



Vitaliteit: groeien en snoeien in je brein

In de hersenen van jonge kinderen wordt flink gebouwd. Door aandacht te besteden aan vijf basisbehoeften kun je als ouder bijdragen aan een stevig fundament.

▲ Lia Oppewal ● Shutterstock

Op de camping zag ik mijn zoon en dochter van 5 en 7 vol enthousiasme naar de speeltuin rennen. Hun broertje van 1,5 zag dit en rende er meteen achteraan. Hij raakte ze echter kwijt en vanachter de heg zag ik hem ineens stilstaan op het pad. Hij keek om zich heen en hoorde in de verte de enthousiaste stemmen uit de speeltuin, maar hij zag zijn broer en zus niet meer. Hij aarzelde, draaide zich weer om naar de tent en zag toen mij achter de heg staan. Zijn gezichtje lichtte op en in plaats van terug naar de tent te komen ging hij toch vrolijk op weg naar de speeltuin.

Het grappige is dat ik tijdens dit keuzemoment van mijn zoon voor mijn neus zag gebeuren hoe een kind bouwt aan het eigen brein. 'Bouwt aan het eigen brein?', hoor ik u denken. Jazeker, mijn zoon was een fundament aan het bouwen in zijn brein! En dat is van belang; een dwaas man bouwt zijn huis immers op het zand en een wijs man op een rots. Dit belangrijke fundament in je brein wordt al gelegd in je jonge jaren. De eerste zes jaar van hun leven krijgen de hersenen van kin-

deren er per seconde 6 miljoen verbindingen bij (synaptogenese). Een deel van deze verbindingen verdwijnt ook weer als ze niet gebruikt worden (pruning). Dit 'groeien en snoeien' van al die verbindingen zorgt ervoor dat het wonderbrein van een baby zich optimaal aanpast aan zijn omgeving. Met name van het einde van het eerste levensjaar tot ongeveer halverwege het tweede levensjaar wordt er gebouwd aan de emotionele hersenen. Hoe beter dat bouwen lukt, hoe degelijker het fundament.

Vijf basisbehoeften

Als ouder kun je verrassend veel bijdragen. Hoe dan? Nou, er zijn vijf basisbehoeften waar je als ouder aandacht voor kunt hebben. In het campingvoorbeeld van mijn zoon komen twee van de vijf basisbehoeften naar voren: de behoefte aan veilig verbinden en de behoefte aan autonomie. Wij als mens zijn geboren om vanuit een veilige verbinding met onze ouders of verzorgers de spannende buitenwereld in te gaan. Op het moment dat mijn zoon zowel verbinding met mij maakt, maar óók zijn eigen weg aan het bewandelen is, is hij druk bezig de

De eerste zes jaar krijgen hersenen er per seconde zes miljoen verbindingen bij

bedrading van zijn brein te optimaliseren en wordt zijn hersennetwerk steeds verfijnder.

De derde basisbehoefte is de vrijheid om eigen behoeften en emoties te uiten. Weten dat jouw gevoel en mening er toe doen, maakt je stevig en weerbaar en zorgt dat je op een goede manier voor jezelf opkomt wanneer je groter wordt.

Spontaneïteit en spel vormen de vierde basisbehoefte. Spel zorgt ervoor dat je je makkelijker kunt ontspannen en dat is in een wereld waar zoveel burnout voorkomt bepaald een dingetje, zeg maar. Ook je brein gaat er beter van werken, relaties lopen beter, je wordt er creatiever en vitaler van, je kunt je beter concentreren, je wordt er leuker van en je doet het beter op school. Laten we zeggen, spelen is dus van belang!

De laatste basisbehoefte gaat over het krijgen van duidelijke grenzen. Kinderen voelen zich veilig bij het krijgen van duidelijke grenzen. De wereld is best onoverzichtelijk en dan helpt het als papa en mama op een rustige, vriendelijke en kordate manier grenzen aangeven. Waarbij het overigens wel van

belang is dat de grenzen niet al te rigide zijn en zowel letterlijk als figuurlijk voldoende speelruimte geven. Als de regel bij u thuis is dat je niet op tafel mag staan, kan het best zo zijn dat u uw kind tijdens zijn verjaardag op tafel zet tijdens het zingen van het 'Lang zal ze leven'. De grenzen tijdens 'normale omstandigheden' zijn dan niet ineens verdwenen en dat begrijpt uw kind heel goed.

Vitaliteit

Net als bij een huis, zorgt een goed fundament in je brein voor stevigheid en voor vitaliteit. Maar waarom vinden we het nu zo belangrijk om over vitaliteit te schrijven? Nou, we weten dat gezonde mensen gelukkiger zijn, maar het effect van geluk op gezondheid is nog twee keer zo groot. Geluk heeft dus zin! In onze volgende columns nemen we jullie graag mee naar wat we nodig hebben om vitaal te blijven. Want de bedrading in je brein is te veranderen, training werkt. Ons brein is gelukkig niet een statische klomp cellen, maar is juist enorm kneedbaar. In elke column wordt ons brein iets ouder, de volgende keer komen de tieners aan bod. Tot dan!



Lia Oppewal

Lia Oppewal is GZ-psycholoog en werkt bij Maarsingh & van Steijn, psychologenpraktijk en 'virusgaard' van positieve emoties. Zij schreef dit artikel samen met haar collega, GZ-psycholoog Lammie van Engen. www.maarsingh-vansteijn.nl