn bij de verstandelijke en emotionele ontwikkeling van je kind(eren). Daarmee kun je ze niet alleen helpen om goede intellectuele en emotionele vaardigheden te ontplooien, maar draag je ook bij aan het voorkomen van moeilijkheden in hun ontwikkeling, zoals aandachtsstoornissen, depressies of gedragsproblemen. Ik weet zeker dat een zekere basiskennis van hoe de hersenen van een kind zich ontwikkelen ouders enorm kan helpen. Ik vertrouw erop dat de kennis, strategieën en praktijkervaringen in dit boek een steentje zullen bijdragen om van jouw werk als moeder of vader een zeer bevredigende ervaring te maken. Maar bovenal hoop ik dat je door je te verdiepen in de wondere wereld van het kinderbrein contact kunt maken met het verloren kind in jezelf en je eigen kinderen beter kunt begrijpen om het beste uit jullie naar boven te halen.