

Antropia

Sociologie & psychologie

3

Humane wetenschappen

Maatschappij- en welzijnswetenschappen

Surf naar com.uitgeverijaverbode.be/online.
Registreer je of meld je aan. Gebruik telkens
hetzelfde e-mailadres. Voer deze activatiecode in.

Bevestig de voorwaarden.

Let op: je kunt de code slechts één keer activeren
en hij geldt tot het einde van het schooljaar.

Nu heb je toegang tot de digitale versie van het
leerwerkboek, extra documenten en digitale
oefeningen.

Inhoud

Hoofdstuk 1 – Inleiding

Hoofdstuk 2 – Ontwikkeling

- 1 **Ontwikkelingsfactoren**
 - 2 **Ontwikkelingsfasen**
 - 3 **Ontwikkelingsgebieden**
-

Hoofdstuk 3 – Prenatale ontwikkeling

- 1 **Fysieke ontwikkeling**
 - 2 **Cognitieve ontwikkeling**
 - 3 **Socio-emotionele ontwikkeling**
-

Hoofdstuk 4 – De baby

- 1 **Fysieke ontwikkeling**
 - 2 **Cognitieve ontwikkeling**
 - 3 **Socio-emotionele ontwikkeling**
-

Hoofdstuk 5 – De peuter

- 1 **Fysieke ontwikkeling**
 - 2 **Cognitieve ontwikkeling**
 - 3 **Socio-emotionele ontwikkeling**
-

Hoofdstuk 6 – De kleuter

- 1 **Fysieke ontwikkeling**
 - 2 **Cognitieve ontwikkeling**
 - 3 **Socio-emotionele ontwikkeling**
-

Hoofdstuk 7 – Het schoolkind

- 1 **Fysieke ontwikkeling**
- 2 **Cognitieve ontwikkeling**
- 3 **Socio-emotionele ontwikkeling**

Inhoud

Hoofdstuk 8 – Socialisatie

- 1 **Waarden en normen**
- 2 **Institutes**
- 3 **Socialisatie**

Hoofdstuk 9 – Adolescentie

- 1 **Fysieke ontwikkeling**
- 2 **Cognitieve ontwikkeling**
- 3 **Socio-emotionele ontwikkeling**

Hoofdstuk 10 – Morele ontwikkeling

- 1 **Lawrence Kohlberg**

Hoofdstuk 11 – Persoonlijkheid

- 1 **Begrippen**
- 2 *Big Five*
- 3 **Persoonlijkheid in de praktijk**
- 4 **Invloed van *nature* en *nurture***

Hoofdstuk 12 – Kwetsbaarheid en veerkracht

- 1 **Vooroordelen**
- 2 **Psychisch welzijn**

Hoofdstuk 13 – De jonge- en middenvolwassenheid

- 1 **Volwassenheid**
- 2 **Jonge volwassenheid**
- 3 **Middenvolwassenheid**

Hoofdstuk 14 – Gezinnen in de samenleving

- 1 **Gezinsvormen: gezinnen vandaag**

Hoofdstuk 15 – De late volwassenheid

- 1 **Inleiding**
- 2 **Fysieke ontwikkeling**
- 3 **Cognitieve ontwikkeling**
- 4 **Socio-emotionele ontwikkeling**

Hoofdstuk 1: Inleiding

Psychologie is de wetenschap van het menselijke gedrag. Het object (= wat onderzocht wordt) van psychologie is dus het gedrag van de mens.

Sociologie is de wetenschap van het samenleven. Het object van sociologie is dus het gedrag van groepen mensen.

Zowel psychologie als sociologie bestuderen het gedrag van de mens, maar beide wetenschappen doen dat vanuit een ander standpunt.

Terwijl sociologen het groepsgedrag bestuderen (sociale wetenschappen), bestuderen psychologen het individuele gedrag (gedragswetenschappen).

Terwijl psychologen oorzaken van een bepaald gedrag zoeken in het psychische van een persoon (gedachten, gevoelens en motivaties), zoeken sociologen de oorzaken veeleer in de groep of in de maatschappij waartoe de persoon behoort.

1. Schematiseer de bovenstaande info over de verschillen tussen psychologie en sociologie.

| Psychologie | Sociologie |
|-------------|------------|
| | |
| | |

Dat hetzelfde gedrag door de beide wetenschappen vanuit een ander standpunt wordt behandeld, wordt duidelijk met een concreet voorbeeld.

2. Lees de onderstaande artikels en beantwoord de bijbehorende vragen.

1

In de provincie Antwerpen is iedereen verplicht een mondkapje te dragen in de publieke ruimte. Op andere plekken in België geldt die verplichting vaak op openbare plekken waar anderhalve meter afstand houden niet mogelijk is, zoals drukke winkelgebieden. Is die verplichting wel verstandig? En wat zijn de psychologische effecten van het langdurig dragen van een mondkapje? 'Iedereen zal anders op de mondkapjesplicht reageren', legt Arie Dijkstra, hoogleraar sociale psychologie van gezondheid en ziekte (Rijksuniversiteit Groningen), uit.

Er zitten wel degelijk psychologische voordelen aan de verplichting. 'Als je bijvoorbeeld bang bent om besmet te raken, kan het dragen van een mondkapje die dreiging verminderen. En als je zelf geen angst voelt, kan het dragen van een mondkapje ook voor een verantwoordelijkheidsgevoel zorgen. Dat werkt eveneens belonend', meent Dijkstra.

Bercht, A. (2020, 30 juli). Even wennen, maar mondkapjes worden heel normaal. www.eoswetenschap.eu

Sociologen schrijven al decennia dat mondkapjes in de hoofden van mensen meer bieden dan zomaar bescherming. In Azië gingen ze begin vorige eeuw massaal dragen om aan te geven: kijk eens hoe medisch modern we zijn. En als amulet: Chinese dragers lieten hun mondkapjes bedrukken met beschermende tempelspreuken.



Tijdens de SARS-uitbraak van 2002 werden mondkapjes in Azië een 'sociaal ritueel', constateerde socioloog Peter Baehr enkele jaren geleden in een essay over 'maskercultuur'. Wie er geen droeg, was een paria, een asociaal die kennelijk lak had aan anderen. 'Het mondkapje symboliseerde een gedragsregel', aldus Baehr. 'Namelijk, een verplichting om de gemeenschap te beschermen.'

Keulemans, M. (2020, 30 april). Waarom mondkapjes zo aantrekkelijk zijn, terwijl dagelijks gebruik weinig zin heeft. www.volkskrant.nl

- Welk gedrag wordt in beide tekstfragmenten behandeld?

.....

.....

- Welke oorzaak wordt vanuit de psychologie gegeven voor dat gedrag?

.....

.....

- Welke oorzaak wordt vanuit de sociologie gegeven voor dat gedrag?

.....

.....

Hoofdstuk 2: Ontwikkeling

1 Ontwikkelingsfactoren

Als je door oude fotoalbums bladert, zie je hoe je veranderd bent in de loop van de tijd. Toen je één was, kroop je nog rond en was je geboeid door de inhoud van de keukenkasten. Toen je tweeënhalf was, was je misschien een onuitstaanbare peuter die de hele supermarkt bij elkaar schreeuwde als je je zin niet kreeg. Toen je zes was, leerde je letter voor letter lezen. De voorbije jaren werden je broeken plots te kort en was je moeder opeens de kleinste in huis. Voortdurend ben je in ontwikkeling.

Ontwikkeling betekent verandering. Zowel je lichaam als je gedrag verandert in de loop van je hele leven.

De ontwikkeling van een mens wordt bepaald door de combinatie van twee factoren:

- erfelijkheid of *nature* (= aangeboren, aanleg)
- omgeving of *nurture* (= aangeleerd, opvoeden)



1.1 Erfelijkheid of *nature*

Het feit dat je groot, klein, dik, dun, lang, kort, roodharig of blond bent, is voor een groot deel bepaald door erfelijke factoren. Erfelijke eigenschappen krijg je van je ouders mee via de genen. Ze zijn dus aangeboren. Het gaat om fysieke kenmerken, zoals je lichaamslengte of de kleur van je ogen, maar ook om psychische eigenschappen, zoals talent voor wiskunde of bepaalde persoonlijkheidstrekken, zoals verlegenheid.

Die aangeboren kenmerken komen tot uiting via groei en rijping. Groei betekent dat je lichaam zich ontwikkelt. Als gevolg van de groei treedt er rijping op: je kunt op een hoger niveau functioneren. Bijvoorbeeld: de lichamelijke ontwikkeling van de beenspieren van een baby (groei) zorgt ervoor dat het kind in staat is om te kruipen en te stappen (rijping). Groei en rijping zijn als het ware voorgeprogrammeerd. Het staat min of meer vast dat we rond ons zesde jaar onze melktanden beginnen te verliezen, dat we in de puberteit interesse krijgen in seksualiteit, dat ons geheugen op oudere leeftijd iets minder sterk wordt ...

1.2 Milieu of *nurture*

Omgeving of *nurture* zijn de invloeden die je in de loop van je leven ondergaat: de opvoeding die je van je ouders krijgt, alles wat je op school leert, de invloeden van vrienden, buren, je collega's, de cultuur waarin je leeft ... Je ontwikkelt je dus deels door te leren. En dat doe je niet alleen op school.

Je leert minstens evenveel van je ouders, van vrienden, van tv en internet. Zo ontwikkel je bv. een interesse in reizen, omdat je met je ouders elk jaar een ander land bezoekt. Of je ontwikkelt een bepaalde muzikale voorkeur, doordat een vriend je meeneemt naar een festival.

Je ontwikkeling is het gevolg van een combinatie van erfelijkheid en omgeving, met andere woorden van rijping en leren.

Bijvoorbeeld: een leerling wordt goed in wiskunde omdat hij er talent voor heeft (erfelijkheid) en omdat de leerkracht het goed uitlegt (omgeving).

Een baby leert praten omdat hij het aangeboren talent heeft om taal te leren (erfelijkheid) en omdat zijn ouders veel tegen hem praten (opvoeding).

Nadat Sven Nys er een prachtige wielercarrière heeft opzitten, treedt zijn zoon Thibau in zijn voetsporen. Ze vormen een mooi voorbeeld van hoe *nature* en *nurture* de ontwikkeling bepalen: Thibau heeft ongetwijfeld de uitstekende rennersgenen van zijn vader meegekregen, maar dat talent kwam pas naar boven omdat hij door zijn omgeving werd gestimuleerd.



1. Schrap wat niet past.

- Laura en Sara zijn een eeneiige tweeling. Ze hebben dus dezelfde genen. Ze werden ter adoptie afgestaan en zijn sinds hun geboorte in aparte gezinnen opgegroeid. Toen ze twaalf jaar waren, namen onderzoekers van allebei een intelligentietest af. Laura en Sara bleken hetzelfde IQ te hebben. Dat wijst erop dat intelligentie vooral door *erfelijkheid* / *milieu* bepaald wordt.
- Laura en Sara kregen ook enkele taaltests voorgelegd. Op dat vlak waren de resultaten opvallend verschillend. Dat wijst vooral op de invloed van *erfelijkheid* / *milieu* bij talenkennis.

2 Ontwikkelingsfases

Alle mensen maken ongeveer dezelfde ontwikkeling door. Daardoor kun je het leven in een aantal ontwikkelingsfases indelen. In elk van die fases treden er bij de meeste mensen gelijkaardige veranderingen op. Ontwikkelingspsychologen spreken van zogenaamde gevoelige periodes, waarin iemand beter in staat is om iets nieuws te leren.



2. Illustreer die gevoelige periodes met een voorbeeld.

.....

.....

.....

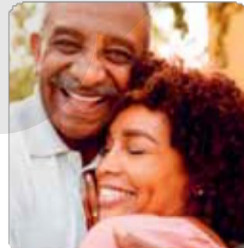
.....

Volgens Robert Havighurst (1900-1991) moet een mens in elke levensfase enkele specifieke ontwikkelingstaken uitvoeren. Slaagt een persoon in die taken, dan heeft hij veel kans om gelukkig te worden en aanvaard te worden door de samenleving. Hij is dan klaar om zich verder te ontwikkelen.

Drie soorten veranderingen bepalen de ontwikkelingstaken in een bepaalde leeftijdsfase:

- de lichamelijke rijping (biologisch);
- de persoonlijke ontwikkeling (psychisch);
- de groeiende verwachtingen van de maatschappij (sociaal).

| Ontwikkelingsfase | Leeftijd |
|----------------------|----------------------|
| Prenatale fase | Bevruchting-geboorte |
| Baby | 0-1 jaar |
| Peuter | 1-3 jaar |
| Kleuter | 3-6 jaar |
| Schoolkind | 6-12 jaar |
| Adolescentie | 12-20 jaar |
| Vroege volwassenheid | 20-30 jaar |
| Middenvolwassenheid | 30-65 jaar |
| Late volwassenheid | 65- ... jaar |



Iedereen doorloopt de verschillende fases en ontwikkelt zich dus op ongeveer dezelfde manier. Maar we doen dat niet allemaal even snel. Niet iedereen staat op dezelfde leeftijd even ver in zijn/haar ontwikkeling.

Bijvoorbeeld: Lukas en Geike zijn allebei tweeënhalf jaar. Geike is al zindelijk, Lukas nog lang niet.

3. Geef voorbeelden waaruit blijkt dat niet iedereen zich even snel ontwikkelt.

.....

.....

.....

De leeftijden in het overzicht zijn dus geen vaststaande grenzen. Het zijn de gemiddelde leeftijden waarop iemand van de ene fase naar een volgende overgaat.

Zeker vanaf de volwassenheid wordt het moeilijk om de leeftijdsgrenzen van de verschillende fases te bepalen.

3 Ontwikkelingsgebieden

Als je jezelf vandaag vergelijkt met jezelf als tienjarige, merk je heel wat veranderingen op. Je bent ontwikkeld op verschillende vlakken. We spreken ook over ontwikkelingsgebieden.

We maken een onderscheid tussen drie grote gebieden:

- de fysieke ontwikkeling;
- de cognitieve ontwikkeling;
- de socio-emotionele ontwikkeling.

De drie gebieden komen overeen met de drie belangrijke aspecten van het menselijke gedrag: we bewegen, we denken en voelen, en we gaan om met anderen. Die drie grote gebieden kunnen we op hun beurt onderverdelen in een aantal deelgebieden.

3.1 Fysieke ontwikkeling

De lichamelijke ontwikkeling is de ontwikkeling van het menselijk lichaam van foetus tot volwassenheid. We onderscheiden twee deelgebieden.

3.1.1 Ontwikkeling van de lichaamsbouw

In de loop van ons leven groeit en verandert ons lichaam. Als kind worden we groter en sterker. Op latere leeftijd veroudert het lichaam en verliezen we lenigheid en kracht.

De ontwikkeling van ons lichaam wordt bestudeerd in de biologie. Voor een (ontwikkelings)psycholoog is het nuttig om kennis te hebben van de lichamelijke ontwikkeling, omdat die lichamelijke veranderingen gevolgen kunnen hebben voor het gedrag.

4. Geef een concreet voorbeeld waaruit blijkt dat lichamelijke veranderingen gevolgen kunnen hebben voor het gedrag.

.....

.....

.....

.....

3.1.2 Sensomotorische ontwikkeling

Heel vaak gebruiken we onze zintuigen (vooral het zicht) tijdens het bewegen. Dan spreken we over sensomotoriek.

- **Sensoriek**
Sensoriek verwijst naar de werking van de zintuigen.
Bijvoorbeeld: een pasgeboren baby kan maar ongeveer 30 cm ver scherp zien; bij veel ouderen gaan het gehoor en het zicht minder goed werken.
- **Grove motoriek**
Grove motoriek betreft bewegingen met grote delen van het lichaam (benen, armen, romp).
Bijvoorbeeld: leren stappen, springen, fietsen.
- **Fijne motoriek**
Fijne motoriek zijn bewegingen met de hand en vingers.
Bijvoorbeeld: een blokje leren vasthouden, typen, een fles opendraaien.



Als we onze fijne motoriek gebruiken, maken we heel vaak gebruik van oog-handcoördinatie: de samenwerking tussen het zicht en handbewegingen.
Bijvoorbeeld: leren tekenen, een draad door een naald steken.

3.2 Cognitieve ontwikkeling

Cognitieve ontwikkeling betreft het verstand of de informatieverwerking door de hersenen. We onderscheiden een aantal deelgebieden.

3.2.1 Geheugen

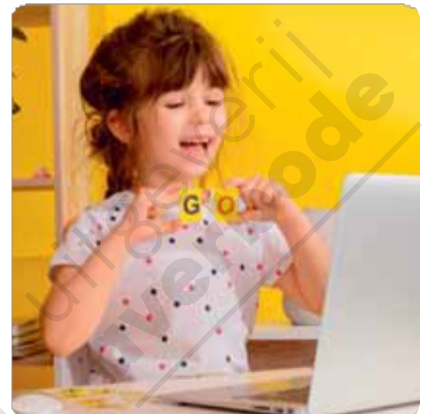
In het geheugen wordt informatie opgeslagen. Die informatie kan iemand zich herinneren.

- Kortetermijngeheugen
We gebruiken het kortetermijngeheugen voor informatie die we korte tijd onthouden: van enkele seconden tot enkele uren.
Bijvoorbeeld: een boodschappenlijstje onthouden.
- Langetermijngeheugen
We gebruiken het langetermijngeheugen voor informatie die we lange tijd onthouden: van enkele dagen tot een heel leven lang.
Bijvoorbeeld: de verjaardagen van je gezinsleden onthouden.

3.2.2 Taal

We gebruiken woorden om te communiceren met anderen.

- Passieve taal
We leren taal te begrijpen die een ander gebruikt: luisteren, lezen.
Bijvoorbeeld: een baby begrijpt wat mama bedoelt als ze 'nee' zegt.
- Actieve taal
We leren zelf taal te gebruiken: spreken, schrijven.
Bijvoorbeeld: Een peuter die 'wil niet' zegt als mama hem naar bed brengt.



3.2.3 Waarneming

Met waarneming geven we betekenis aan zintuiglijke informatie. We herkennen wat we zien, horen, voelen.

Bijvoorbeeld: de geur van frietjes herkennen, het verschil herkennen tussen de hoofdletters 'D' en 'B'.

3.2.4 Denken

Door te denken kunnen we problemen oplossen, krijgen we inzicht in wat er gebeurt en ontwikkelen we nieuwe ideeën.

Bijvoorbeeld: een puzzel maken, een IQ-test invullen, begrijpen hoe een machine werkt of er zelf een bedenken.

3.3 Socio-emotionele ontwikkeling

De socio-emotionele ontwikkeling omvat drie deelgebieden.

3.3.1 Sociale ontwikkeling

De sociale ontwikkeling verwijst naar hoe mensen met elkaar omgaan.

Bijvoorbeeld: een peuter kan nog niet samenspelen met een leeftijdsgenootje. Hij kan zijn speelgoed nog niet delen.

Een kleuter leert 'dank u wel' zeggen als hij iets krijgt.

Een tiener leert zich losmaken van zijn ouders.



3.3.2 Affectieve of emotionele ontwikkeling

De emotionele ontwikkeling betreft de gevoelens of emoties van mensen.

Bijvoorbeeld: een peuter leert de emoties schaamte en jaloezie kennen. Een tiener wordt voor het eerst echt verliefd.

5. Hoe beïnvloeden de sociale ontwikkeling en de emotionele ontwikkeling elkaar? Geef enkele voorbeelden.

.....

.....

3.3.3 Morele ontwikkeling

Tijdens hun opvoeding leren kinderen wat waardevol en belangrijk is in het leven. Ze krijgen een besef van goed en kwaad. Ze vormen een geweten.

Bijvoorbeeld: weten dat je niet mag stelen, bereid zijn anderen te helpen.

Hoewel we de ontwikkelingsgebieden los van elkaar bestuderen, ontwikkelen mensen zich op verschillende gebieden tegelijk. De evolutie op één vlak kan een grote invloed hebben op een ander gebied.

Enkele voorbeelden:

- Een kind dat leert kruipen (motorische ontwikkeling), kan nu actief contact leggen met zijn ouders (sociale ontwikkeling).
- Voor een kind met een auditieve beperking (sensorische ontwikkeling) is het moeilijker om taal te leren (cognitieve ontwikkeling). Dat beïnvloedt dan weer de manier waarop het met andere kinderen leert samenspelen (sociale ontwikkeling).

Test jezelf

1. Lees de tekst. Beantwoord de vragen.

Leon (1) probeert sinds kort zonder hulp te stappen. Wanneer hij naar zijn oudere broer in de speelkamer probeert te lopen, valt hij om. Leon begint te huilen, niet omdat hij pijn heeft, wel omdat hij boos is: hij is gefrustreerd dat het stappen nog niet goed wil lukken.

Als pasgeboren baby was het al duidelijk: Leon is erg temperamentvol. Gewoon even rustig in het park liggen of een dutje doen? Nee, Leon verkende liever de wereld rondom hem en wanneer hij zijn zin niet kreeg, dan volgde er ongetwijfeld een hysterische huilbui.

Nu hij wat ouder is, proberen zijn ouders hem dan ook zoveel mogelijk te sturen en te stimuleren, zodat hij weet wat de grenzen zijn. Is hij flink, dan belonen ze hem. Begint hij boos met speelgoed te gooien, dan wordt hij gestraft.

- Welke factoren beïnvloeden de ontwikkeling van Leon? Geef telkens een voorbeeld uit de tekst.

.....

.....

- Van welke wisselwerking tussen ontwikkelingsgebieden is er sprake in de tekst?

.....

.....

2. Leg kort uit waarom je denkt dat de onderstaande uitspraak onder *nature*, *nurture* of beide thuishoort.

Over de vraag welke van de twee een grotere rol speelt in menselijke eigenschappen, erfelijkheid of de omgeving: 'Wanneer we alle eigenschappen samen nemen is de gemiddelde bijdrage van erfelijkheid 49 % en 51 % is omgeving', aldus Posthuma.

Grootste tweelingstudie ooit geeft betrouwbaardere kennis over erfelijkheid (2015, 18 mei). www.vu.nl

.....

.....

Hoofdstuk 3: Prenatale ontwikkeling



Het voorvoegsel 'pre' verwijst naar 'voor'. 'Nataal' verwijst naar de geboorte. De prenatale ontwikkeling is met andere woorden de ontwikkeling van een baby in de baarmoeder, voor hij geboren is. Die periode start wanneer de eicel bevrucht wordt door de zaadcel. De bevruchte eicel wordt zygote genoemd. De prenatale fase eindigt bij de geboorte. Een zwangerschap duurt dus 38 weken, geteld vanaf de conceptie of bevruchting. In de praktijk wordt er echter gerekend vanaf de eerste dag van de laatste menstruatie en duurt een zwangerschap dus 40 weken.

De zwangerschap van een vrouw en de bijbehorende ontwikkeling van de baby wordt in drie trimesters ingedeeld.

1 Fysieke ontwikkeling

Al vanaf het begin van de zwangerschap liggen alle genetische eigenschappen van de baby vast: het geslacht, de kleur van de haren en ogen ... Rond de vijfde week begint het onderscheid tussen het hoofd, de delen van het gezichtje en de romp met armen en benen zichtbaar te worden. Het hoofd is in die fase in verhouding met de rest van het lichaam wel nog veel groter. Ook start de ontwikkeling van de belangrijkste organen. Vanaf de achtste week van de zwangerschap spreken we niet langer van een embryo, maar van een foetus.

Tijdens het middelste trimester zijn de organen volledig ontwikkeld. Botten vervangen het kraakbeen in de ledematen van de foetus. Bovendien gaan de zenuwen de spieren steeds beter aansturen. Daardoor heeft de foetus een betere controle over zijn bewegingen. Het is dan ook rond die periode dat de meeste mama's de buikbaby voor het eerst echt voelen schoppen. Die bewegingen spelen een grote rol in de ontwikkeling van de foetus: ze bepalen namelijk zijn bouw en flexibiliteit.

De laatste drie maanden zal de foetus voornamelijk in gewicht toenemen (hij wordt vier keer zo zwaar) door grote reserves (o.a. babyvet) aan te leggen. Zo bereidt hij zich voor op de overgang van de baarmoeder naar de buitenwereld. Vanaf het moment dat de navelstreng wordt doorgesneden, komt de baby namelijk plots zonder de directe toevoer van voedingsstoffen en heeft hij die reserves nodig om de overgang te overleven. Daarnaast verandert de pasgeboren baby gedurende de eerste maanden enorm snel. Die reserves in combinatie met de (moeder)melk zijn noodzakelijk om de groei te ondersteunen.

2 Cognitieve ontwikkeling

Niet alleen het lichaam van de foetus ontwikkelt in hoog tempo, ook in zijn hoofd gebeurt veel. Tijdens het eerste trimester van de zwangerschap, in de derde week, wordt het brein gevormd. Hoewel er heel veel vastligt in je DNA, zijn er tal van factoren die invloed hebben op de ontwikkeling van de hersenen, zoals de gezondheid van en zelfs de interactie met de moeder. De hormonen van de moeder bepalen namelijk mee de genetische basis van de hersenen. Wanneer een toekomstige moeder onder stress staat, kan dat daarom schadelijke gevolgen hebben op de hersenontwikkeling van haar foetus. Ook alcohol, drugs- en medicatieconsumptie spelen een belangrijke rol in de cognitieve ontwikkeling. Zelfs kleine hoeveelheden hebben gedurende de vroege stadia van de foetus een grote impact op de ontwikkeling van het zenuwstelsel, waartoe de hersenen behoren.

Gedurende deze periode wordt de basis van de socio-emotionele ontwikkeling van de ongeboren baby gevormd. Geuren en geluiden, zoals de stem en de hartslag van de moeder en vader, muziek ... zal hij zich na de geboorte kunnen herinneren, wanneer hij er opnieuw mee in aanraking komt. Hij slaat nu al informatie op die hij later weer gebruikt. Een foetus kan met andere woorden leren uit die vroegste ervaringen. Dat betekent ook dat ouders al tijdens de zwangerschap de ontwikkeling van de hersenen kunnen stimuleren.

3 Socio-emotionele ontwikkeling

Als ouder contact maken met je ongeboren baby heeft niet enkel het voordeel dat de hersenontwikkeling gestimuleerd wordt. Het zorgt er ook voor dat de ouder een band krijgt met zijn of haar baby en een goede basis legt voor een veilige hechting. Een ander voordeel is dat de ouder stilaanzijn baby leert kennen. Zo zal een temperamentvolle baby meer reageren via beweging op aanrakingen van de buik vande moeder.

Een ongeboren baby neemt bovendien de stemming van de moeder waar. Zo zal hij aan haar stem kunnen horen of ze vrolijk is en merkt hij aan haar verhoogde hartslag dat ze stress heeft. Dat heeft tot gevolg dat de hartslag van de foetus ook zal stijgen en het stresshormoon, cortisol, via de placenta bij hem terechtkomt.



Test jezelf

Bij welk ontwikkelingsgebied horen de onderstaande begrippen?

genetische eigenschappen / veilige hechting / band tussen ouder en kind / leren uit vroegste ervaringen / orgaanontwikkeling / gewichtstoename / herinnering aan geuren en kleuren / waarneming van stemming bij moeder / ontwikkeling van hersenen

| Fysieke ontwikkeling | Cognitieve ontwikkeling | Socio-emotionele ontwikkeling |
|-----------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|
| | | |

Hoofdstuk 4: De baby

1 Fysieke ontwikkeling

De pasgeboren baby kan zijn bewegingen niet controleren. Soms spartelt hij in het wilde weg met zijn armpjes en beentjes. Maar stapje voor stapje krijgt de baby controle over zijn spieren.

Wat grove motoriek betreft, zien we dat de spieren bovenaan in het lichaam eerder tot ontwikkeling komen dan die onderaan: we zien een evolutie van hoofd naar benen. Zo krijgt de baby eerst controle over zijn nekspieren, dan volgen de schouder spieren, daarna de rugspieren en ten slotte de beenspieren.

Wat fijne motoriek betreft, zien we een ontwikkeling van dicht bij de romp naar de vingertoppen. Eerst leert de baby de armen bewegen, later de polsen en handen, en ten slotte de vingers.

1. Duid de richting van de ontwikkeling van de grove en fijne motoriek met pijltjes aan op de afbeelding.

We kunnen de ontwikkeling van de motoriek indelen in vier fases van elk ongeveer drie maanden.

0 tot 3 maanden: het kijkstadium

De baby leert spieren van het gezicht (zoals de ogen) en de nek gebruiken. Zo leert hij bewegende voorwerpen of personen volgen met zijn ogen. De nek wordt sterker, zodat het kind vanuit buiklig zijn hoofdje rechtop kan houden. Zo kan hij beter rondkijken.



4 tot 6 maanden: het grijpstadium

Het kind leert schouders en armen gebruiken. Het leert ook grijpen: met zijn handen reiken naar voorwerpen en ze vastnemen. Dat is het begin van de oog-handcoördinatie. In buiklig kan het kind steunen op de ellebogen. Rond 5 maanden kan het vanop zijn buik naar zijn rug rollen. Het kind kan rechtop blijven zitten als het voldoende steun heeft, zoals in een kinderstoel. Aan het einde van deze fase leert het kind ook rollen van ruglig naar buiklig.

7 tot 9 maanden: het zitstadium

Het kind leert zitten zonder dat het steun nodig heeft. Het heeft nu de handjes vrij en kan dus vlotter beginnen te spelen.

10 tot 12 maanden: het kruipstadium

Het kind leert kruipen en zich rechtekken. Het leert staan en stappen met de steun van een meubel of een volwassene. Beetje bij beetje leert het stappen zonder steun, al gebeurt dat vaak pas na 12 maanden. Ook de vingers worden beter beheerst. Rond 11 maanden kan de baby de pincetgreep toepassen: kleine spulletjes vastnemen tussen duim en wijsvinger.

De oog-handcoördinatie wordt meer en meer verfijnd: sommige baby's kunnen nu zelf een lepel naar de mond brengen, een blokje op een ander blokje plaatsen, potjes in elkaar zetten ...

Vanaf 12 maanden: het loopstadium

Het kind leert zelfstandig stappen.

2. Voor welke leeftijd is het volgende speelgoed geschikt? Leg telkens uit waarom.



2 Cognitieve ontwikkeling

De eerste fase van de cognitieve ontwikkeling noemt Piaget de sensomotorische fase (0 tot 2 jaar).

De cognitieve ontwikkeling van baby's wordt voor een groot deel bepaald door hun sensorische en motorische mogelijkheden: baby's leren door waar te nemen en al doende. Echt denken komt er nog nietaan te pas.

Piaget verdeelt de sensomotorische fase nog eens in een aantal stappen.

0 tot 1 maand: reflexhandelingen

De bewegingen zijn grotendeels beperkt tot de babyreflexen. Toch zien we de eerste vormen van adaptatie: een baby zuigt bijvoorbeeld eerst aan de borst, maar leert zijn manier van zuigen aanpassen aan een fles of een fopspeentje.

1 tot 4 maanden: primaire circulaire reacties

De baby leert eenvoudige bewegingen maken en voert die telkens opnieuw uit, omdat ze hem een aangenaam gevoel geven. Hij leert zijn eigen lichaam gebruiken: duimzuigen, handjes openen en sluiten, geluiden maken met de lippen ... De eerste keer dat de baby zo'n handeling uitvoert, doet hij dat puur toevallig. Als de handeling hem een prettig gevoel geeft, zal hij die proberen te herhalen. Zo zal de baby het toevallige zuigen op zijn handje blijven herhalen, omdat hij dat prettig vindt. Of hij opent en sluit zijn handje telkens opnieuw.



Door accommodatie en assimilatie zullen die handelingen steeds beter worden uitgevoerd. Zo zal een baby van 4 maanden veel gericht naar een speeltje kunnen slaan dat boven hem hangt dan een baby van 2 maanden.

4 tot 8 maanden: secundaire circulaire reacties

De baby kan nu beter rondkijken en grijpen met de handen. De oog-handcoördinatie werkt dus vlotter. Hij kan daardoor beter voorwerpen grijpen en manipuleren. In deze periode herhaalt de baby toevallige handelingen, omdat ze iets teweegbrengen in de buitenwereld. Hij ontdekt dat zijn handelingen een effect hebben. Zo zal een kind bijvoorbeeld graag twee stukken speelgoed tegen elkaar slaan, omdat het een hels lawaai maakt.

3. Wat is typisch speelgoed voor deze fase?

8 tot 12 maanden: intentioneel handelen

Intentioneel handelen betekent doelbewust handelen. Vanaf nu verricht de baby een bepaalde handeling, omdat hij weet wat erop zal volgen. Zijn handelingen zijn dus geen toeval meer. Je kunt het beschouwen als een eerste vorm van 'denken': het kind bedenkt een manier om zijn problemen op te lossen. Zo zal een baby heel luid krijsen, omdat hij weet dat er dan een volwassene komt kijken. Of wanneer hij een leuk stuk speelgoed op tafel ziet liggen, zal hij het doelbewust proberen te grijpendoor aan het tafelkleed te trekken.

Rond 8 maanden ontstaat, volgens Piaget, objectpermanentie. Dat betekent dat de baby beseft dat voorwerpen en personen blijven bestaan, ook al zijn ze niet aanwezig of zichtbaar. Dat is een belangrijke stap in de ontwikkeling van het geheugen. Je merkt dat bijvoorbeeld als de baby een koekje laat vallen terwijl hij op zijn stoel zit. Jongere baby's kijken niet meer om naar het koekje, maar vanaf ongeveer 8 maanden zal de baby naar beneden kijken, omdat hij beseft dat het koekje daar ergens moet liggen.

Vanaf deze leeftijd vinden baby's geheugenspelletjes heel plezierig:

- kiekeboespelletjes: je wegstoppen en tevoorschijn komen, je handen voor de ogen houden en weer wegdoen, een doekje op het hoofdje van de baby leggen tot hij het wegtrekt ...
- verstoppelletjes: speelgoed wegstoppen onder een doek of in een doosje en kijken of de baby het terugvindt ...

12 tot 18 maanden: tertiaire circulaire reacties

Piaget rekent de vroege peuterperiode tot de sensomotorische fase. Na 12 maanden begint het kind volop te experimenteren. Hij herhaalt nog altijd handelingen, maar brengt er variatie in, op zoek naar nieuwe effecten. Hij 'onderzoekt' bijvoorbeeld welke geluiden hij allemaal kan produceren als hij met verschillende voorwerpen op tafel klopt. Of hij vult potjes met zand, water, kruimeltjes ... Het kind heeft een sterke exploratiedrang: hij wil volop de omgeving verkennen.

4. Wat is typisch speelgoed voor deze fase?

Na deze fase leert het kind echt denken en hoeft hij niet alles meer eerst uit te proberen. Dat is het einde van de sensomotorische fase.

5. Vul in op de juiste plaats in de tabel hieronder. Kies uit de volgende antwoorden:

secundaire circulaire reacties / acties op eigen lichaam gericht / acties op buitenwereld gericht / uitproberen welke blokjes op elkaar kunnen staan / reflexhandelingen / variatie in de handelingen / intentioneel handelen / doekje wegtrekken om speeltje terug te vinden / automatische reactie op een prikkel / schudden met een rammelaar / actie omdat baby weet wat het gevolg zal zijn / zuigreflex / primaire circulaire reacties / duimzuigen / tertiaire circulaire reacties

| 0 tot 1 maand | |
|-------------------|--|
| naam van de fase | |
| soort handelingen | |
| voorbeeld | |

| 1 tot 4 maanden | |
|-------------------|--|
| naam van de fase | |
| soort handelingen | |
| voorbeeld | |

| 4 tot 8 maanden | |
|-------------------|--|
| naam van de fase | |
| soort handelingen | |
| voorbeeld | |

| 8 tot 12 maanden | |
|-------------------|--|
| naam van de fase | |
| soort handelingen | |
| voorbeeld | |

| 12 tot 18 maanden | |
|-------------------|--|
| naam van de fase | |
| soort handelingen | |
| voorbeeld | |

3 Socio-emotionele ontwikkeling

3.1 Theorie van Erikson

De mens zit vol tegenstrijdigheden. Het ene moment ben je vriendelijk en lief, maar even later gedraag je je jaloers of egoïstisch. We maken met andere woorden geregeld innerlijke psychische conflicten mee. Maar we ervaren ook spanningen tussen onszelf en onze sociale omgeving. Wat jij wilt, komt niet altijd overeen met wat de anderen van je willen.



De Duits-Amerikaanse psycholoog Erik Erikson (1902-1994) bouwde een theorie op over hoe dergelijke tegenstellingen een rol spelen in onze socio-emotionele ontwikkeling. Volgens hem krijgt de mens in elke fase van het leven met nieuwe uitdagingen te maken. In elke fase maken we een crisis door die typisch is voor die bepaalde leeftijdsfase. In elke crisis moet de mens een evenwicht zoeken tussen twee tegengestelde gevoelens. We spreken over twee polen of uitersten: een positieve en een negatieve pool. Hoe anderen met de persoon omgaan, heeft vaak een grote invloed op de afloop van de crisis.

De crisis kan op twee manieren aflopen. Bij een succesvolle uitkomst van het conflict heeft de persoon de positieve pool in zich opgenomen. Hij heeft iets belangrijks bijgeleerd dat hij in de volgende fases van zijn leven nog nodig zal hebben. Hij is psychisch gegroeid en beter in staat met toekomstige problemen om te gaan. Stap voor stap verwerft hij een identiteit die in harmonie is met de sociale omgeving.

Bij een niet-succesvolle uitkomst blijft de persoon hangen in de negatieve pool. Hij zal misschien de rest van zijn leven problemen hebben, doordat de vaardigheid ontbreekt die hij in die fase had moeten verwerven.

Erikson deelt de socio-emotionele ontwikkeling in acht fases in. We bestuderen die fases in de volgende hoofdstukken.

| Leeftijd | Leefstijdsfase | Positieve pool | Negatieve pool |
|------------------|----------------|-----------------|-----------------------|
| Baby | | Vertrouwen | Wantrouwen |
| Peuter | | Zelfstandigheid | Schaamte en twijfel |
| Kleuter | | Initiatief | Schuld |
| Schoolkind | | Activiteit | Minderwaardigheid |
| Adolescent | | Identiteit | Identiteitsverwarring |
| Jongvolwassene | | Intimiteit | Isolement |
| Middenvolwassene | | Generativiteit | Stagnatie |
| Laatvolwassene | | Integriteit | Wanhoop |

3.2 Van allemansvriend naar moederskindje

Centraal in de socio-emotionele ontwikkeling van de baby staat het ontstaan van hechting. Hechting is de sterke emotionele band tussen twee mensen, zoals tussen moeder en kind. Een hechte band geeft ons een gevoel van veiligheid en nabijheid.

John Bowlby (1907-1990) was een Britse psycholoog die de hechting bij de mens onderzocht. Hij beschreef een aantal fases in de ontwikkeling van de hechting.

Pasgeborene: huilen en lichaamscontact

Een pasgeboren baby kan nog niet zoveel, maar beschikt wel over enkele trucjes om de aandacht van zijn verzorgers te trekken. Enerzijds heeft hij een heel schattig uiterlijk (groot voorhoofd, bolle wangen, grote ogen en kleine neus), waar volwassenen zich toe aangetrokken voelen.

Anderzijds heeft hij een heel duidelijk communicatiemiddel: huilen. Daarmee laat hij merken dat er iets scheelt: honger, buikkrampjes of de behoefte om te worden vastgenomen. De baby heeft een grote behoefte aan lichaamscontact.

De ouders kunnen daarvoor zorgen door veel te knuffelen, door een draagzak te gebruiken, door babymassage enzovoort.

6 weken tot 6 maanden: sociale glimlach

Het kind toont zijn eerste echte glimlach rond 6 weken. We spreken over de sociale glimlach: het kind lacht terwijl het naar iemands gezicht kijkt. Het lacht op dat moment naar iedereen, bekend of onbekend. Het voelt zich bij iedereen goed. Het zit graag bij mama op schoot, maar even graag bij oma, de babysit of een toevallige bezoeker. Beetje bij beetje begint het een voorkeur voor bepaalde personen te ontwikkelen: wie het best voor hem zorgt en het leukst met hem speelt.

Vanaf 6 maanden: groeiende hechting

Meer en meer krijgt de baby een afkeer van minder bekende mensen en wil hij enkel nog bij geliefde personen zijn. Hij voelt zich met bepaalde personen erg verbonden. Eerst heeft het kind één of twee hechtingsfiguren (meestal mama en/of papa). Later kunnen er enkele bij komen, bijvoorbeeld oma en opa of de oppas.

In deze fase lacht de baby vooral nog naar zijn hechtingsfiguren. Hij kan enkel nog door die personen worden getroost. De hechting wordt vooral duidelijk in stresserende situaties: als de baby bang, verdrietig of moe is, zoekt hij de nabijheid van de hechtingsfiguur.

Een bekend voorbeeld daarvan is de typische achtmaandenangst.

- Vreemdenangst: angst in het gezelschap van minder bekende personen. Bijvoorbeeld: het kind huilt en krijsst als het bij oma op schoot zit.
- Scheidingsangst: angst als de hechtingsfiguur weggaat. Bijvoorbeeld: het kind huilt als mama het achterlaat in de crèche. Het durft niet meer op exploratie te gaan als de hechtingsfiguur er niet meer is.

Het zal nog duren tot het kind ongeveer 2,5 is voor het opnieuw gemakkelijker vreemden kan vertrouwen. Op dat moment is het rijp voor de kleuterklas.

De theorie van Erikson sluit daar nauw bij aan. Wat Erikson 'vertrouwen' noemt, kunnen we vergelijken met hechting. De baby moet vertrouwen krijgen in de personen die hem verzorgen. Dat gebeurt als de ouders hem veel liefde geven, veel knuffelen en goed verzorgen. De baby merkt dan dat hij op zijn ouders kan rekenen wanneer er iets scheelt.

Bowlby noemt die houding sensitieve responsiviteit: de ouders voelen aan wat er met de baby aan de hand is en reageren er gepast op.

Ouders moeten dus:

- op een warme manier met het kind omgaan, bijvoorbeeld door te knuffelen en te troosten;
- de behoeften van het kind herkennen en er gepast op reageren, bijvoorbeeld door te merken dat het honger of pijn heeft;
- plezier maken met het kind, bijvoorbeeld door ermee te spelen.



Bij een succesvolle uitkomst van het conflict voelt het kind zich veilig. Het zal zich later ook kunnen openstellen voor andere mensen. Het leert anderen vertrouwen en kan een relatie aangaan. Het krijgt ook zelfvertrouwen: het durft toekomstige problemen aan.

Bij een niet-succesvolle uitkomst leert het kind geen mensen vertrouwen. Het wordt angstig, voelt zich waardeloos ('want ik ben geen liefde waard') en kan zelf niet liefhebben. In ernstige gevallen kan een hechtingsstoornis ontstaan.

Test jezelf

Bespreek de verschillende ontwikkelingsgebieden van Tuur. Vergelijk telkens met wat je leerde in dit hoofdstuk.

Katrien, de mama van Tuur, vertelt

Als Tuur bijna 1 jaar is, leert hij rechtstaan zonder steun. De eerste keer blijft hij toevallig even staan omdat hij zijn twee handjes nodig heeft om een blokje vast te houden. Wat later heeft hij voldoende zelfvertrouwen om zijn nieuwe trucje regelmatig opnieuw te proberen. Eén keer loopt het fout: als hij zijn beker met water stevig vasthoudt aan beide handvatten en niet beseft dat zijn steun intussen verdwenen is. De daaropvolgende tuimeling onder de tafel maakt meteen duidelijk dat hij nog wat hulp kan gebruiken. Weer een leerrijke bult erbij!

Eerst zet hij voorzichtige stapjes aan mijn twee handen. Ik smelt voor zijn fiere lach terwijl hij het ene voetje voor het andere zet! Ook de poppenbuggy van zijn zussen gebruikt hij als loophulp. Ook al valt hij heel regelmatig om, met buggy en al, hij geeft niet op. Terwijl we ons hart vasthouden, staat Tuur op en stapt hij verder.

Een maand later kan hij écht alleen stappen. Trippel trappel, trippel trappel ... zo komt Tuur telkens op mij af. Met een popje in zijn ene hand, een speelgoedje in de andere hand én een brede glimlach van oor tot oor. Wat is hij trots!

Nu hij zijn twee handen vrij heeft, slaapt hij continu een volledig gamma speelgoed het huis rond. Ik vind een kartonnen boekje in het washok, een beertje op het toilet en een autootje in het bad. Zo weet ik: hier is Tuur gepasseerd!

Gezinsbond (2017). *Rechtstaan en gáán. Brieven aan jonge ouders (11 maanden)*, 6-7

- Grove motoriek:

.....

- Fijne motoriek:

.....

- Cognitieve ontwikkeling (theorie van Piaget):

.....

- Socio-emotionele ontwikkeling (theorie van Erikson):

.....

Hoofdstuk 5: De peuter

1 Fysieke ontwikkeling

Peuters groeien nog flink, maar niet meer zo snel als baby's. Op de leeftijd van ongeveer 3 jaar zijn ze gemiddeld 1 meter groot.

Tijdens de babyfase is de basis gelegd voor de grove en fijne motoriek. De jonge peuter kan stappen en zijn handjes gebruiken om alles vast te pakken.



1. Bekijk enkele videofragmenten van peuters in actie en beantwoord de vragen.

- Fijne motoriek: 12 tot 18 maanden
- https://www.youtube.com/watch?v=lojfH6UqQhc&list=PLKIfAm6Wmdb8kBiyp97ey0_VT71cQH1gY
- Grove motoriek: 12 tot 18 maanden
- https://www.youtube.com/watch?v=pfZt-ADLm2A&list=PLKIfAm6Wmdb8kBiyp97ey0_VT71cQH1gY&index=2
- Fijne motoriek: 24 tot 36 maanden
- https://www.youtube.com/watch?v=P-u4ELpb01w&list=PLKIfAm6Wmdb-83rhllhMNuyK_JPCEwmZ
- Grove motoriek: 24 tot 36 maanden
- https://www.youtube.com/watch?v=zgkNzRgA1M&list=PLKIfAm6Wmdb_7N2zOjt35NNA6GvJRvETy&index=5

- Wat zijn nieuwe mogelijkheden op het vlak van fijne motoriek?

.....

.....

.....

- Wat zijn nieuwe mogelijkheden op het vlak van grove motoriek?

.....

.....

.....

- Leren stappen creëert heel wat nieuwe mogelijkheden voor het kind. Welke invloed kan dat hebben op andere ontwikkelingsgebieden?

- Cognitieve ontwikkeling:

.....

.....

.....

- Socio-emotionele ontwikkeling:

.....

.....

De peuter gebruikt die nieuwe vaardigheden om meer en meer zelf te doen: zelf stappen, zelf eten, zelf kleren aandoen. De zelfredzaamheid verhoogt.

2 Cognitieve ontwikkeling

Rond 2 jaar maakt de peuter de overgang van de sensomotorische fase naar de preoperationele fase.

3 Socio-emotionele ontwikkeling

In de peutertijd groeit het zelfbewustzijn van het kind. Het komt tot het besef dat het een zelfstandig persoon is.

Hoe kun je testen of een kind zichzelf in de spiegel herkent? Laat het kind eerst in de spiegel kijken. Smeer dan ongemerkt een beetje rode verf op de neus van het kind. Als het daarna opnieuw in de spiegel kijkt en naar zijn eigen neus grijpt, beseft het dat het zichzelf ziet in de spiegel.

Daardoor begint de peuter te ervaren dat hij zelf dingen kan beslissen of doen, ook al denken zijn ouders er anders over. Het eigen willetje is geboren.

Peuters kunnen behoorlijk koppig zijn. Omstreeks de leeftijd van 2 jaar leren kinderen hun eigen wil kennen. En als dat willetje niet overeenkomt met wat mama of papa verlangt, laten ze dat volop merken. Het is de fase van de driftbuien en het 'nee' zeggen.

Koppigheidsfase

Als het jonge kind het verschil tussen ik en jij gaat ontdekken, begint zijn eigen willetje zich te ontwikkelen. Een vermoeiende fase voor veel ouders. En ook een periode waarin veel ouders terechtkomen in een machtsstrijd die bijna niet te winnen lijkt. Hoe overleven we die tweejarige koppige peuter, die op alles 'Nee' zegt en alles wil hebben?

'Ik ben twee en ik zeg nee!'

In deze zowel voor de ouders als voor het kind vermoeiende fase leert het kind de grens tussen 'ik' en 'jij' te trekken. Daarom is elke situatie waarin de wensen van de ouders botsen met die van het kind, een mogelijke basis voor een machtsstrijd. De woedeaanvallen van kleine kinderen hebben niks te maken met slecht gedrag of een slechte opvoeding. Het kind kan eenvoudigweg (nog) niet anders. Als de frustratie groter is dan het kind kan verdragen, brandt er bij hem een zekering door. En die frustratie wordt vaak door de ouders niet begrepen, omdat het in de ogen van volwassenen om zulke kleine dingetjes gaat. In deze fase wordt het kind zelfstandiger, en ontdekt en leert hij dat hij zelf dingen kan doen. Ze willen de dingen ook zelf doen, ook al kunnen ze dat eigenlijk nog niet. Dat kan een frustratie op zich zijn.

Probleemgedrag

Het kind lijkt continu in strijd te zijn met de ouders. En daarbij gaat het vaak om één van de drie klassieke aanleidingen:

1. Het kind wil iets hebben, maar krijgt het niet.
2. Het kind wil iets doen en het lukt niet.
3. Het kind wil iets doen en het mag niet.

De peuters hebben een flink wapenarsenaal dat ze vervolgens inzetten: brullen, krijsen, schreeuwen, huilen, zich op de grond laten vallen, kop tegen de muur stoten, slaan, schoppen, blauw aanlopen tijdens het gillen en er bijna in stikken. Het kind wil er zo achter komen hoe ver hij bij de ouders kan gaan, hoe ze reageren en waar de grenzen van zijn eigen macht liggen. De woedeaanvallen bezorgen de ouders vaak een machteloos gevoel.

Tips voor een 'harmonieuze' peutertijd

1. De peuter heeft een gezonde dosis machtsstrijd nodig. Dat is immers een deel van de ontwikkeling. Geef het kind dus de ruimte om 'Nee' te mogen zeggen. Maar dan wel bij de wat kleinere onderwerpen en als het er voor jou niet te veel toe doet.
2. Probeer ja-nee situaties te vermijden, door het kind keuzes te geven of een compromis te sluiten. Beperk de keuze tot twee, hooguit drie antwoorden.
3. Dit is een goed moment om je kind voor het eerst zelfstandige klusjes te laten doen. Daarmee geef je het kind op een positieve manier datgene waar de machtsstrijd voor dient: eigen wil, eigen keuze en zelfstandigheid.
4. Trek het je niet persoonlijk aan. Jouw kind is gedrag aan het uitproberen, maar doet dat niet bewust om jou te pesten. Bedenk dat het kind zich het meest afzet tegen de persoon waar hij veilig mee gehecht is. Hij durft zo tegen jou te keer te gaan, omdat hij weet dat jij van hem blijft houden en hem niet verlaat.
5. Stel grenzen. Dat is heel belangrijk: kinderen hebben grenzen nodig. Als je die niet geeft, wordt het kind onzeker en moet het zelf maar wat aanmodderen. Wees dus niet bang om de leiding te nemen als ouder.

<https://mens-en-gezondheid.infonu.nl/kinderen/74553-koppigheidsfase.html>

Drift en koppigheid

In de periode van 1,5 tot 4 jaar ontdekt een kind zijn eigen macht en invloed op de omgeving. Alledaagse dingen die vanzelf liepen, kunnen plots veel moeilijker verlopen: het kind eten geven, jasje aantrekken enzovoort. Het kind antwoordt 'nee' op zowat elke vraag, ongeacht de manier waarop het benaderd werd. Het kind gebruikt zijn ouders en begeleiders op dat moment als proefkonijn. Dat gedrag is volkomen normaal en positief in de ontwikkeling. Het is een teken van een groeiend zelfbesef en toenemende zelfstandigheid.

Het kind botst tijdens deze periode op grenzen: lichamelijke grenzen (het lukt hem bv. niet een doosje open te krijgen), verstandelijke grenzen (hij begrijpt iets niet), grenzen gesteld door ouders of begeleiders ... Het ervaren van die grenzen veroorzaakt driftbuien.

Driftig of koppig gedrag zegt niet dat de peuter zijn ouders of begeleider niet graag ziet of niet meer nodig heeft. Integendeel. Hij gebruikt hen als proefkonijn, omdat hij zich bij hen het veiligst voelt. Een goede band tussen een volwassene en het kind zorgt ervoor dat het kind 'stout' mag zijn, zonder het risico te lopen om hun liefde te verliezen.

Driftbuien

Eén op de vijf kinderen heeft vaak driftbuien. Een driftbui is een heftige manier van reageren en gevoelens uiten.

Een driftbui overkomt het kind gewoon. Wanneer het bv. na een uur spelen in de speeltuin tijd is om te vertrekken, vindt een peuter dat niet leuk. Hij laat zich op de grond vallen, slaat wild met zijn armen of benen, of bonkt met zijn hoofd op de grond. Een andere manier van reageren kan zijn dat het kind volledig verstijft. Het reageert gewoon niet meer gedurende enkele minuten. Beangstigend voor sommige ouders, maar volstrekt normaal bij de ontwikkeling van kinderen. Als een peuter zijn gevoelens binnenkort kan verwoorden, verdwijnt dat gedrag vanzelf.

Hoe reageer je het best?

Tijdens de driftbui is het moeilijk om het kind te kalmeren. Het wordt dan helemaal overspoeld door emoties en heeft geen controle meer over zichzelf. Na afloop kan het kind helemaal ontredderd en triest zijn, het begrijpt zelf niet wat hem overkomen is.

- Laat het rustig uitrazen.
- Bij sommige kinderen werkt vastpakken kalmerend, maar de meeste worden er nog kwader van.
- Probeer in ieder geval zelf zo rustig mogelijk te blijven. Zet het kind op een veilige plaats, bv. op een tapijt als het vaak met zijn hoofd bonkt.
- Geef nooit toe. Anders denkt het kleintje dat een driftbui dé manier is om zijn zin te krijgen. Na de uitbarsting kun je wel begrip tonen voor zijn gevoelens en zijn frustraties proberen te benoemen.

Omgaan met drift en koppigheid: tips

Aandacht schenken

Een peuter wil gezien worden: hij wordt 'ik' en hij wordt trots op alles wat hij al kan. En hoewel hij vindt dat hij alles al zelf kan, heeft hij nog veel hulp nodig.

Een peuter die koppig of driftig gedrag vertoont, krijgt veel aandacht. De ouder of begeleider probeert hem te kalmeren of wordt boos. Als de peuter het op andere momenten met minder aandacht moet doen, leert hij al snel dat lastig gedrag, aandacht krijgen betekent. Schenk dus ook spontaan aandacht aan een kind, buiten conflictsituaties.

Aanmoedigen en geduld hebben

- Het is belangrijk een kind te stimuleren in zijn ontwikkeling naar een eigen persoontje. Het gaat er dan om ruimte te geven, zodat het zijn mogelijkheden leert kennen en uitbreiden.
- Een peuter laten experimenteren met zelfstandig eten, zich wassen ... zal hem stimuleren om zelfstandiger te worden. En geduld hebben wanneer het een knoeiboel wordt, hoort erbij.

Duidelijke grenzen stellen en het kind leren regels te volgen

In deze periode is het erg belangrijk om grenzen te stellen en regels aan te leren. Een peuter zal wel niet altijd begrijpen waarom er een bepaalde grens is. Duidelijke grenzen zorgen voor voorspelbaarheid, en die geeft veiligheid en rust aan je kind. Als het kind vooraf weet wat je gaat doen, weet het waaraan het zich moet houden en wat het kan verwachten.

- Stel niet te veel grenzen. Je peuter heeft immers nog ruimte nodig voor zijn ontdekkingstocht.
- Jouw regels moet je consequent toepassen. Wanneer je kind een driftbui heeft, is het wel belangrijk dat jouw 'nee' een 'nee' blijft.
- Probeer een machtsstrijd met het kind te vermijden, want die strijd verlies je gegarandeerd.
- Het kind afleiden kan een goede oplossing bieden.
- Soms is het nodig het kind even apart te zetten. Je kunt daar een speciaal plekje voor uitkiezen. Bv. als het kind iets doet dat erg gevaarlijk is of als het iets doet wat sociaal niet aanvaardbaar is (bv. in jouw arm bijten).
- Het gedrag van je kind negeren, is ook soms nodig. Door geen aandacht te geven, straf je het kind voor zijn gedrag. Vaak is het immers net die aandacht die de peuter nodig heeft.
- Als je een kind beloont of straft, is het belangrijk het gedrag van het kind te benoemen, bv. 'Ik vind het niet fijn dat je je bord niet leeg eet'. Zo benoem je het gedrag dat je afkeurt, zonder de hele persoon af te keuren. Als je zegt 'Je bent niet flink', weet het kind misschien niet waarom je dat zegt en denkt het dat je zijn hele persoon 'afkeurt'.

<https://www.kindengezin.be/opvoeding/opvoedingsvragen/drift-en-koppigheid>

- Welk gedrag vertoont een peuter tijdens de koppigheidsfase?

.....

.....

.....

- Waarom gedraagt een peuter zich vaak zo koppig?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Waarom is dat een positieve evolutie?

.....

.....

.....

.....

- Hoe reageer je het best op koppig gedrag van een peuter?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Erikson beschouwde het verwerven van zelfstandigheid als de belangrijkste taak van de peuter. Het conflict in deze fase gaat tussen zelfstandigheid enerzijds en twijfel en schaamte anderzijds. Het kind moet leren zelf keuzes te maken en zelfdingen te leren doen.

De crisis kan op twee manieren aflopen. Als de ouders hun kind de kans geven om zelf dingen uit te proberen en tegelijk voor veilige grenzen zorgen, voelt het zich zelfstandig.

Als de ouders daarentegen te vaak boos zijn wanneer het kind iets verkeerd doet of als ze het kind weinig zelf laten proberen, ervaart het twijfel ('Ik kan dat niet') en schaamte ('Ik mag dat niet doen'). Het wordt niet zelfstandig.



Hoofdstuk 6: De kleuter

1 Fysieke ontwikkeling

De fijne en grove motoriek worden in de kleutertijd altijd maar beter: de bewegingen worden vloeiender dan bij peuters. De kleuter leert springen, zwemmen of een bal vangen. Een kleuter van 5 jaar kan tijdens het rennen plots stoppen of omkeren, wat een peuter nog niet goed lukt. De kleuter krijgt meer controle over het evenwicht. Dat helpt hem bij het fietsen en op één been staan.

2 Cognitieve ontwikkeling

Halverwege de peuterperiode begint volgens Piaget de preoperationele fase. Die duurt tot het einde van de kleutertijd. In die fase leert het kind symbolen te gebruiken. Dat uit zich bijvoorbeeld in:

- tekeningen;
- taal: het kind gebruikt woorden (eigenlijk een opeenvolging van klanken) om een voorwerp of handeling aan te duiden;
- het doe-alsofspel.

Dit zijn enkele kenmerken van het denken van kleuters.

Fantasie

Dankzij het preoperationele denken begint de fantasie zich te ontwikkelen. Kleuters krijgen zo de mogelijkheid om zich situaties in te beelden die niet echt zijn. Dat is een belangrijke vaardigheid. Ook volwassenen gebruiken die manier van denken om bijvoorbeeld toekomstplannen te maken of creatieve ideeën te ontwikkelen.

Die fantasie uit zich bij kleuters in hun voorkeuren en spel.

- Ze houden veel van sprookjesachtige verhalen, met kabouters, feeën, draken ... Let wel op: kleuters kunnen nog niet altijd goed het onderscheid maken tussen fantasie en werkelijkheid. Een schijnbaar onschuldige tekenfilm kan heel wat angst opwekken. Spannende verhalen stel je dus beter uit tot de laatste kleuterklas.
- Ze spelen vaak een doe-alsofspel: een kleuter kan bijvoorbeeld spelen dat een stok een zwaard is, dat schijfjes geld zijn of dat een zandgebakje een taart is.



Waarom-vragen

Kleuters stellen vaak waarom-vragen. Ze zijn vooral geïnteresseerd in het doel van gebeurtenissen, niet in de oorzaak. Je antwoord op hun vraag begint daarom beter met 'om' dan met 'omdat'.

1. Wat kun je antwoorden als kleuters de volgende vragen stellen?

- Waarom regent het?

.....

- Waarom moet ik slapen?

Intuitief denken

Echt logisch en gestructureerd denken doet de kleuter nog niet. Piaget heeft het in deze fase over intuïtief denken. Het kind gaat af op zijn gevoel en op wat het ziet, niet op logisch redeneren. Daardoor leggen kleuters soms onlogische verbanden: 'als ik mijn pyjama aandoe, wordt het donker' of 'witte koeien geven witte melk, bruine koeien chocomelk'.

Dat uit zich in het magisch denken. Daarbij gaan kleuters ten onrechte denken dat hun gedrag invloed heeft op wat er om hen heen gebeurt. Bijvoorbeeld als de tv kapot is, denkt de kleuter misschien dat dat komt omdat hij die dag stout is geweest.

Groei van de cognitieve vaardigheden

Er is vooruitgang in de cognitieve vaardigheden.

Op de kleuterschool en thuis oefenen kleuters spelenderwijs hun denkvermogen, taal en geheugen.

De waarneming wordt preciezer. Ze leren kleine verschillen herkennen, zoals het verschil tussen b en d.

Dat is belangrijk om te leren lezen in de lagere school.

Kleuters kunnen al wat langer hun aandacht bij een taak houden, zoals een puzzel maken of een tekening inkleuren.

Het geheugen gaat er merkkelijk op vooruit: ze leren gemakkelijk liedjes en gedichtjes uit het hoofd.

3 Socio-emotionele ontwikkeling

Volgens Erikson gaat het conflict in de kleuterperiode tussen initiatief en schuld. Het kind leert het initiatief te nemen om allerlei activiteiten te beginnen en stelt doelen. Het kiest bijvoorbeeld zelf het speelgoed waarmee het wil spelen of het wil zijn puzzel afwerken. Het leert ook naar andere mensen toestappen, zowel volwassenen als kinderen, en contact leggen. Tegelijk leert het ook omgaan met beperkingen en regels: het mag niet alles van zijn ouders en de leerkracht.

Een nieuw gevoel duikt op: het kind voelt zich schuldig als het iets heeft uitgespookt. Dat is nodig om zichzelf te leren beheersen en niet alles te doen wat het eigenlijk wel zou willen. Volwassenen moeten het kind aanmoedigen om zelf activiteiten op te starten en vriendjes te maken. Ze moeten het kind ook af en toe de verantwoordelijkheid geven om een taak af te werken, zoals de tafel dekken of de hond eten geven. Bij een succesvolle uitkomst van het conflict wordt de kleuter een actief kind. Hij durft naar de buitenwereld toe te stappen, maar leert ook grenzen te aanvaarden. Te veel controle van de volwassene leidt tot een niet-succesvolle uitkomst. Het kind voelt zich dan schuldig en neemt geen initiatief meer.

Test jezelf

Pas de theorie van Erikson voor de kleuter toe op de casus.

Milo is een actieve kleuter. Hij speelt graag buiten met de bal en op zijn fiets. Stilzitten is niets voor hem. In een boekje kijken of een puzzel maken, houdt hij niet lang vol. Hij begint er wel aan, maar na enkele minuten gaat hij ervandoor. Op school is hij een haantje-de-voorste. Tijdens de speeltijden is hij het die andere kinderen op sleeptouw neemt om tikkertje of verstoppertje te spelen. Hij heeft geen schrik om volwassenen aan te spreken die hij niet goed kent, zoals de leerkrachten van de lagere school. Onlangs had Milo een grote huilbui op school. Tijdens het spelen op de speelplaats had hij Jef per ongeluk omvergeduwd, met een bloedende knie tot gevolg. De andere kinderen zeiden tegen de juf dat het Milo's schuld was. Milo moest de rest van de speeltijd aan de kant blijven.

Hoofdstuk 7: Het schoolkind

1 Fysieke ontwikkeling

Tijdens de lagereschooljaren wordt de beheersing van de motoriek optimaal. In vergelijking met kleuters, worden schoolkinderen leniger en krachtiger. Ze hebben een beter evenwichtsgevoel en een hogere reactiesnelheid. Door een betere oog-handcoördinatie worden hun bewegingen preciezer.

Door die veranderingen worden activiteiten als sporten, schrijven en knutselen mogelijk, waarbij meerdere fijne en grove bewegingen vloeiend gecombineerd worden.

Lichamelijke prestaties, zoals goed kunnen dansen of voetballen, hebben een invloed op de socio-emotionele ontwikkeling. Ze bepalen deels welke plaats het kind in een groep zal innemen. Sportieve kinderen zijn vaak populair.

2 Cognitieve ontwikkeling

De benaming 'schoolkind' past goed bij deze leeftijdsfase, omdat een kind nu in staat is om belangrijke vaardigheden aan te leren die het later als volwassene nodig zal hebben. Het kind wordt dus 'geschoold'. Het leert bijvoorbeeld te lezen, schrijven en rekenen. Maar ook in culturen met minder schoolonderwijs leert het kind op deze leeftijd veel bij: huishoudelijke taken, de zorg voor jongere kinderen, het werk op het veld.

Volgens Piaget komen schoolkinderen in de fase van het concreet operationeel denken. Piaget gebruikt de term 'operatie' voor logische denkhandelingen. Het kind gaat dus niet meer af op zijn intuïtie, maar zal echt redeneren.

Er ontstaan een aantal nieuwe denkmogelijkheden.

- Classificeren: kleuters kunnen voorwerpen indelen in categorieën. Schoolkinderen beseffen daarenboven dat een categorie onderdeel kan zijn van een grotere categorie. Bijvoorbeeld: Matteo is een kind. Kinderen zijn mensen. Dus Matteo is ook een mens.

Hoe test je dat?

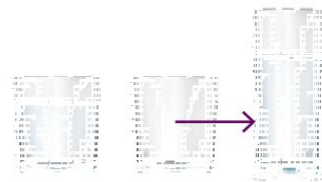
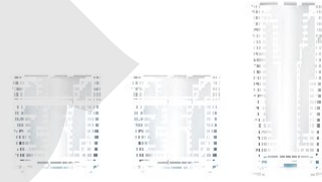
Je toont het kind een prent met drie honden en twee katten. Je vraagt: 'Zijn er meer honden of meer dieren?' Kleuters antwoorden wellicht: 'honden.' Ze beseffen nog niet dat iets (een hond) tot twee categorieën kan behoren, en dat één categorie (honden) deel kan uitmaken van een andere categorie (dieren). Schoolkinderen kunnen dat doordenkertje wel oplossen.



- Conservatie: schoolkinderen begrijpen dat de hoeveelheid van iets ongewijzigd blijft als de vorm verandert.

Hoe test je dat?

1. Je toont het kind twee gelijke glazen met evenveel water in. Je vraagt: 'Welk glas bevat het meeste water?' Het kind antwoordt correct dat er in elk glas evenveel water zit. Dan giet je het ene glas leeg in een ander, smaller glas. Daardoor is het niveau van het water in dat glas hoger. Nu antwoordt een kleuter dat er in het smalle glas meer water zit: hij laat zich misleiden door de hoogte van het water en houdt geen rekening met de breedte. Het schoolkind antwoordt wel juist. Het kan rekening houden met twee eigenschappen (hoogte en breedte) en gaat niet af op wat het ziet.



2. Je legt tien blokjes in twee rijen. De afstand tussen de blokjes is gelijk. Je vraagt: 'Welke rij telt de meeste blokjes?' Het kind antwoordt juist dat elke rij evenveel blokjes bevat. Schuif dan de blokjes uit de ene rij wat verder uit elkaar, zodat de rij langer wordt. De kleuter antwoordt daarop dat de langere rij meer blokjes telt. Het schoolkind geeft wel het juiste antwoord.



- Inlevingsvermogen: (jonge) kleuters denken egocentrisch. Dat betekent dat ze moeite hebben om de gedachten van een ander te begrijpen. Schoolkinderen leren wel het perspectief van de ander in te nemen.

Hoe test je dat?

1. Je toont het kind een maquette van een berg. Op de berg staan een aantal figuurtjes, zoals een boom, een hut, een hert. Je vraagt aan het kind wat het ziet. Dan laat je het kind aan de andere kant van de maquette zitten. Uit dat standpunt ziet het een aantal andere figuren. Je vraagt aan het kind wat de persoon ziet die aan de andere kant van de berg zit. Een kleuter noemt de voorwerpen die hij zelf ziet, die dus aan zijn kant zichtbaar zijn. Een schoolkind kan zich inleven in het perspectief van de ander en noemt wat er aan de andere kant te zien is. →



2. Met de Sally en Anne-test (naar: H. Wimmer en J. Perner, 1983) wordt getest of het kind zich kan inleven in wat een ander denkt. De meeste kinderen lossen dat goed op wanneer ze tussen 4 en 6 jaar oud zijn. Voor kinderen met autisme blijft het langer een moeilijke opgave. Zij kunnen immers minder goed de gedachten van een ander inschatten.



1. **Waarom is inlevingsvermogen zo belangrijk voor de sociale ontwikkeling van het kind?**

.....

.....

3 Socio-emotionele ontwikkeling

Erikson noemt het conflict in deze fase dat van activiteit (werkzaamheid) tegenover minderwaardigheid. Het schoolkind moet leren dat het dingen goed kan en moet vertrouwen hebben in zijn eigen kunnen. De taak van ouders en leerkrachten is dat ze aandacht moeten geven aan de talenten van het kind. Daarnaast moeten ze het kind leren zijn fouten als leermomenten te zien in plaats van als mislukkingen.

Het conflict loopt succesvol af als het kind zichzelf ziet als iemand die iets goed kan. Tegelijk aanvaardt het dat het niet overal goed in kan zijn. Het kind voelt zich competent: bekwaam om nieuwe dingen te leren en goed te kunnen.

Het conflict loopt slecht af als het kind te vaak het gevoel krijgt te falen, als het zichzelf ziet als iemand die weinig goed kan doen. Het denkt dat het slecht scoort op de meeste aspecten van het zelfbeeld. Het gaat zich minderwaardig voelen. Zo'n kind heeft weinig zelfvertrouwen.

2. Lees de casus.

Als kleuter was Nicolas een actief en vrolijk kind. Maar in de lagere school wordt het allemaal heel moeilijk. Stilzitten in de klas lukt niet. Nicolas krijgt elke dag een reeks opmerkingen van de leerkracht: 'Blijf op je plaats', 'Leg dat neer', 'Blijf van je buur'. Nicolas heeft het moeilijk om zich te concentreren in de klas of om zijn huiswerk te maken. Zijn punten zijn aan de lage kant. Andere kinderen vinden het niet meer leuk om met Nicolas te spelen, omdat hij te wild is. In de sportles wordt hij vaak als laatste gekozen.

Op het oudercontact krijgen zijn ouders te horen dat ze een lastig kind hebben. Op andere momenten krijgen ze te horen: 'Je moet hem niet zo verwennen', of: 'Jullie moeten wat strenger zijn'. Uiteindelijk wijst het CLB de ouders door naar een kinderpsychiater. Nicolas krijgt de diagnose ADHD.



- Pas de theorie van Erikson toe op dit voorbeeld.

.....

.....

.....

- Hoe reageert de buitenwereld op een 'moeilijk' kind en zijn ouders?

.....

.....

.....

Hoofdstuk 8: Socialisatie

1 Waarden en normen

1. Geef je mening over de volgende situatie.

De ouders van baby Pia uit Wilrijk (9 maanden) lanceren een nationale sms-actie om hun kind te redden. Het enige geneesmiddel dat haar kan genezen, kost namelijk 1,9 miljoen euro.

Pia Boehnke uit Wilrijk is nu negen maanden. Vier maanden geleden kreeg zij de diagnose SMA (spinale musculaire atrofie), een genetische aandoening waardoor ze haar spieren nauwelijks kan bewegen. Baby's met die ziekte hebben steeds dunnere en zwakkere darmen, waardoor ze moeilijker kunnen slikken, kauwen en ademen. Hun levensverwachting is maximaal twee jaar. Alleen een gentherapie kan de baby redden.



De diagnose van SMA was een drama voor de ouders van Pia. Maar zij vestigden al hun hoop op de Verenigde Staten. Daar bleek het farmaceutisch bedrijf Novartis te werken aan een veelbelovend medicijn, dat toen nog in een testfase zat. De diagnose van Pia kwam net te laat om haar te laten meedoen aan het klinisch onderzoek, zeg maar een gratis behandeling als proefpersoon.

Maar omdat het medicijn Zolgensma onlangs in de VS werd goedgekeurd, kan het ook gewoon worden verkocht. Tegen een serieuus bedrag weliswaar: 2,1 miljoen dollar – omgerekend 1,9 miljoen euro. De familie van Pia hoopt dat bedrag via benefietacties in te zamelen om alsnog naar de VS te trekken. De ouders hebben nu ook een nationale sms-actie gelanceerd. Elke sms brengt 2 euro op. 'Als één Belg op de tien een sms stuurt, dan is het leven van ons dochtertje gered', zegt mama Ellen De Meyer aan VTM.

Ouders van dodelijk zieke Pia lanceren nationale sms-actie. (2019, 16 september). www.standaard.be

Jouw reactie op het verhaal wordt sterk gestuurd door de waarden waarmee je bent opgegroeid. Waarden zijn algemene, abstracte richtlijnen die uitdrukken wat in een samenleving als goed en waard om na te streven wordt beschouwd.

2. Welke waarde staat centraal in het bovenstaande artikel en bepaalt jouw reactie?

Om waarden in een samenleving te kunnen realiseren, worden concrete gedragsregels opgesteld. Die worden normen genoemd. Ze geven aan hoe we ons in een bepaalde situatie moeten of niet mogen gedragen.

We kunnen een onderscheid maken tussen formele en informele normen.

- Formele normen worden in een samenleving vastgelegd in schriftelijke wetten. Daarnaast zijn ze verbonden met sancties. Wie zulke normen niet naleeft, krijgt er een bepaalde straf voor.
- Informele normen zijn niet in wetten vastgelegd, maar de meeste mensen vinden dat ze hoe dan ook nageleefd moeten worden. Wie zulke normen niet naleeft, wordt niet formeel bestraft. Maar het niet naleven ervan kan wel maatschappelijk worden bestraft, bijvoorbeeld met een misprijzende blik.



Waarden en normen zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Uit één waarde kunnen meestal verschillende normen worden afgeleid. Ook omgekeerd kunnen bij één norm meerdere waarden worden geplaatst.

3. Geef bij de waarden uit het artikel over baby Pia een bijbehorende norm.

| Waarde | Norm |
|--------|------|
| | |
| | |

4. Gaat het bij de bovenstaande normen om formele of informele normen?

.....

5. Geef voor elke waarde twee passende normen in de bijbehorende situatie.

| Waarde | Situatie | Normen |
|--------------|--|--------|
| Respect | Je bent een leerling in de klas. | |
| Veiligheid | Je bent een fietser in het verkeer. | |
| Zorgzaamheid | Je bent een verpleegkundige in een ziekenhuis. | |

2 Instituties

Om waarden in de praktijk te realiseren, worden normen in het leven geroepen. Die worden uitgedragen door instituties. Dat zijn maatschappelijke systemen die niet alleen waarden realiseren, maar ze ook doorgeven van de ene generatie op de volgende.

Bij instituties denk je aan grote maatschappelijke organisaties, zoals de school, de media of het gerecht. Maar ook een kleine groep, zoals het gezin, kan fungeren als institutie.

Een institutie heeft de volgende kenmerken:

1. Een institutie bepaalt de doelen van die institutie en de manier waarop ze gerealiseerd kunnen worden.
2. Een institutie bepaalt wie wat doet en hoe de onderlinge verhoudingen tussen de leden van de institutie zijn.
3. Doordat mensen de doelen op een voorgeschreven manier samen realiseren, ontstaan er netwerken tussen mensen die de kern van een groep uitmaken.
4. Wie afwijkt van de regels wordt bestraft.
5. Een institutie schept verwachtingen ten aanzien van de mensen met wie men samen doelen probeert te realiseren.

6. Pas de kenmerken toe op de institutie 'school'.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Instituties zijn heel waardevol in een samenleving. Enerzijds zorgen ze voor stabiliteit in de maatschappij. Anderzijds hebben ze een bevrijdende invloed op ons, omdat we in veel situaties niet zelf moeten zoeken naar het gepaste gedrag.

7. Pas dat toe op de institutie 'school'.

.....

.....

.....

.....



Instituten kunnen ook een beperking inhouden. Ze leiden ons gedrag immers in vaste banen.

8. Pas dat toe op de institutie 'school'.

.....

.....

.....

3 Socialisatie

Iedereen die deel uitmaakt van een bepaalde maatschappij moet de waarden, normen, kennis, gewoonten en vaardigheden aanleren die nodig zijn om te kunnen functioneren in die maatschappij. Dat langdurige proces heet socialisatie en speelt zich af binnen een aantal belangrijke instituties.

Sociologen maken een onderscheid tussen enculturatie en acculturatie.

- Enculturatie is de socialisatie van mensen binnen de maatschappij waarin ze geboren zijn.
- Bij acculturatie is sprake van cultuur-overdracht op mensen die al in een andere cultuur zijn gevormd. Het kan bijvoorbeeld gaan om migranten of mensen die langdurig in een andere cultuur verblijven.

In zijn tv-programma *Reizen Waes* verkende tv-maker Tom Waes verschillende uitdagende reisbestemmingen. Hij ondervond dat je het best de lokale waarden, normen en gebruiken aanleert om te kunnen meedraaien in die samenleving.



Socialisatie onder de vorm van enculturatie begint al vanaf de geboorte en duurt levenslang. Ze gebeurt via observatie van en interactie met anderen uit de omgeving. Er zijn drie soorten socialisatie.

3.1 Primaire socialisatie

Tijdens de kinderjaren gebeurt de primaire socialisatie. Dan worden de algemene gedragingen aangeleerd die eigen zijn aan een bepaalde cultuur.

9. Welke institutie speelt daarin een belangrijke rol?

.....

10. Beantwoord over die institutie de volgende vragen.

- Welke waarden krijgt het kind er mee?

.....

- Welke vaardigheden leert het kind er aan?

.....

3.2 Secundaire socialisatie

Naarmate het kind ouder wordt, wordt de invloed van het gezin als socialiserende institutie kleiner. In de plaats komen andere instituties zoals school en de *peergroup*.

De plaats van de ouders als belangrijkste personen in het leven van de jongere wordt overgenomen door vrienden. Samen met andere leeftijdsgenoten vormen zij de *peergroup*. Het Engelse begrip *peer* betekent 'gelijke'. Met de *peergroup* duiden we een groep mensen aan die een aantal kenmerken delen, zoals leeftijd of interesses.



Bij tieners wordt de *peergroup* steeds belangrijker. Contacten met de *peergroup* zijn voor een tiener bijzonder leerrijk. Terwijl hij in een relatie met volwassenen (ouders, leerkrachten ...) altijd als de jongere, minder 'wijze' wordt gezien, staat hij tegenover zijn leeftijdsgenoten op dezelfde hoogte. Dat is een essentieel verschil: in plaats van bevelen te krijgen en te gehoorzamen, moet de tiener in de *peergroup* overeenkomen, samen beslissingen nemen en afspraken maken. Bovendien voelen tieners zich thuis bij elkaar: ze maken hetzelfde mee, ze zitten met dezelfde vragen, ze zijn allen op zoek naar zichzelf.

De *peergroup* is de plek bij uitstek om te experimenteren met nieuw gedrag. De mensen uit die groep bepalen mee welke kleren je aantrekt, welke films je bekijkt, of je al dan niet rookt ... Tieners leren er normen over hoe je met elkaar omgaat.

11. Welke waarden zijn belangrijk in de *peergroup*?

.....

.....

De normen in de *peergroup* wijken vaak af van de normen van de ouders en de school. Zo komt het voor dat ouders ander gedrag van je verwachten dan je vrienden. Soms leidt dat tot spanningen. Je kunt immers niet voor iedereen goed doen.

12. Geef twee situaties waarin je aantoont dat de *peergroup* en volwassenen ander gedrag van je verwachten.

.....

.....

.....

3.3 Tertiaire socialisatie

3.3.1 Kinderprogramma's

Met tertiaire socialisatie bedoelen we de invloed van de massamedia op onze waarden, normen en vaardigheden. Er kan al vroeg sprake zijn van zo'n invloed.

13. Lees de onderstaande tekst. Beantwoord de vragen.

Elmo leert uw kind rekenen en lezen

Elmo die je kind tot dertig leert tellen en een app die samen met je kind meeleeft en analyseert hoe het dat doet. Sesamstraat en IBM slaan de handen in elkaar om kinderen op een nieuwe manier te leren leren.



Hoe kun je kinderen, en dan vooral kansarme kinderen, via een televisieprogramma klaarmaken voor school? Toen twee Amerikanen midden de jaren 60 nadachten over hoe je kinderprogramma's kunt maken die daarin slagen, ontwikkelden ze het concept van Sesamstraat. Het programma, dat in de Verenigde Staten in 1969 voor het eerst op het scherm kwam, gebruikte alle mogelijke tv-technieken om kinderen aan het scherm gekluisterd te houden en hen iets te laten opsteken.

Ondertussen zijn we een halve eeuw verder en is het belang van televisie de voorbije jaren pijlsnel afgenomen. Ook kinderen van nauwelijks enkele jaren oud weten maar al te goed wat ze met een smartphone en tablet kunnen. Via YouTube kijken ze naar hun favoriete series en er bestaan ondertussen al duizenden apps met simpele spelletjes op kleutermaat. Sesamstraat sprong de voorbije jaren al op de digitale trein en ontwikkelde een resem apps, maar gaat nu voor de grotesprong voorwaarts.

Sesame Workshop, de non-profitorganisatie achter Sesamstraat, en IBM sloten een deal om de volgende drie jaar samen te werken en nieuwe toepassingen te ontwikkelen die werken met Watson. De supercomputer van Watson werkt op basis van kunstmatige intelligentie en is zelflerend. De nieuwe toepassingen zouden elk kind moeten toelaten om te leren op zijn of haar eigen niveau. IBM zorgt daarbij voor de technologie, Sesame Workshop voor de jarenlange expertise over hoe je het best peuters en kleuters kunt helpen opvoeden. [...]

Hoewel er nog steeds discussie is of het wel oké is dat kinderen al op zo'n jonge leeftijd tablets en smartphones gebruiken, en dan vooral over hoelang ze dat kunnen doen, is het volgens Jeff Dunn, de grote baas van Sesame Workshop, noodzakelijk om er al zo vroeg bij te zijn.

Debackere, J. (2016, 28 april). Elmo leert uw kind rekenen en lezen. De Morgen, 29

- Pas de term 'tertiaire socialisatie' toe op de inhoud van het artikel.

.....
.....

- Wat was het oorspronkelijke doel van het programma Sesamstraat?

.....
.....

- Wat is het verschil tussen de huidige situatie en die in 1960?

.....
.....

- Welke kritische bedenking kun je maken bij dit initiatief?

.....

.....

Test jezelf

1. Waar of niet waar?

| | |
|---|------------------|
| Toen Elke (21) naar Londen verhuisde, moest ze leren dat je eerst naar rechts moet kijken vooraleer je de straat oversteekt. Dat is een voorbeeld van acculturatie. | waar / niet waar |
| De verkeersregels zijn voorbeelden van informele normen. | waar / niet waar |
| Waarden die via reclamespots worden overgebracht, zijn voorbeelden van secundaire socialisatie. | waar / niet waar |
| Het leger is een voorbeeld van een institutie. | waar / niet waar |

2. Vul de tabel aan.

- Geef voor de volgende situaties aan om welk soort socialisatie het gaat: primaire, secundaire of tertiaire socialisatie.
 - Vermeld de waarde en de norm die van toepassing zijn.
- In veel soaps gebruikt men een *happy family*. Op die manier krijgt de kijker de boodschap dat genegenheid binnen het gezin zich kan uiten via een knuffel.
 - Mama leert dochter Emma (5) dat met de mond vol praten onbeleefd is.
 - Op de Chiro moeten we van de leidsters een fluohesje aantrekken wanneer we op tocht gaan.
 - Wanneer Jef (4) zijn zusje slaat, moet hij van papa in de hoek gaan staan. Boosheid mag hij niet uiten door te slaan.
 - Op TikTok zetten vloggers Céline en Michiel aan om de coronamaatregelen goed te volgen.

| | Soort | Waarde | Norm |
|----|-------|--------|------|
| A. | | | |
| B. | | | |
| C. | | | |
| D. | | | |
| E. | | | |

Hoofdstuk 9: Adolescentie

1 Fysieke ontwikkeling

1.1 Invloed van lichamelijke veranderingen op het zelfbeeld

1. Wat kun je uit de drie artikels afleiden?

.....

.....

.....

.....

1

Helft van de meisjes onder de 15 jaar willen minstens één aspect van hun uiterlijk veranderen

Dat sociale media een vertekend beeld van de realiteit weerspiegelen, is niet nieuw. En dat Instagram en co voor onzekerheid zorgen, is dat ook niet. Al zijn jongeren, en dan met name meisjes, wel een extra kwetsbare groep. Dat blijkt nogmaals uit het onderzoek van Dove, waarvoor ze 500 Belgische jongeren tussen de 8 en 15 jaar gesproken hebben.

Om aan het ideaalbeeld op sociale media te voldoen gebruikt 30 % van de jongeren filters of effecten om er →



beter uit te zien op foto's. 56 % post alleen foto's wanneer ze vinden dat ze er écht mooi opstaan, 36 % maakt zich speciaal op voor de foto en 23 % stelt zijn leven leuker voor dan het in werkelijkheid is. Meisjes hechten daarnaast heel veel belang aan de likes en reacties die ze krijgen op foto's of filmpjes die ze posten. Eén op de vijf verwijderen een foto als die niet genoeg likes krijgt. En van die meisjes voelt 18 % zich in zulke gevallen eenzaam. De druk die sociale media met zich meebrengen, is immers enorm groot. Een groot deel van de meisjes wordt weleens gepest of geeft aan dat ze de druk voelt van volgers om regelmatig berichten te posten. Een positieve reactie daarentegen zorgt volgens meer dan de helft van de respondenten voor meer zelfvertrouwen.

77 % van de meisjes geeft aan zich weleens onzeker te voelen over haar uiterlijk. Dat percentage ligt beduidend lager bij jongens (67 %) en bij meisjes van wie de ouder zich nooit onzeker voelt (37 %). Ook willen vier op de tien meisjes niet naar school gaan op momenten dat ze zich onzeker voelen over hun uiterlijk. 49 % van de meisjes zou dan ook minstens één aspect van haar uiterlijk willen veranderen en 70 % vindt het belangrijk om er altijd goed uit te zien. Met het Self-Esteem Project wil de cosmeticagigant moeders, maar ook jeugdleiders en onderwijzers helpen om vanuit hun positieve invloed uit te oefenen op het zelfvertrouwen van die jonge meisjes.

Helft van de meisjes onder de 15 jaar willen minstens één aspect aan hun uiterlijk veranderen (2019, 4 maart). www.hln.be

2

Céline Dept (20 jaar) en Michiel Callebaut (24 jaar) beter bekend als Cemi

BOTSing, het magazine van de Gezinsbond voor ouders van tieners, sprak met Céline Dept (20) en Michiel Callebaut (24), oftewel Cemi. Enorm bekend bij het jonge volk want razend populair op Instagram (560 000 volgers), YouTube (filmpjes met een miljoen views en meer) en TikTok (bijna negen miljoen volgers). [...]



Hoe hard waren jullie in je tienerjaren bezig met je uiterlijk?

Céline: 'In de lagere school besteedde ik daar totaal geen aandacht aan, maar in het middelbaar begon kleding toch wel een rol te spelen. Ik werd me meer bewust van mijn uiterlijk en voelde me er vaak onzeker over. Uitgelachen worden, dat was mijn grootste angst. Dus bij alles wat ik 's morgens aantrok, vroeg ik eerst bevestiging aan mijn ouders. Die onzekerheid heb ik eigenlijk nog altijd. Ik check elke keer bij Michiel: 'Is dit oké?' En ook al zegt hij ja, dan nog loop ik vaak naar boven om toch iets anders aan te trekken! (*lacht*)'

Michiel: 'Ik was echt geobsedeerd door voetbal en droeg bijna altijd voetbaltenues. Op heel wat schoolfoto's van de lagere school zie je mij in een trainingspak staan. Als kind trek je je daar niets van aan, hè. Bij het begin van het eerste jaar secundair droeg ik die kleren nog steeds, maar toen ik merkte dat ik de enige was die er zo bijliep, ben ik gewone kleren beginnen te dragen. Ik wilde me aanpassen aan de omgeving, want opvallen was het laatste wat ik wilde. Nu ja, toen ik eenmaal in het vierde zat, viel ik sowieso op: ik mat toen al een meter negentig. Opgaan in de massa zat er niet echt meer in, iedereen keek naar mij. Pas op, ik neem niemand iets kwalijk, hoor. Als ik op straat iemand zie die wat uitzonderlijk is, in welk opzicht dan ook, zal ik ook wat langer naar die persoon kijken dan naar een doorsnee mens. Nu heb ik geen last meer van mijn uitzonderlijke lengte, maar als tiener vond ik dat echt niet tof. [...]

Van Gysegem, S. (2020, 3 september). 'We zijn ons heel erg bewust van onze voorbeeldfunctie'. De Gezinsbond, www.goedgezind.be

Tieners over hun lijf

[...] Kreeg je al eens te maken met bodyshaming?

Albena: 'Ja, door mijn mama! Ze zegt soms dat ik moet afvallen, omdat geen enkele man mij anders zal willen! Erg hé! Maar ja, waarschijnlijk doet ze dat omdat ze vindt dat ik wat gezonder moet eten ...'

Helen: 'Ik had het gevoel dat de druk om slank te zijn een beetje passé was. Maar als je in coronatijden je sociale media opendoet, zie je dat iedereen opeens volop aan het sporten is! Dat zorgt toch weer voor extra druk, vind ik.'

Theresa: 'Sociale media hebben ook goede kanten. Denk maar aan influencers: vroeger keken jonge meisjes vooral op naar modellen, die allemaal supermager zijn. Sommigen kregen anorexia, omdat ze er ook zo wilden uitzien! De influencers van vandaag zijn veel authentieker. Het zijn echte mensen, met een echt lichaam. De ene wat dunner en de andere wat dikker. Zo heeft iedereen iemand om zich aan te spiegelen. [...]'

Rybouchkina, K. (2020, 12 augustus). Tieners over hun stijl en hun lijf: 'Je kledij zegt veel over je karakter'. De Gezinsbond, www.goedgezind.be

In deze leeftijdsfase wordt het uiterlijk heel belangrijk, omdat jongeren aantrekkelijk willen zijn voor leeftijdsgenoten. Net dan krijgt het lichaam echter kuren: te groot, te klein, te kleine borsten, te veel puistjes, te weinig spieren ...

Het is dus niet verrassend dat het lichaam en al die veranderingen een grote invloed hebben op het zelfbeeld, op hoe de tiener naar zichzelf kijkt. Zowel een heel vroege als een heel late start van de puberteit en de groeispurt kunnen ervoor zorgen dat de jongere zich niet goed in zijn vel voelt. Vooral bij meisjes met een vroege puberteit zijn er negatieve gevolgen. Ze voelen zich vaker neerslachtig, hebben een lager zelfbeeld en vertonen vaker probleemgedrag zoals alcohol- en druggebruik en kleine criminaliteit.

De meeste jongeren verzoenen zich na verloop van tijd met hun lichaam, maar bij sommigen kan een laag zelfbeeld leiden tot ernstige problemen.

2. Geef enkele voorbeelden waaruit blijkt dat een laag zelfbeeld tot ernstige problemen kan leiden.

.....

.....

2 Cognitieve ontwikkeling

2.1 Veranderingen in het denken

Het valt minder op dan de lichamelijke veranderingen, maar ook in je hersenen speelt zich een evolutie af. Verschillende delen van ons brein en de verbindingen ertussen komen tot ontwikkeling. Dat breidt onze mogelijkheden gevoelig uit. Niet alle hersengebieden rijpen echter even snel. Terwijl sommige delen al op hun maximum draaien, zijn andere gebieden nog volop in ontwikkeling. Dat onevenwicht verklaart veel van het typische tienergedrag.

1 Formeel-operationeel denken

Tieners bereiken het vierde en laatste stadium van de cognitieve ontwikkeling volgens de theorie van Jean Piaget: het formeel-operationeel denken. De tiener leert abstract denken. Hij begrijpt bijvoorbeeld begrippen die je je niet concreet kunt voorstellen, zoals 'rechtvaardigheid', 'economie' of 'symptoom'. Tieners kunnen nadenken over hypothetische zaken, situaties die niet echt zijn, zoals: 'Stel dat ik 1 miljoen euro had, dan ...'

Lees de volgende stellingen. Stel dat ze waar zijn, welke conclusie kun je dan trekken?

1. Als je met een veer tegen een glas slaat, breekt het glas.
2. Lander slaat met een veer tegen een glas. Wat zal er nu gebeuren?

Een schoolkind zal versteld staan na de eerste stelling. Met een veer kun je onmogelijk een glas breken, dus hij kan de stelling niet aanvaarden. Zijn conclusie is dan ook dat er niets gebeurt als Lander tegen het glas slaat met een veer. Een adolescent snapt dat het om een hypothetische stelling gaat, denkt er logisch over na en concludeert dat het glas zal breken.

Dat abstract en hypothetisch denken gebruiken we vaak in het secundair onderwijs, zeker in vakken als wiskunde en wetenschappen. Het helpt ons bij het systematisch oplossen van problemen.

Het volgende voorbeeld illustreert dat denken.

Je hebt twee batterijen nodig om een zaklamp te laten werken. Je hebt vijf batterijen: drie lege en twee volle. Je weet alleen niet welke leeg zijn en welke vol. Hoe ga je te werk om de twee volle te vinden?

Een schoolkind zal waarschijnlijk in het wilde weg willekeurige combinaties in de zaklamp stoppen. Met wat geluk vindt hij de juiste combinatie, vaak na lang proberen. Een adolescent gaat systematisch te werk: hij kiest één batterij en probeert die uit door één voor één de andere batterijen erbij te plaatsen. Werkt de lamp niet, dan is die eerste batterij leeg en kan ze opzij gelegd worden. Dan herhaalt hij dat met een tweede enzovoort.



Tieners gebruiken hun nieuwe vaardigheden in eindeloze discussies met hun ouders of leerkrachten. Daarbij zullen ze hun mening staven met goede redenen. Met andere woorden: ze leren argumenteren.

2 Moeite met plannen en langetermijndenken

De hersengebieden die verantwoordelijk zijn voor plannen, zijn nog niet volgroeid. Een tiener heeft het moeilijk met denken op lange termijn. Als je hem voor de keuze stelt om eerst huiswerk te maken of eerst nog wat te gamen, ligt de keuze voor de hand: spelen is veel leuker dan leren.

Tieners hebben het moeilijk zichzelf tegen te houden om dingen te doen waar ze zin in hebben.

Hun keuzes zijn daarom vaak gebaseerd op wat op korte termijn het meeste voordeel oplevert. Voor een tiener is het dan ook moeilijk om zijn schoolwerk zelfstandig te plannen en dat te combineren met andere, leukere activiteiten. Gevolg: heel wat tieners stellen hun schoolwerk uit tot het laatste moment.

3. Geef voorbeelden waaruit blijkt dat tieners het soms moeilijk hebben met plannen en vooruitdenken.

.....

.....

.....

3 Egocentrisme en een onrealistisch zelfbeeld

Tieners merken dat ze aan het veranderen zijn. Omdat ze goed willen overkomen bij de anderen, zijn ze erg gefocust op hun eigen functioneren. Een gevolg daarvan is egocentrisme: tieners stellen zichzelf centraal in hun denken. Ze hebben vaak het gevoel dat ze uniek zijn. 'Niemand weet hoe ik mij voel', denkt een meisje dat net door haar vriendje gedumpt werd. Tieners hebben het gevoel dat hun niets kan overkomen. Ze hebben moeite om gevaar in te schatten. Hun soms roekeloze gedrag in het verkeer toont dat duidelijk aan.



Het beeld dat ze over zichzelf hebben, kan soms onrealistisch zijn. Ze gaan soms zozeer op in hun eigen veronderstellingen en gedachten dat ze die als reëel gaan zien. Bij sommigen leidt dat tot narcisme (zichzelf geweldig vinden).

Adolescenten denken dat ze in de schijnwerpers staan, het zogenaamde spotlight-effect. Volgens hen merkt iedereen hen, en dan vooral hun vermeende negatieve kanten, constant op, terwijl dat niet het geval is: de puist op je gezicht die volgens jou iedereen gezien heeft, een tiener die zichzelf als te dik beschouwt, hoewel dat eigenlijk niet het geval is ...

Dat egocentrisme roept het gevoel van het imaginaire publiek op: soms hebben adolescenten het gevoel dat anderen meer met hen bezig zijn en over hen nadenken dan in werkelijkheid het geval is.

Het volgende voorbeeld illustreert dat denken.

Als Joachim voorbij een groepje giechelende meisjes wandelt, is hij er zeker van dat ze hem aan het uitlachen zijn. Aaron denkt daarentegen dat ze hem bewonderen. In werkelijkheid hebben de meisjes beide jongens helemaal niet opgemerkt.

4. Geef voorbeelden waaruit blijkt dat tieners egocentrisch denken.

.....

.....

.....

4 Kritische ingesteldheid

Het hypothetisch denken zet adolescenten ertoe aan om niet meer zomaar alles voor waar aan te nemen. Ze kunnen alles wat de volwassen wereld voorstelt in vraag stellen: waarden van de ouders, school, geloof, samenleving. Ze worden heel kritisch en stellen vragen als: 'Is wetenschappen wel de juiste studierichting voor mij, zoals mijn ouders en leerkrachten zeggen? Is het geen stomme regel dat je niet mag roken op school? Is het echt nodig dat mijn ouders mij een tijdstip geven waarop ik thuis moet zijn?' Hoewel ouders er soms gek van worden, is die ingesteldheid op zich positief: de adolescent leert eigen, bewuste keuzes te maken.

5. Geef voorbeelden van normen van volwassenen waar tieners kritisch tegenover kunnen staan.

.....

.....

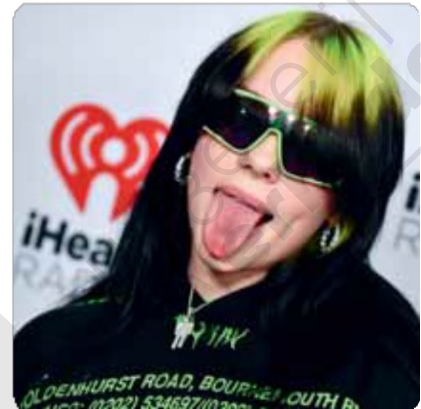
.....

5 Creativiteit

Adolescenten hebben een flexibel brein. Ze leren snel en worden minder dan volwassenen geremd door hun gezond verstand bij het bedenken van vernieuwende ideeën. Elke generatie brengt een aantal jongeren voort die tonen dat je op heel jonge leeftijd al geniale ideeën kunt hebben.

Enkele voorbeelden kunnen dat illustreren.

- Mark Zuckerberg was 19 jaar toen hij in 2004 Facebook lanceerde. Hij had toen al jaren ervaring met programmeren. Op zijn 23e was hij miljardair.
- Toen Billie Eilish 17 jaar was, brak ze internationaal door. Ze is bovendien de jongste artiest ooit die de soundtrack van een James Bondfilm inzong.
- Nathan Vandergunst, beter gekend als vlogger Acid, was amper 14 toen hij een eigen YouTube-kanaal startte. Dat heeft ondertussen honderdduizenden abonnees.
- Céline Dept (20) en Michiel Callebaut (24), oftewel Cemi, zijn razend populair: sinds ze in april 2019 een account aanmaakten op TikTok, hebben ze wereldwijd meer dan 1,5 miljoen volgers. Daarmee zijn ze de populairste vloggers in ons land.



6. Geef voorbeelden van creatieve tieners uit je eigen omgeving.

.....

.....

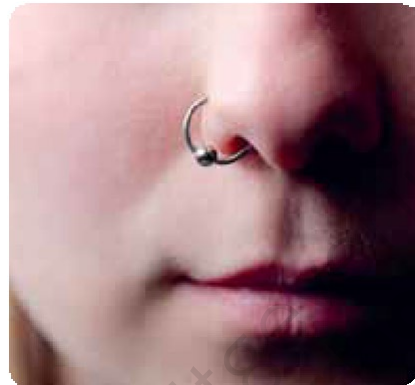
.....

3 Socio-emotionele ontwikkeling

3.1 Theorie van Erikson

7. Lees de situatie. Verklaar Elifs gedrag aan de hand van de cognitieve ontwikkeling.

Elif hangt graag rond met haar vriendinnen. Een van hen, Febe, is een durfal. Samen fantaseren ze erover hoe cool het moet zijn om een piercing te laten zetten. Haar ouders zijn daar radicaal tegen. Elif vindt dat ze er een ouderwets standpunt op nahouden. Wat weten zij er eigenlijk van? Op een dag, als ze samen gaan shoppen, lopen ze langs een piercingzaak. Febe trekt haar mee naar binnen. Elif kan niet aan de verleiding weerstaan. 'Wauw, zo mooi!' roept Febe vol bewondering uit. In plaats van met een nieuwe jas komt Elif die dag met een neuspiercing thuis. Het uitgelaten gevoel dat ze had toen ze met Febe door de stad liep, verdwijnt al snel. Haar ouders zijn erg teleurgesteld. Elif barst in tranen uit en voelt zich compleet onbegrepen.



Al lange tijd worden tieners beschouwd als lastig en rebels. Stanley Hall (1844-1924), een van de grondleggers van de psychologie, somde al rond 1900 drie kenmerken van adolescenten op. Elif vertoont ze alle drie:

- conflicten met ouders;
- stemmingswisselingen;
- risicovol gedrag.

Latere wetenschappers vroegen zich echter af of dat beeld wel klopt. Iedereen kent wel een puber die over de schreef gaat, maar waarschijnlijk ken je er meer die rustig en welgezend door hun tienerjaren dartelen. Sommigen noemen de rebelse tiener zelfs een mythe.

Onderzoekers stellen nu dat de bovenstaande gedragingen wel degelijk vaker voorkomen bij tieners dan bij andere leeftijdsgroepen. Toch zijn er maar bij een minderheid problemen. Slechts een op de vijf jongeren zou een moeilijke adolescentie doormaken. Het gaat dan vaak om jongeren die sowieso thuis of met zichzelf al problemen hadden. De meeste tieners hebben het weleens moeilijk of worstelen met hun emoties, maar maken al bij al een gelukkige, onopvallende adolescentie door.

In de theorie van Erikson is de adolescentie het vijfde stadium. Het centrale conflict in deze periode is identiteit versus identiteitsverwarring. Soms wordt dat de puberteitscrisis genoemd, al weten we nu dat die crisis bij de meeste jongeren wel meevalt. In deze fase weken jongeren zich los van hun

ouders. Tot nu toe hebben ze netjes het pad gevolgd dat hun ouders en leerkrachten voor hen hebben uitgestippeld, maar nu willen ze hun eigen weg gaan. Dat is een nodige stap op weg naar volwassenheid en zelfstandig worden.

De zoektocht naar een identiteit bestaat uit twee processen die elkaar afwisselen.

- **Exploratie**
Tieners gaan op zoek naar persoonlijke interesses, nieuwe vrienden, alternatieve levensstijlen, beginnen na te denken over een mogelijke carrière. Ze hebben de kans om te experimenteren, zonder dat dat blijvende gevolgen heeft. Dat wordt het moratorium genoemd: een periode waarin tieners van alles kunnen uitproberen en fouten mogen maken. Ze hoeven nu nog geen blijvende beslissingen te nemen.
Bijvoorbeeld: Louise heeft dreadlocks laten zetten. Ze heeft een vriendje Stan. Maar volgend jaar zijn die dreadlocks en Stan misschien al lang vergeten.
- **Binding**
Tieners maken op basis van hun ervaringen in die exploratie een keuze waar ze achter staan.
Bijvoorbeeld: Wout heeft vakantiejobs gedaan in een warenhuis en in een fabriek. Deze zomer is hij als leider op kamp geweest met kinderen met een beperking. Dat beviel hem zo, dat hij besloten heeft om later orthopedagogiek te gaan studeren.

Wanneer de adolescent (min of meer) weet wat voor persoon hij is, wat hij met zijn leven wil doen, dan is er sprake van een succesvolle uitkomst van het conflict.

Bij een niet-succesvolle uitkomst heeft de jongere moeite om een identiteit te vinden. Hij heeft het moeilijk om blijvende keuzes te maken en volwassen rollen op te nemen. Deze jongeren vertonen meer probleemgedrag, zoals druggebruik of criminaliteit. Zo hebben sommige jongeren met een migratieachtergrond het moeilijk om een identiteit te vinden. Enerzijds zijn ze in Vlaanderen opgegroeid en voelen ze zich hier thuis, anderzijds worden ze door een deel van de bevolking nog altijd als een 'vreemde' behandeld. Ze hebben het gevoel tussen twee werelden te vallen.

Andere jongeren hebben, vaak door omstandigheden buiten hun wil om, op te vroege leeftijd een volwassen identiteit moeten aannemen. Mogelijke oorzaken zijn bijvoorbeeld te jong huwen of het overlijden van een ouder. Tieners krijgen dan taken die niet bij hun leeftijd passen, zoals de zorg voor jongere kinderen. Of ze hebben autoritaire ouders die hen in een bepaalde richting duwen. In die gevallen krijgen ze niet de kans om voldoende te experimenteren. Erikson noemt die situatie foreclosure.

8. Bespreek de volgende situaties vanuit de theorie van Erikson over de adolescentie.

1

Elise wordt op haar 16e ongewenst zwanger. Hoewel haar vriend haar in de steek laat, besluit ze het kindje toch te houden. Ze blijft bij haar ouders wonen, maar wil wel de zorg voor haar kind op zich nemen. Dat vraagt veel tijd en energie. Ze verwaarloost haar schoolwerk en vindt de tijd niet om met haar vriendinnen uit te gaan. Ze gelooft niet dat ze een nieuw vriendje zal vinden. 'Als die te weten komt dat ik een kind heb, haakt hij onmiddellijk af', denkt ze. Op haar 18e wil ze stoppen met studeren om zelf geld te kunnen verdienen.

- Hoe gaat Elise om met het conflict tussen identiteit en identiteitsverwarring?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Elke dag belanden zes tieners stomdronken op spoed. Nog nooit zaten daarbij zoveel 12- tot 13-jarigen als vorig jaar: 116, van wie zestig procent meisjes. [...] Ter vergelijking, de cijfers in België liggen drie keer hoger dan in Nederland.

Nooit eerder belandden zoveel 12- tot 13-jarigen stomdronken op spoed (2019, 7 december). www.standaard.be

- Hoe kun je dat gedrag op die jonge leeftijd verklaren?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3.2 Interesse in seks en relaties

Terwijl schoolkinderen het liefst van al kinderen van het andere geslacht uit de weg gaan, verandert dat plots in de puberteit. Nieuwe gevoelens zoals verliefdheid en seksuele opwinding duiken op. Jongens raken plots geïnteresseerd in meisjes. Meisjes becommentariëren druk de jongens uit hun buurt. En sommige tieners merken dat ze vallen op iemand van hetzelfde geslacht. Op het internet of in tijdschriften gaan jongeren volop op zoek naar info over seks. Rond 14 à 15 jaar geven tieners hun eerste tongzoen. In de daaropvolgende jaren wordt volop geëxperimenteerd met het aan- en uitmaken met liefjes. Gemiddeld rond 17-18 jaar volgt de eerste geslachtsgemeenschap.

Samen met de lichamelijke veranderingen die tieners doormaken, zorgen die nieuwe gevoelens voor heel wat onzekerheid en twijfels. Ben ik wel aantrekkelijk genoeg? Is dit nu het juiste vriendje? Hoe ver wil ik gaan op seksueel gebied?

Jongeren die merken dat ze holebi of transgender zijn, kunnen daardoor extra verward raken, zeker als hun omgeving lacherig doet over homoseksualiteit of wanneer die seksuele voorkeur niet past binnen hun cultuur of opvoeding. Toch merken LGBTQ+-organisaties dat jongeren zich vroeger outendan voorheen, gemiddeld tussen hun 16 en 19 jaar.



3.3 Stemningswisselingen

Soms lijkt het emotionele leven van een tiener op een achtbaan, met heel wat plotse ups en downs. Tieners ervaren hun emoties intenser dan volwassenen. Sommigen lijken overgevoelig. Als ze boos zijn, zijn ze enorm woedend. In een uitgelaten bui krijgen ze de slappe lach die maar niet overgaat. En als ze inde put zitten, lijkt hun verdriet eindeloos diep.

Bovendien wisselen de emoties elkaar snel af: het ene moment is dochterlief woedend op papa, en eventjes later hangt ze lachend aan de gsm met haar beste vriendin.

3.4 Opstandigheid en zich losmaken van de ouders

Als gevolg van hun kritische ingesteldheid verzetten veel tieners zich tegen de volwassenen. Regels van ouders en school, en regels over uitgaan, piercings of zakgeld vinden jongeren dikwijls ouderwets. Ze leggen vragen en bevelen van ouders graag naast zich neer. Ze willen meer en meer zelf beslissen en zijn het vaker oneens met gezagsdragers. De slaapkamer wordt het eigen territorium van de tiener. Mama en papa mogen er zo weinig mogelijk binnen, en zeker niet zonder kloppen. Tieners brengen er steeds meer tijd door, met hun eigen posters, muziek, computer ... Ook de badkamerdeur gaat op slot. Dat alles duidt erop dat tieners hun persoonlijke domein, de zaken waarover ze zelf mogen beslissen, voortdurend proberen uit te breiden.

Tieners hebben de neiging zichzelf te overschatten en willen vaak sneller zelfstandig worden dan ze aankunnen. Ouders daarentegen zijn bang voor de 'gevaaren' van het tienerleven en willen hun kind beschermen tegen zichzelf.

Ze denken soms te lang dat hun tienerzoon of -dochter bepaalde verantwoordelijkheden niet aankan.

Het gevolg? Frustraties bij de tieners, die niet krijgen wat ze willen. Af en toe leidt dat tot intense ruzies, al ligt het aantal conflicten tussen ouders en tieners lager dan wel eens wordt gedacht.



Tegelijk merken veel deskundigen op dat jongeren bevestiging willen krijgen van hun ouders. Op eigen benen staan, brengt immers onzekerheid met zich mee. Tieners willen van volwassenen horen dat ze goed bezig zijn, dat zede juiste keuzes maken.

Men noemt dat ook wel de tweede protestfase, na de koppigheidsfase die we als peuter doormaken. Dat verzet past in het zoeken naar een eigen identiteit, los van de ouders. De tiener wil zijn eigen leven leiden, en wil daarbij zijn eigen keuzes maken. Dat is een nodige stap naar volwassenheid.

3.5 Belang van vriendschap

Terwijl mama en papa iets naar de achtergrond verschuiven, worden vrienden belangrijker. Tieners brengen graag zoveel mogelijk tijd door met hun vrienden. En als live contact niet mogelijk is, hebben ze gelukkig nog de gsm en het internet. Het is geen toeval dat sociale media zo populair zijn bij jongeren.

Je hebt je vrienden zo altijd bij je.

Terwijl kinderen vrienden hebben om samen mee te spelen en te sporten, worden vriendschappen in de adolescentie intiemer en meer gericht op vertrouwen.

Toch mag de invloed van ouders niet onderschat worden. Volgens de terreinhypothese van de Wit, van der Veer en Slot hebben zowel vrienden als ouders een invloed op de adolescent, maar op een ander vlak of terrein. Zo blijven ouders een belangrijke inspraak hebben op morele waarden en beslissingen die gevolgen voor de toekomst hebben, zoals de studiekeuze en persoonlijke relaties. Vrienden spelen eerder een rol bij keuzes op korte termijn, zoals kleren, make-up, kapsel, vrijetijdsbesteding ...

Wanneer de adolescent echter ervaart dat vrienden en ouders soms tegengestelde verwachtingen hebben, dan zal dat tot spanningen of zelfs conflicten leiden. Het gevolg daarvan is dat de adolescent dingen voor zijn ouders gaat verzwijgen of zelfs afstand van hen gaat nemen. De Wit, van der Veer en Slot spreken in dat geval van de conflicthypothese.

Ontwikkelingspsycholoog Jane Loevinger (1918-2008) onderscheidt in de adolescentie twee fases in de omgang met leeftijdsgenoten.

- Conformistisch stadium (12-16 jaar)
Jongere tieners hechten enorm veel belang aan hoe anderen over hen oordelen. 'Vinden ze me wel oké?' is een essentiële vraag. Jongere tieners zijn bang voor kritiek en afwijzing door hun leeftijdsgenoten. Daarom proberen ze te zijn zoals de anderen. Ze spiegelen zich aan elkaar en kopiëren elkaars gedrag om bij de groep te horen. Tieners in dat stadium hebben vaak een voorkeur voor dezelfde kledingstijl en muziek. Ze dragen rugzakken en schoenen van hetzelfde merk. Wie te veel

afwijkt van de groepsnorm is immers 'raar'.
Dat volgen van de groepsnorm wordt conformisme genoemd.

— Zelfbewust stadium (vanaf 16 jaar)

Hoe ouder de tiener wordt, hoe meer hij zijn eigen identiteit heeft gevonden. Beetje bij beetje durft hij te tonen wie hij werkelijk is. Interesses, kledingstijl, kapsel enzovoort worden nu uitingen van de eigen persoonlijkheid. 'Anders zijn' is geen reden meer om afgewezen te worden. Integendeel, oudere tieners bewonderen leeftijdsgenoten die een eigen stijl hebben. Ze staan open voor wie er een andere visie op nahoudt.

9. Lees de onderstaande casus en beantwoord de vragen.

Ook al vindt Gus die nieuwe game maar niets, toch speelt hij tot 's avonds laat online tegen zijn vrienden. Zijn ouders moesten eens weten: zij vinden een goede nachtrust heel belangrijk.

- Van welke hypothese is er sprake?

.....
.....

- In welk stadium bevindt Gus zich? Leg kort uit.

.....
.....

Test jezelf

Welk kenmerk van het functioneren van de adolescent herken je?

Leg telkens kort uit.

- A. Als Jarno de klas binnenkomt, ziet hij Amélie en Leyla tegen elkaar fluisteren. Hij denkt dat het over hem gaat.

.....

- B. Charlotte heeft altijd commentaar op haar ouders: 'Ze zijn zo ouderwets. Ze zouden beter eens een cursus over opvoeden volgen.'

.....

- C. Jens zit altijd op zijn kamer. Als zijn moeder hem vraagt waarom hij niet gezellig bij zijn ouders in de woonkamer komt zitten, antwoordt hij: 'Beneden verveel ik mij dood.'

.....

- D. Feline heeft haar poppen de deur uitgegooid en heeft haar kamer helemaal opnieuw ingericht. Ze heeft de muren knalrood geverfd.

.....

- E. Lily start met de studierichting natuurwetenschappen, ondanks de waarschuwingen van haar leerkrachten. Haar punten zijn niet zo goed, maar ze is er zeker van dat ze de richting wel aankan.

.....

Hoofdstuk 10: Morele ontwikkeling

1 Lawrence Kohlberg

Piaget beschreef de morele ontwikkeling bij kinderen van 4 tot en met 12 jaar. De Amerikaanse psycholoog Lawrence Kohlberg (1927-1987) bouwde verder op dat werk. Hij beschreef ook de adolescentie en volwassenheid.

Voor zijn theorie over de morele ontwikkeling maakte Kohlberg ook gebruik van de methode van morele dilemma's.

1. Lees hieronder een van zijn dilemma's.

Wat zou jij doen als jij in de schoenen van mevrouw Brouwers stond?

Het 'ontsnapte gevangene'-dilemma

Een man is wegens een ernstig misdrijf veroordeeld tot een gevangenisstraf van tien jaar. Na één jaar ontsnapt hij uit de gevangenis, vestigt zich in het buitenland en verandert zijn naam in Hertmans. Acht jaar lang werkt hij hard. Geleidelijk aan spaart hij genoeg geld om een eigen zaak te beginnen. Hij behandelt zijn klanten goed. Zijn personeel betaalt hij een behoorlijk salaris en hij laat hen delen in de winst. Op een dag wordt hij herkend door een vroegere buurvrouw, mevrouw Brouwers, die nog weet dat hij uit de gevangenis is ontsnapt.



1.1 Stadia van morele ontwikkeling

Als je die vraag stelt aan kinderen van 10 jaar of jonger, krijg je wellicht compleet andere antwoorden. Zij zien het meestal zwart-wit. Op de vraag of mevrouw Brouwers meneer Hertmans al dan niet moet aangeven, zullen jonge kinderen bijvoorbeeld antwoorden: 'Ontsnappen uit de gevangenis mag niet.'

Door hun grote vooruitgang op cognitief vlak slagen tieners erin om over dergelijke moeilijke situaties na te denken en een eigen mening te vormen. Daardoor zetten ze ook een stap vooruit in hun morele ontwikkeling.

Veertienjarigen antwoorden genuanceerder op het dilemma. Ze zien in dat uit de gevangenis ontsnappen normaal gezien niet mag, maar hebben wel begrip voor meneer Hertmans. Ze kijken dus niet enkel naar de overtreding, namelijk de ontsnapping, maar ook naar wat erna gebeurt.

Kohlberg beschrijft, op basis van zijn onderzoeken, een aantal stappen in de morele ontwikkeling.

Daarbij is niet het antwoord op zich belangrijk ('Ja, hij moet terug naar de gevangenis' of 'Nee, hij mag vrij blijven rondlopen'), maar wel de verantwoording, de reden waarom iemand 'ja' of 'nee' kiest.

Volgens zijn theorie doorlopen mensen drie niveaus met telkens twee fases, in de onderstaande volgorde.

Niveau 1: preconventionele moraliteit

Kinderen tot ongeveer 10 jaar bevinden zich op dit niveau. Het kind houdt vooral rekening met de gevolgen van het gedrag.

- Fase 1: gedrag gericht op straf en gehoorzaamheid
Een jong kind let vooral op de mogelijke negatieve gevolgen (= straf) van een bepaald gedrag. Als het merkt dat de kans op straf groot is, zal het dat gedrag vermijden en gehoorzaam zijn. Als het kind weet dat er geen straf volgt, zal het het 'stoute' gedrag toch vertonen.
- Fase 2: gedrag gericht op eigenbelang
In een volgende stap is het kind geïnteresseerd in de positieve gevolgen (= beloning) die het gedrag met zich meebrengt. Het vertoont het 'braaf' gedrag, omdat er een beloning volgt of omdat er voordelen aan verbonden zijn.

Niveau 2: conventionele moraliteit

Hier kijkt de persoon niet zozeer naar de gevolgen voor zichzelf, maar houdt hij vooral rekening met wat andere mensen denken. Vandaar 'conventioneel': er wordt rekening gehouden met de conventies, de gebruikelijke manier van handelen, met wat anderen van ons verlangen.

- Fase 3: gedrag gericht op sociale verwachtingen
De morele keuzes van tieners tussen 10 en 18 jaar bevinden zich vaak in deze fase. Ze kiezen voor gedrag waarvoor ze door anderen gewaardeerd en geliefd worden. De persoon gedraagt zich 'goed', omdat hij weet dat men hem dan 'een leuk persoon' vindt.
- Fase 4: gedrag gericht op autoriteit
Het morele gedrag van veel volwassenen bevindt zich in deze fase. Hier kijkt de persoon niet meer naar een persoonlijke relatie, zoals in fase 3, maar naar de samenleving. Hij vindt het belangrijk om zijn plicht te doen voor de samenleving. In deze fase kijkt de persoon naar de regels en de wetten om te bepalen wat mag en niet mag.

Niveau 3: postconventionele moraliteit

Sommige volwassenen houden niet meer zozeer rekening met de wetten, de gewoontes, maar baseren hun oordeel op waarden. Daarvoor moet je abstract kunnen denken: niet louter concrete regels toepassen, maar wel rekening houden met altijd geldende, meer universele principes, zoals rechtvaardigheid, respect voor een ander enzovoort.

- Fase 5: gedrag gericht op sociale overeenstemming en mensenrechten
In deze fase kan de persoon verder kijken dan enkel de regeltjes. Hij zal de situatie beoordelen naargelang de gevolgen voor andere mensen. Volgens hem is gedrag goed als het voordelig is voor de meerderheid van de mensen. Regels moeten aangepast worden als de meeste mensen erachter staan.
- Fase 6: gedrag gericht op universele ethische principes
In de hoogste fase van de morele ontwikkeling baseert de persoon zijn gedrag op universele ethische (= morele) principes, zoals rechtvaardigheid en respect. Wetten zijn maar van toepassing zolang ze de ethische principes respecteren.

2. Lees nogmaals het 'ontsnapte gevangene'-dilemma op p. 155 en noteer de fase die van toepassing is.

| | |
|--|--|
| De samenleving verwacht van haar burgers dat ze zich houden aan de regels. Wanneer mevrouw Brouwers meneer Hertmans aangeeft, gehoorzaamt zij aan wat de samenleving van haar verwacht. | |
| Het zou heel onrechtvaardig en onmenselijk zijn om iemand zoals meneer Brouwers aan te geven. Hij is tenslotte een mens die na zijn misstap zijn leven weer op de rails heeft en weet wat goed handelen is. | |
| Als de politie te weten komt dat mevrouw Brouwers weet dat meneer Hertmans ontsnapt is, riskeert ze zelf opgepakt en in de gevangenis gegooid te worden. Ze zal hem dus aangeven. | |
| Als mevrouw Brouwers meneer Hertmans aangeeft, zullen de burens haar een heel verantwoordelijke burger vinden. | |
| Eigenlijk zou mevrouw Brouwers meneer Hertmans moeten aangeven. Maar omdat hij nu al een tijdje bewezen heeft dat hij een goed persoon is, verdient hij een tweede kans. Mevrouw Brouwers zal hem dus niet aangeven. | |
| Mevrouw Brouwers zal meneer Hertmans aangeven, want dan wacht haar waarschijnlijk een mooie beloning. | |

Volgens Kohlberg baseren tieners hun morele keuzes vooral op de goedkeuring van anderen. Ze bevinden zich dus in fase 3.

Onze morele ontwikkeling heeft een invloed op ons gedrag, zeker wat de omgang met anderen betreft. Zo blijkt dat jongeren die delinquent (strafbaar) gedrag vertonen vaak een lager niveau van moreel redeneren hebben. Ze zijn blijven steken in fases 1 en 2 en baseren hun keuzes op de kans op straf en beloning.

Kohlberg stelde daarnaast dat veel volwassenen in de praktijk niet verder dan fase 4 komen.

Test jezelf

1. Lees de volgende situatie en verbind de reacties met de bijbehorende fase.

Je bent in je eentje aan het wandelen en vindt een portemonnee. Je kijkt erin en je vindt de naam en het adres van de eigenaar, én 50 euro. Die zou je goed kunnen gebruiken, want binnenkort is je beste vriend jarig en je bent op zoek naar een leuk cadeau. Wat doe je?

Ik houd het geld voor mezelf. De eigenaar moet maar niet zo dom zijn om het te verliezen.

Fase 1
 Oriëntatie op straf

Ik bezorg de portefeuille terug aan de eigenaar. Ik vind het oneerlijk om iets te houden dat niet van mij is.

Fase 2
 Oriëntatie op eigenbelang

Ik bezorg de portefeuille terug aan de eigenaar. Stel je voor dat ik ermee betraapt word!

Fase 3
 Oriëntatie op sociale verwachtingen

Ik bezorg de portefeuille terug aan de eigenaar. Anders is het stelen en dat is verboden.

Fase 4
 Oriëntatie op autoriteit

Ik houd het geld voor mezelf. Mijn vriend zal blij zijn als ik hem een mooi cadeau koop.

Fase 5 en 6
 Postconventioneel niveau

2. In welke fase van de morele ontwikkelingstheorie van Kohlberg passen de volgende situaties?

- A. Henk koopt biologisch gekweekte groenten, ook al kosten die een stuk meer. Hij is ervan overtuigd dat zijn (aankoop)gedrag van groot belang is voor het milieu.
- B. Diego houdt op met snoep te stelen, omdat hij ontdekt dat 'snoep wegnemen' altijd 'geen tv-kijken' totgevolg heeft.
- C. Malik rijdt nooit te snel. De verkeersregels volgen, vindt hij heel belangrijk.
- D. Clara vindt het belangrijk om met een goed rapport thuis te komen, omdat ze weet dat ze op die manier haar ouders trots maakt.
- E. Daan steunt vanuit een zeker rechtvaardigheidsgevoel de demonstranten die betogen voor hogere lonen voor arbeiders en daarvoor het verkeer tijdens hun betoging lamleggen.

Hoofdstuk 11: Persoonlijkheid

1 Begrippen

1.1 Persoonlijkheid

Voor velen verwijst de term persoonlijkheid naar datgene wat typisch is voor iemand of wat iemand onderscheidt van de anderen. De persoonlijkheid wordt zichtbaar in de manier waarop iemand zich gedraagt.

Een vaak gebruikte definitie van persoonlijkheid is deze: persoonlijkheid is een verzameling van stabiele en unieke psychische (innerlijke) en gedragsmatige (uiterlijke) kenmerken, waardoor iemand zich in de loop van zijn of haar leven op een min of meer gelijkaardige manier gedraagt.

1. Leg de volgende onderdelen van de definitie uit aan de hand van een concreet voorbeeld. Gebruik de persoonlijkheidskenmerken uit de lijst hiernaast.

- Stabiele en unieke kenmerken:

.....
.....

- Zich in de loop van zijn of haar leven op een min of meer gelijkaardige manier gedragen:

.....
.....

Lange tijd werd aangenomen dat iemands persoonlijkheid levenslang vastlag. Ondertussen weten we dat de persoonlijkheid gedurende de jeugd jaren nog danig evolueert en onder invloed van bepaalde situaties nog flink kan veranderen.

1.2 Temperament

Een begrip dat vaak in één adem met persoonlijkheid wordt genoemd, is temperament. Die term verwijst naar het aangeboren deel van onze persoonlijkheid dat ons doet reageren op prikkels volgens een bepaald emotioneel patroon. Zo zijn er baby's die na een pijn prikkel snel kalmeren, terwijl andere baby's moeilijk getroost raken.

Naast de wetenschappelijke invulling maakt het woord ook deel uit van ons dagelijkse taalgebruik.

2. Wat betekent de uitdrukking 'iemand met een temperament'?

.....

1.3 Zelfbeeld

Het zelfbeeld of zelfconcept is de kennis die we over onszelf hebben. Dat kunnen elementen zijn zoals persoonlijkheidstrekken, maar evengoed uiterlijke kenmerken, vaardigheden, beperkingen en de manier waarop je bij anderen overkomt.

Om onszelf te leren kennen, zijn anderen in onze omgeving heel belangrijk. In hoofdstuk 8 zagen we al dat de anderen werken als een soort spiegel. Door hun reacties leren we veel over onszelf.

De ontwikkeling van dat zelfbeeld start al in de eerste levensjaren. Peuters die zichzelf herkennen in een spiegel worden zich bewust van zichzelf. Dat zelfbewustzijn vormt de basis waarop het zelfbeeld zich verder ontwikkelt.

Waar peuters alleen nog maar in staat zijn om zichzelf aan te wijzen op foto's, slagen kleuters er ook in zichzelf te beschrijven in concrete termen. Zo zijn ze in staat aan te geven hoe ze eruitzien, wat ze graag hebben of met wie ze graag spelen. Hoe ze zich voelen of wat ze precies denken, is evenwel nog heel moeilijk. Gevoelens en gedachten worden pas tijdens de lagere school en de adolescentiefase toegevoegd aan het zelfbeeld.



Volgens de Amerikaanse sociaal psycholoog Morris Rosenberg kent het zelfbeeld twee componenten.

- Zelfcognitie of zelfkennis: wat je over jezelf weet. Dat gaat over je kenmerken, kwaliteiten, talenten, zwaktes ...
- Zelfwaardering: de waardering die je geeft aan alles wat je over jezelf weet. Bepaalde kenmerken, kwaliteiten ... vind je positief. Aan andere ken je dan weer een negatieve waarde toe.

Meestal komt het zelfbeeld van iemand redelijk goed overeen met de werkelijkheid. In dat geval is er sprake van een realistisch zelfbeeld. We hebben dan zowel positieve als negatieve ideeën over onszelf. Dat zorgt ervoor dat we voldoende zelfvertrouwen en voldoende veerkracht hebben om moeilijke periodes en problemen aan te kunnen en onze beperkingen te aanvaarden.

Wanneer we te veel gefocust zijn op negatieve kenmerken kunnen we een negatief of laag zelfbeeld hebben. Dat kan zorgen voor weinig zelfvertrouwen. Maar wanneer we te veel nadruk leggen op positieve kenmerken ontwikkelen we een te positief of te hoog zelfbeeld. Door het teveel aan zelfvertrouwen dat daaruit volgt, zullen anderen ons als te zelfvoldaan zien.

Om na te gaan hoeveel zelfwaardering iemand heeft, ontwikkelde Rosenberg de *self-esteem test*. Die test bestaat uit tien uitspraken die gescoord moeten worden op een schaal van 1 tot 5, waarbij 1 staat voor 'helemaal mee oneens' en 5 voor 'helemaal mee eens'.

| | | |
|----|--|-------------------|
| 1 | Ik ben van mening dat ik een waardevol persoon ben, minstens even waardevol als anderen. | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 2 | Ik vind dat ik een aantal goede eigenschappen heb. | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 3 | <i>Ik ben geneigd om mezelf een mislukkeling te vinden.</i> | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 4 | Ik ben in staat om dingen even goed te doen als anderen. | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 5 | <i>Ik vind dat ik niet veel heb om trots op te zijn.</i> | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 6 | Ik heb een positieve houding tegenover mezelf. | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 7 | Over het algemeen ben ik tevreden over mezelf. | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 8 | <i>Ik wou dat ik meer zelfrespect had.</i> | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 9 | <i>Ik voel mezelf af en toe waardeloos.</i> | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 10 | <i>Soms denk ik dat ik nergens goed voor ben.</i> | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |

De vragen 3, 5, 8, 9 en 10 (cursief gedrukt) moeten omgekeerd gescoord worden, dat wil zeggen antwoord 1 wordt als 5 gescoord, 2 als 4, 4 als 2 en 5 als 1.
Hoe lager de score, hoe lager de zelfwaardering en dus ook het zelfbeeld. De gemiddelde score (alle antwoorden opgeteld, gedeeld door 10, na omscoring) ligt meestal tussen 3,5 en 4,5.
Een resultaat onder de 2,5 zou wijzen op een (problematisch) laag zelfbeeld.

3. Lees de onderstaande fragmenten.

- A. Gaat het om een realistisch, laag of hoog zelfbeeld?
- B. Welke factoren beïnvloeden het zelfbeeld?

1

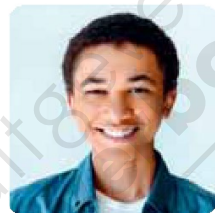
Zelfa (18) is een creatieve duizendpoot, zeggen haar vriendinnen. Ze zingt in een groepje en gaat naar de tekenacademie. Volgens haar leerkracht mogen haar kunstwerken zeker gezien worden. Haar ouders vinden dat best oké, maar maken haar af en toe duidelijk dat ze haar schoolwerk niet mag verwaarlozen.



- A.
- B.

2

Ruben (16) vindt zichzelf heel klein. Zeker als hij naar de andere jongens in de klas kijkt, is hij allesbehalve gelukkig met zijn lengte. Als hij er thuis iets over probeert te zeggen, wordt het probleem volledig genegeerd door zijn vader. Vroeger was Ruben ook al klein, maar in vergelijking met toen trekt hij het zich nu heel wat meer aan ...



- A.
- B.

Eline (15) vindt zichzelf nogal dom en moet haar jaar overdoen. Haar vriendinnen halen allemaal betere punten, zeker voor wiskunde en Frans. Ze had graag zoals haar oudere broer in de richting Latijn gezeten. Maar ja, het is normaal dat hij beter is in wiskunde. Hij is immers een jongen.



- A.
- B.

1.4 Identiteit

De begrippen identiteit en persoonlijkheid worden dikwijls met elkaar verward. Toch betekenen ze niet hetzelfde. Identiteit is de manier waarop we onszelf definiëren en beschrijven. We tonen met andere woorden aan de buitenwereld wie we zijn. Onze identiteit krijgt vorm in interactie met onze omgeving. Dat is ook zo voor onze persoonlijkheid. Maar waar persoonlijkheid is wie we vanbinnen zijn, geeft identiteit aan wie we vanbuiten zijn.

4. Wie ben jij 'vanbuiten'? Wat is met andere woorden jouw identiteit?

.....

.....

.....

Onze identiteit kan in verschillende categorieën worden ingedeeld. De Amerikaanse psycholoog Jonathan Cheek maakt een onderscheid tussen vier categorieën.

- Bij persoonlijke identiteit gaat het om de manier waarop we onszelf definiëren door persoonlijke eigenschappen of kenmerken.
- Bij sociale identiteit ontleen je je gevoel van identiteit aan de rol die je vervult in de maatschappij.
- De collectieve of culturele identiteit wordt bepaald door het gevoel van verbondenheid met een groep.
- Bij de relationele identiteit gaat het om de sterke verbondenheid die je voelt met anderen in je omgeving.



5. Bij welke identiteit horen de volgende voorbeelden?

ik ben creatief / ik ben een leerling in het derde middelbaar / ik ben koppig / ik ben lid van de muziekschool / ik ben katholiek / ik ben kleindochter

| | |
|-------------------------|--|
| Persoonlijke identiteit | |
| Sociale identiteit | |
| Collectieve identiteit | |
| Relationele identiteit | |

6. Kijk terug naar jouw antwoord op vraag 4.

Plaats de verschillende onderdelen van je antwoord bij de categorieën van identiteit.

Onze identiteit kent dus meerdere dimensies. We zien onszelf als Belg, jongere, meisje of jongen, lid van de jeugdbeweging ... We spreken daarom van een gelaagde identiteit.

Onze identiteit kent dus meerdere dimensies. We zien onszelf als Belg, jongere, meisje of jongen, lid van de jeugdbeweging ... We spreken daarom van een gelaagde identiteit.



De ontwikkeling van onze identiteit begint al vroeg en is een voortdurend proces. Denk maar aan het feit dat de meeste driejarigen hun voornaam kunnen zeggen en het woordje 'ik' gebruiken. Het eigen willetje ('ik wil ...') in die fase is een eerste gevoel van identiteit.

Het is vooral tijdens de adolescentiefase dat jongeren op zoek zijn naar hun eigen identiteit.

Waar onze persoonlijkheid van bij de geboorte groeit en in normale omstandigheden stabiel wordt rond het 30e levensjaar, kan onze identiteit blijvend veranderen. Er is met andere woorden geen eindpunt. Wie bijvoorbeeld van groepslidmaatschap verandert of verhuist naar een ander land, zal een andere invulling geven aan zijn of haar identiteit.

7. Geef een concreet voorbeeld van die veranderende identiteit uit je eigen leefwereld.

.....

.....

.....

.....

2 Big Five

Om de persoonlijkheid van iemand in kaart te brengen, bestaan er verschillende modellen. Een van de meest gekende is de *Big Five*. Dat model maakt een onderscheid tussen vijf dimensies of groepen van persoonlijkheidstrekken. Elke dimensie wordt voorgesteld als een continuüm of lijnstuk van twee extremen, waartussen heel veel posities ingenomen kunnen worden. Op basis van de score op de vijf dimensies krijg je een beeld van de persoonlijkheid.

De vijf dimensies van persoonlijkheidstrekken zijn:

- extraversie (tegenover introversie): de mate waarin iemand nieuwe sociale contacten legt. Wie hier hoog scoort, is extravert. Wie laag scoort en minder nood heeft aan sociale contacten, is eerder introvert.
- vriendelijkheid (tegenover afstandelijkheid): de mate waarin iemand bereid is om anderen te helpen en te vertrouwen. Wie hoog scoort, is vriendelijk. Wie laag scoort, is afstandelijk.
- emotionele stabiliteit (tegenover neuroticisme): de mate waarin iemand omgaat met emotionele zaken als stress en problemen. Wie hoog scoort, is emotioneel stabiel. Wie laag scoort, is eerder neurotisch.
- zorgvuldigheid (tegenover onzorgvuldigheid): de mate waarin iemand georganiseerd en ordelijk is. Wie hier hoog scoort, is zorgvuldig. Mensen die laag scoren, zijn eerder chaotisch of onzorgvuldig.
- openheid voor ervaringen (tegenover geslotenheid voor ervaringen): de mate waarin je openstaat voor nieuwe ervaringen. Wie hoog scoort, is open. Wie laag scoort, is eerder gesloten. Zo zal iemand die graag nieuwe sporten uitprobeert, hoog scoren op deze dimensie.

In heel veel situaties zullen een of meerdere dimensies bepalen hoe je reageert. Jouw persoonlijkheid bepaalt dus jouw gedrag.

8. In de volgende figuur worden de vijf dimensies als een continuüm voorgesteld.

- Plaats op de stippellijnen de termen op basis van de bovenstaande theorie.
- Zet op elk continuüm een kruisje op de plaats waar jij jezelf ziet op die dimensie.

..... ●—————●

..... ●—————●

..... ●—————●

..... ●—————●

..... ●—————●

3 Persoonlijkheid in de praktijk

9. Lees het onderstaande fragment over 'introversie' en beantwoord de bijbehorende vragen.

Radiopresentatrice Karolien Debecker had lange tijd niet door dat ze zelf een introvert was die toevallig een heel extravert leven leidde. 'Ik merkte dat ik in situaties met veel prikkels vaak chaotisch was en dat ik sommige info niet verwerkt kreeg of slecht kon onthouden. Toen ik een burn-out kreeg op mijn 28e, was dat een wake-upcall. Ik had in geen honderd jaar gedacht dat ik introvert was, want ik kán wel heel sociaal zijn. Ik ben ook helemaal niet verlegen of teruggetrokken. Maar ik merk het wel aan de manier waarop ik mezelf weer oplaad: ik heb stilte nodig om van sociale contacten te bekomen.' [...]



Het verschil tussen introverten en extraverten zit 'm in de manier waarop prikkels verwerkt worden, vertelt personal coach Eline Sluys. 'Het brein van extraverten geeft er de voorkeur aan om meteen te reageren op prikkels. Er komt iets binnen en er volgt meteen een reactie in de buitenwereld.' Het brein van introverte mensen broedt liever even op nieuwe informatie, zegt ze. 'Zij letten niet zozeer op wat er rondom hen gebeurt, maar wat bepaalde dingen in hun binnenste oproepen.'

Introversie en verlegenheid worden gemakshalve weleens in één adem genoemd, maar het zijn wel degelijk twee verschillende zaken. 'Verlegenheid is gelinkt aan sociale angst, en is geen pure eigenschap van introverten', vertelt professor persoonlijkheidspsychologie Barbara De Clercq (UGent). 'Verlegenheid komt uiteraard meer voor bij introverten, maar ook extraverten kunnen deze eigenschap hebben en daardoor in bepaalde situaties even uit balans geraken.' [...]

Toch is het volledig omarmen van je eigen introverte natuur voor sommigen eerder een aanvaardingsproces dan een onmiddellijke eureka. Karolien Debecker beaamt dat: 'Ik heb vorig jaar eindelijk besloten om vier vijfde te gaan werken, zodat ik naast mijn job ook nog energie heb voor mijn kleuter in huis. Ik heb daar wel even om moeten rouwen, omdat mijn hoofd wél veel wil. Ik wil graag die persoon zijn die aan een lange tafel zit met vijftien vrienden, maar ik ben dat niet.'

Ze voelt zich beter in één-op-ééngesprekken, zegt ze. 'Ik heb afscheid moeten nemen van dat gezellige en warme idee. Mijn sociale contacten en tijdsindeling moeten anders verlopen om mijn hoofd en lichaam gezond te houden.'

Maar – daar is weer die eeuwige nuance – je krijgt er ook veel voor terug, zegt ze. 'Als ik mijn prikkelniveau in de gaten houd en leef zoals ik ben, ben ik een aangener persoon, en adem ik niet de hele dag zo hijgerig. Lichamelijk is dat een enorme winst.' Ze heeft een minder groot sociaal netwerk, maar het zijn wel stuk voor stuk contacten die in de diepte gaan, klinkt het. 'Omdat mijn innerlijke wereld groter is, heb ik ook het idee dat het me veel wijsheid brengt. Ik sta liever aan de rand van een groep dan er middenin, waardoor ik goed kan observeren. Het heeft tijd gekost om het zo te zien, maar ik denk dat mijn introversie me zelfs een betere radiomaker heeft gemaakt.'

- Geef twee voorbeelden die aantonen dat het persoonlijkheidskenmerk 'introversie' Karolien Debecker in haar dagelijkse leven beïnvloedt.

.....

.....

.....

- Duid in de tekst drie voorbeelden aan van het zelfbeeld van Debecker.
- Geef een voorbeeld van de volgende categorieën van de identiteit van Debecker:

- persoonlijke identiteit:

- sociale identiteit:

- Leg uit dat 'introversie' niet hetzelfde is als 'verlegenheid'.

.....

.....

.....

4 Invloed van *nature* en *nurture*

Al heel lang doen wetenschappers onderzoek naar de mate waarin menselijke eigenschappen, uiterlijke kenmerken, talenten, interesses ... aangeboren (*nature*) of aangeleerd (*nurture*) zijn. Als blijkt dat zaken zoals lichaamsgrootte, haarkleur en de kleur van de ogen een erfelijke basis hebben, kunnen we ons afvragen of dat ook zo is voor (delen van) onze persoonlijkheid.

10. Welke persoonlijkheidstrekken van jezelf herken je in een van je ouders?

.....

.....

.....

4.1 Verlegenheid

Een van de persoonlijkheidskenmerken die regelmatig onderzocht zijn, is verlegenheid. Zo deed ook de Amerikaanse ontwikkelingspsycholoog Jerome Kagan (1929) onderzoek naar de vraag in hoeverre dat kenmerk aangeboren was.

Kagan onderzocht het temperament van 450 baby's van 4 maanden oud. Hij liet ze iedere 20 seconden nieuw speelgoed zien. Sommige baby's begonnen te huilen en met hun armpjes en beentjes te spartelen. Die baby's, die sterk op de prikkels reageerden, vertoonden terughoudend gedrag. Andere baby's lachten als ze het speelgoed zagen en begonnen geluidjes te maken en bleven kalm. Zij reageerden dus minder heftig op de prikkels en gingen zich eerder ongeremd gedragen.

11. Omcirkel telkens het juiste antwoord.

Uit het onderzoek van Kagan bleek dat ongeveer tien tot vijftien procent van de kinderen verlegen ter wereld komt. Eenzelfde percentage vertoont onbevangen of zelfverzekerd gedrag. Toen die kinderen elf jaar later opnieuw onderzocht werden, bleek dat er weinig was veranderd.

- Daaruit zou je kunnen concluderen dat verlegenheid aangeboren/aangeleerd is.

Anderzijds heeft onderzoek aangetoond dat het percentage verlegen studenten minstens veertig procent bedraagt. Dat is veel meer dan het percentage kinderen dat direct na de geboorte verlegen gedrag vertoont.

- Daaruit zou je kunnen concluderen dat verlegenheid aangeboren/aangeleerd is.

Verlegen kinderen die snel van slag zijn en bang zijn voor vreemden zenden via hun gedrag signalen uit die anderen vertellen dat ze eerder uit hun buurt moeten blijven. Mensen zullen dus minder snel met een verlegen kind spelen of op een andere manier contact zoeken. Kinderen die heel onbevangen zijn, nodigen anderen net uit om dichterbij te komen. Met hen zal dan ook meer gespeeld worden.

Nature en *nurture* beïnvloeden elkaar dus, doordat aangeboren eigenschappen in de loop der tijd worden versterkt of afgezwakt door de omgeving.

Test jezelf

Welke dimensie van de *Big Five* wordt geïllustreerd?

- A. Kunstenaar Michaël Borremans: 'Ik heb niet echt een sociaal leven. Dat mis ik ook niet. Mijn beste kunst maak ik als ik maanden in afzondering leef.'
- B. Onderzoek toont aan dat we op oudere leeftijd angstiger worden voor ziektes en overlijden.
- C. In liefdesrelaties vormen een rommelige en een ordelijke partner een lastige combinatie, zelfs als ze allebei dezelfde ideeën hebben over cruciale waarden en doelen zoals financiën en de kinderen.
- D. Sommige mensen hebben vaak nood aan een nieuwe uitdaging en veranderen daarom dikwijls van job.

Hoofdstuk 12: Kwetsbaarheid en veerkracht

1 Vooroordelen

1. Lees de volgende stellingen.

- Duid aan of je al dan niet akkoord gaat.
- Noteer vervolgens je mening over één van de stellingen.

.....

.....

.....

.....

| | |
|--|------------------------|
| Slechts een kleine minderheid van de mensen heeft last van psychische problemen. | akkoord / niet akkoord |
| Mensen met psychische problemen zijn aanstellers. | akkoord / niet akkoord |
| Ik zou me schamen als iemand van mijn gezin psychische problemen zou hebben. | akkoord / niet akkoord |
| Als een jongere het psychisch moeilijk heeft, ligt dat meestal aan de opvoeding. | akkoord / niet akkoord |

De adolescentie is een periode die we associëren met plezier maken, uitgaan, nieuwe mogelijkheden. Donkere gedachten lijken daar niet bij te passen. Toch is het belangrijk dat er voldoende aandacht gaat naar jongeren die het moeilijk hebben.

Uit onderzoek van de KU Leuven (2019) blijkt dat bijna 20 % van de Vlaamse jongeren uit het secundair onderwijs matige tot ernstige psychische klachten heeft: slecht slapen, concentratieproblemen, zich minderwaardig voelen, eenzaam zijn. Hoe ouder de jongeren, hoe meer klachten. Meisjes hebben vaker klachten dan jongens. Bijna de helft van alle mensen krijgt vroeg of laat te maken met psychische problemen.

Er bestaan nog heel wat vooroordelen over psychische problemen. Daardoor is praten over gevoelens en over je slecht voelen voor veel mensen een taboe.



2 Psychisch welzijn

2.1 Psychische kwetsbaarheid

Psychische kwetsbaarheid is een algemene aanduiding voor een grotere gevoeligheid voor stress en negatieve emoties. Psychisch kwetsbare mensen hebben het vaak lastiger met tegenslagen. Ze hebben het soms moeilijker met sociale relaties en ondervinden vaker negatieve emoties als angst en verdriet. Ze hebben vaker last van donkere gedachten en piekeren.

Psychische kwetsbaarheid verhoogt de kans op psychische aandoeningen, zoals depressie, angststoornissen, verslaving of eetstoornissen.



Als het slecht loopt, kan psychische kwetsbaarheid leiden tot probleemgedrag. Er is een onderscheid tussen internaliserend en externaliserend probleemgedrag. Internaliserend probleemgedrag blijft binnen de persoon, negatieve emoties worden op zichzelf gericht. Externaliserend probleemgedrag richt zich naar buiten. Negatieve emoties worden gericht op andere mensen of op de materiële omgeving.

2. Geef van elk twee voorbeelden.

- Internaliserend gedrag

.....
.....

- Externaliserend gedrag

.....
.....

Jongens hebben meer de neiging om externaliserend probleemgedrag te vertonen, terwijl meisjes eerder internaliserend gedrag stellen. De reactie van de omgeving op de beide vormen van gedrag verschilt sterk.

3. Hoe is de reactie op ...

- internaliserend gedrag?

.....
.....

- externaliserend gedrag?

.....
.....

2.2 Veerkracht en coping

Sommige mensen lijken beter te kunnen omgaan met de stress en de problemen waar ze mee te maken krijgen. Zij hebben meer veerkracht dan anderen. Veerkracht zorgt ervoor dat je je gemakkelijker kunt aanpassen aan tegenslagen en dat je moeilijkheden overwint.

Veerkracht is geen vaste eigenschap van mensen. Je hoeveelheid veerkracht kan verschillen van periode tot periode. Maar je kunt wel aan je veerkracht werken door te 'trainen'. Zo kun je leren je problemen beter aan te pakken en meer gebruik te maken van positieve emoties.



Door te werken aan je veerkracht, leer je betere manieren van coping te gebruiken. Coping is de manier waarop mensen met hun problemen omgaan. Er zijn twee vormen van coping.

- Bij probleemgerichte coping pak je het probleem echt aan. Je onderneemt actie. Dat lukt het best als het om een probleem gaat dat opgelost kan worden.
- Bij emotiegerichte coping probeer je om te gaan met de woede, de angst, het verdriet die het probleem met zich meebrengt. Die strategie gebruik je het best als het om een probleem gaat waar je niets aan kunt veranderen.

Sommigen gaan onmiddellijk aan de slag. Anderen wachten af en stellen de aanpak van hun problemen uit.

4. Geef van beide vormen enkele voorbeelden.

- Probleemgerichte coping:
- Emotiegerichte coping:

5. Zijn de volgende manieren van coping volgens jou effectief of niet?

| | |
|--------------------------------------|----------------------------|
| Steun zoeken bij familie of vrienden | Effectief / Niet effectief |
| Sporten | Effectief / Niet effectief |
| Het probleem negeren | Effectief / Niet effectief |
| Het probleem voor jezelf houden | Effectief / Niet effectief |
| Over je gevoelens praten | Effectief / Niet effectief |
| Piekeren | Effectief / Niet effectief |
| Tabak, alcohol of drugs gebruiken | Effectief / Niet effectief |
| Gezonde levensstijl | Effectief / Niet effectief |

6. Lees de casus en beantwoord de vragen.

Het verhaal van Snoopy

Ik wil hier heel graag mijn verhaal kwijt. Ik heb zelf al vanaf mijn vijf jaar gezondheidsproblemen. Ik plas namelijk nog steeds in mijn broek en in mijn bed. Toen ik jong was, besepte ik het allemaal nog niet goed, maar nu ik ouder ben, schaam ik me daar echt voor. Ik heb al heel veel onderzoeken gehad en een operatie, maar jammer genoeg zonder resultaat.

Ik wist met mijn schaamte geen blijf en zocht naar een uitweg. Jammer genoeg de verkeerde. Ik greep naar mijn schaar en begon mezelf te krassen. Eerst lichtjes en helemaal niet erg. Al mijn frustraties, verdriet, schaamte werden verdoofd. Maar het werd steeds erger en de sneden werden steeds dieper. Totdat mijn vriendinnen het merkten en hulp zochten. Ik ging langs bij de schoolpsychologe en die hielp me om van mijn krassen af te komen. Ze hielp me om te leren omgaan met mijn emoties en naar andere uitwegen te zoeken.

Nu zijn we ongeveer twee jaar verder en ben ik zo goed als af van mijn snijden. Soms is het nog lastig. Maar ik weet nu dat er zoveel andere dingen in mijn leven zijn dan enkel die blaas. Dat heb ik echt wel geleerd. Mijn probleem is nog steeds niet opgelost, maar ik probeer er het beste van te maken en te kijken wat de toekomst brengt. Ik blijf hopen dat het ooit opgelost geraakt, maar maak me er niet meer ziek van. Of ik probeer dat toch.

Aan alle mensen die zich beschadigen om welke reden dan ook, praat er met iemand over. Iemand die je vertrouwt of iemand van op school. Dat geeft echt een goed gevoel! En probeer andere dingen te vinden, zodat je niet moet krassen. Ik heb mijn toevlucht gevonden in schrijven en dansen, de twee dingen die ik het liefst doe. Dus zoek iets wat jij heel graag doet en doe het als je de drang hebt. Helpt echt! Dat was mijn verhaal en hopelijk helpt het wat.



www.noknok.be

- Wat zorgde voor een hogere kwetsbaarheid bij Snoopy?

.....
.....

- Is er sprake van internaliserend of externaliserend probleemgedrag?

.....
.....

- Welke vormen van coping gebruikt Snoopy?
Vermeld telkens of ze wel of niet effectief zijn.

.....
.....
.....

Test jezelf

Duid het juiste woord aan.

- A. Piekeren is een voorbeeld van internaliserend / externaliserend probleemgedrag.
- B. Externaliserend probleemgedrag komt vaker voor bij meisjes / jongens.
- C. Op externaliserend probleemgedrag reageren we eerder met woede / medelijden.
- D. Een slecht rapport pak je het best aan met probleemgerichte / emotiegerichte coping.
- E. Iemand hebben om mee te praten verhoogt je kwetsbaarheid / veerkracht.

Hoofdstuk 13: De jonge- en middenvolwassenheid

1 Volwassenheid

De volwassenheid kunnen we in drie fases indelen: de jonge volwassenheid (20-30 jaar), de middenvolwassenheid (30-65 jaar) en de late volwassenheid (65+ jaar, zie hoofdstuk 15).

De indeling is eerder kunstmatig.

De leeftijdsgrenzen en de typische kenmerken van die fases zijn heel relatief. Ze kloppen voor de gemiddelde persoon, maar omdat er zoveel individuele verschillen onderling zijn, zijn er heel veel uitzonderingen. De ontwikkeling van een volwassene verloopt namelijk vaak grilliger en minder voorspelbaar dan die van een kind.



2 Jonge volwassenheid

De jonge volwassenheid of vroege volwassenheid noemt men wel eens de start van het 'volle leven'. De speeltijd is voorbij, nu begint het echt. Die periode duurt vandaag langer dan vroeger het geval was. De grens met de adolescentie is niet altijd duidelijk. Jongvolwassenen blijven vandaag langer experimenteren. Ze zijn minder geneigd om belangrijke keuzes snel vast te leggen. Zo is de gemiddelde leeftijd van een moeder bij de geboorte van haar eerste kind in Vlaanderen tegenwoordig hoger dan 29 jaar.

1. Welke stappen zetten de meeste volwassenen?

.....

.....

.....

Die stappen behoren tot de belangrijkste ontwikkelingstaken die een jongvolwassene volgens Havighurst moet uitvoeren. We focussen op twee ervan: de start van de carrière en de start van het gezinsleven.

2.1 Fysieke ontwikkeling

Tijdens de jonge volwassenheid zijn mensen het meest vruchtbaar. Daarom starten veel jongvolwassenen in deze periode met een gezin.

De jongvolwassene groeit niet meer, maar hij is wel op het toppunt van zijn lichamelijke kracht, lenigheid en reactiesnelheid. Die periode leent zich dan ook uitstekend voor topprestaties op sportief vlak.

2.2 Cognitieve ontwikkeling

Een verandering binnen de cognitieve ontwikkeling is de manier van denken. Het vierde en laatste stadium van de cognitieve ontwikkeling wordt volgens Piaget in de adolescentie bereikt: het formeel-

operationeel denken. Volgens Gisela Labouvie-Vief gaat het denken van jongvolwassenen echter verder dan dat. Zij spreekt daarom van het postformeel denken. Volwassenen hebben door ervaringen geleerd om met moeilijke situaties om te gaan: ze bekijken die situaties nuchterder. Daar waar adolescenten in zulke situaties eerder zwart-wit zullen denken, zal de volwassene alle aspecten bekijken. Vooral eer hij oordeelt, houdt hij rekening met meningen en argumenten, en zal hij ze afwegen tegen zijn eigen waarden en normen.

2. Lees de tekst en beantwoord de vragen.

Amber en Thomas werken beiden als bankbediende. Ze zijn verantwoordelijk voor de leningen. Amber heeft ouderschapsverlof en werkt daardoor 4/5. Op woensdag is ze thuis voor de kinderen. Regelmatig komt Amber donderdag op het werk aan en blijkt dat Thomas klanten van Amber heeft overgenomen, omdat zij 'toevallig' belden en dringend verder geholpen moesten worden. Amber is dat beu. Ze zegt tegen haar man dat als Thomas haar dat nog één keer lapt, ze van werk verandert. Een paar weken later doet zich dezelfde situatie voor: Thomas heeft opnieuw een klant van Amber overgenomen.

- Hoe zou een adolescent reageren in die situatie?

.....
.....

- Hoe zou een volwassene reageren?

.....
.....
.....
.....

2.3 Socio-emotionele ontwikkeling

Een eerste ontwikkelingstaak die een jongvolwassene moet uitvoeren, is de start van zijn of haar carrière. Van een jongvolwassene wordt verwacht dat hij een job zoekt. Een juiste beroepskeuze maken, is belangrijk. De meeste volwassenen besteden immers veel tijd aan hun werk.

Gaan samenwonen met een partner is een grote stap in het leven. Het samenleven vraagt een serieuze aanpassing aan elkaarsgewoontes en voorkeuren. Samen met de partner moet de jongvolwassene een aantal belangrijke keuzes maken over taakverdeling in het huishouden, over kinderen ...

Een tweede ontwikkelingstaak die een jongvolwassene volgens Havighurst moet uitvoeren, is dan ook de start van het gezinsleven.



Ook in de jonge volwassenheid moet de mens volgens de theorie van Erikson een crisis overwinnen. Terwijl de tiener nog kon experimenteren met relaties, moet de jongvolwassene leren een echte, intieme relatie aan te gaan met iemand.

Een succesvolle uitkomst betekent dat de persoon erin slaagt een intense band aan te gaan met de partner. Intimiteit gaat verder dan enkel het seksuele; het gaat vooral over zich kunnen openstellen voor de ander. Enerzijds groeit de sterke band tussen de twee personen, anderzijds behouden ze elk hun eigen identiteit.

Er is een niet-succesvolle uitkomst als de persoon er niet in slaagt een ander toe te laten in zijn wereld. Dat leidt tot isolement. De persoon kan of wil zich niet binden, uit angst de eigen identiteit te verliezen of ontgoocheld te raken. Hij slaagt er niet in een blijvende relatie aan te gaan of heeft een relatie zonder echte warmte of emoties. Echt contact wordt vermeden. Die situatie kan bijvoorbeeld voorkomen als mensen te veel met zichzelf bezig zijn en onvoldoende in hun relatie investeren. Echte intimiteit wordt pas bereikt als partners voldoende tijd maken voor elkaar, als ze echt naar elkaar luisteren en als ze ook af en toe kunnen tegemoetkomen aan de wensen van de ander.

In het onderstaande artikel getuigt een jongvolwassene over de fase waarin hij zich momenteel bevindt en hoe hij die ervaart.

3. Lees de tekst.

- Welke kenmerken van jonge volwassenheid herken je?
- Hoe gaat de persoon om met het typische conflict in die fase?

‘Waarom pas ik niet in dat perfecte plaatje?’: acht jongeren getuigen over de druk van 30 worden

De verwachtingen voor mensen die dertig worden, zijn volgens actrice Emma Watson niet min. ‘Je moet een partner, een huis en een stabiele carrière hebben’, zei ze onlangs. ‘Maar wat als je gewoon alles nog aan het uitzoeken bent?’ Het is een herkenbaar verhaal voor heel wat jongeren, zo blijkt uit onze oproep om jullie ervaringen te vertellen. ‘Ik blijf vaker thuis. Wat moet ik zeggen als ze vragen hoe mijn leven eruitziet?’

Bram, net 30 jaar

‘Ik ben net dertig geworden en ik voel dat die leeftijd bepaalde verwachtingen met zich meebrengt. Je *moet* een huis hebben, een goede job, een lief en misschien wel kinderen. Onze maatschappij verwacht dat je al die zaken kunt afvinken voor die leeftijd. Als dat niet lukt, vraag je je af hoe dat komt. Waarom ben ik een van de weinigen waarbij dat niet lukt?’

Alles in onze maatschappij is gericht op koppels. Op familiefeesten komt altijd de vraag wanneer je iemand meebrengt. Het wordt gewoon verwacht. Op zich weet ik wel dat ik mij die zaken niet moet aantrekken. Dat ik gelukkig ben, dat is het belangrijkste. Maar in de praktijk is dat niet altijd even makkelijk. De verwachtingen die er zijn, blijven toch in het achterhoofd spelen.’

Saerens, Z. (2019, 11 november). ‘Waarom pas ik niet in dat perfecte plaatje?’: 8 jongeren getuigen over de druk van 30 worden. www.vrtnws.be

- Kenmerken:

.....

.....

.....

- Conflict:

.....

.....

.....

3 Middenvolwassenheid

4. Waar zijn jouw ouders vooral mee bezig? Welke zorgen hebben ze?

.....

.....

.....

.....

In de middenvolwassenheid moet de mens presteren. Hij moet het toppunt van zijn kunnen bereiken: carrière maken, voor de kinderen zorgen, een huis bouwen, sociale contacten onderhouden. Het is een periode waarin men het zeer druk heeft.

Er verandert ook heel wat. De rollen die in vorige periodes opgenomen werden – zoals vader, moeder, partner, werknemer of kind – wijzigen.

3.1 Fysieke ontwikkeling

In het begin van deze leeftijdsfase is de fysieke conditie behoorlijk. Wanneer ze niet of onvoldoende onderhouden wordt, zal de lichamelijke achteruitgang versnellen. De eerste signalen van lichamelijke veroudering treden op.

5. Geef enkele voorbeelden van lichamelijke veroudering.

.....

.....

Rond hun 50e komen sommige mannen in de menopauze en vrouwen in de menopauze. Bij mannen vermindert het testosteron. Bij vrouwen houdt de menstruatie op, wat vaak gepaard gaat met warmteopwellingen ('vapeurs').

Omdat het oestrogeengehalte bij vrouwen van hoog naar zeer laag zakt en het testosterongehalte bij mannen slechts geleidelijk aan daalt, hebben vrouwen vaker meer last van de overgang. Ze ervaren psychische problemen zoals prikkelbaarheid, depressieve gevoelens of slapeloosheid. Toch kunnen ook mannen er last van hebben. Dat zijn echter geen rechtstreekse gevolgen van de meno- of menopauze, ze hangen meer samen met het ouder worden op zich.

3.2 Cognitieve ontwikkeling

Naar het einde van deze periode toe zal het geheugen stilaan verminderen. De verdere ontwikkeling of achteruitgang op cognitief vlak verschilt erg van persoon tot persoon. Dat is afhankelijk van factoren zoals opleiding, training, lichamelijke inspanning, omgeving ... Blijven sommigen volwassen in deze leeftijdsfase goed functioneren, dan zullen bij anderen de cognitieve capaciteiten toch al wat afnemen.

3.3 Socio-emotionele ontwikkeling

Volgens de theorie van Erikson is er in deze fase een conflict tussen generativiteit en stagnatie.

Generativiteit betekent dat de mens het gevoel heeft dat hij op een nuttige manier zijn leven leidt, dat hij andere mensen helpt, dat hij produceert. Hij heeft het gevoel dat hij met belangrijke dingen bezig is.

Dat kan iemand bereiken door bijvoorbeeld een gezin te stichten en kinderen op te voeden, of het gevoel van nuttig werk te doen.

Stagnatie komt voor als de mens niet het gevoel heeft dat zijn leven nuttig is. Dat kan bijvoorbeeld het gevolg zijn van werkloosheid, van ongewilde kinderloosheid of van een job waarin men zich niet goedvoelt. De persoon krijgt een gevoel van stilstand, van doelloosheid, leegheid en verveling.

De invulling van het leven van middenvolwassenen kan verschillende vormen aannemen. Soms is die invulling een eigen keuze, soms ook niet.

3.4 Mogelijke problemen

3.4.1 Midlifecrisis

Een risico in deze periode is dat het leven routineus dreigt te worden. Sommige mensen halen bijna geen vreugde meer uit hun job of uit hun relatie. Het nieuwe is eraf. Alle dagen lijken op elkaar. Soms leidt dat tot een midlifecrisis: een periode waarin men gaat twijfelen over de manier waarop men zijn leven leidt. Als gevolg daarvan beslissen sommige mensen om hun leven te veranderen: ze kiezen een andere job, maken een einde aan hun relatie, zoeken een nieuwe hobby.

Er zijn echter weinig volwassenen bij wie de midlifecrisis problematische vormen aanneemt. De meesten leggen zich neer bij het leven dat ze leiden of maken positieve, nieuwe keuzes.

3.4.2 Werk-privébalans

Samenhangend met de midlifecrisis missen sommigen de uitdaging in hun beroep, waardoor een bore-out om de hoek loert. Het gevolg daarvan is dat die personen vaak de drang voelen om zich bij te scholen of soms zelfs volledig om te scholen, waardoor ze van job kunnen veranderen.

Een ander gevaar is dat de combinatie van een druk werk- en gezinsleven te zwaar wordt. Veel volwassenen leiden een stressvol leven. Ze nemen te weinig tijd voor ontspanning, voor hobby's, voor contacten met hun vrienden. Hun werk-privébalans is ongezond. Bij sommigen volgt een burn-out.

Je kunt je afvragen of mensen ooit echt 'volgroeid' zijn. Ook na het volwassen- worden blijven mensen veranderen. Elke mens wordt op zijn eigen, individuele manier ouder.

Belangrijke levensgebeurtenissen zoals de geboorte van een kind, een echtscheiding of een ernstige ziekte kunnen een grote invloed hebben op de weg die het leven neemt. Heel wat mensen kunnen getuigen dat ze na zo'n gebeurtenis een andere kijk op het leven kregen. Vaak vinden ze dat ze emotioneel rijker zijn geworden, zelfs als ze iets vreselijks hebben meegemaakt, zoals het overlijden van een kind of een partner. Ze leven bewuster. Maar soms is de mentale en emotionele veerkracht van de mens op of is hij zich niet bewust van de valkuilen die een druk leven met zich meebrengt.



3.5 Einde van de middenvolwassenheid

De middenvolwassenheid is voor velen ook een fase waarin de volwassene door de bovenstaande veranderingen merkt dat hij een jaartje ouder wordt. Tegelijk verliest de persoon een deel van zijn mogelijkheden. Mensen moeten in deze fase een aantal zaken opgeven: hun jeugdige lichaam en de rol van ouder of werknemer.

- Het legenessyndroom kan optreden: de kinderen verlaten het huis. De ouders moeten hun rol van vaderen moeder opgeven. Ze moeten aanvaarden dat hun kinderen een eigen leven leiden en hun eigen beslissingen nemen. Ze moeten de partner van hun kind aanvaarden, net als andere belangrijke keuzes die het kind maakt. De meeste ouders ervaren het vertrek van hun kinderen als iets positiefs. Ze zijn trots dat ze hun kinderen met succes hebben grootgebracht. Tegelijk moeten de partners weer met elkaar leren leven. De voorbije jaren is er veel aandacht naar de kinderen gegaan. Nu kunnen/moeten de partners weer tijd maken voor elkaar.
- De ouders van de middenvolwassenen leven vaak nog. Zij zijn hoogbejaard en hebben meer hulp nodig. De zorg voor de ouders komt dan in de plaats van de zorg voor de kinderen. Als hun ouders overlijden, beseffen middenvolwassenen dat zij nu de oudste generatie zijn. Vaak springen ze ook in voor de kleinkinderen.
- De pensionering nadert. Sommigen voelen dat hun job fysiek te zwaar wordt of dat ze moeite hebben om zich aan te passen aan telkens nieuwe veranderingen op het werk. Heel wat middenvolwassenen kijken dan ook uit naar hun pensioen. Anderen willen liever zo lang mogelijk aan de slag blijven. Het wegvallen van de job betekent immers ook een stuk verlies van inkomen, daginvulling en status.

Sommige middenvolwassenen hebben moeite met die rolwisselingen, wat het stijgende aantal schoonheidsingrepen en echtscheidingen in deze groep kan verklaren. Anderen zien de rolwisseling dan weer net als een kans om meer tijd aan zichzelf en de partner te besteden. Die levensgenieters beschikken nu over meer financiële middelen en tijd om zich uit te leven in hobby's.

Test jezelf

Lees de volgende casus en beantwoord de vragen.

- In welke fase van de volwassenheid bevindt de persoon zich?

.....

- Welke kenmerken van de fase herken je? Onder welk ontwikkelingsgebied horen ze thuis?

.....

.....

- Hoe gaat de persoon om met het typische conflict in de fase?

.....

Mathias werkt al vijftien jaar als bankbediende in hetzelfde kantoor en heeft een mooie carrière opgebouwd. Hij is opgeklommen van loketbediende tot onderdirecteur van het agentschap. Over twee jaar gaat zijn chef met pensioen en dan zou Mathias zelf directeur willen worden. Door zijn drukke werkleven heeft hij niet veel tijd voor zijn vrouw en twee kinderen, ook al probeert hij tijdens het weekend tijd voor hen te maken.

Door het tijdsgebrek kan Mathias ook amper gaan sporten of met vrienden afspreken, iets wat hij erg jammer vindt. De laatste tijd begint hij wel eens te twijfelen of dit wel het leven is dat hij echt wil. Eigenlijk heeft hij zin om zich in te schrijven in de muziekschool om gitaar te leren spelen. Het lijkt hem geweldig om in een rockbandje te spelen.

Hoofdstuk 14: Gezinnen in de samenleving

1 Gezinsvormen: het gezin vandaag

1. Welke gezinsvormen herken je in de volgende tekstfragmenten?

1

Ik ben zelf homo en ben al dertien jaar samen en zes jaar getrouwd, maar momenteel durven/kunnen wij niet hand in hand over straat lopen uit schrik voor negatieve reacties. Mocht dat bij woorden blijven, dan kun je je daar nog over zetten. Maar verschillende mensen in mijn omgeving zijn al aangevallen.

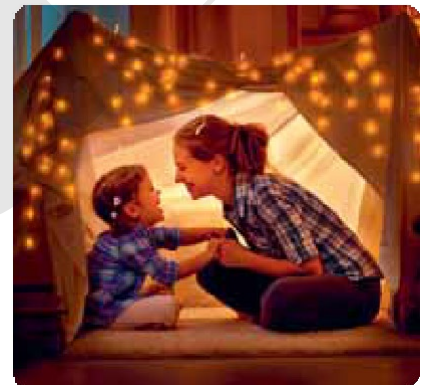
Al enkele jaren gaan wij naar de gaypride in Gran Canaria. Het is steeds een opluchting om daar eens alles te kunnen doen wat een heterokoppel kan doen. Gedurende die week zijn we daar als holebi in de meerderheid op het eiland, en niemand kijkt ervan op als je hand in hand over straat loopt of elkaar zoent. Jammer dat we dat hier nog niet kunnen.

Engels, J. (2018, 11 augustus). Heet van de tong ... Gazet van Antwerpen, 41

2

Drie jaar geleden heb ik besloten om alleen voor een kind te gaan met behulp van een anonieme donor, maar een moeilijke beslissing was dat eigenlijk niet. Niemand uit mijn omgeving is ervan geschrokken, omdat het echt al heel lang duidelijk was dat ik kinderen wilde. Zo duidelijk dat het vervullen van die wens uiteindelijk ook belangrijker voor me werd dan het vinden van een partner.

Bij alles wat ik doe, moet ik in opvang voorzien. Maar ik zie ook veel voordelen. Zo zal ik nooit discussies hebben over de opvoeding, of zal Quinn nooit zeuren dat ze iets van de ene mag en van de andere niet.



Degrande, M. (2019, 9 november). Coverfamilie: Elke week brengen we onze lezers in beeld. Het Nieuwsblad Weekend, 2

3

Ik heb twee dochters uit mijn eerste huwelijk, die zijn 20 en 26 nu. Tien jaar geleden – toen was ik al drie jaar gescheiden – heb ik mijn huidige vrouw leren kennen en die heeft zelf drie kinderen. We zijn dus een druk gezin, met alle vreugdes en geneugtes, maar soms ook spanningen. De relatie vader/stiefvader is een werkrelatie, daar moet je alert voor blijven en tijd in investeren.

Moors, K. (2020, 18 juli). 'Tot mijn zestiende had ik nog nooit een boek gelezen'. Het Belang van Limburg Plus, 2

2. Welke andere gezinsvormen ken je nog?

De organisatie *Kind en Gezin* doet elk jaar onderzoek naar de (evolutie van de) gezinssituatie in Vlaanderen. Hieronder vind je de resultaten van het percentage kinderen per gezinsvorm over een periode van tien jaar.

Tabel: percentage kinderen per gezinsvorm

| | 2009 | 2014 | 2019 |
|---------------------------------------|------|------|------|
| Kind bij een gehuwd paar | 66,1 | 59,8 | 58,8 |
| Kind bij een ongehuwd paar | 19,1 | 25,2 | 24,0 |
| Kind bij een alleenstaande moeder | 10,0 | 10,0 | 12,1 |
| Kind bij een alleenstaande vader | 1,5 | 1,6 | 2,4 |
| Kind inwonend bij een ander kerngezin | 3,2 | 3,3 | 2,7 |
| Totaal | 100 | 100 | 100 |

3. Zijn de volgende stellingen juist of fout?

Motiveer je antwoord met cijfermateriaal uit de tabel.

- De meeste kinderen leven in 2019 bij een gehuwd paar.
.....
- Op tien jaar tijd is het aantal kinderen in een eenoudergezin ongeveer gelijk gebleven.
.....
- Er leven in 2019 meer kinderen bij ongehuwde paren dan tien jaar eerder.
.....
- Bijna 15 % van de kinderen leeft in 2019 in een eenoudergezin.
.....
- Van de verschillende gezinsvormen zijn de procentuele verschillen tussen 2009 en 2019 het grootst bij alleenstaande moeders.
.....

Hoofdstuk 15: De late volwassenheid

1 Inleiding

Omdat de fase van de late volwassenheid een lange periode is, splitsen we ze op in twee delen.

- De vroege ouderdom, ook wel de jonge bejaardheid of de derde leeftijd genoemd, situeert zich tussen 60 à 65 en 75 à 80 jaar. Het gaat om mensen, of senioren, die meestal op pensioen zijn maar nog zelfstandig en actief leven.
- De hoge ouderdom, ook wel de hoogbejaardheid of de vierde leeftijd genoemd, begint vanaf 75 à 80 jaar. Bij die ouderen wordt de zorgbehoefte groter.

Zoals bij alle leeftijdsfasen zijn ook hier de leeftijdsgrenzen relatief. Veroudering is een individueel gegeven. De ene persoon heeft al veel hulp nodig op zijn 70e, terwijl zijn buurman van 85 jaar misschien nog met de fiets om boodschappen rijdt. Door de verbeterde gezondheidszorg wordt men tegenwoordig minder snel 'echt oud' en hulpbehoevend. Veel ouderen genieten dus lange tijd van een actief leven. Toch treedt op sommige gebieden een achteruitgang op.

2 Fysieke ontwikkeling

Beetje bij beetje gaat het menselijke lichaam minder goed functioneren. De ademhaling, spijsvertering en bloeddorstrooming verlopen trager. Mogelijke gevolgen zijn kortademigheid, een moeilijke stoelgang en een koudegevoel. De huid droogt uit, waardoor wondjes moeilijker genezen. De zintuigen gaan achteruit, vooral het zicht en het gehoor. Bovendien is de kans op breuken veel groter door ontkalking van de beenderen (osteoporose).

In het dagelijkse leven zijn vooral de veranderingen op het gebied van de motoriek belangrijk.

- De spieren worden minder krachtig en minder elastisch, waardoor de lenigheid vermindert.
- Door artrose (slijtage van de gewrichten) wordt bewegen pijnlijk.
- De evenwichtszin vermindert, waardoor er meer risico is om te vallen.
- De reactiesnelheid wordt trager.

Die veranderingen zorgen ervoor dat de grove motoriek achteruitgaat, en de lichamelijke beweging dreigt in een negatieve vicieuze cirkel terecht te komen. De kracht en de soepelheid van de spieren verminderen. Daardoor wordt bewegen moeilijker en pijnlijker. Bovendien heeft de oudere door zijn verminderde evenwichtszin en zijn tragere reactiesnelheid meer schrik om te vallen. Bijgevolg gaat de oudere minder spontaan bewegen en gaat hij bepaalde activiteiten vermijden. Door minder te bewegen, worden de spieren niet meer geoefend en worden ze nog stijver. De cirkel is rond.

Regelmatig en gevarieerd bewegen is dus noodzakelijk. Lichaamsbeweging zorgt er trouwens ook voor dat ouderen zich beter in hun vel voelen en dat ze ook op cognitief vlak beter blijven presteren.



3 Cognitieve ontwikkeling

3.1 Normale veranderingen

Oudere mensen hebben vaak het gevoel dat ze trager worden in het denken en dat hun geheugen minder goed wordt. Het klopt inderdaad dat het vermogen om nieuwe informatie op te slaan achteruitgaat. Daardoor scoren oudere mensen op geheugentests iets minder goed dan jongeren. Ook de snelheid waarmee ze informatie verwerken, neemt af. Daardoor wordt het voor sommige ouderen bijvoorbeeld moeilijk om de ondertiteling op tv te volgen. Maar uit tests blijkt dat het verschil niet zo groot is als je zou denken. Veel hangt af van de concentratie en de motivatie van de persoon. Wie op voorhand denkt dat hij iets niet goed kan, zal wellicht ook minder goed presteren.

Er is een groot verschil tussen de normale 'ouderdomsvergeetachtigheid' en dementie. Bij dementie is er een abnormale achteruitgang van de werking van het geheugen.

Oudere hersenen hebben ook een aantal voordelen.

- Feitenkennis: omdat oudere mensen al veel meegemaakt, gelezen en geleerd hebben, beschikken ze vaak over een grote algemene kennis. Die feitenkennis gaat niet snel verloren.
- Verbanden leggen: ouderen kunnen de vele informatie die ze gedurende hun hele leven in hun geheugen hebben opgeslagen goed met elkaar in verband brengen. Daardoor kunnen ze sneller nieuwe feiten een plaats geven.
- Probleemoplossend denken en beoordelingsvermogen: ouderen slagen er vaak beter in alledaagse problemen op te lossen en de juiste beslissingen te nemen. Vooral in het oplossen van conflicten tussen mensen zijn ouderen sterk. Hun jarenlange ervaring speelt daarbij een rol.

Je zou kunnen zeggen dat ouderen aan wijsheid winnen. Door hun levenservaring weten ze beter wat belangrijk is en wat niet.

3.2 Dementie

3.2.1 Kenmerken van dementie

Casus: Marie-Louise

Marie-Louise is een weduwe van 79 jaar en woont alleen. De laatste tijd valt het haar kinderen opdat ze erg vaak aan het opruimen is. Alles moet precies op orde liggen in de kasten, anders raakt ze in paniek en is ze dingen kwijt. Ze verwaarloost meer en meer het huishouden, maakt vaak geen warme maaltijd meer klaar of laat het eten aanbakken. Als ze naar de winkel gaat, staat ze er geregeld hulpeloos rond te kijken, omdat ze niet meer weet wat ze moest hebben. Een andere keer

is ze de code van haar betaalkaart vergeten. En soms trekt ze haar kleren in een verkeerde volgorde aan.

Hoewel haar kinderen vaak op bezoek komen, verwijt ze hun weinig langs te komen. Ze vergeet simpelweg dat ze net gekomen zijn. Ook 's nachts gaat het moeilijk: ze dwaalt soms doelloos door het huis. Eén keer belde ze midden in de nacht in paniek de kinderen op om te zeggen dat opa – haar man, die eigenlijk al jaren is overleden – verdwenen was.

Op een dag vinden de burens haar per toeval enkele straten van huis. Ze was gaan winkelen, maar vond de weg naar huis niet meer. Dat voorval doet haar kinderen besluiten dat het zo niet verderkan: Marie-Louise wordt opgenomen in een woonzorgcentrum.

Daar loopt ze veel rond door de lange gangen. Ondertussen vraagt ze waar de bushalte is of

zegt ze dat ze vlug naar huis moet, omdat haar man op haar wacht. Ook gaat ze regelmatig kamers van anderen binnen. Als je haar vraagt hoe oud ze is, zegt ze nu eens 75, dan weer 66. Soms herkent ze haar kinderen niet en haar oudste zoon noemt ze Marcel, de naam van haar echtgenoot.

Maar ze lijkt niet ongelukkig.

Dementie is een ernstig en veelvoorkomend probleem bij hoogbejaarden. Ongeveer een op de drie tachtigplussers krijgt een vorm van dementie. De bekendste vorm is de ziekte van Alzheimer. Bij mensen met dementie is er een sterk en blijvend verlies van het geheugen. Het dagelijkse handelen raakt verstoord en de persoon wordt steeds afhankelijker van de hulp van anderen.

1. Lees de voornaamste kenmerken van dementie en zoek bij elk kenmerk een voorbeeld in de casus.

- Ernstige aantasting van het geheugen
 - Eerst wordt het kortetermijngeheugen aangetast: de persoon kan moeilijk nieuwe informatie inprenten. Recente gebeurtenissen worden vergeten.
.....
.....
 - Later wordt het langetermijngeheugen aangetast: mensen met dementie vergeten soms grote delen van hun leven of herbeleven in gedachten hun verleden.
.....
.....
- Verlies van contact met de realiteit, verwardheid
 - Desoriëntatie (verwardheid) in tijd: de persoon weet niet hoe laat het is, welke dag of welk jaar het is. Hij kan ook dag en nacht verwarren.
.....
.....
 - Desoriëntatie in ruimte: de persoon vindt zijn weg niet meer, dwaalt rond, weet niet meer waar het toilet is ...
.....
.....
 - Desoriëntatie in persoon: de persoon herkent mensen niet meer of verwacht ze met anderen.
.....
.....
- Moeite met het uitvoeren van dagelijkse handelingen
 - Het wordt moeilijker om te koken, om zichzelf te kleden of te wassen. Daardoor wordt zelfstandig leven op den duur onmogelijk.
.....
.....

4 Socio-emotionele ontwikkeling

De meeste ouderen zijn gelukkig. Onderzoekers ontdekten dat ouderen hun emoties beter beheersen. Ze worden minder snel van hun stuk gebracht en focussen eerder op de positieve zaken, terwijl jongeren de neiging hebben meer te letten op negatieve informatie. Daardoor worden ouderen minder snel boos, maken ze zich minder zorgen, en maken ze ook minder ruzie dan jongere mensen. Soms wordt er gesproken over het positiviteitseffect.

Ouderen genieten van het leven nu ze minder verantwoordelijkheden hebben. Ze laten zich niet meer opjagen en maken tijd voor familie en vrienden. Toch kunnen er ook negatieve emoties de kop opsteken. Dat is vooral het geval als de oudere hulpbehoevend wordt of een rouwproces moet doormaken, bijvoorbeeld door het overlijden van de partner.

In de onderstaande casus wordt duidelijk dat hulpbehoevendheid een belangrijke invloed heeft op het sociaal-emotionele functioneren.

Casus: Leona en Julien

Leona (83) en Julien (87) zijn al 60 jaar getrouwd. Ze wonen al heel hun huwelijkleven in hetzelfde huis. Eerst met hun kinderen, later kwamen de kleinkinderen vaak logeren. Daar konden ze enorm van genieten. In die periode waren ze nog niet zo lang op pensioen. Beiden werkten ze graag in hun grote tuin, waar de kleinkinderen naar hartenlust konden ravotten. Ondertussen zijn ze al enkele keren overgrootouder geworden, iets waar ze heel trots op zijn.

De voorbije jaren is er veel veranderd in hun leven. Door het ouder worden kregen ze het steeds lastiger om de tuin te onderhouden en het huishouden te doen. In het begin sprongen de kinderen vaak bij om te helpen, maar op een bepaald moment stelde Suzanne, hun oudste dochter, voor dat ze naar een kleiner appartement zouden verhuizen, zodat er minder werk zou zijn. Julien werd toen heel boos. Nooit zou hij zijn huis verlaten. Hij wilde er met niemand over praten. In die periode merkten ze op dat ze steeds vaker naar een begrafenis moesten: de ene keer was het een oude buurvrouw, dan weer een ex-collega of een neef. Het pijnlijkst was het overlijden van Leona's zus, na een zware ziekte. Ondertussen ploeterden Julien en Leona voort in hun huis en tuin.

Op een dag verloor Julien zijn evenwicht en viel hij van de trap. In het ziekenhuis werd vastgesteld dat Juliens benen verlamd waren. Hij zou vanaf dan een rolstoel moeten gebruiken. De dokter stelde voor dat Julien naar een woonzorgcentrum zou gaan, maar dat weigerde Julien. Hij wilde naar zijn eigen huis. Leona en de kinderen proberen Julien zo goed mogelijk te helpen. Maar het huis is totaal onaangepast voor een rolstoel. De slaapkamer en de badkamer zijn boven. Julien moet in een bed in de woonkamer slapen en wordt gewassen in de keuken. Voor Leona is het moeilijk haar zware echtgenoot in en uit bed te helpen. Hij heeft hulp nodig bij het toiletbezoek en om zich te kleden. Daarom doen ze een beroep op thuiszorg. Elke ochtend komt een verpleegkundige langs om Julien te wassen, te kleden en op het toilet te helpen. 's Avonds komt Richard, hun zoon, helpen om Julien weer in bed te helpen.

Vroeger ging Julien graag om boodschappen naar de bakker en de slager. Het was het moment dat hij een babbeltje kon slaan met kennissen die hij onderweg tegenkwam. Nu doet Leona de boodschappen. Ze haast zich, zodat Julien niet te lang alleen thuis is. Sinds het ongeval is Julien nors en zwijgzaam. Julien vindt het vreselijk dat hij elke ochtend gewassen en gekleed moet worden door een verzorgende. Hij zit vaak door het raam te staren naar de tuin die aan het verwilderen is. Weggaan doen ze zelden. Leona durft niet meer met de auto te rijden, dus hebben ze die maar weggedaan. Als Julien 's ochtends wakker wordt, vraagt hij zich af of het allemaal nog de moeite waard is. Leona probeert hem op te beuren. Ze haalt dikwijls de fotoalbums boven. Samen kijken ze daar in. Ze genieten van de herinneringen: de tijd dat hun kinderen klein waren, de vakanties aan de zee, de uitstapjes met de kleinkinderen. 'We mogen niet klagen', zegt Leona dan. 'We hebben een mooi leven gehad, en we hebben elkaar nog.'

2. Lees de bovenstaande casus en beantwoord de vragen.

- Hoe komt het dat Julien en Leona minder sociale contacten hebben?

.....

.....

.....

.....

- Zoek bij deze gevolgen van hulpbehoefendheid telkens een voorbeeld in de casus.
- A. Een gevoel van afhankelijkheid: de oudere moet steeds meer een beroep doen op de hulp van anderen. Het gevoel niet veel meer zelf te kunnen doen en af te hangen van anderen, kan pijnlijke gevolgen hebben voor het zelfbeeld en de zelfwaardering van de persoon.

.....

.....

.....

.....

- B. Veranderingen in de relatie met gezinsleden en kinderen: als een van de partners hulpbehoevend wordt, moet de andere heel wat taken op zich nemen. Ook de relatie met de kinderen verandert. Terwijl de ouders jarenlang voor hun kinderen hebben gezorgd, zijn het nu de kinderen die de zorgende rol moeten overnemen. Die rolwisselingen kunnen zowel voor de hulpbehoevende als voor de partner en de kinderen emotioneel belastend zijn.

.....

.....

.....

.....

- C. Verlieservaringen en rouw: ouderen verliezen een deel van hun lichamelijke mogelijkheden, verliezen geliefde personen door ziekte of overlijden, moeten misschien hun huis verlaten ...

.....

.....

.....

.....

Die gevolgen kunnen ervoor zorgen dat de hoogbejaarde zich somber voelt. Depressie is een vaak voorkomend probleem op deze leeftijd.

Volgens de theorie van Erikson is er in de ouderdom een conflict tussen integriteit en wanhoop. In deze laatste fase van het leven blijkt de oudere terug op wat voorbij is. Hij beseft dat het einde nadert en dat het beste gepasseerd is. Bovendien gaan een aantal contacten en sommige lichamelijke en geestelijke mogelijkheden definitief verloren. Dat kan aanleiding geven tot allerlei negatieve gevoelens, tot depressie of wanhoop, zoals Erikson het noemt. Veel hoogbejaarden hebben minder sociale contacten dan eerder in hun leven. Eenzaamheid komt voor bij ongeveer 30 procent van de ouderen. Anderzijds kan het ook dat de oudere tevreden is met hoe zijn leven geweest is. Hij blijkt tevreden terug en heeft het gevoel dat de cirkel rond is. Erikson spreekt dan van integriteit (= ongeschondenheid).

Wie dat gevoel van integriteit bereikt, put voldoening uit zijn voorbije leven, uit de mooie herinneringen, ondanks de tegenslagen en mislukkingen die er geweest zijn. Hij aanvaardt de achteruitgang en het naderende einde. Hij kan nog altijd genieten van wat de dag brengt.

De oudere voelt zich integer als hij geslaagd is in de vorige fases van zijn leven. Met andere woorden: de persoon heeft diepgaande relaties kunnen aangaan, heeft het gevoel dat hij iets betekend heeft voor anderen, dat hij zichzelf is kunnen blijven, dat zijn leven de moeite waard was. Dat gevoel leidt volgens Erikson tot wijsheid en mildheid.

Het negatieve resultaat van de crisis, wanhoop, betekent dat men het gevoel heeft dat het leven mislukt is, dat men de eigen identiteit niet heeft kunnen behouden. Bovendien is er het pijnlijke besef dat men niet meer kan herbeginnen. De wanhoop leidt tot angst voor achteruitgang en de dood.

3. Hoe verloopt het conflict tussen integriteit en wanhoop bij Leona en Julien?

.....

.....

.....

Test jezelf

Lees de tekst en beantwoord de vragen.

Mariette woont al enkele jaren in een woonzorgcentrum. De eerste jaren ging ze graag naar de leefruimte om met enkele andere bewoners te kletsen. De laatste tijd blijft ze echter liever op haar kamer. 'Ik kan toch niet meer volgen met wat ze allemaal vertellen', geeft ze als reden. Deze middag is het bingo, een spel dat Mariette altijd graag gespeeld heeft. Met veel overtuigingskracht krijgt de verzorgende Mariette mee naar de leefruimte. Tijdens het spel merken de begeleiders op dat Mariette een aantal afgeroepen nummers niet aangeduid heeft op haar kaart. Mariette klaagt geregeld over vergeetachtigheid. Ze vergeet wel eens naar haar kleinkinderen te bellen als die jarig zijn. Ze vergeet dat ze een afspraak had met de kapster. Soms weet ze niet meer of ze nu wel of niet haar pillen al heeft genomen. Een stagiaire wil met Mariette memory spelen om haar geheugen te trainen. Na enkele minuten geeft Mariette het op. 'Zoveel kaartjes, dat kan ik niet onthouden', zucht ze. Tegen haar dochter klaagt ze: 'Oud worden is geen cadeau. Zie mij hier zitten. Ik ben een sukkelaar geworden.'

- Hoe zou het komen dat Mariette moeite heeft met bingo? Geef twee mogelijke verklaringen.

.....

.....

- Binnen welk ontwikkelingsgebied situeer je de bovenstaande vraag? Leg kort uit waarom je dat denkt.

.....

.....

- Hoe kan dat ontwikkelingsgebied invloed hebben op de andere ontwikkelingsgebieden? Geef een voorbeeld met betrekking tot Mariette.

.....

.....

.....

- Bespreek de theorie van Erikson.

.....

.....

Pas ze toe op Mariette.

.....