



Mark Mieras neemt met ouders een duik in het tienerbrein.

'Het is geen kwestie van kracht, maar van begrijpen hoe het werkt'.

De tiener heeft wel wat weg van zo'n ouderwetse draadpuzzel: twee van die in elkaar gebogen stalen draadstukjes die je alleen met vernuft – en niet met kracht – uit elkaar kunt schuiven.

door Mark Mieras

Tieners hebben hun eigen logica en hun eigen gevoelige verhouding met volwassenen. Veel in de conflicten met tieners gaat over deze verhouding en niet over de inhoud van het conflict. Effectieve samenwerken met tieners is geen kwestie van kracht maar van begrijpen hoe het werkt.

Hoe het werkt in het hoofd van een tiener, daar bestaan veel misverstanden over. Misverstanden die mede gevoed zijn door wetenschappelijke ideeën uit het verleden. Was het beeld tot voor kort dat puberhersenen onrijp zijn, en daardoor niet in staat tot basisvaardigheden als plannen en impulscontrole, inmiddels verschuift het beeld naar een hyper-flexibel brein. Pubers zijn

wel degelijk in staat om te plannen, maar vooral bij hun eigen plannen. Het functioneren van hun hersenen wordt sterk gestuurd door hun intrinsieke motivatie. Die voorkeuren ontwikkelen zich ook sterk in deze levensfase. Het euforiecentrum de nucleus accumbens is hyperactief. Door die hoge activiteit werkt beloning bij een puber vooral op de korte termijn. Net als straf. Meer onderdelen van de puberhersenen vallen op door grote activiteit. Dat geldt bijvoorbeeld voor het geheugen, dat in de tienerjaren veel en vooral ook zeer duurzame herinneringen opbouwt.

Tienerhersenen produceren ook veel van het bindingshormoon oxytocine en hebben vaak een grote drang om sociaal actief te zijn: om veel tijd te besteden aan elkaar. Hypergevoelig zijn de pijncentra voor sociale uitsluiting. Hyperactief tenslotte is ook de mediale prefrontaalschors. Dit is de zone waar mensenhersenen nadenken over zichzelf. Nadenken over anderen doen we even verderop op de temporaalschors, waar het juist minder actief is. Daarom zijn anderen – met name volwassenen – voor tieners vaak een blinde vlek. Maar tieners zijn zich wel zeer bewust van de oordelen die volwassenen over hen hebben. Dat is een nieuw besef, en

het is bedreigend. Tieners kunnen daardoor sterk blokkeren wanneer een volwassene niet open en eerlijk is in hun ogen. Veel 'negatief gedrag' is er impliciet op gericht om uit te dagen en openheid te forceren.

Waarom doen mensenhersenen er zo lang over om volwassen te worden? Dat is een goede vraag. Geen andere diersoort besteedt zo'n groot deel van zijn leven aan volwassen worden. Waarom talmt de natuur om de klus af te maken? Het vermoedelijke antwoord: omdat tieners nog een stap in hun ontwikkeling te maken hebben. Hun hersenen moeten nog eventjes beweeglijk en plastisch blijven om zich optimaal te kunnen instellen. Wat is die geheime missie? Als je goed kijkt naar de activiteit van de puberhersenen dan wordt snel duidelijk waar het bij pubers allemaal om draait.

Pubers moeten hun eigen sociale netwerk bouwen en ontdekken wat hun unieke bijdrage is aan de groep. En ontdekken hoe je dat doet op een volwassen manier? Hoe verover je een tiener? Oefen jezelf in duidelijk zijn met een glimlach. Leer bij conflicten de bal terugspelen zonder te escaleren. Zie het als een spel.

Tieners zijn heel speels en vinden het leuk als je ze tegenspel levert, als je ze verrast en op het verkeerde been zet. Ze willen graag serieus genomen worden en als volwassen aangesproken worden. Maar ze willen tegelijkertijd ook dat je ze niet in de steek laat, dat je trouw bent. En bovenal: heb oprechte nieuwsgierigheid naar hun verhalen en schenk hun vertrouwen.

Presentatie 8 juni 2016

