

Het gedrag van Jongeren leren begrijpen.

Als jongeren in de puberteit geraken, gebeurt er erg veel met hun ontwikkeling. In het begin krijgen de jongeren te maken met lichamelijke en motorieke groeispurten, hormonale aanpassingen en de hang naar socialisatie processen. Jongeren zijn nog niet bezig met school, hun toekomst, plannen, relativeren, keuzes maken. Impulsief gedrag hoort bij een puber. Zij leven in het hier en nu en maken adhoc beslissingen. Niemand kan dat veranderen of bijbrengen, omdat de hersengroei nog niet voldoet aan eigenschappen, bekeken vanuit volwassenheid. De prefrontale cortex is nog lang niet volgroeit. Wat wij als volwassenen verlangen van onze jongeren is te veel. Scholen stemmen zich af op disciplinaire maatregelen, echter dit is zinloos. Ook ouders die strafmaatregelen hanteren zullen de ontwikkeling van de puber in een verkeerde richting sturen. Een puber is uitermate gevoelig voor introjecten (alles wat moet, negativiteit, etc). Zij zullen er alles aan doen om juist hiervan afstand te gaan nemen. Door impulsief te handelen, maken ze het de ouders vaak onmogelijk om de zin van de ouder door te voeren.

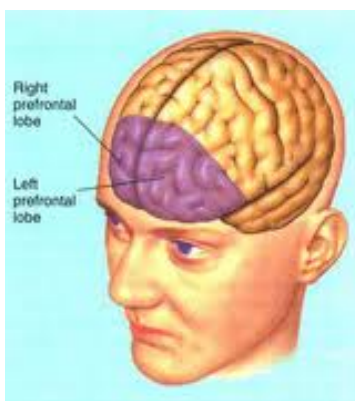


De prefrontale cortex is pas volgroeit vanaf de leeftijd van 20 jaar en ouder. Hij speelt een rol bij het maken van beslissingen, plannen, sociaal contact of het beheersen van emoties. Ook hierbij is de voornaamste taak van de prefrontale cortex relativeren. Als je prefrontale cortex niet goed is, worden gedachten gelijk omgezet in daden, zonder erbij na te denken.

De prefrontale associatiecortex (of PFC) bestaat uit drie belangrijke windingen (oftewel 'gyri'): de laterale winding, de orbitofrontale winding en de mediale winding.

De prefrontale associatiecortex speelt een rol bij het realiseren van doelgericht gedrag, zoals bij het leren van nieuwe stimulus-beloningrelaties, bij het onderdrukken van voor de hand liggende maar ongewenste responsen of wanneer eisen vanuit de omgeving plotseling veranderen.

De prefrontale associatiecortex is verbonden met subcorticale en posterieure gebieden. Deze verbindingen maken het mogelijk dat de prefrontale associatiecortex andere hersengebieden configureert, moduleert en aanstuurt, in overeenstemming met de huidige doelstellingen en taakeisen. Deze 'top-down'-controle is met name belangrijk indien de activatie van de gewenste actie moet concurreren met habitueel gedrag. (De mate waarin de onderdelen van de prefrontaalkwab zich functioneel laten specificeren, is onderwerp van discussie.)



Verbindingen

Er bestaan diverse verbindingen tussen lagere delen van de hersenen en de prefrontale cortex. Zo projecteren delen van de nuclei dorsomediales van de thalamus naar verschillende gebieden in de prefrontale cortex. Ook lopen er zenuwbanen vanuit basale ganglia (o.a. putamen) via de thalamus naar de prefrontale cortex. Tenslotte bestaan er vele reciproque verbindingen tussen de ventraal mediale delen van de prefrontale cortex en structuren in het limbisch systeem zoals amygdala. Er bestaan eveneens vele verbindingen tussen prefrontale cortex en andere gebieden in de cortex cerebri. Zo bestaan er vele inputverbindingen tussen het dorsaal laterale deel en de posterieure pariëtale cortex, en tussen het ventraal laterale deel en de temporale cortex.

Functie

De prefrontale cortex is betrokken bij cognitieve en emotionele functies als beslissingen nemen, plannen, sociaal gedrag en impulsbeheersing. Het dorsolaterale deel (in tabel: DLPFC) is veel in verband gebracht met het werkgeheugen. Men spreekt in dit verband ook wel van executieve functies. Vanwege de connectie met emoties, wordt de prefrontale cortex (met name de orbitofrontale cortex) tot het limbisch systeem gerekend. Ook functies van de ventromediale prefrontale cortex (VMPFC) worden vaak geassocieerd met controle van emoties. Verschillende circuits die belangrijk zijn voor transport van de neurotransmitter dopamine hebben uitlopers naar de prefrontale cortex.

Ontwikkeling

Net als bij sommige andere delen van de hersenen, vindt er gedurende de hele kindertijd ontwikkeling van de prefrontale cortex plaats. Dit is met name het geval in de puberteit, hetgeen een verklaring kan zijn voor zogenaamd "pubergedrag". De prefrontale schors is niet alleen het laatst 'voltooid' in de ontwikkeling, maar vermoedelijk ook het deel van de hersenen dat het meest kwetsbaar is voor veroudering. Dit verschijnsel noemt men ook wel 'last in first out'. De prefrontale cortex is zeker tot en met het 20ste levensjaar in ontwikkeling. Vanwege deze ontwikkeling, wordt geopperd om de leeftijdsgrens voor alcohol van 16 naar 18 te verhogen, omdat alcohol de ontwikkeling van dit hersendeel kan remmen.

Stoornissen

Bij mensen wier prefrontale cortex beschadigd of niet voldoende ontwikkeld is, ziet men problemen zoals niet kunnen plannen, impulsief beslissingen nemen of juist geen beslissingen kunnen nemen, zich in gezelschap onbehoorlijk of onhandig gedragen en onbeheerst gedrag, zoals drugs- en alcoholmisbruik, seksuele promiscuïteit, met geld smijten en dergelijke. Emotionele ontremming treedt vooral op bij beschadigingen in het orbitofrontale deel (zie ook ventromediale prefrontale cortex). Ook kunnen er problemen zijn met het geheugen, in de vorm van bronamnesie (moeite met het onthouden van de context van informatie) en verstoring van het temporeel geheugen (moeite met het onthouden van de volgorde in de tijd van gebeurtenissen of handelingen).

Adolescenten

Het is dus bekend, dat pubers en jong volwassenen nog niet beschikken over een volgroeide prefrontale cortex. Toch vragen wij hen voortdurend bezig te zijn met structuur aanbrengen, relativeren en te plannen. Als die gebieden nog niet volgroeid zijn vragen wij als volwassenen dus iets wat er nog niet is. In de leeftijd van 12 – 16 jaar kunnen pubers niet beschikken over mogelijkheden om structuur aan te brengen, te plannen van huiswerk of te relativeren. Pubers zijn bezig met

socialiseren en verder kunnen ze niet voldoen aan de andere taken. Pas na 16 jaar begint de prefrontale cortex zich verder te ontwikkelen en zal langzaam het besef komen, dat hersenen zich aanpassen aan structuur en planning en pas later aan relativering. Dat maakt ook dat een puber soms impulsief zonder nadenken reageren kan. Ze moeten wel, want de hersenen kunnen niet anders. Als jongeren te maken krijgen met het maken van keuzes, wordt het moeilijk. Meestal richten ze zich op het heden en zijn ze in het NU. Ze beslissen wat ze denken dat goed voor hen is. Als ouders daartegenover hun denkwijze afkeuren, zullen zij dit niet kunnen begrijpen. Dit zorgt voor de grote afstand tussen pubers en ouders. Ouders verwachten van hun kind dat ze inmiddels moeten weten hoe ze dienen om te gaan met huiswerk maken, beslissingen nemen en relativieren. Wat zal er in de communicatie nu veranderen als wij als volwassenen allen realiseren dat de jongeren het echt nog niet kunnen overzien? Veel ouders zullen dan de beslissingen gaan nemen en daar gaan de jongeren tegen ageren. Logisch want op deze wijze wordt de aanwezige introjecten weer aangekaart en dat zullen de jongeren niet meer accepteren. Ze zullen gelijk overgaan met afwijzing van de gestelde eisen of introjecten.

Omgang met pubers / jongeren

Hoe kun je dan het beste omgaan met pubers en jong volwassenen? Iedere puber heeft moeite met verantwoording nemen, zeker als hen het zelfvertrouwen niet is aangeleerd, maar zelfs ouders het zelfvertrouwen hebben weggenomen door veel over te nemen tijdens hun leerproces (introjecten).

De meeste fouten worden door ouders gemaakt in de peutertijd. Daar waar de peuter bezig is zichzelf te ontdekken, zijn/haar EGO te bepalen en te onthechten om opnieuw de hechting met opvoeders en omgeving aan te gaan, worden de meeste fouten gemaakt. Omdat een peuter enorm afhankelijk is van de groei van spiegelneuronen (coping) zullen de peuters laten zien dat zij ook een eigen identiteit hebben. Veel ouders beginnen een peuter te overladen met straffen en negativiteit omdat ze de periode van groei niet begrijpen of kunnen handelen. Als er een vorm van onveiligheid voor de verdere ontwikkeling voor de peuter ontstaat, zie je al snel de aanpassing of overlevingsmechanismen vorm krijgen. De conditionering van het kind is dan van levensbelang voor het kind. Tijdens de peutertijd kun je het zelfvertrouwen een enorme positieve richting geven door als ouder je op te stellen als gids in het leerproces. Niet als kritische ouder, of autoritaire ouder. Dat brengt enorme schade aan, aan de ontwikkeling van het kind. De meeste persoonlijkheidsstoornissen ontstaan in de peuter tijd, vandaar dat deze fase van enorm groot belang is. Aangezien ouders vaak niet weten hoe ze dienen om te gaan met peuter en de pedagogiek jaren achter loopt in ontwikkeling, krijg je al snel te maken met het in stand houden van patronen die de ouders zelf hebben ervaren tijdens hun jeugd.

In de puberteit krijgen ouders de kans om hetgeen in de peutertijd is misgegaan te herstellen. Pubers hebben net zoals peuters veiligheid nodig om te zijn in wie ze zijn en om hun groei en ontwikkeling te stimuleren. Ook tijdens de puberteit gaat het kind vanuit het kind zelf zich onthechten aan de opvoeders en zich opnieuw hechten aan hen die ze lief hebben. Geen enkele puber is niet loyaal naar de ouder toe. Daarvan maken ouders vaak misbruik. Pubers hebben afhankelijk erg nodig, ondanks dat ze onafhankelijk willen zijn. Pubers bedoelen met die onafhankelijkheid, afstand nemen van gevestigde omgangsvormen, patronen etc en op eigen waarde leren te ervaren wat grenzen overschrijden betekent en inhoud. Daarvoor hebben ze vrijheid nodig en begeleiding. Ook in deze fase wordt het zelfvertrouwen op waarde geschat en neemt het zelfrespect een enorme belangrijke waarde in.

Pubers houden zich dus voornamelijk bezig met socialisatie. Vrienden zijn erg belangrijk geworden. Afhankelijk van de vrijheid in ontwikkeling die ze genoten hebben tijdens hun jongere jaren, zal de puber zich gaan laten zien. Is de opvoeding streng geweest of zijn er veel straffen uitgedeeld, dan zal

de puber zich gaan afzetten tegen iedere vorm van introjectie. Om zich dan goed te voelen en te belonen kunnen ze nu een keus maken door zich aan te sluiten bij de wereld van verslavingen, of ze gaan zich verzetten door tegen iedere gevestigde orde (normen en waarden) te gaan afzetten (eigenlijk gaan ze in opstand komen). Pubers die op een gezonde basis hun zelfvertrouwen hebben ontwikkeld, zullen niet ver over grenzen gaan, omdat ze wel degelijk de situatie op dat moment kunnen overzien, hoe eventueel te handelen. Ze weten niet de oplossing, omdat natuurlijk bij hen de prefrontale cortex ook niet uit ontwikkeld is.

Hoe ga je om met pubers, betekent in eerste instantie inzicht krijgen in hoeverre je tijdens de peupertijd bent omgegaan met je kind en de jaren van school hoe die zijn verlopen. Welke vorm van aanpassing je kind heeft gekozen om zich in het leven staande te houden. Inzicht in welke schades er zijn ontstaan of hoe het kind zich ontwikkeld heeft in gedrag. Zodra je dat weet, kun je de puber gaan begeleiden in het vervolg traject.

Ga een puber niet als klein kind behandelen, maar kies zoveel mogelijk voor een gelijkwaardige vorm. De puber zal hebben te leren, dat onderhandelen een vorm is dat hem of haar voordeel kan opleveren en ze kunnen leren omgaan met de consequenties van hun gedrag. Straffen kunnen ze het beste zelf verzinnen en benoemen, zodat ze weten wat het kost als ze in overtreding zijn geweest. Overtreding betekent in dit geval, als ze over eigen grenzen en verantwoordelijkheden zijn gegaan. Ieder kind zal deze taal begrijpen. De ouder legt niet hun wil op, maar benoemt waarvoor zij staan. Een voorbeeld is dat veel christelijke jongeren in de periode van 11 tot 16 jaar het geloof niet serieus meer gaan nemen. De oorzaak heeft vele redenen en is logisch te verklaren. Als opvoeders hun wil en eisen blijven opleggen dan krijgen ze vaak te maken met extreme vormen van discommunicatie en gedragsuitingen. Door in te zien dat de basis gelegd is voor een christelijk geloof in de begin jaren van het kind, kunnen jongeren pas weer overtuigt kiezen voor deze manier van leven als zij de keuzes vrijwillig kunnen maken (pas als de prefrontale cortex is volgroeid). In de praktijk zie je ze dan weer aansluiten. Ouders en kerkraden die toch dwang gaan gebruiken tijdens de puberteit zullen nog meer afstand creëren met het kind, met vaak een vervelende afloop tot gevolg. Het gekke is dat veel christelijke ouders zich schamen voor het gedrag van hun kind en dit ook uitspreken of tonen. Het kind krijgt dan weer een activering van een introjectie die verre gevolgen in gedrag tot ontwikkeling brengt. Ouders doen er goed aan grenzen te stellen door huisregels uit te vaardigen. Zolang de jongeren thuis wonen kunnen zij zich wenden tot die huisregels. Als je de regels in samenspraak met de pubers opstelt, zul je ervaren, dat ze eerder begrepen worden en leer je het kind consequent gedrag te vertonen doordat ze kunnen leren incasseren als ze zelf iets overtreden (consequenties aanvaarden).

Socialisatie betekent omgaan met vrienden en omgeving. Dit staat boven alles. De hormonale veranderingen in het lichaam zorgt ervoor dat ze verlangens krijgen in seksualiteit. Als jongeren dit ervaren met leeftijdsgenoten is er geen sprake van storing in ontwikkeling. Wel als een puber te maken krijgt met een vriend of vriendin die 3 jaar of ouder zijn. Dan liggen de verhoudingen weer niet gelijk en is er vaak sprake van machtsvertoon. Een oudere legt dan vaak de jongere iets op, zonder dat de jongere zichzelf daartegen kan beschermen, omdat het nog geen realisatie heeft van wat er gevraagd wordt. Vaak kan het pas misgaan als ze een gezin hebben opgebouwd, dan krijgen ze vaak een afstandelijke reactie op seksuele vorming. In dit geval is het voor ouders aan te raden om de jongere veiligheid te bieden door overleg en samenspraak. Mocht er sprake zijn van een oudere vriend of vriendin (+3) dan is het van groot belang dat je veel communiceert met je kind. Niet afwijzend, want dat maakt niet bemint, maar het gesprek te blijven voeren in staat van motivatie het kind te laten realiseren wat de gevolgen kunnen zijn van zo'n verstandhouding. Er zijn waarschijnlijk vele voorbeelden te noemen in de nabije omgeving. Door herhaald daarover vrij te kunnen communiceren, zonder veroordeling, zal het kind zich steeds herinneren wat er gezegd is en kan het kind zich beroepen op veiligheid.

Als het eenmalig toch mis is gegaan, kan het kind het gevoel direct terugvoeren naar wat er gebeurt is en zal dan uit zichzelf handelen om zich in de toekomst voor te bereiden. Nogmaals kan dit bij jongeren wiens voorgeschiedenis komt vanuit begeleiding en zelfvertrouwen.

In de belevenis van een puber is er geen of nauwelijks ruimte voor school. Ze zien school als verblijf plaats van sociale contacten en niet als preparatie tot hun toekomstperspectieven. Druk uitoefenen heeft geen zin. Hen begeleiden wel. Dit kun je doen door dagelijks te spreken over wat ze gedaan hebben die dag, wat ze ervan vonden en wat ze nog hebben te doen. Als hun plan is om naar vrienden te gaan, kun je spreken over beide aspecten als geoorloofd, namelijk wat heb je te doen voor huiswerk en wat ga je doen met je vrienden. Maak daar afspraken over en laat ze wederom realiseren wat het betekent als ze geen tijd meer overhouden voor huiswerk. Als ze goede cijfers halen is er niets aan de hand. Als de cijfers minder worden dan zien ze zelf ook wat het betekent. Eerst weer de school aandacht geven, pas daarna vrienden. Dit kan alleen als er geen strafmaatregelen eenzijdig door ouders worden opgelegd, dan zijn ze bezig om te zoeken naar vluchtgedrag en is er geen mogelijkheid om te leren. Met staf op hun kamer zitten, zal zeker ervoor zorgen dat er geen ruimte is om iets op te nemen voor die zo gehate school. Daarmee bereik je juist het tegenovergestelde.

Als ouder heb je dus constant jezelf af te vragen in hoeverre je bemoeizuchtig bent in plaats van begeleidend. Ouders die blijven straffen zullen het contact met hun kind gaan verliezen en het vertrouwen is geschonden. Veel veiligheid is er dan niet voor de puber om thuis te blijven. Dan is vriendenvorming een oplossing en ontstaan de bendes vanzelf. Twee vliegen in 1 klap, socialisatie en verzet tegen alles wat moet. Of ze zoeken hun heil in verslaving- en genotsmiddelen.

Ouders die zien dat straf er in ieder geval voor zorgt dat de puber naar hun luisteren, zullen later ervaren dat hun kind problemen krijgt in hun volwassenheid. De ouders vragen in dit geval dus iets van hun kind, wat ze niet kunnen beseffen. Dus vervorming van het bewustzijn zorgt voor ellende later tijdens het leven.

Peutertijd en puberteit zorgt voor veel onrust bij opvoeders, omdat er van alles gebeurt in ontwikkeling en opvoeders niet weten hoe zij hier mee om kunnen gaan. Je hebt dan altijd jezelf af te vragen, wat het belang is voor het kind om iets te ervaren. Kan het kind daar lering uittrekken op een gezonde basis of niet? Dan zul je zien dat je veel meer mogelijkheden hebt om het kind in zijn ontwikkeling te ondersteunen en te begeleiden dan je vooraf gedacht zou hebben. Opvoeden is een kunst en dat kun je leren, door veel te lezen en je kind letterlijk dagelijks te observeren. Wat vooral belangrijk is: van je kind te houden, zonder afbreuk te doen van een eigenwaarde van het kind.

Overschrijden van grenzen is nodig om zelfvertrouwen te ontwikkelen en grenzen te bepalen. Een kind moet zich kunnen ontwikkelen door dingen te ondernemen en te ervaren wat tegen de gevestigde orde/macht is. Hoe meer macht, des te meer zal het kind zich gaan verzetten. Hoe meer straf daarop volgt, des te meer zal het kind zich in gedrag negatief gaan ontwikkelen en stoornissen ontwikkelen. Als daar ook nog eens fysiek geweld tegenover staat, kun je als ouder zeker rekenen op een stoornis tijdens de laatste jaren van de adolescentie. Dus begeleid je kind in het overschrijden van grenzen, laat ze op onderzoek uitgaan en help hen of ondersteun hen daarin. Ieder gedrag dat zich tijdelijk manifesteert kan een nieuwe grensoverschrijding betekenen. Laat je kind kennis maken met eigen consequenties die dat kan hebben. Leer ze daarmee om te gaan. Keur het dus niet af, beloon het gedrag ook niet, laat ze ondervinden wat het betekent als ze zich zo blijven gedragen. Leer ze om te gaan met consequenties door zelf aan te tonen hoe je omgaat met fouten. Accepteer fouten, want dat is de enige vorm om van te leren.

Oplossing voor het pedagogisch klimaat is pubers op school inzicht te geven in hoe je met elkaar omgaat. Als daar de eerste jaren van middelbaar onderwijs op afgestemd wordt, kun je levenslang vreugde ervaren. Maar dit is een wens die zeker in het huidige politieke klimaat niet gehonoreerd zal worden, want alles is gebaseerd op nazorg en straf.

Inzicht in bovenstaande wordt aangeboden in lezingen, workshops of cursussen. Doe er je winst mee!

Ruud van Lent 2011

