

# **HERSENWETTEN**

## **als bouwstenen bij opvoeden**

*Opvoeden van kinderen begint bij jezelf*

**Marcel Bos**

medeauteur van de internationale bestseller

*Why of Everything*

**Vooraf niet scannen!**



# HERSENWETTEN

## als bouwstenen bij opvoeden

*Opvoeden van kinderen begint bij jezelf*

Dit boek is geschreven vanuit een zeer verrassende invalshoek als het gaat om hoe je als ouder een allesbepalende invloed hebt op het levensgeluk van je kinderen.

Het levensgeluk van je kinderen bepaal je door regels te gebruiken die passen bij de biologische werking van het brein. Niet door maatschappelijke regels en eisen toe te passen die vaak vanuit de overlevering worden overgedragen en soms honderden jaren terug gaan. Te veel mensen zijn te vaak ongelukkig. Er is een overvloed aan wetenschappelijk en empirisch bewijs dat laat zien dat het stellen van de maatschappelijke eisen boven de biologische eisen van het brein, niet werkt.

Om deze biologische breinregels, hersenwetten, te begrijpen en toe te kunnen passen ontkom je er niet aan om deze reis bij jezelf te laten beginnen.

# Colofon

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de auteur, behalve in het geval van korte aanhalingen gebruikt in beschouwende artikelen of recensies en bepaalde andere niet-commerciële toepassingen die door het auteursrecht zijn toegestaan.

Website : opvoedhersenwetten.nl  
Facebook : opvoedhersenwetten  
Instagram : opvoedhersenwetten

Vormgeving en illustraties binnenwerk : Sensus, Almere  
Ontwerp & illustratie omslag : Sensus, Almere  
Illustratie : Raymond Bos  
Redactie : De Schrijverije  
Uitgever : mijnbestseller.nl

Copyright @ 2023 M.G L.P. Bos

Tweede Nederlandse editie  
ISBN 9789403678047

**Proeflezers en inspiratiebronnen:**

Adinda, Anasha, Anouk, Anouska, Arne, Cindy, Daan, Denise, Dirk, Eddie, Edwin, Eline, Eva, Evelien, Gerrit, Hans, Herman, Ilse, Jaimie, Janna, Jelle, Jeroen, Jesse, Jetje, Johan, John, Joppo, Joris, José, Josip, Judith, Knut, Lennart, Leo, Levien, Luut, Marcel, Marije, Matthijs, Melchior, Monique, Nicole, Nikkie, Noor, Olga, Paul, Pauline, Radboud, Raymond, Roy, Sarah, Saskia, Shanty, Sharon, Sita, Steffie, Suzanne, Vincent, Werner, Ysai.

# **HERSENWETTEN**

## **als bouwstenen bij opvoeden**

*Opvoeden van kinderen begint bij jezelf*

**Marcel Bos**

medeauteur van de internationale bestseller

*Why of Everything*



## **Dit boek is opgedragen aan**

Dit boek is opgedragen aan alle ouders in spe, ouders, stief- en bonusouders, grootouders, ooms en tantes, burens en iedereen die te maken heeft met de opvoeding van kinderen zoals gastouders, leerkrachten en docenten. Dit boek is ook opgedragen aan alle dappere mensen die bereid zijn om zichzelf beter te leren kennen.

Alle mensen die met regelmaat opvoedstress ervaren, en dat is zowat iedereen, heeft baat bij de uitleg en toepassing van de beschreven regels die passen bij de biologische werking van het brein en de hersenwetten.

Dit boek is niet bedoeld voor mensen die op basis van de informatie uit dit boek hun opvoeders ter verantwoording willen roepen...

# Inhoudsopgave

Colofon	4
Dit boek is opgedragen aan:	7
Inhoud	8
Dankwoord	12
<b>1. Mijn eigen reis</b>	<b>15</b>
<b>2. Proloog</b>	<b>27</b>
<b>3. Ben je wel jezelf?</b>	<b>43</b>
Hoeveel hersencellen heeft een mens	44
Breinkennis in jip-en-janneketaal uitgelegd	45
Het bewustzijn (de cortex/neocortex)	45
Het onderbewustzijn	49
Het archiefsysteem	50
Wandelen in een maisveld	53
De ‘absolute waarheid’	54
Waar komen jouw opvoedregels vandaan?	57
Zijn jouw opvoedregels de ‘waarheid’?	58
Oefening 1: inventarisatie van opvoedregels	60
Oefening 2: Blij of verdrietig	63
Oefening 3: De aap en de banaan	64
De techniek van het contra-experiment	66
Woensdag eet met je handen dag	67
Pavlov kinderen eten beter	68
<b>4. Doe niet zo kinderachtig</b>	<b>71</b>
Het is de schuld van je ouders	76
Een schuldenvrij persoonlijk fundament	79
Vergeef je ouders, vergeef jezelf	79
Oefening 4: De jeugd van je ouders	82
Oefening 5: Je weet niet wat je niet weet	85
Oefening 6: Je ouders naar de breinschool sturen	88
Oefening 7: Onbetrouwbare jeugdherinneringen	89
Samenvatting en conclusie bij het proces van het vergeven van je ouders en jezelf	91
<b>5. De biologische functie van het karakter</b>	<b>97</b>
Hoe karakter is opgebouwd	100
De invloed van dna op het karakter	103



<b>6. De invloed van cultuur en maatschappij</b>	<b>109</b>
Oefening 8: Onzichtbare maatschappelijke regels	112
Het is nooit Goed Genoeg	116
Maatschappelijk versus biologisch succes	117
Schuld en Schaamte	119
Spijt van het verleden met de kennis van nu	121
Dieptepunten maken de persoon	124
Zelfbeeld en weerbaarheid	127
Zorgen maken om zaken die nog niet gebeurd zijn	130
Er zijn meerdere wegen die naar Rome leiden	132
Oefening 9: Buitenlandse gebruiken	134
De invloed van het milieu op het karakter	135
<b>7. De invloed van de ouders op karakter</b>	<b>141</b>
Oefening 10: De familiewaarheden	143
Hiërarchie	145
Omgaan met een verschil van mening	149
Omgaan met kritiek	151
Leren denken	152
Oefening 11: De techniek van oppositie verdedigen	156
De relatie tussen voorprogrammering en opvoeding	158
<b>8. Kinderen zijn je eigendom</b>	<b>163</b>
Welk leven wil je dat je kinderen leiden?	
Dat van henzelf of jouw leven?	165
De perfectie van imperfectie of curling ouderschap	167
Ben je eigenaar van je kind of ben je de begeleider?	169
De wet van evenredigheid of gelijkwaardigheid	
bij opvoeding	170
De kinderen zijn (tijdelijk) de baas	172
<b>9. Opvoeding begint al in de periode VOOR de conceptie</b>	<b>175</b>
De periode van zwangerschap	181
De periode na de geboorte	185
Hersengolven en de grens tussen bewustzijn en onderbewustzijn	185
Wat zijn binaural beats	189
De ontwikkeling van het kindere brein	190
Wat wel werkt en vooral wat niet werkt voor een kindere brein	191

<b>10. Hersenwetten bij opvoeding</b>	<b>199</b>
De sabotagestand van het brein	200
De eerste hersenwet: De wet van Veiligheid	201
Pesten, kwetsbaar, weerbaar en zelfbeeld	208
De tweede hersenwet: De wet van Zelfbeschikking	216
De derde hersenwet: De wet van Gehoord & Serieus genomen worden	219
De vierde hersenwet: De wet van Relevantie	221
Het schoolsysteem en leren voor het brein	224
<b>11. Straffen versus belonen</b>	<b>229</b>
Fouten maken is het leukste wat er is	231
Waarom straffen vaak niet leidt tot het gewenste gedrag	234
Kaders stellen versus regels opleggen	235
<b>12. Voeding voor het brein</b>	<b>245</b>
Het afweersysteem	247
Het tweede brein en de rol van bacteriën	251
Eet je slimmer	257
De belangrijke rol van water	258
De rol van eiwitten	261
Hormonen en Neurotransmitters	262
De rol van vetten	266
De rol van verzadigde vetten	267
De rol van transvetten	270
De rol van cholesterol en je lichaam	271
De rol van cholesterol en je brein	275
De rol van Omega 3 en 6	276
De rol van mineralen en vitamines en van groenten en fruit	277
Zwarte gaten in het brein	281
Gevaarlijker dan drugs: suiker en koolhydraten	283
<b>13. Meisjes versus jongens</b>	<b>289</b>
Wordt het een meisje of een jongetje of...	292
Het verschil tussen meisjes en jongetjes in de ontwikkeling van het brein	295
De linker- en de rechterhersenhelft	298
De invloed van hormonen op de ontwikkeling van het brein en op het gedrag	300
In welke mate heeft het gedrag van ouders invloed op het gedrag van meisjes en jongens	304

<b>14. De pubertijd</b>	<b>309</b>
De biologische functie van de pubertijd	312
Pubers moeten (kunnen) winnen en erkenning krijgen van hun ouders	318
De gevolgen voor een puber van disbalans bij de ouder	320
Ik heb je nog zo gewaarschuwd	321
Alles eerlijk vertellen	323
Pubers en slapen	325
Technologie en het puberbrein	328
Technologische vooruitgang en opvoeding	329
Gamen en het brein	332
Het gebruik van de mobiele telefoon	334
Seksuele voorlichting	336
Wat het puberbrein (nog) niet kan	338
Ouders en pubertijd	340
<b>15. Oma en opa</b>	<b>343</b>
Het geheim van de eeuwige jeugd	344
Haal tien jaar van je breinleeftijd af	348
Het geheim van de blue zones	350
De biologische rol van grootouders en kleinkinderen	351
<b>16. De gebruiksaanwijzing</b>	<b>355</b>
Oefening 12: herken de biologische eisen	357
Wat moeders belangrijker vinden dan vaders	361
Hoe verschillen jongvolwassenen zonder kinderen en volwassenen die wel kinderen hebben van elkaar	366
Het verschil tussen mannen zonder kinderen en vaders	368
Het verschil tussen vrouwen zonder kinderen en moeders	369
Een onverwachte uitkomst van het onderzoek	372
Hoe zijn jouw kaarten geschud?	373
Hoe je er als ouder voor zorgt dat jouw kinderen na de pubertijd hun eigen leven gaan leiden	373
De laatste opdracht, schrijf je eigen biografie	376
<b>Bibliografie</b>	<b>381</b>

# Dankwoord

Langs deze weg wil ik alle ouders bedanken die deel hebben genomen aan mijn lezingen, masterclasses en individuele mentoringsessies en mij deelgenoot gemaakt hebben van hun ervaringen en worstelingen bij het opvoeden van hun kinderen. Deze ervaringen vormden voor hen soms een belangrijke blokkade om een goede opvoeder te kunnen zijn. Dankzij hun openheid heb ik unieke inzichten gekregen die geleid hebben tot een aantal cruciale leerzame delen van dit boek.

Vooraf wil ik alle kinderen en jongvolwassenen bedanken voor hun vertrouwen, openheid en bijzondere inzichten die ze mij tijdens persoonlijke sessies hebben gegeven.

Ik ben enorm dankbaar voor alle mensen die hebben meegedaan aan het onderzoek dat ik in het kader van dit boek heb uitgevoerd. Dankzij al deze mensen heb ik in beeld kunnen brengen wat de gevolgen zijn wanneer de hersenwetten worden losgelaten en de maatschappelijke eisen de norm zijn. Deze inzichten zijn revolutionair.

Daarnaast wil ik mijn eigen ouders bedanken voor de opvoeding die ik van hen heb mogen ontvangen.

Naar eer en geweten en hun beste kunnen, hebben zij mij een warme en liefdevolle opvoeding gegeven. Niet altijd even ‘perfect’ en juist daardoor perfect. Ik ben hen zeer dankbaar.

Mijn ‘eigen’ kinderen die mij met een niet aflatende energie de spiegel hebben voorgehouden van mijn eigen beperkingen (en dat gelukkig nog steeds doen).

Ook mijn vriend en zakenpartner Eddie met wie ik de bestseller *Why of Everything* schreef, wil ik langs deze weg bedanken voor zijn suggestie om een boek over opvoeding te schrijven. Onze gedeelde kennis over de toepasbaarheid van breinkennis is van onschatbare waarde.

Ik ben enorm blij met alle proeflezers die geholpen hebben om dit boek tot een makkelijk leesbaar, compleet en logisch geheel te maken.

En last but not least natuurlijk mijn liefhebbende partner, Sarah. Zonder haar vertrouwen in mij maar bovenal haar niet aflatende liefde, steun en input was dit boek nooit tot stand gekomen. Uit betrokkenheid en nieuwsgierigheid wilde zij steeds een sneak preview hebben van wat ik schreef. Het was haar idee om het hoofdstuk over de rol van oma en opa toe te voegen. Haar beweegredenen voor dit idee laten zich raden...



# 1

## Mijn eigen reis

**Beleef mijn eigen reis als opvoeder mee en ontdek hoe hersenwetten en kennis over de werking van het brein antwoord gaven op de vragen waar ik mee worstelde.**



## **Mijn eigen reis**

Ik heb een dubbelrol. Ik ben een kind van mijn ouders en ik ben tegelijkertijd de vader van ‘mijn’ kinderen. Dus ik ben kind en ouder tegelijk. Iedereen die kinderen heeft, heeft deze dubbelrol. Deze beide rollen zijn niet altijd even gemakkelijk te combineren. Zo herken ik de ‘onhebbelijkheden’ van mijn ouders in mijzelf en constateer op een pijnlijke manier dat ik deze onhebbelijkheden bijna een-op-een doorgeef aan mijn eigen kroost. Ik had mijzelf als puber nog wel plechtig beloofd het helemaal anders te doen.

In dit boek kom ik vaak terug op deze dubbelrol. Opvoeden kan je namelijk niet loskoppelen van inzichten in hoe jouw (pleeg)ouders of verzorgers het deden, hoe dit jou vormde en hoe jij nu als ouder bent.

Laat ik beginnen met mijn eigen reis. Als vader van drie kinderen heb ik natuurlijk het nodige meegemaakt. Achteraf gezien viel het eigenlijk best mee en bleven mij pijnlijke en verdrietige gebeurtenissen die andere ouders soms meemaken bespaard. Ik prijs mijzelf enorm gelukkig.

Ondanks alle goede intenties heb ik de nodige fouten gemaakt en ben ik door schade en schande wijs (een beetje wijzer) geworden. Zoals zoveel mannen had ik het idee dat ik voor mijn gezin moest zorgen. Ik had bedacht dat ik dat het beste kon doen door vooral veel en hard te werken en was daarom niet vaak thuis. Ik



had mezelf wijsgemaakt dat dat best oké was; ik was eigenaar van een succesvol bedrijf, verdiende een goede boterham en kon mijn vrouw en kinderen een mooi en luxe leven geven.

We woonden op een paradijselijke plek in Zuid-Frankrijk waar de zon ruim 330 dagen per jaar schijnt. We leefden op een groot terrein met twee woningen en een oude ruïne, genoeg ruimte voor alle vrienden, familieleden en kennissen om te komen logeren. Natuurlijk hadden we ook een groot zwembad, was er een olijf- en fruitgaard met meer dan 300 bomen. De fazanten en wilde zwijnen liepen vrij over ons terrein. Een 'ideaal', leven zou je denken. Maar dat was uiterlijke schijn.

Mijn vrouw scheidde van mij nadat we 26 jaar samen waren geweest. Onze kinderen waren toen 10, 12 en 14 jaar jong. Er bestaat geen geschikte leeftijd voor kinderen wanneer ouders scheiden, maar de tienerleeftijd is, voor zover ik toen kon beoordelen naar aanleiding van hun reactie, verre van ideaal.

Door de scheiding ingegeven besloten we terug te keren naar Nederland om daar weer de draad van ons leven op te pakken. Dat was in de tijd dat er wereldwijd een grote bankencrisis heerste en de economie in een zware recessie verkeerde. We moesten het qua financiën en luxe met een flink stuk minder doen. Voor mijn mannenbrein voelde dat als falen. Mijn zelfverzonnen rechtvaardiging om zo weinig tijd

bij mijn gezin te zijn was juist het luxe leventje wat ik hen kon bieden. Wonderbaarlijk genoeg was de lagere levensstandaard voor niemand een probleem. De kinderen waren juist heel blij om mij vaker te zien, hadden geen enkele moeite met de nieuwe levensstandaard en pasten zich zeer gemakkelijk aan. Wat wel een probleem was, was het herstellen van het vertrouwen in elkaar en de onderlinge relaties. Het was voor ons allemaal best een grote uitdaging om de weg naar boven te vinden en dat is een understatement.

Een van onze kinderen was gediagnosticeerd met PDD-NOS, wat in het spectrum van autisme valt. Later bleek dat dit een verkeerde diagnose was. Onze zoon dacht alleen op een andere manier dan zijn leeftijdsgenootjes. De deskundigen waren tot deze conclusie gekomen vanuit de drang om ‘ander gedrag’ te categoriseren. Zij waren tot de slotsom gekomen dat hij onder ‘behandeling’ moest en geholpen diende te worden om zijn leven verder in te kunnen richten. Ik herinner mij nog een voorval tijdens een sessie bij een psycholoog, waar ik samen met hem was. Deze psycholoog wist doodleuk te vertellen dat mijn zoon nooit een normaal leven zou kunnen leiden en niet in staat was om een fatsoenlijke opleiding te volgen. Ik zie nog de blik van mijn zoon *‘help papa red mij’*, in zijn ogen. We zijn daar weggegaan en nooit meer teruggekomen. Met volle overtuiging koos ik de zijde van mijn zoon. Ik vertelde hem dat zijn anders denken en anders

zijn een bijzondere gave is. Anders denken geeft je een enorm competitief en onderscheidend voordeel ten opzichte van de ‘standaard’ denkers. Het is allemaal goedgekomen. Hij is afgestudeerd aan de universiteit, heeft een trouwe groep vrienden, woont samen met een enorm leuke vrouw en heeft werk waarin hij zijn passie kwijt kan.

Nog even terug naar de periode vlak na mijn scheiding. Mijn ene zoon kwam bij mij wonen en de twee andere kinderen gingen naar hun moeder. Deze splitsing zorgde voor extra spanning tussen de kinderen onderling en tussen mij en mijn ex-vrouw. De spanningen liepen vaak hoog op.

Een van mijn kinderen ontwikkelde enige tijd later een ernstige vorm van anorexia. Op een gegeven moment woog mijn kind nog maar 38 kg. De scheiding had er klaarblijkelijk flink ingehakt. Dit was mogelijk het gevolg van een interne loyaliteitscrisis. Kinderen willen in essentie loyaal zijn aan beide ouders. Voor het brein was dat een onmogelijke spagaat. Want hoe kun je tegelijkertijd van de vader houden en óók loyaal zijn aan de moeder? Het brein zag kennelijk geen andere uitweg dan anorexia. Mijn visie, gebaseerd op de neurowetenschap, op hoe je op een passende wijze om moet gaan met de eisen die het brein stelt, is op verschillende aspecten fundamenteel anders dan die van behandelaars. Naar mijn mening ging de gehanteerde behandelingsmethodiek te vaak tegen mijn visie in, waardoor mijn kind – mijns inziens -

onnodig gevaar liep. Als je je kind zover ziet afglijden, dan kun je niet rustig op je handen zitten. Maar het doen van wetenschappelijke onderbouwde suggesties viel bij de behandelaars niet in goede aarde. Mij werd vriendelijk verzocht om meer afstand te houden. Ik zorgde volgens hen voor te veel onrust, zowel bij mijn kind als bij de overige ouders. Het gevolg van meer afstand houden was dat mijn kind zich onvoldoende door mij gesteund voelde en ook meer afstand van mij hield. Ik voelde me machteloos en buitenspel gezet. Maar ik heb nooit opgegeven. Veel van wat ik geleerd had over de werking van het brein, heb ik ingezet om stapje voor stapje de relatie weer op te bouwen en mijn kind te helpen deze afschuwelijke ziekte te overwinnen.

De pubertijd had naar mijn gevoel veel te vroeg z'n intrede gedaan. Als alleenstaande vader voel je je bij tijden enorm machteloos. Het lijkt wel alsof de kinderen voelen dat je 'machtsbasis' als ouder door de scheiding is afgebrokkeld en ze maken daar dankbaar gebruik van. Je krijgt het gevoel dat je enorm je best moet doen om de gunst van je kinderen weer terug te krijgen. Als je iets zegt of doet wat hen niet bevalt of als je ze hun zin niet geeft, lopen ze gewoon naar de ander toe, waar het 'beter' is. Achteraf mijmerend zou ik kunnen zeggen dat wat ik de kinderen door de scheiding heb aangedaan zij mij, op hun manier, ook hebben aangedaan. Het was een aparte, maar ook leerzame ervaring.

Die periode kenmerkte zich door wat ik destijds tegenslagen noemde. Mijn kinderen hebben van dichtbij meegemaakt hoe ik omging met de ‘tegenslagen en teleurstellingen’ in het leven. Mijn huwelijk was op de klippen gelopen, we hadden afscheid moeten nemen van ons paradijs in Frankrijk en ook zakelijk moest ik, nadat ik mij door collega’s flink heb laten belazeren, weer helemaal opnieuw beginnen. De manier waarop ik hiermee ben omgegaan, juist dát bleek later de allerbelangrijkste les van hun leven. Je kunt je dus afvragen of daarmee tegenslagen ook tegenslagen zijn of juist bijzondere momenten die nodig zijn om levenslessen te leren.

Je komt er in zo’n periode van tegenslagen, echtscheiding en teleurstellingen snel achter dat je in die machteloosheid niet alleen staat. Er zijn zoveel ouders, zelfs die niet gescheiden zijn, die tegen dezelfde muren oplopen en het soms ook niet meer weten. Aan de ene kant was dat een opluchting, het lag dus niet aan de scheiding alleen. Aan de andere kant kwam bij mij wel de vraag naar boven waarom dit bij zoveel gezinnen gebeurt.

We doen als ouders allemaal zo verdomde ons best maar het lijkt alsof dat niet altijd voldoende is. Dat geldt natuurlijk niet alleen voor mij maar voor alle ouders die ik spreek. Als de problemen die ouders meemaken dan zo generiek zijn, bestaat er dan geen handboek voor hoe je met kinderen omgaat? Hoe komt het dat je zielsveel van je kinderen houdt maar

dat je ze toch af en toe achter het behang wil plakken? Waarom worden kinderen - sowieso – bij de geboorte niet met een gebruiksaanwijzing afgeleverd? Het is net alsof je een Boeing 747 gaat besturen zonder dat je snapt waar alle knopjes en schakelaars voor dienen en hoe ze werken. Het is nog een wonder dat er zoveel goed gaat.

Wat is de gedachte erachter dat iedere ouder maar weer opnieuw het wiel zelf moet uitvinden? Hoe kan je nu de perfecte ouder zijn als je alles zelf moet uitzoeken? Middels het uitdragen van de kennis over de werking van het (kinder)brein wil ik ouders de kans geven om een ander startpunt te nemen.

---

Kinderen worden zonder gebruiksaanwijzing  
geboren en dat is best lastig

---

Samen met mijn zakenpartner Eddie heb ik een boek geschreven over wat je niet weet over de werking van je brein. Ons boek, *Why of Everything*, is een internationale bestseller op Amazon. Vanuit de wetenschap weten we dat alle breinen in het functioneel ontwerp hetzelfde zijn. Een van de bijzondere zaken die wij ontdekten was dat de hersenwetten (regels) die voor het volwassen brein werken, ook voor het kinderebrein werken, zij het dan dat er wel een extra bijlage nodig is voor de pubertijd.

Dus als je weet wat de belangrijkste hersenwetten zijn, dan ben je al een heel eind op weg om ouder van het jaar te worden. De gebeurtenissen met mijn zoon en met mijn dochter zorgden ervoor dat ik het als een persoonlijke missie ben gaan zien om andere opvoeders te ondersteunen. Die ondersteuning behelst het uitleggen van de biologische eisen van het brein, zodat zij niet dezelfde zoektocht hoeven af te leggen.

Dit boek is geschreven op basis van de kennis over de werking van het brein die de wetenschap op dit moment heeft. In de afgelopen jaren heb ik met veel wetenschappers gesproken en ontelbare onderzoeken gelezen. De wetenschappers die mij een bijzondere kijk hebben gegeven op basis waarvan dit boek tot stand is gekomen zijn onder andere neurowetenschappers, optogenetici (met behulp van licht worden neuronen geactiveerd), kwantum-biofysici, endocrinologen, (gedrag) epigenetici en systeem- en celbiologen. Deze wetenschappelijke kennis en inzichten wijken op onderdelen af van wat andere vakgebieden zoals psychologie soms als uitgangspunt hanteren en wat men vanuit overlevering als waarheid aanneemt. Er zullen dus automatisch voor- en tegenstanders zijn. En zo hoort het ook. Een verschil van inzicht of een verschil van mening is immers het startpunt om elkaar uit te dagen de eigen mening tegen het licht te houden en daar waar nodig bij te stellen.

Dit boek over opvoeding met breinkennis geeft je nieuwe inzichten op basis waarvan je zelf kunt bepalen hoe je deze kennis in de praktijk wil testen en toepassen.

Ik wens je heel veel plezier bij het lezen en ik hoop dat je, net als ik, tot bijzondere inzichten komt.



# NOTITIES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# 2

## Proloog

**Als ouder wil je het beste voor je kind. Je leert hoe je kinderen maakt maar je leert niet hoe je kinderen opvoedt op een manier die past bij de biologie van het brein. Aan de hand van universele hersenwetten die passen bij de werking van de biologie van het brein, krijg je concrete en duidelijke tools aangereikt die bij toepassing garant staan voor evenwichtige en gelukkige kinderen. In dit hoofdstuk krijg je alvast een inkijk in wat je aan bijzondere informatie mag verwachten.**



## Proloog

Waarom zou je, naast de al bestaande duizenden boeken over opvoeding, een boek willen schrijven over opvoeding? Je moet wel gek zijn.

Benjamin McLane Spock, publiceerde in 1946 zijn boek *Baby and Child Care*. Dat werd een van de grootste bestsellers op het gebied van opvoeding. In totaal zijn meer dan 50 miljoen exemplaren verkocht in 42 landen. Generaties zijn ermee grootgebracht. Als ik dat boek nu lees begrijp ik goed waarom het zo populair was. Het boek gaf ouders houvast en een kans om het goed te doen. Maar Spock was niet in de luxepositie dat hij real-time in het (kinder) brein kon kijken. Dat kunnen we nu wel. Dankzij de technologische ontwikkelingen waaronder de f-MRI scanner en de EEG zijn wetenschappers veel beter in staat om in kaart te brengen wat er precies in het brein gebeurt. Bijvoorbeeld wat er in het brein gebeurt wanneer maatschappelijke eisen botsen met hersenwetten, er ruzie gemaakt wordt, wat de impact is van straffen of angst of wat er gebeurt als iemand boos of ongelukkig is, waar weerstand ontstaat en wanneer het brein zich gelukkig voelt. De kennis van talloze (internationale) wetenschappers is onontbeerlijk gebleken om de juiste inzichten te krijgen voor mijn boek *Hersenwetten als bouwstenen bij opvoeden*. Dankzij al deze wetenschappers weten we nu (nog) veel beter wat wel en vooral ook wat niet past bij de biologische werking van het brein.

Het gros van mijn lezingen en dat zijn er wel zo'n drie per week, zijn voornamelijk voor volwassenen en gaan vaak over zakelijke onderwerpen. De zes meest populaire onderwerpen die ik in mijn lezingen behandel zijn:

- Waarom zeggen mensen JA maar doen ze NEE en wat kun je eraan doen om te zorgen dat ze ook JA doen
- Hoe voorkom je bij medewerkers in een organisatie een burn-out
- Hoe verlaag je structureel ziekteverzuim
- Hoe kun je op een andere manier leidinggeven zodat mensen en afdelingen beter met elkaar samenwerken
- Hoe zorg je ervoor dat er minder fouten worden gemaakt (en dus meer winst) en
- Hoe kun je kennis over het brein inzetten om je sales met 20% te laten stijgen.

In al mijn sessies zorg ik ervoor dat er een VMA-moment is. VMA staat voor: Vraag Mij Alles. Deelnemers mogen mij dan alles vragen, over wat zij willen weten in relatie tot de werking van het brein. Deze vragen gaan dan, opvallend genoeg, nooit over het onderwerp waar de lezing over is gegaan maar vooral over het opvoeden van kinderen of, op een stevige tweede plaats, over liefdesrelaties.

Wat mij opvalt is dat de vragen die betrekking hebben op opvoeding toegesneden zijn op vragen als: hoe

zorg ik ervoor dat mijn kinderen een gelukkige jeugd hebben, wat moet ik doen om ervoor te zorgen dat ze gezond zijn en wat kan ik doen om te zorgen dat ze later niet tegen dezelfde problemen aanlopen als ik. Een kleiner deel van de mensen stelt vragen over: hoe kan ik mijn kind wel laten luisteren en zorgen dat ze niet altijd zo tegendraads zijn. Het laten luisteren heeft dan betrekking op onderwerpen zoals op tijd naar bed gaan, niet op hun mobiel zitten, niet gamen of na het stappen op vrijdag- of zaterdagavond wel om 00:00 uur thuiskomen. Andere vragen gaan over hoe ze ervoor kunnen zorgen dat hun kinderen niet gaan roken of drugs gebruiken en wat te doen wanneer ze met het ‘verkeerde’ vriendinnetje of vriendje thuiskomen.

Het antwoord op al deze vragen is vaak anders dan de vragenstellers verwachten. Men verwacht een antwoord in de zin van een handige tip, een snelle oplossing of een spreuk die uitgesproken kan worden zodat de kinderen veranderen in welopgevoede schepsels die netjes gehoorzamen en alles doen wat de ouders van hen vragen.

Ouders vinden vaak van zichzelf dat zij, naar omstandigheden, het best wel goed doen en dat het vooral de kinderen zijn die ‘aangepakt’ moeten worden. Maar daar zit niet de oorzaak van het probleem en dus ook niet de oplossing. Wanneer de ouders hun gedrag en communicatie aanpassen en de regels van de biologische werking van het brein volgen, in plaats van klakkeloos de regels van hun opvoeders

te gebruiken en de biologische hersenwetten respecteren, veranderen en ‘gehoorzamen’ kinderen (bijna) automatisch en hebben zij de grootste kans op een gelukkig en gezond leven.

---

wanneer je als ouder het anders doet,  
doen kinderen het ook anders

---

De subtitel van het boek is niet voor niks: *Opvoeden van kinderen begint bij jezelf*. Voor sommige lezers is dit misschien een bedreigende subtitel, voor andere lezers een eyeopener. Het bijzondere is dus dat je zelf in de hand hebt of je kinderen een gelukkig en gezond leven zullen leiden, of er veel of weinig ruzies zijn, of ze luisteren naar goede raad en of ze tegen dezelfde problemen aanlopen als jij of niet.

Dit boek is opgedeeld in 16 hoofdstukken. Na de inleiding en de proloog begint het boek met de uitdagende vraag: Ben je wel jezelf? Dat is het startpunt van jouw reis. Waar het om gaat is of je wel je eigen regels gebruikt om je kinderen op te voeden of de regels die je van je ouders en vanuit je cultuur hebt meegekregen. De meeste mensen, en dus ook ouders, hebben vaak niet in de gaten dat hun regels, normen en waarden helemaal niet door henzelf bedacht zijn. Deze regels worden namelijk van generatie op generatie overgedragen. De tijden

zijn veranderd, we leven nu in een totaal andere wereld dan zeg 15 of zelfs 50 jaar geleden. Wat nu als deze oude regels, normen en waarden niet passen bij de huidige tijd en niet passen bij de biologische werking van het brein? Is het automatische gevolg dan niet dat je kinderen het leven op momenten niet begrijpen, moeite hebben met tegenslagen en onnodig ongelukkig zijn? Als ouder wil je niets liever dan je kind de juiste opvoeding geven. Waarom vind je het dan zo belangrijk om vast te houden aan regels die niet eens van jezelf zijn? Waarom is het zo moeilijk om je regels en overtuigingen te veranderen en blijf je liever in je gelijk staan terwijl je intellectueel best weet dat jouw opvoedregels niet goed werken en niet het gewenste resultaat geven?

Volwassenen vinden dat kinderen zich soms kinderachtig gedragen. De werkelijkheid is dat volwassenen zich vaak nog kinderachtiger gedragen, zonder dat ze dat zelf in de gaten hebben. Dit kinderachtige gedrag is een groot struikelblok om de opvoeding van je kinderen te laten aansluiten bij de biologische werking van het brein. Om de struikelblokken te verwijderen is het belangrijk om een aantal thema's te onderzoeken. Zoals de vraag hoe jij tegen jouw ouders aankijkt en welke invloed dat heeft bij de opvoeding die jij je kinderen geeft. Voor een evenwichtige opvoeding is het belangrijk dat de ouders zelf in balans zijn en geen rugzak uit hun jeugd met zich meedragen. Hoe je dat bereikt leer je in het hoofdstuk *Doe niet zo kinderachtig*.



De hoofdstukken daarna ga ik dieper in op wat de biologische functie van karakter nu eigenlijk is. Het ene kind is het andere kind niet. Het ene kind gaat gemakkelijker om met de tegenslagen die het leven biedt dan een ander kind waarvoor ze een schier onmogelijke hindernis zijn. Is dat een gegeven of speelt opvoeding hierbij een belangrijke rol? Om deze vraag te kunnen beantwoorden is het belangrijk om uit te zoeken welke karaktereigenschappen in je dna zitten (nature) en welke rol opvoeding speelt (nurture) bij de vorming van het karakter. Ik geef antwoord op de vraag wat karakter is, of karakter 'maakbaar' is en welke mogelijkheden je als ouder hebt om invloed te hebben op het karakter van je kind.

De vaak onopgemerkte invloed die cultuur heeft op de vorming van het karakter van je kind is enorm groot. De opvoedregels die vanuit de cultuur worden opgelegd passen niet altijd even goed bij de biologie. Dat zorgt voor heel wat ongelukkige levens. De cultuur leert kinderen onder andere wat succesvol zijn is. Wanneer je vervolgens niet succesvol wordt krijg je een stempel opgeplakt. Zo'n stempel van 'je hebt gefaald' wordt gezien als dieptepunt. Wanneer je niet succesvol bent omdat je de verkeerde beslissingen hebt genomen, ontstaan gevoelens van schuld, schaamte en spijt. Wat nu als dit allemaal gewoon niet klopt? Wat nu als succesvol zijn niet de eindhalte is maar juist het startpunt en we het gewoon verkeerd aangeleerd hebben? Wat nu als schuld, schaamte en spijt niet bestaan? Welke invloed

zou dat hebben op je eigen zelfbeeld en dat van je kinderen? Zouden kinderen dan niet automatisch veel weerbaarder zijn? Zou het niet veel beter zijn om kinderen te leren hoe ze moeten omgaan met teleurstellingen en tegenslagen? Is het gevaar niet veel te groot dat kinderen zichzelf voorbij lopen door te willen of moeten voldoen aan de culturele en maatschappelijke eisen?

Het gedrag van kinderen wordt meer beïnvloed door de opvoeding door hun ouders dan door hun dna. Dat geeft aan hoe bepalend de invloed van ouders is. Kinderen wordt onbewust en ongemerkt een dwangbuis van regels aangetrokken. Ouders leren kinderen bijvoorbeeld dat hiërarchie bestaat. Hiërarchie leert kinderen om te luisteren en om gehoorzaam te zijn. Aan het leren om blindelings te gehoorzamen kleven serieuze bezwaren. Het is immers de bedoeling dat kinderen leren om op eigen benen te staan en in staat zijn voor zichzelf te zorgen. Hiërarchie en zelfredzaamheid kunnen dus op gespannen voet staan. Het is belangrijk om kinderen te leren hoe ze hun intelligentie op de juiste manier kunnen inzetten en hoe het breinprotocol van denken werkt. Hoe kun je anders verwachten dat ze een gelukkig en evenwichtig leven gaan leiden? Het is belangrijk dat kinderen leren hoe zij kunnen omgaan met meningsverschillen en kritiek. Wanneer kinderen hier op de juiste manier mee omgaan zal het in hun voordeel werken in plaats van dat zij onnodig gefrustreerd raken.

Je kunt stellen dat het karakter van je kind in belangrijke mate bepalend is voor diens levensgeluk en succes. Op basis van de wetenschap blijkt dat je als opvoeder een essentiële rol speelt bij de vorming van dat karakter. Maar geeft je dat het recht om je als eigenaar van je kind op te stellen? Door kinderen te vertellen hoe ze zich moeten gedragen en door hen te straffen als ze het niet goed doen, stel je jezelf onbewust wel als eigenaar op. Is het niet veel handiger om gewoon de beste vriend van je kind te zijn? Dit hoofdstuk staat uitgebreid stil bij de vraag wat je rol als opvoeder eigenlijk is. Wanneer je rol duidelijk is, heb je een grotere kans dat je het ‘goed’ doet. Maar kun je het als ouder eigenlijk wel goed doen? Is het niet veel slimmer om het juist niet goed te doen?

Klopt de gedachte eigenlijk wel dat opvoeding pas bij de geboorte begint? Het antwoord is, nee eigenlijk niet. Opvoeding begint al in de periode voor de conceptie. Dat is toch wel een opmerkelijke constatering. Ook de periode van de zwangerschap speelt een enorm belangrijke rol bij het toekomstige levensgeluk van je kind. Betekent dat dat je vaak klassieke muziek moet afspelen om de kans op een kleine Mozart te vergroten of spelen andere zaken een belangrijke rol? Wat zijn de effecten van bijvoorbeeld stress, ruzie en geweld op de gezondheid van het ongebooren kind? Wat moet je doen om te zorgen dat je kindje met een voorsprong geboren wordt zodat de kansen op een gelukkig en gezond leven zo groot mogelijk zijn? Hoe

zit het met de hersengolven van baby'tjes en kleine kinderen en welke invloed hebben deze op hun bewustzijn? Hoe ontwikkelt een kinderbrein zich en wat kan een kinderbrein nog niet? Heb je als ouder invloed op de intelligentie van je kind of moet je het doen met wat zij hebben meegekregen van moeder natuur? Allemaal belangrijke vragen die uitgebreid aan bod zullen komen.

Het is belangrijk dat de opvoeding aansluit bij de biologische eisen die het brein stelt. Wanneer de opvoeding niet strookt met de biologische eisen die het brein stelt, komt het brein in een spagaat terecht. Een dergelijke breinspagaat leidt onherroepelijk tot een ongelukkig gevoel of zelfs tot een burn-out of een depressie. Maar als je als opvoeder niet weet welke eisen het brein stelt, doe je eigenlijk maar wat. De kans dat je, ondanks de beste bedoelingen, er soms naast zit is vrij groot. Om je een aantal belangrijke handvatten te geven bespreek ik een vijftal essentiële hersenwetten. Hersenwetten zijn universele wetmatigheden, die ongeacht afkomst, huidskleur, IQ of gender essentieel zijn bij een breinvriendelijke opvoeding. Ook het onderwerp pesten komt aan bod. Pesten is helaas van alledag. Gelukkig zijn er effectieve maatregelen die het pesten kunnen voorkomen.

Laat ik geen onrealistische verwachting wekken. Ondanks het gebruik van deze hersenwetten zal het niet altijd pais en vree zijn. Kinderen zijn kinderen

en zijn nu eenmaal ongehoorzaam. Je zou je zorgen moeten maken als je kind niet ongehoorzaam is. Dat is niet altijd even leuk maar ongehoorzaam zijn heeft een duidelijke biologische functie. Een van de lastigste vragen is natuurlijk hoe je hier als ouder mee moet omgaan. Een logische reactie op de ongehoorzaamheid van het kind is om te straffen. Maar werkt straffen wel voor het brein of is de natuurlijke reactie dat kinderen nog ongehoorzamer worden? Je kunt 'slecht' gedrag toch niet gaan belonen? Wat gebeurt er in het brein wanneer een kindje gestraft wordt? Is het verstandig om je kind alleen te belonen als het iets goeds gedaan heeft? Er is een duidelijk verschil tussen regels en kaders. Kaders zorgen voor een stabiel gezin, regels die opgelegd worden leiden tot onnodige ruzies en disharmonie. Dat zijn een hoop dilemma's waar elke ouder mee worstelt. Dit hoofdstuk probeert hier op basis van wetenschappelijke inzichten antwoord op te geven.

Voeding speelt bij de opvoeding een enorm belangrijke rol. Voeding beïnvloedt de emotionele gesteldheid van je kind en bepaalt de fysieke gezondheid. Zowel op jonge leeftijd als op latere leeftijd. Verwacht van dit hoofdstuk geen uitgebreide voedingsschema's, daar zijn andere boeken voor, maar wel een duidelijk beeld van de gevolgen van goed en slecht voedsel op het geluk van je kind. Je eet immers niet alleen voor je lichaam maar zeker ook voor je brein en je darmen. Wanneer je niet de juiste grondstoffen voor je brein

eet, raakt het brein in een stress met alle negatieve consequenties van dien. Wist je dat water drinken je slimmer maakt? Wat dit hoofdstuk zo bijzonder maakt, is dat wetenschappelijke inzichten over wat goed en wat slecht is voor je brein, behoorlijk kunnen afwijken van wat je op school hebt geleerd of wat je via officiële voorlichtingsbronnen of reclamecampagnes van de voedingsindustrie bent gaan geloven.

Meisjes spelen met poppen en jongens met auto's. Dat is een cliché waar aan de ene kant nog veel voorstanders van zijn maar aan de andere kant ook veel verzet tegen is. Spelen meisjes met poppen en jongens met auto's vanuit hun dna of komt dit door hun opvoeding? Er zijn warenhuizen en winkels die geen jongens- en meisjesafdeling meer hebben. Zowel het speelgoed als de kleding is bij sommige winkels genderneutraal. Het moet toch kunnen dat jongens in rokjes lopen en met poppen spelen en meisjes broeken dragen en met autootjes spelen? Dit soort concepten zijn allemaal bedacht door volwassenen. Maar hoe denkt het kindere brein daar eigenlijk over? Wat is de invloed van genderneutraliteit op het kindere brein? Is het goed om het verschil tussen jongens en meisjes te laten zien of kunnen kinderen zelf kiezen wat wel of niet bij hen past? Hoe zit dat eigenlijk met de seksebepaling? Hoeveel variaties bestaan er eigenlijk? Welke factoren spelen een rol bij de ontwikkeling van de sekse en hoe ga je daar als ouder het beste mee om?

De pubertijd is zo'n bijzondere periode, zowel voor het kind als voor de ouders, dat het een apart hoofdstuk verdient. Zijn jongens in deze periode 'erger' dan meisjes of is het precies andersom? Wat is eigenlijk de biologische functie van de pubertijd of is deze periode bedoeld om de ouders te straffen voor een 'verkeerde' opvoeding? De biologie heeft een hele speciale reden voor de pubertijd. Door deze periode beter te gaan begrijpen, kun je er beter op inspelen en mee omgaan. Dat kan een hoop irritatie, frustratie en ellende voorkomen. Kinderen zitten hele dagen op hun mobiele telefoon en op sociale media zoals Facebook en TikTok. En als ze niet op hun mobieltje zitten dan zitten ze wel achter hun computer te gamen. Als gevolg van sociale media is de definitie van vriendjes sterk veranderd.

Vroeger waren de vriendjes degenen met wie je buiten op straat speelde, tegenwoordig wordt vriendschap bepaald door het aantal likes dat iemand aan je geeft. Het is logisch dat veel ouders worstelen met de vraag wat de invloed is van technologie en sociale media op het kindere brein en hoe ze hier het beste mee kunnen omgaan. Duidelijk is dat er een enorme generatiekloof is waarbij ouders op basis van hun voorprogrammering in hun gelijk gaan staan en de kinderen op hun beurt ook in hun gelijk. Er is haast geen ander onderwerp dat meer ruzies veroorzaakt tussen opvoeders en kinderen, dan het gebruik van mobiele telefoons en spelcomputers.

In het een na laatste hoofdstuk wordt speciaal aandacht besteed aan de rol van oma en opa. Dan is de cirkel weer rond. Hoe komt het dat sommige grootouders eeuwig jeugdig blijven en wat is hun geheim? In sommige culturen hebben de grootouders geen actieve rol bij de opvoeding van de kleinkinderen. In andere culturen juist wel. Die actieve rol van grootouders heeft zo z'n voordelen maar het kan soms ook best lastig zijn. Hoe belangrijk is het eigenlijk, gezien vanuit het perspectief van het kindbrein, dat de grootouders een belangrijke rol vervullen tijdens de opvoeding? Of is het verstandig om dit vanuit het standpunt van de grootouders te bezien?

Als onderdeel van dit boek heb ik ook een onderzoek uitgevoerd. De verrassende uitkomsten worden in het laatste hoofdstuk besproken. Ik heb jongvolwassenen zonder kinderen, ouders en grootouders, 36 opvoedregels gegeven met de vraag om deze in volgorde van belangrijkheid te plaatsen. Dat geeft verrassende inzichten in hoe verschillend seksen en generaties denken over opvoedregels. Jij krijgt ook de kans om deze opvoedregels in jouw volgorde van prioriteit te plaatsen zodat je kunt zien in welke mate je de opvoedregels herkent die passen bij de biologie en welke niet. Alle 36 opvoedregels worden in dit boek behandeld dus je zou heel hoog kunnen scoren.

Dit boek gaat een bijzondere ontdekkingsreis voor je worden. Elke lezer haalt er weer andere zaken uit of krijgt nieuwe inzichten in zichzelf. Daarom is er