

Gee jou tiener se impulsiewe optrede en gretigheid om nuwe dinge uit te toets (veral in 'n groep) jou kommerplooie? As jy weet hoe daardie brein gerat is, maak alles skielik sin

Deur MARIETTE SNYMAN



VERSTAAN JOU TIENER SE STREKE

Hulle lyk dalk volwasse, maar hulle is nie. Al troon hulle kop en skouers bo jou uit en bewonder jy heimlik hul sin vir humor en intelligensie, is tieners steeds in 'n vroeër lewensfase. En dis nie jý wat so sê nie: dis die wetenskaplikes. Die breinkenners, om presies te wees.

“Dis 'n reuse-uitdaging om die ouer van 'n tiener te wees,” sê dr. Lorna Geer, voorligtingsielkundige van Centurion wat in hipnoterapie spesialiseer. “Vandag se tieners leef in 'n gans ander wêreld as dié waarin hul ouers grootgeword het, en die eise van die grootmenslewe het ook ingrypend verander. Dink maar net hoeveel makliker dit 'n paar dekades gelede was om werk te kry en jou eie potjie te krap. Ouers is besorg oor hul kinders se toekoms en wonder hoe hulle kan help.

“Die belangrikste is dat ouers beseft hoe nodig hul kinders hulle het. Al sou baie tieners dit nooit erken nie, het hulle 'n behoefte aan vastigheid en struktuur. Ouers kan dit verskaf, en 'n ruimte skep waarin tieners hul denke en sosiale vaardighede kan toets sonder dat hulle gevaar loop om verwerp te word.

“Dis natuurlik nie maklik om 'n veilige hawe te wees vir spruite wat fisiek, sosiaal, emosioneel en kognitief *in flux* is nie! Dit help baie as ouers begryp wat in hul tiener se kop gebeur. As jy weet

hoe die brein in die tienerjare ontwikkel, verstaan jy skielik die jongklomp se avontuurlus, “onverantwoordelike” optrede en obsessiewe fokus op hul vriendekring. Jy besef hulle is nie bloot moeilik nie, maar besig met ’n normale groeikurwe. Die lewe wil hulle op volwassenheid voorberei.”

MY KIND MOET EENDAG ...

Watter uitkoms begeer jy vir jou kind? Stem jy saam dat die vermoë om onafhanklik in ’n volwasse wêreld te kan funksioneer, allerbelangrik is?

“Kinders moet die ouerhuis verlaat en leer om op hul eie bene te staan en hul eie lewe te lei,” sê Lorna. “Maar as jy mooi daarvoor dink, is daar min van ons wat ons gemaksonne vrywillig sal verlaat. Afgesien van die voordele wat ons moet prysgee, is dit angswekend om alles wat bekend is vir die onbekende te verruil. Dis een van die moeilikste stappe wat mense kan doen. Die fisieke breinontwikkeling wat ons by tieners waarneem, berei hulle wonderbaarlik op hierdie oorgang voor.

“Op ses jaar het die brein 90% van sy volle grootte bereik. Kenners het vroeër gereken dat die brein klaar ontwikkel is teen die tyd dat kinders hoërskool toe gaan. Sedertdien het ons geleer abstrakte denke skop eers op twaalf in en kinders begin dan eers byvoorbeeld die moontlike gevolge van hul optrede voorsien.

“Volgens die jongste navorsingsresultate duur breinontwikkeling reg deur adolessensie en die proses is eers tussen 25 en 30 voltooi. ’n Tienerbrein is dus nie ’n volwasse brein met minder myle op nie - dis anders gerat, spesifiek om daardie skuif uit die huis aan te vuur.

“’n Opvallende kenmerk van adolessente is dat hul brein sensitiewer vir die neuro-oordragstof dopamien is. Dopamien help ons om beloning raak te sien en stappe te doen om die beloning te kry. Dié insig help ons om tieners se impulsiwiteit te verstaan. Volwassenes sou nog wou sê: ‘Ja, maar ...’ maar adolessente sê sommer net ‘Ja!’ En daar gaan hulle. Voeg tieners se voorliefde vir iets nuuts daarby en daar het jy die impulsiwiteit wat die groep aanspoor om die grootmenswêreld met al sy uitdagings te betree.

“Ouers vra dikwels: ‘Hoekom lyk dit of my kind blind is vir die risiko’s wat hy loop?’ Die antwoord hou weer eens met breinontwikkeling verband. Fisieke veranderinge in die brein vind in ’n stadige golfbeweging van agter na voor plaas. Die gedeeltes aan die voorkant wat onder meer met impuls-

beheer, komplekse denke en langtermynbeplanning te make het, ontwikkel heel laaste.

“Elke ouer weet hoe intens adolessente emosie kan ervaar. By tieners is dié dele van die brein wat met emosionele reaksies verband hou ten volle aktief – selfs meer as by volwassenes. Die gedeeltes wat impulsiewe reaksies beheer, is in die stadium nog op pad na rypwording. Ons kan sê die versneller werk seepglad terwyl die remme nog nie behoorlik funksioneer nie. Weer is dit nie net ’n nadeel nie: jongmense met die durf om ’n nuwe omgewing te verken, pas makliker aan.”

OPTIMALE LEERPERIODE

Tieners is meestal oorgehaal vir iets nuuts en gereed om los te breek. Op ’n manier eggo dit hul breinontwikkelingsfase. In adolessente breine is sekere dele nog nie met mekaar verbind nie – dit gebeur eers wanneer hulle volwasse is.

“Daarby het tienerbreine meer én sneller groeiende sinapse, die chemiese ‘bruggies’ waarlangs neurone vir mekaar boodskappe stuur om neuronnetwerke te vorm. Elke voorval wat ons onthou, of elke nuwe ervaring help met die vorming van hierdie netwerke.

“Tienerbreine is nog soepel en vatbaar vir verandering. Eneysyds verklaar dit waarom tieners inkonsekwent optree: jy weet nooit wanneer hulle dierbaar gaan wees en wanneer hulle jou iets gaan toesnou nie. Die feit dat hul brein *a work in progress* is, dra ook by tot hul frustrasie met hul omstandighede en met hulself.

“Aan die ander kant is hul onstabiele neurologiese stelsels ’n bonus, ’n goue tydperk vir leer

– akademies én andersins. Tieners kan besonder vinnig leer en memoriseer. Verskillende dele van die brein het wel verskillende vensterperiodes; vir taalsentrums is dit byvoorbeeld die eerste 13 jaar. Daarna is dit moeiliker om ’n tweede taal aan te leer.

“Baie mense dink jou leervermoë word op ’n jong ouderdom vasgelê, maar dis nie waar nie. Puberteit is die ideale tyd om op leer ‘verlief te raak’, mits die leerstyl en motivering die eenaar van ’n tienerbrein aanspreek!

“Leer het nie net te doen met die bou en versterking van neuronnetwerke nie, maar ook met die wegsnoei van ou konneksies om vir nuwes plek te maak. Konneksies wat baie gebruik word, word versterk. Dié wat minder stimulasie kry, verdwyn. Dis letterlik ’n geval van ‘pasop waaraan jy dink’ - dit het ’n uitwerking op die herstrukturering van jou brein!

LEER OM TE INTEGREER

“Baie **ouers** voel hulle was **in matriek meer gereed** vir die **volwasse wêreld** as **vandag se kinders**. Hoewel verskeie **factore** hiertoe **bydra**, is daar **een** wat uitstaan in die **wiskunde- en wetenskap-mentorskapprogram** waarby ek betrokke is,” sê **dr. Lorna Geer**.

“Die **digitale** omgewing **beïnvloed die manier** waarop kinders **leer**. Eerstens leer hulle met **minder sintuiglike stimulasie**, en tweedens kry hulle **minder oefening** om **ooreenkomste** en **verskille** in leerinhoude te **identifiseer**. As jy uit ’n **handboek** leer en jou **notas** met ’n **pen neerskryf**, word **meer sintuie** ingespan as wanneer jy van ’n **tablet** af leer. Jy **voel** die **papier** en onthou ’n **onderstreepte frase** omdat jy ’n **beweging** uitgevoer het. Jy **onthou** miskien ook **waar** inligting **op ’n bladsy staan** terwyl dit op talle tablette in ’n **eenvormige stroom** verskyn.

“Met ’n tablet kan jy nie **maklik terugblaai** om die **bladsy** voor jou met ’n **vorige een** te **vergeelyk**, of ’n **skets** te **raadpleeg** nie. Kinders **sukkel** dus om dit wat hulle leer in hul eie **geheelprentjie** te **integreer**.

“**Onderwysers** kan hiermee **help** deur **herhaling pret te maak**. Hulle kan byvoorbeeld kinders **verskillende aspekte** of **eenskappe** met mekaar laat **vergeelyk**, of **tabelle** laat optrek. **Mind maps** waarmee kinders **hul eie ‘spinnepoppies’** van leerinhoud skep, **help** hulle om te **verstaan waar wat inpas**. Namate die **leerproses vorder**, haak hulle **inligting** aan die **struktuur**. Dit **voorkom** die **dilemma** van ’n juffrou wat **‘eksamen vrae opstel wat nie in die boek staan nie’**, en die kinders se **probleemoplossingsvaardighede** kry sommer ook ’n **hupstoot**.

“Die **beste** is dat hierdie **vermoë** na die **werklike lewe deurgetrekk** kan word. Wanneer kinders byvoorbeeld **verskillende sienings** kan **vergeelyk** en hul eie **geheelbeeld** kan **vorm**, gaan hulle **wyser** met die lewe om.”

Meer inligting by www.basicsfirst.co.za

“Die snoeiproses in die brein vind plaas wanneer ons slaap. Slaap is dus noodsaaklik vir leer en onthou. Ongelukkig kry die meeste tieners nie naastenby die aanbevole nege tot tien uur slaap per nag nie. Hulle is te besig, skermtyd vreet in hul slaaptyd in, en boonop wys navorsing dat hul slaapritme van dié van volwassenes verskil. Om een of ander rede is tieners gerat om drie tot vier uur later as grootmense op te staan en te gaan slaap. Opvoedingsinstellings neem dit nie in ag nie.

“Slaapdeprivasie bevorder buierigheid, benadeel die vermoë om besluite te neem, en rem die wegsnoei van sinapse. ’n Ander faktor wat leer bemoeilik, is tienerbreine se ontvanklikheid vir die toksiese uitwerking van alkohol en dwelms. Wanneer volwassenes alkohol gebruik, herstel hul breinselle sodra die alkohol gemetaboliseer word terwyl tieners se breinselwerking langer belemmer word. Die alkohol of marijuana wat ’n tiener in die naweek gebruik het, beïnvloed hom wanneer hy die daaropvolgende Woensdag vir ’n toets leer en sonder dat hy daarvan bewus is, probeer hy met ’n selfveroorzaakte legeremdheid studeer.”

OUERS VERSUS VRIENDE

Emosioneel, sosiaal en kognitief neem tieners geweldige spronge in die rigting van onafhanklikheid, maar die proses verloop nooit glad nie. Hulle het ’n onderontwikkelde vermoë om te cope en stoei met nutgevonde drange en dryfvere, seksuele bewustheid en oorwelldigende gevoelens.

“Die hormone in ons vleis en melk lei daartoe dat puberteit voortdurend al hoe vroeër begin – meisies begin deesdae gemiddeld op tien jaar menstrueer. Afgesien van ingrypende liggaamsveranderinge en innerlike bewuswordings, word tieners met ’n oormaat inligting en keuses gebombardeer. Dis geen geheim dat pornografiese skakels tussen adolessente se selfone rondvlieg nie.

“Hul liggame mag dalk gereed wees maar emosioneel is hulle nog nie hierteen opgewasse nie. Tieners het die begeleiding van mense met ’n stabiele, volwasse brein nodig.

“Ouers wat kalm kan bly, waarlik luister en die lewe se uitdagings doeltreffend kan hanteer, kan baie doen om hul kinders minder kwetsbaar te maak. Dis verg vanselfsprekend ’n fyn balans om gesonde grense vir ’n kind se gedrag te stel sonder om sy waagmoed onnodig aan bande te lê.

“Baie ouers wroeg oor die invloed van vriende wie se breine ook in ’n proses van rypwording is, en daarom net so impulsief of ‘blind’ vir risiko’s as hul eie kinders is. Daar is wel goeie redes waarom tieners hul ouderdomsgenote se geselskap verkies.

“Eerstens lei tieners se voorkeur vir die ‘nuwe’ daartoe dat hul vriende in die stadium interessanter as gesinslede is - en boonop in ’n groter mate as in enige vroeër of latere lewensfase.

“Tweedens belê tieners onbewustelik in die toekoms namate hulle al hoe meer tyd saam met hul vriende deurbring. Wanneer hulle jonk is, funksioneer kinders in die wêreld wat hul ouers geskep het terwyl hulle die grootste deel van hul lewe gaan deurbring in ’n wêreld wat hulle en hul portuurgroep gaan beheer en herskep. Om hul ouderdomsgenote te leer ken en verhoudings met hulle te bou, is krities belangrik vir ’n suksesvolle bestaan.

“Hierdie verskynsel word bevestig deur die normale menslike reaksie op uitsluiting deur die groep. Sosiale verwerping sneller dieselfde breinreaksie as bedreiging van ons voedselvoorraad of

LESERSFORUM

Wat dink jy is die grootste uitdaging wat tieners moet hanteer, en wat kan ’n ouer doen om te help?



Retha Booyens

Tieners is in ’n ongelooflike moeilike stadium van hul lewe omdat hul liggame deur puberteit gaan en ’n kaskade van hormone beleef. Terselfdertyd is hul breinontwikkeling nog nie voltooi nie, daarom verstaan hulle nie die veranderinge nie en is hulle konstant gefrustreerd. Die beste ding wat ’n ouer kan doen, is om hulle in alles te ondersteun en daar te wees as die tiener hulle nodig het.



Annarine Goldie

Stres. Dis dalk ’n cliché, maar tieners ervaar in die hoërskool die eerste keer werklike druk (soos in die grootmensewêreld). Dit is meestal vir hulle oorwelldigend. Ouers moet kinders daarop wys dat dit normaal is om so te voel en hulle laat verstaan dat selfs die slegste en stresvolste dae net 24 uur lank is.



Lisa Human

Seksuele en sosiale druk. As ouer moet jy daar wees vir jou kinders, hulle ten volle ondersteun, en die kommunikasiekanale moet oop wees. Jou kinders moet weet jy is daar om te luister en te help; dat jy hulle altyd sal liefhê, maak nie saak wat nie, en dat hulle enigiets met jou kan bespreek.

fisieke gesondheid. Ons oorlewingsinstink is onlosmaaklik aan die groep verbind. Een komplikasie van die tienerjare is dat abstrakte denke tieners in staat stel om hulle voor te stel hoe ander hulle waarneem. Verbeeldingsvlugte oor moontlike verwerping deur die groep, of dit nou plaasvind of nie, kan baie angs veroorsaak.

“Tienertyd is nie maklik nie. Tieners is vir hulself én ander onvoorspelbaar of onverstaanbaar. Daar is weer eens ’n goeie rede daarvoor. Die feit dat alle dele van die brein nog nie met mekaar verbind is nie en dat die emosies die beheerstelsels vooruit is, maak van hierdie fase ’n hoogs funksionele aanpassingstydperk – dit spoor kinders aan om die nes te verlaat en hul eie pad te vind. Totdat dit gebeur, moet ouers hulle maar daaraan troos dat tieners wel die een of ander tyd grootword!”

Dr. Lorna Geer: 012 667 2417 of www.lornageer.co.za

Jy kan lekker pryse wen

DIS MAKLIK. SLUIT BY ONS LESERSFORUM AAN EN WEN!
MEER INLIGTING OP BL. 8.