

HET HELE BREIN, HET HELE KIND

Het hele brein, het hele kind

*Twaalf revolutionaire strategieën om de
ontwikkeling van je kind te stimuleren*

Daniel J. Siegel & Tina Payne Bryson

Voor Maddi en Alex, bedankt voor alles wat jullie me door de jaren heen hebben geleerd en voor het voorrecht jullie vader te mogen zijn. En voor Caroline, voor alle liefde en onze gezamenlijke levensreis – DJS

Voor de mannen in mijn leven: mijn echtgenoot en onze drie jongens. Jullie vullen mijn dagen met plezier, avontuur, liefde en betekenis – TPB

Oorspronkelijke titel *The Whole-Brain Child. 12 Revolutionary Strategies to Nurture your Child's Developing Mind*

Copyright © 2011 Mind Your Brain, Inc., & Bryson Creative Productions, Inc.
Alle rechten voorbehouden. Gepubliceerd in de Verenigde Staten door Delacorte Press, een imprint van The Random House Publishing Group, onderdeel van Random House, Inc., New York.
Illustraties Amerikaanse editie Tuesday Mourning
Nederlandse vertaling gepubliceerd in samenwerking met Lennart Sane Agency AB.

Copyright Nederlandse vertaling © 2013 Scriptum, Schiedam
Vertaling Marie-Christine Ruijs
Bewerking illustraties Nederlandse editie Stefanie Kampman – www.stefaniekampman.nl
Foto cover © Getty Images
Grafische vormgeving binnenwerk en cover www.igraph.be

Niets van deze uitgave mag worden veelevoudigd in enige vorm of op enige wijze zonder schriftelijke toestemming met uitzondering van korte citaten als onderdeel van kritieken en boekbesprekingen.

ISBN 978 90 5594 228 2 | NUR 770 Psychologie Algemeen

info@scriptum.nl
www.scriptum.nl
[Twitter.com/ScriptumNL](https://twitter.com/ScriptumNL)
[Facebook.com/UitgeverijScriptum](https://facebook.com/UitgeverijScriptum)

Inhoud

INLEIDING	<i>Overleven en gedijen</i>	7
1	Opvoeden met het brein in gedachten	15
2	Twee breinen zijn beter dan een – Links en rechts integreren	27
	<i>Whole-brainstrategie 1</i> Verbinden en terugleiden: surfen op emotionele golven	35
	<i>Whole-brainstrategie 2</i> Benoemen om te temperen: verhalen vertellen om heftige emoties tot bedaren te brengen	41
3	De mentale trap – De integratie van het boven- en het benedenbrein	53
	<i>Whole-brainstrategie 3</i> Activeren, niet boos maken: het bovenbrein aanspreken	65
	<i>Whole-brainstrategie 4</i> Gebruiken of verliezen: het bovenbrein trainen	70
	<i>Whole-brainstrategie 5</i> Bewegen of verliezen: het lichaam bewegen om het verstand niet te verliezen	75
4	Dood aan de vlinders! – De integratie van het geheugen voor groei en genezing	83
	<i>Whole-brainstrategie 6</i> De afstandsbediening van de geest: het afspelen van herinneringen	97
	<i>Whole-brainstrategie 7</i> Niet vergeten om te herinneren: laat herinneringen deel uitmaken van het dagelijkse gezinsleven	102

5	<i>De Verenigde Staten van Mij – De vele delen van het zelf integreren</i>	112
	<i>Whole-brainstrategie 8</i> Laat de wolken van emotie voorbijtrekken: leren dat gevoelens komen en gaan	124
	<i>Whole-brainstrategie 9</i> Schiften: Aandacht geven aan wat er vanbinnen gebeurt	126
	<i>Whole-brainstrategie 10</i> Mindsight oefenen: terug naar de as	132
6	<i>Het mij-wij-verband – Het zelf en de ander integreren</i>	142
	<i>Whole-brainstrategie 11</i> Vergroten van de Family Fun Factor: je best doen om van elkaar te genieten	155
	<i>Whole-brainstrategie 12</i> Verbinden via conflicten: kinderen leren ruziemaken met een ‘wij’ in gedachten	159
	CONCLUSIE Alles bij elkaar brengen	171
	VOOR OP DE IJSKAST Het whole-brainkind	177
	Whole-brainleeftijden en -fases	179
	Dankwoord	199
	Over de auteurs	203
	Register	205

Heb je ook van die dagen? Dat je door slaapgebrek, modderschoenen, pindakaas op een nieuwe jas, huiswerkstrijd, klei op je toetsenbord en het eeuwige ‘Maar zij begon!’ niet kunt wachten tot je weer naar bed mag? Op zulke dagen, wanneer je (alweer?!) een rozijn uit een neusgat moet pulken, lijkt overleven het hoogst haalbare.

Maar als het over je kinderen gaat, mik je toch wel op meer dan alleen overleven. Natuurlijk wil je die lastige woedeaanvallen in het restaurant doorstaan. Maar of je nu een ouder bent of een andere toegewijde verzorger in het leven van een kind, het is je ultieme doel om je kinderen zo op te voeden dat ze gedijen. Je wilt dat ze betekenisvolle relaties hebben, dat ze zorgzaam zijn en aandacht hebben voor anderen, dat ze het goed doen op school, hard werken en verantwoordelijk zijn en dat ze zich goed voelen over zichzelf.

Overleven. Gedijen.

In de loop der jaren hebben we duizenden ouders ontmoet. Als we vragen wat ze het belangrijkste vinden, staan variaties van deze twee doelen bijna altijd boven aan de lijst. Ze willen de moeilijke opvoedmomenten overleven en ze willen dat hun kinderen en hun gezin gedijen. Aangezien we zelf ouders zijn, hebben wij dezelfde doelen voor onze eigen gezinnen. Op onze nobele, rustige en verstandige momenten willen we de geest van onze kinderen koesteren, hun gevoel van verwondering vergroten, hen helpen om alles uit het leven te halen. Maar op de krankzinnige, stressvolle, waarmee-koop-je-je-peuter-om-zodat-hij-op-de-achterbank-gaat-zitten-en-we-snel-naar-de-voetbalwedstrijd-kunnen momenten, kunnen we soms alleen maar hopen dat we niet zullen schreeuwen of iemand horen zeggen: ‘Wat ben jij gemeen!’

Vraag jezelf eens af wat je echt wilt voor je kinderen. Welke eigenschappen hoop je dat ze ontwikkelen en als volwassene nog hebben? Waarschijnlijk wil je dat ze gelukkig, onafhankelijk en succesvol zijn. Je wilt dat ze goede relaties hebben en een betekenisvol en doelbewust leven leiden. Denk nu eens aan het percentage van de tijd dat je er bewust mee bezig bent deze eigenschappen bij je kinderen te kweken. Zoals de meeste ouders ben je misschien bang dat je te veel bezig bent met simpelweg de dag door komen (en soms zelfs al de volgende vijf minuten) en te weinig met het creëren van ervaringen die je kinderen helpen om te gedijen, vandaag en in de toekomst.

Misschien vergelijk je jezelf met een of andere perfecte ouder uit je omgeving, die helemaal niet worstelt om te overleven, die elke seconde lijkt te besteden aan het helpen gedijen van haar kinderen. Je weet wel, de voorzitter van de ouderraad die alleen maar biologische, gebalanceerde maaltijden kookt, haar kinderen onderwijst in het Latijn voorlezend over het belang anderen te helpen, en hen daarna in de hybride auto naar het museum voor schone kunsten rijdt, met klassieke muziek aan, terwijl de lavendel aromatherapie door de ventilatiegaten naar binnen wordt gesprayd. Niemand kan op tegen zo'n denkbeeldige superouder. Vooral niet als je het gevoel hebt dat je je dagen grotendeels in de overlevingsmodus doorkomt en met een wilde blik in de ogen en een rood gezicht aan het eind van een verjaardagspartijtje schreeuwt: 'Als er nog één keer over die pijl-en-boog wordt geruzied, krijgt niemand een cadeautje!'

Klinkt dit je bekend in de oren? Dan hebben we geweldige nieuws voor je: de momenten die je vooral probeert te overleven, zijn eigenlijk gelegenheden om je kind te helpen gedijen. Soms heb je het gevoel dat de liefdevolle, belangrijke momenten (bijvoorbeeld een betekenisvol gesprek over inlevingsvermogen of karakter) losstaan van de opvoedkundige uitdagingen (weer ruzie over het huiswerk of een woedeaanval), maar dat is niet het geval. Als je kind geen respect toont en een grote mond heeft, als je naar school moet voor een gesprek met het schoolhoofd, als je thuis ziet dat de hele muur is onder-

gekrast met krijt, zijn dat overlevingsmomenten, zeker weten. Maar het zijn tegelijk kansen – geschenken zelfs – omdat een overlevingsmoment ook een gedijmoment is, waar het belangrijke, betekenisvolle opvoedwerk plaatsvindt.

Denk eens aan een situatie die je meestal maar gewoon probeert door te komen. Je kinderen maken voor de derde keer in drie minuten ruzie met elkaar. (Niet heel moeilijk om je voor te stellen, hè?) In plaats van de ruziënde broers en/of zussen uit elkaar te halen en ieder naar zijn eigen kamer te sturen, kun je de ruzie gebruiken om hen iets te leren: over reflectief luisteren en andermans standpunt aanhoren; over het helder en respectvol overbrengen van je eigen wensen; over compromissen, offers, onderhandeling en vergeving. We weten het: het is moeilijk voor te stellen in de hitte van het moment. Maar als je de emotionele behoeften en de geestelijke toestand van je kind een beetje begrijpt, kun je een positief resultaat boeken, ook zonder VN-vredestroepen.

Er is niets mis mee om je kinderen uit elkaar te halen als ze vechten. Dat is een goede overlevingstactiek en in sommige situaties is het de beste oplossing. Maar vaak kun je meer dan een einde maken aan het conflict en de herrie. Je kunt de ervaring transformeren tot iets waardoor niet alleen het brein van je kind zich ontwikkelt, maar ook haar relatievaardigheden en haar karakter. Naarmate ze groter worden, zullen de broers/zussen conflicten steeds beter zelf kunnen oplossen, zonder tussenkomst van hun ouders. Dit is een van de vele manieren waarop je ze kunt helpen gedijen.

Het goede aan deze benadering is dat je niet speciaal tijd hoeft in te ruimen om je kinderen te helpen gedijen. Je kunt elke gezamenlijke interactie aangrijpen – de stressvolle en boze, maar ook de wonderbaarlijke, ontroerende momenten – als kans om ze te helpen de verantwoordelijke, zorgzame en bekwame mensen te worden die jij wilt. Daar gaat dit boek over: gebruik de alledaagse momenten met je kinderen om ze te helpen hun volle potentieel te benutten. Op de volgende bladzijden staat een tegengif beschreven voor de nadruk die

veel ouders en opvoedkundigen leggen op prestaties en perfectionisme. Voor ons ligt die nadruk juist op de manieren om je kinderen te helpen meer zichzelf te zijn, zich meer op hun gemak te voelen in de wereld en flexibeler en sterker te zijn. Hoe je dat doet? Het antwoord is simpel: je moet iets begrijpen van de basis van het jonge brein dat je helpt ontwikkelen. Daarover gaat *Het hele brein, het hele kind*.

HOE GEBRUIK JE DIT BOEK?

Of je nu ouder, grootouder, leraar, therapeut of een andere belangrijke persoon in het leven van een kind bent, we hebben dit boek voor jou geschreven. We gebruiken overal het woord ‘ouder’, maar we richten ons tot iedereen die kinderen opvoedt, steunt en koestert. We willen je leren de dagelijkse interacties aan te grijpen als kans om jezelf en de kinderen om wie je geeft te helpen overleven en gedijen. Wat je leest, kan in veel gevallen creatief op maat worden gemaakt voor tieners, maar we zijn nog van plan om speciaal voor hen een boek te schrijven. Dit boek is gericht op kinderen van nul tot twaalf jaar, en de aandacht gaat vooral uit naar peuters en kinderen in de basisschoolleeftijd.

Op de volgende bladzijden leggen we het whole-brainperspectief uit en krijg je een reeks strategieën aangeboden om je kinderen te helpen gelukkiger, gezonder en echt helemaal zichzelf te kunnen zijn. In het eerste hoofdstuk maak je kennis met het idee van opvoeden met het brein in je achterhoofd en met het simpele, sterke concept dat de kern vormt van de whole-brainaanpak: integratie. Hoofdstuk 2 draait erom dat je je kind helpt de linker- en rechterhersenhelft te laten samenwerken, zodat het kind zowel in verbinding kan staan met zijn logische als met zijn emotionele zelf. Hoofdstuk 3 gaat over de verbinding tussen het instinctieve ‘benedenbrein’ en het meer nadenkende ‘bovenbrein’, dat verantwoordelijk is voor het nemen van beslissingen, persoonlijk inzicht, empathie en normbesef. In hoofdstuk 4 wordt uitgelegd hoe je je kind kunt helpen om met pijnlijke

momenten uit het verleden om te gaan door daar inzicht in te krijgen, zodat die op een vriendelijke, bewuste en gerichte manier kunnen worden aangepakt. In hoofdstuk 5 word je geholpen om je kinderen te leren dat ze kunnen stoppen om over hun eigen mentale toestand na te denken. Als ze dat kunnen, kunnen ze ook keuzes maken waarmee ze controle krijgen over hoe ze zich voelen en hoe ze op hun omgeving reageren. In hoofdstuk 6 staan manieren waarop je je kinderen kunt leren dat geluk en vervulling het resultaat zijn van de verbondenheid met anderen, met behoud van hun eigen unieke identiteit.

Een helder inzicht in deze verschillende aspecten van de whole-brainaanpak helpt om heel anders tegen opvoeding aan te gaan kijken. Als ouder ben je van nature erop gericht om je kinderen alle leed en schade te willen besparen, maar dat kun je niet. Ze vallen, hun gevoelens worden gekwetst, ze zullen bang, boos en verdrietig zijn. Maar het zijn vaak juist die moeilijke ervaringen waardoor ze groeien en over de wereld leren. In plaats van je kinderen te willen beschermen tegen de onvermijdelijke moeilijkheden van het leven, kun je ze helpen om die ervaringen te integreren in hun kijk op de wereld en ervan te leren. Hoe jonge kinderen tegen hun leven aankijken, wordt niet alleen bepaald door wat er met hen gebeurt, maar ook door de reacties van hun ouders, leraren en andere verzorgers.

Met dat in gedachten wilden we *Het hele brein, het hele kind* zo bruikbaar mogelijk maken en je specifieke instrumenten in handen geven om je leven als opvoeder gemakkelijker te maken en je relatie met je kinderen betekenisvoller. Dat is een reden waarom grofweg de helft van elk hoofdstuk opgaat aan ‘Wat je kunt doen’, met praktische tips en voorbeelden van de toepassing van de wetenschappelijke inzichten uit dat hoofdstuk.

Verder staan er aan het eind van elk hoofdstuk steeds twee onderdelen om je nieuwe kennis gemakkelijk te leren implementeren. Het eerste is ‘Whole-brain Kids’, geschreven om je kinderen in het kort te leren wat er in dat specifieke hoofdstuk wordt behandeld. Het kan

vreemd lijken om het met jonge kinderen over het brein te hebben. Het is immers neurowetenschap. Toch kunnen kinderen van vier of vijf al een paar belangrijke basiselementen begrijpen over de werking van het brein. Daardoor zijn ze ook in staat om zichzelf en hun gedrag en gevoelens op een andere, inzichtelijkere manier te interpreteren. Deze kennis kan veel betekenen voor het kind, maar ook voor de ouder die het iets probeert te leren, discipline wil bijbrengen en liefde wil geven op een manier die goed voelt voor beiden. We hebben de ‘Whole-brain Kids’-onderdelen geschreven voor schoolgaande kinderen, maar voel je vrij om de informatie aan te passen aan de ontwikkeling van je kind.

Het tweede onderdeel aan het eind van elk hoofdstuk heet ‘Jezelf integreren’. Waar de nadruk in het grootste deel van het boek ligt op het innerlijke leven van je kind en de verbondenheid tussen jullie tweeën, helpen we je hier om de ideeën uit elk hoofdstuk toe te passen op je eigen leven en relaties. Het brein van je kind ‘spiegelt’ het jouwe. Dat betekent dat jouw groei en ontwikkeling, of het gebrek daaraan, van invloed zijn op het kinderbrein. Hoe bewuster en emotioneel gezonder ouders in het leven staan, hoe meer hun kinderen daar de vruchten van plukken. Ze zullen ook gezonder zijn. Het integreren en cultiveren van je eigen brein is een van de meest liefdevolle en genereuze geschenken die je je kind kunt geven.

Een ander instrument dat je hopelijk nuttig vindt, is de tabel met leeftijden en fases aan het eind van het boek, een simpele samenvatting van hoe je de inzichten uit dit boek kunt implementeren al naar gelang de leeftijd van je kind. Elk hoofdstuk is zo opgezet dat je de ideeën meteen in praktijk kunt brengen, met suggesties die aansluiten bij de verschillende leeftijden en ontwikkelingsstadia van het kind. Maar om het ouders gemakkelijker te maken, staan de suggesties in dit laatste deel gerangschikt naar leeftijd en ontwikkeling. Als je moeder bent van een peuter kun je snel zoeken naar wat je bijvoorbeeld kunt doen om de integratie tussen de linker- en de rechterhersenhelft van je kind te bevorderen. Een paar jaar later sla je het boek open bij

de leeftijd die hij dan heeft en lees je een lijst voorbeelden en suggesties die voor die ontwikkelingsfase gelden.

Vlak voor het onderdeel ‘Leeftijden en fases’ zit een bladzijde ‘Voor op de ijskast’, met daarop de belangrijkste punten uit het boek samengevat. Maak er een kopie van en plak die op de ijskast, zodat jij en iedereen die van je kinderen houdt – ouders, oppassen, grootouders, enzovoort – kan samenwerken omwille van het algehele welzijn van je kinderen.

Hopelijk merk je dat we dit boek zo toegankelijk en leesbaar mogelijk hebben gemaakt. Als wetenschappers willen we precies en nauwkeurig zijn, maar als ouders willen we dat het praktisch is. We hebben diep nagedacht over hoe we je het best konden voorzien van de nieuwste en belangrijkste informatie, maar wel op een heldere, nuttige en direct toepasbare manier. Terwijl het boek zeker op wetenschappelijke leest is geschoeid, zul je niet het gevoel krijgen dat je in het biologielokaal zit of een wetenschappelijk essay leest. Ja, het is neurowetenschap, en we zijn beslist trouw aan de resultaten uit onderzoeken en studies. Maar we brengen de informatie zo over dat je je aangesproken en betrokken voelt. We hebben in onze carrière gecompliceerde, maar heel belangrijke wetenschappelijke kennis van het brein opgedaan en die ingedikt tot iets begrijpelijks voor ouders, zodat ze het direct kunnen toepassen in de dagelijkse omgang met hun kinderen. Laat je dus niet afschrikken door dat breingedoe. We denken dat je het heel boeiend vindt, en de basisinformatie is eigenlijk ook eenvoudig te begrijpen en te gebruiken. (Mocht je meer willen weten over de wetenschap achter dit boek, kijk dan eens naar Dans boeken *Mindsight* en *The Developing Mind*, 2^e druk.)

We bedanken je dat je meegaat op deze reis naar een groter begrip van hoe je je kinderen echt kunt helpen om gelukkiger, gezonder en meer zichzelf te zijn. Als je het brein begrijpt, kun je je bewuster zijn van wat je je kinderen leert, hoe je op hen reageert en waarom. Je kunt dan veel meer doen dan alleen overleven. Door je kinderen herhaaldelijk ervaringen te geven die het hele brein ontwikkelen, zul je min-

der vaak dagelijkse opvoedcrises hebben. Nog belangrijker: als je begrijpt wat integratie inhoudt, zul je je kind op een dieper niveau leren kennen, beter op moeilijke situaties kunnen reageren, en bewust bouwen aan de basis voor een leven lang liefde en geluk. Daardoor zal je kind niet alleen gedijen, nu en naarmate het groter wordt, maar zullen jij en je hele gezin dat ook doen.

Breng een bezoekje aan onze website en vertel over je ervaringen met ‘whole-brain’ opvoeden. We kijken ernaar uit iets van je te lezen.

DAN EN TINA

www.wholebrainchild.com

1 | Opvoeden met het brein in gedachten

Ouders zijn vaak experts als het gaat over het lichaam van hun kind. Ze weten dat een temperatuur van meer dan 38 graden koorts is. Ze weten hoe ze een wondje schoon moeten maken zodat het niet gaat ontsteken. Ze weten van welk voedsel hun kind te opgewonden raakt om te kunnen slapen.

Maar zelfs de zorgzaamste en hoogst opgeleide ouders beschikken niet over de meest basale informatie over het brein van hun kind. Is dat niet merkwaardig? Vooral wanneer je weet welke centrale rol het brein speelt bij zo ongeveer elk aspect van het leven van een kind dat ouders belangrijk vinden: discipline, beslissingen nemen, zelfbewustzijn, school, relaties, enzovoort. Eigenlijk bepaalt het brein zo ongeveer wie je bent en wat je doet. En aangezien het brein zelf voor een groot deel wordt gevormd door de ervaringen die wij als ouders bieden, kan de kennis van hoe het brein verandert in reactie op onze opvoeding helpen een sterker en veerkrachtiger kind groot te brengen.

Daarom willen we dat je kennismaakt met het perspectief van het hele brein. We zullen wat fundamentele begrippen over het brein uitleggen en je helpen om deze nieuwe kennis zodanig toe te passen dat het ouderschap er gemakkelijker en betekenisvoller door wordt. Niet dat de opvoeding van een whole-brainkind vrij is van de frustraties waar het ouderschap gewoonlijk mee gepaard gaat. Maar wanneer je een paar eenvoudige, gemakkelijk te begrijpen grondbeginselen leert over de werking van het brein, zul je je kind beter begrijpen, beter op moeilijke situaties reageren en de basis leggen voor sociale, emotionele en geestelijke gezondheid. Het is belangrijk wat je als ouder doet, en we zullen je voorzien van eerlijke, op wetenschap gebaseerde inzichten die je helpen om een sterke relatie met je kind op te bouwen.

En dat heeft weer een positieve invloed op de vorming van zijn brein en geeft hem de beste basis voor een gezond en gelukkig leven.

We beginnen met een voorbeeld om te laten zien hoe nuttig deze informatie voor ouders kan zijn.

IA WOE WOE

Op een dag werd Marianna op haar werk gebeld omdat haar zoontje Marco van twee een auto-ongeluk had gehad met zijn oppas. Marco was in orde, maar de oppas, die achter het stuur had gezeten, was met een ambulance naar het ziekenhuis gebracht.

Marianna, directrice op een basisschool, haastte zich in paniek naar de plek van het ongeluk, waar ze vernam dat de oppas tijdens het rijden een epileptische aanval had gekregen. Een brandweerman deed vruchteloze pogingen om haar zoontje te kalmeren. Marco bedaarde meteen toen ze hem in haar armen nam om te troosten.

Zodra hij stopte met huilen, begon Marco Marianna te vertellen wat er was gebeurd. Met de taal van een tweejarige, die alleen zijn ouders en een oppas zouden begrijpen, herhaalde hij steeds 'Ia woe woe'. 'Ia' was zijn woord voor 'Sophia', de naam van zijn geliefde oppas, en 'woe woe' verwees naar het geluid van de sirene van een brandweer-auto (of een ambulance). Door steeds tegen zijn moeder 'Ia woe woe' te zeggen, richtte Marco zich op het detail van het verhaal dat voor hem het belangrijkste was: Sophia was bij hem weggehaald.

In zo'n situatie zouden veel ouders in de verleiding komen om Marco gerust te stellen door te zeggen dat alles goed zou komen met Sophia en daarna iets zoeken om het kind af te leiden: 'Zullen we een ijsje kopen?' In de volgende dagen zouden ze het niet over het ongeluk hebben om het kind niet van streek te maken. Het probleem met 'zullen we een ijsje kopen?' is dat het kind in verwarring blijft over wat er is gebeurd en waarom. Hij is nog steeds vol van grote en angstige emoties, maar hij krijgt niet de kans om die doeltreffend aan te pakken (of hij wordt er niet mee geholpen).

Marianna maakte die fout niet. Ze had bij Tina een cursus gevolgd over ouderschap en het brein en bracht het geleerde meteen in de praktijk. Die avond en in de week die erop volgde, hielp ze Marco. Zodra zijn brein hem terugvoerde naar het auto-ongeluk hielp ze hem het verhaal opnieuw te vertellen. Ze vroeg: 'Jij en Sophia hebben een ongeluk gehad, hè?' Marco strekte zijn armpjes uit en bewoog ze op en neer om de epileptische aanval van Sophia na te bootsen. Marianna vervolgde: 'Ja, Sophia had een aanval en begon te schudden en toen kregen jullie een ongeluk, toch?' Daarna herhaalde Marco het bekende 'Ia woe woe', waarop Marianna dan weer antwoordde: 'Dat klopt. De woewoe kwam om Sophia naar de dokter te brengen. En nu is ze weer beter. Weet je nog dat we haar gisteren zijn gaan opzoeken? Het gaat weer goed met haar, hè?'

Door haar zoontje het verhaal steeds opnieuw te laten vertellen, hielp Marianna hem te begrijpen wat er was gebeurd, zodat hij de emoties kon verwerken. Ze wist hoe belangrijk het was om het brein van haar zoon te helpen de beangstigende ervaring te hanteren, dus hielp ze hem de gebeurtenissen keer op keer te vertellen. Op die manier kon hij zijn angst verwerken en zijn dagelijkse bezigheden weer op een gezonde, evenwichtige manier oppakken. In de dagen die erop volgden, begon hij steeds minder vaak over het ongeluk, totdat het gewoon een van zijn levenservaringen was geworden, maar wel een belangrijke.

Op de volgende bladzijden lees je meer in detail waarom Marianna zo reageerde en waarom haar zoontje daar praktisch en neurologisch zo enorm mee geholpen was. Je zult je nieuwe kennis van het brein op allerlei manieren kunnen toepassen, waardoor de opvoeding van je eigen kind gemakkelijker en betekenisvoller wordt.

Het idee achter Marianna's reactie en achter dit boek is *integratie*. Een helder begrip van integratie geeft je de mogelijkheid om totaal anders te gaan denken over de opvoeding van je kinderen. Het kan helpen om meer van ze te genieten en ze beter voor te bereiden op een emotioneel rijk en bevredigend leven.

WAT IS INTEGRATIE EN WAAROM IS HET BELANGRIJK?

De meeste mensen staan er niet bij stil dat het brein uit veel verschillende delen bestaat die verschillende taken hebben. Zo heb je een linkerhersen helft die je helpt om logisch na te denken en je gedachten in zinnen te organiseren, en een rechterhersen helft die je helpt om emoties te ervaren en non-verbale signalen op te pikken. Je hebt ook een 'reptielenbrein' dat je helpt om instinctief te handelen en razendsnel beslissingen te nemen om in een situatie te overleven, en een 'zoogdierenbrein' dat je doet zoeken naar verbinding en relaties. Een deel van je brein is gewijd aan de verwerking van herinneringen, een ander aan het nemen van morele en ethische beslissingen. Het is bijna alsof je brein meerdere persoonlijkheden heeft: een paar rationele, een paar irrationele, een paar reflectieve, een paar reactieve. Het is geen wonder dat we op verschillende momenten soms wel andere mensen lijken!

De sleutel tot groei is ervoor te zorgen dat deze delen goed samenwerken door ze te integreren. Integratie helpt de verschillende delen van je brein als een geheel samen te werken. Het lijkt op wat er in het lichaam gebeurt, met verschillende organen die verschillende taken uitvoeren: de longen ademen lucht in, het hart pompt bloed rond, de maag verteert voedsel. Wil het lichaam gezond zijn, dan moeten al deze organen geïntegreerd zijn. Met andere woorden, ze moeten hun individuele taak doen maar ook samenwerken als geheel. Integratie is simpelweg de verschillende elementen met elkaar verbinden tot een goed functionerend geheel. Net zoals bij de gezonde werking van het lichaam kan je brein pas op zijn best presteren als de verschillende onderdelen op een harmonieuze, evenwichtige manier samenwerken. Dat doet integratie: het laat de afzonderlijke gebieden van het brein met elkaar samenwerken en brengt ze in evenwicht. Je kunt goed zien wanneer het brein van kinderen niet geïntegreerd is: ze raken overspoeld door hun emoties, zijn in de war en chaotisch. Ze kunnen niet rustig en adequaat op een situatie reageren. Woedeaanvallen, zenuwinzinkingen, agressie en tal van andere voor ouders ver-

trouwe ervaringen zijn het gevolg van een verlies van integratie, ook wel desintegratie genoemd.

We willen onze kinderen helpen beter geïntegreerd te zijn zodat ze hun hele brein op een harmonieuze manier kunnen gebruiken. We willen bijvoorbeeld dat ze horizontaal geïntegreerd zijn, zodat de logica van hun linkerhersenhelft goed kan samenwerken met de emotie van de rechterhersenhelft. We willen ook dat ze verticaal geïntegreerd zijn, zodat de hoger gelegen delen van het brein, die helpen om goed na te denken over handelingen, goed samenwerken met de lager gelegen delen, die gaan over instinct, primaire reacties en overleving.

Het is fascinerend hoe integratie precies werkt, en het is iets waar de meeste mensen zich niet van bewust zijn. In de afgelopen jaren is de hersenscantechnologie verder verfijnd, waardoor wetenschappers het brein hebben kunnen onderzoeken zoals nooit tevoren. Deze nieuwe technologie heeft bevestigd wat we vroeger al vaak geloofden over het brein. Maar een van de verrassingen die de neurowetenschap op zijn grondvesten heeft doen schudden, is de ontdekking dat het brein 'plastisch' of kneedbaar is. Dat betekent dat het fysiek verandert gedurende je hele leven, en niet alleen in je jeugd zoals daarvoor werd aangenomen.

Wat vormt ons brein? Ervaring. Tot op hoge leeftijd verandert de fysieke structuur van je brein onder invloed van je ervaringen. Wanneer je een ervaring beleeft, worden je hersencellen of neuronen actief, oftewel ze 'vuren'. Het brein heeft honderd miljard neuronen, die elk gemiddeld tienduizend verbindingen hebben met andere neuronen. De manier waarop bepaalde circuits in het brein worden geactiveerd is bepalend voor de aard van je geestelijke activiteit, variërend van het waarnemen van geluid of beeld tot abstract denken en redeneren. Wanneer neuronen samen vuren, vormen ze onderlinge verbindingen. In de loop der tijd leiden de verbindingen die zijn ontstaan door het vuren tot een 'herbedrading' in het brein. Dit is ongelooflijk spannend nieuws. Het betekent dat je niet de rest van je leven de gevangene hoeft te zijn van de manier waarop je brein op dit mo-

ment werkt, maar dat je het opnieuw kunt bedraden, zodat je gelukkiger en gezonder kunt zijn. Dat geldt niet alleen voor kinderen en pubers, maar voor mensen van alle leeftijden.

Op dit moment wordt het brein van je kind voortdurend bedraad en herbedraad, en de ervaringen die jij biedt, zijn in hoge mate bepalend voor de structuur van haar brein. Best een verantwoordelijkheid, toch? Maak je geen zorgen. De natuur heeft ervoor gezorgd dat je brein zich in de basis al goed ontwikkelt door goed te eten en te slapen en door voldoende prikkels. Natuurlijk spelen genen een grote rol bij hoe mensen worden, vooral wat temperament betreft. Maar bevindingen op verschillende gebieden van de ontwikkelingspsychologie wijzen erop dat alles wat met je gebeurt – de muziek die je hoort, de mensen van wie je houdt, de boeken die je leest, de straffen die je krijgt, de dingen die je voelt – van grote invloed is op de ontwikkeling van je brein. Met andere woorden, boven op de basale breinarchitectuur en het aangeboren temperament is er veel wat ouders kunnen doen om de ervaringen te bieden die een veerkrachtig, goed geïntegreerd brein helpen ontwikkelen. In dit boek lees je hoe je alledaagse ervaringen gebruikt om het brein van je kind steeds beter geïntegreerd te laten raken.

Zo hebben kinderen met ouders die met hen over hun ervaringen praten vaak beter toegang tot de herinneringen aan die ervaringen. Ouders die met hun kinderen over hun gevoelens praten, hebben kinderen die emotioneel intelligent zijn en die een vollediger begrip hebben van hun eigen gevoelens en die van anderen. Verlegen kinderen met ouders die hen helpen de wereld te onderzoeken, verliezen hun remmingen vaak, terwijl kinderen die overdreven beschermd worden of die angstige ervaringen juist zonder steun moeten doormaken, vaak verlegen blijven.

Deze visie wordt ondersteund door de ontwikkelings- en hechtingspsychologie, en de nieuwe bevindingen op het terrein van neuroplasticiteit bevestigen het standpunt dat ouders het groeiende brein van hun kind rechtstreeks kunnen steunen met de ervaringen die ze