

Schema toelichting



Ontwikkelingsaspecten en Omgevingsinteractie



Nederlands
Centrum
Jeugdgezondheid

Ontwikkelingsaspecten en Omgevingsinteractie

INHOUDSOPGAVE

TOELICHTING SCHEMA ONTWIKKELINGSASPECTEN EN OMGEVINGSINTERACTIE (O&O)	7
Wat beoogt het schema en wat niet	7
Professioneel handelen	7
Gebruik van bronnen	7
OPBOUW VAN HET SCHEMA O&O	8
Transitiemomenten in de levensloop	8
Biopsychosociaal model	8
Common Assessment Framework (CAF)	9
Stressful life events	10
INHOUDELIJKE TOELICHTING	10
Prenatale fase	10
Babyfase	11
Peuterfase	14
Basisschoolleeftijd	18
Puberteit	22
Adolescentie	25
GERAADPLEEGDE BRONNEN	28

Colofon

Titel

Ontwikkelingsaspecten en Omgevingsinteractie (O&O). Toelichting.

Auteurs

Marieke Timmermans, Yvonne van Heerwaarden, Frans Pijpers, Bettie Carmiggelt

Een publicatie van

Nederlands Centrum Jeugdgezondheid (NCJ)
Churchillaan 11
3527 GV Utrecht

Publicatiecode NCJ129A

© NCJ - Nederlands Centrum Jeugdgezondheid, Utrecht, februari 2015

TOELICHTING SCHEMA ONTWIKKELINGS-ASPECTEN EN OMGEVINGSINTERACTIE (O&O)

Binnen het Landelijk Professioneel Kader, dat gebaseerd is op het geheel van richtlijnen en landelijke werkdocumenten die de JGZ-professional hanteert, zijn diverse ontwikkelingsfasen van een kind benoemd. Per ontwikkelingsfase zijn vervolgens contacten aangegeven, gebaseerd op de meest bepalende factor(en) vanuit de RVP, richtlijnen en landelijke werkdocumenten en gewenste evaluatiemomenten. Tijdens deze evaluatiemomenten wordt samen met de ouder, de jongere en het kind teruggeblikt op de ontwikkeling die het kind heeft doorlopen en wordt vooruit gekeken naar de volgende ontwikkelingsfase. Om de professional handvatten te geven bij het terugblikken en vooruitkijken is het schema 'Ontwikkelingsaspecten en Omgevingsinteractie' ontwikkeld.

Wat beoogt het schema en wat niet

Het schema O&O is bedoeld als handvat voor de JGZ-professional om samen met ouders, jongeren en kinderen in het gesprek gericht terug te kunnen blikken en vooruit te kunnen kijken. Door met ouders, jongere en kind te bespreken wat er normaliter te verwachten valt, waar je op kunt anticiperen, draag je als JGZ-professional bij aan het normaliseren. Ouders, jongere en kind worden zo nog meer in hun kracht gezet en krijgen de regie in handen om bij te dragen aan een gezonde en veilige ontwikkeling.

In het schema worden enerzijds essentiële ontwikkelingsaspecten per leeftijdsfase van het kind benoemd. Anderzijds gaat het schema in op de ontwikkelbehoefte van het kind, de interactie van het kind met zijn ouders (opvoedcapaciteiten), het gezin (gebeurtenissen met impact op het gezin) en verdere omgeving. Alle zijn van invloed op de ontwikkeling van een kind. Om tot invulling van het schema en

tot de essentie te kunnen komen zijn uiteraard keuzes gemaakt. Het schema pretendeert dan ook niet volledig te zijn. Het gaat om een selectie van bruikbare en relevante topics in het kader van een gezonde ontwikkeling. Het zijn aspecten waar het merendeel van de opgroeiende kinderen mee te maken krijgt. Specifieke levensopgaven van kinderen en gezinnen uit bijvoorbeeld laag sociaal-economische en anderszins gesocialiseerde subculturen zijn niet in het schema O&O opgenomen.

Professioneel handelen

Vanzelfsprekend hebben professionals, naast de aspecten uit het schema O&O, ook oog voor de ontwikkelingsaspecten en omgevingsinteracties die niet in het schema zijn benoemd. Iedere JGZ-professional beschikt over basis-kennis en handelt volgens de JGZ-richtlijnen. De richtlijnen, die gebaseerd zijn op evidence, geven richting aan (de kwaliteit van) het professioneel handelen en bieden daarmee tevens de mogelijkheid om er onderbouwd van af te wijken. Essentieel is het besef dat ieder kind uniek is. Het is aan de JGZ-professional om de vertaalslag te maken van de theoretische kennis naar het unieke kind en zijn of haar behoefte en die van de ouders. Zo werkt de JGZ-professional flexibel en op maat.

Gebruik van bronnen

Bij de keuze van de topics is gebruik gemaakt van verschillende bronnen (zie bijlage geraadpleegde bronnen). Het schema O&O is bedoeld als praktisch hulpmiddel en sluit aan bij de bestaande JGZ-activiteiten uit het Basispakket en is onder meer gebaseerd op basiskennis vanuit de JGZ-richtlijnen, landelijke werkdocumenten en het Van Wiechenonderzoek. Het is aan de JGZ-professional om in het gesprek (naar gelang de leeftijd) op maat aan te laten sluiten bij de behoefte en belevingswereld van het kind, de jongere en de ouders.

OPBOUW VAN HET SCHEMA O&O

Voor de ontwikkeling van het schema O&O is een aantal uitgangspunten geformuleerd.

Transitiemomenten in de levensloop

Bij de opzet van het schema is uitgegaan van het idee van transitiemomenten in de levensloop. De ontwikkeling van een kind verloopt vaak met sprongen en inconsistenties, waarbij er overgangen tussen de verschillende ontwikkelingsfasen te constateren zijn, de zogenoemde transitiemomenten. Juist omdat elk kind uniek is en de fasen tussen kinderen verschillen, is het van belang om rond een transitiemoment met elkaar (kind, jongere en ouders) te bespreken hoe de afgelopen periode is verlopen en indien nodig hen te informeren en ad-

viseren over de komende periode. Het schema is opgebouwd uit verschillende ontwikkelingsfasen die je als kind doorloopt tot volwassene. De fasering komt overeen met de fasering in het landelijk professioneel kader (zie tweede kolom). In het schema heeft echter een verfijning plaats gevonden, zoals in de derde kolom zichtbaar wordt. In totaal zijn de volgende zes fasen onderscheiden.

Biopsychosociaalmodel

Tweede uitgangspunt bij de ontwikkeling van het schema O&O is het biopsychosociaal model. Het biopsychosociaal model is een model om de lichamelijke en psychische gezondheid, welzijn en eventuele gezondheidsproblemen van een mens in de volle breedte in beeld te

brengen en te beschrijven. Het model kijkt niet alleen naar problemen en risico's in de ontwikkeling, maar ook naar functioneren, talenten en sterke kanten in de ontwikkeling. Hierdoor is het uitermate geschikt voor de jeugdgezondheidszorg die met een brede, integrale blik naar de gezondheid van kinderen kijkt. Het model is multifactorieel; dat wil zeggen dat meerdere factoren onderling van invloed zijn op (het ontwikkelen van) gezondheid en bij het ontstaan, voortbestaan of herstel van een gezondheidsprobleem. Het model is systemisch: zo wordt de ontwikkeling van een kind gezien als onderdeel van het hele systeem waar het zich in bevindt. Het model is organisch en interactief: het gedrag van een systeem is niet een simpele keten van oorzaak-gevolg-relaties, maar het samenspel van met elkaar interacterende deelsystemen, waarbij terugkoppeling een belangrijke rol speelt. Een wijziging op één gebied is van invloed op de andere andere gebieden.

Aspecten die een rol spelen bij de gezondheid, worden geclusterd in:

- *biologische aspecten*: zoals aanleg, erfelijkheid, aangeboren talenten, ziekten, voeding en algehele conditie.
- *psychische aspecten*: zoals persoonlijkheid, gedachten, overtuigingen en gevoelens.
- *sociale aspecten*: zoals vaardigheden, samenwerken, inlevingsvermogen, functioneren.

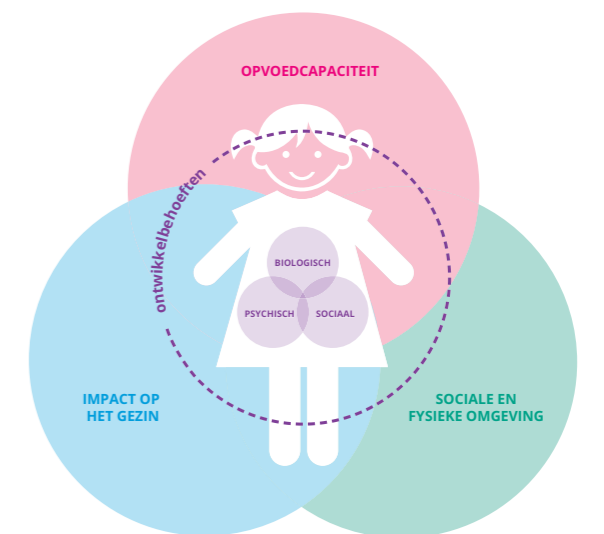
In het schema ontwikkelingsaspecten en omgevingsinteractie worden de volgende ontwikkelingsgebieden onderscheiden: lichamelijke ontwikkeling, motorische ontwikkeling, cognitieve ontwikkeling, seksuele ontwikkeling, persoonlijke ontwikkeling en sociaal-emotionele ontwikkeling.

Common Assessment Framework (CAF)

Ook is gebruik gemaakt van het Framework for the Assessment of Children in Need and their Families. Dit framework is door praktijkwerkers en wetenschappers in Groot-Brittannië ontwikkeld en is een methode om de behoeften van een kind vroegtijdig vanuit een integrale benadering in kaart te brengen. Het framework wordt weergegeven met een driehoek. In het midden van de driehoek staat het welzijn van het kind. Bij de beoordeling van wat er aan de hand is, staat het bevorderen en bewaken (zo nodig veiligstellen) van het welzijn van het kind steeds centraal. Het welzijn van het kind wordt bepaald door de interactie tussen drie domeinen (de drie zijden van de driehoek):

1. De *ontwikkelbehoeften* van het kind
2. De *capaciteiten* van de ouders (opvoeders) om in die behoeften te voorzien
3. De invloed van *gezins- en omgevingsfactoren* op enerzijds de capaciteiten van de ouders en anderzijds het kind.

Deze drie domeinen zijn onderling verbonden. Elk domein bestaat uit een aantal essentiële dimensies, die worden beschreven. In het schema O&O zijn de volgende gebieden onderscheiden: ontwikkelbehoeften, opvoedcapaciteit, impact op het gezin en de omgeving.



In het plaatje worden het biopsychosociale model en de aangepaste CAF grafisch weergegeven.

Figuur 1.1 Landelijk Professioneel Kader

Landelijk Professioneel Kader		Schema O&O
1 Prenataal	-9 tot 0 maanden	-9 tot 0 maanden
2 Babyfase	4e tot 7e dag 2 weken t/m 6 maanden 7 t/m 12 maanden	0 t/m 1 maanden 2 t/m 4 maanden 5 t/m 8 maanden 9 t/m 12 maanden
3 Peuterfase	1 t/m 3 jaar	2 jaar 3 jaar 4 jaar
4 Schoolkind	4 t/m 11 jaar	4 t/m 5 jaar 6 t/m 11 jaar
5 Adolescent	12 t/m 17 jaar	10 t/m 14 jaar (puberteit)* 15 tot 18/23 jaar (Adolescent)
6 Jong volwassene	18 t/m 22 jaar	15 tot 18/23 jaar (Adolescent)

* bij veel kinderen begint de puberteit al tijdens de basisschoolleeftijd

Stressful life events

Aan het schema O&O zijn tevens stressful life events gekoppeld. Deze life events kunnen een ontregelende impact hebben op het gezin en het kind. Aangezien life events niet gekoppeld zijn aan een bepaalde leeftijdsfase zijn ze als kader bovenaan in het schema benoemd. Life events kunnen namelijk van invloed zijn op de ontwikkelingsaspecten, maar ook invloed hebben op de interactie vanuit de omgeving (thuis, op school etc.). Uiteraard is ook nu weer een keuze gemaakt en is het schema niet volledig. Benoemd zijn die life events, waar veel gezinnen mee te maken kunnen krijgen: bevalling

en komst van de baby, zwangerschap volgend kind, verhuizing, migratie, emigratie, scheiding, overlijden dierbaren, (chronische) ziekte van ouders, kinderen en/of dierbaren, ongeluk, werkloosheid, schulden, nieuwe relatie, samengestelde gezinnen.

Alle uitgangspunten zijn aan elkaar gerelateerd en zijn vervat in het schema 'Ontwikkelingsaspecten en Omgevingsinteractie' (O&O). In de verdere toelichting, die via www.ncj.nl beschikbaar is en bij het NCJ besteld kan worden.

INHOUDELIJKE TOELICHTING

Prenatale fase

De prenatale fase omvat de periode vanaf conceptie tot aan de geboorte van een baby. Het is een uiterst gevoelige periode waarin het hele (baby)lichaam zich ontwikkelt. In dit stadium ontwikkelt de ongeboren baby zich op alle gebieden. Erfelijke afwijkingen van het kind, de leefstijl, ziekten of medicijngebruik van de moeder kunnen van invloed zijn op de ontwikkeling van het kind.

Biologische <-> Psychische <-> Sociale aspecten in interactie met de omgeving van het kind

Groei en 'conditie': In de prenatale fase staat de groei van het lichaam en ontwikkeling van organen van de ongeboren baby centraal. De groei van de hersenen is het sterkst in de periode voorafgaand aan de geboorte. Bij de geboorte is de structuur van de hersenen in grote lijnen gevormd. Om de groei en 'conditie' van de ongeboren baby optimaal te laten verlopen, wordt van de moeder aandacht gevraagd voor een gezonde leefstijl. Het gaat om gezonde voeding, niet roken, geen alcohol en drugs, in-

name foliumzuur en vitamines. Ook is het voor de ongeboren baby belangrijk dat de moeder voldoende beweegt, een gezond gewicht heeft, voldoende rust en stress vermijdt.

Hechting: Een veilige, onbelaste hechting is belangrijk voor een goede ontwikkeling van de baby. Dit begint al in de prenatale fase. Om de hechting tussen moeder en baby, maar ook tussen vader en baby en de broertjes en zusjes te stimuleren is aandacht nodig voor het opbouwen van een band met de ongeboren baby (alle gezinsleden). Ook is het belangrijk dat alle gezinsleden voorbereid zijn op de bevalling en de komst van de baby.

Optimale ontwikkelingskansen: De ongeboren baby doet ervaringen op in de baarmoeder, deze worden opgeslagen in zijn brein en kunnen daardoor een blijvende invloed hebben op zijn leven. Een gezonde zwangerschap en een goede voorbereiding stimuleert de optimale ontwikkelkansen van de baby. Het voorkomen van stress is voor de baby van groot belang. Omgevingsfactoren zijn echter van invloed op de wijze waarop de zwangerschap

wordt beleefd en kunnen leiden tot stress. Het is zaak om hier goed op te anticiperen en mee om te gaan. Door aandacht te hebben voor de volgende aspecten kunnen onverwachte situaties die mogelijk tot stress kunnen leiden voorkomen worden:

- Voorbereiden op de bevalling en komst van de baby (alle gezinsleden).
- Stil staan bij de mogelijke impact van de komst van de baby (praktisch, financieel en sociaal-emotioneel).
- Veranderingen rond de seksualiteit (tijdens en na de zwangerschap).
- Stil staan bij de mogelijke impact van het vader en moederschap en het effect daarvan op de onderlinge relatie.
- Organiseren van arbeid en opvang.

Babyfase

De babyfase omvat de periode van de geboorte tot circa 12 maanden. In deze fase is het belangrijk dat de baby zich gaat hechten aan zijn vaste verzorgers. Wanneer de hechting onvoldoende goed tot stand komt, kan een kind daar zijn hele verdere leven last van ondervinden. Op alle gebieden groeit, ontdekt en leert een baby. Hij leert zijn omgeving herkennen, leert taal begrijpen en spreken. Om de ontwikkeling en de hechting te stimuleren is het bieden van structuur, stimulans evenals communiceren met de baby heel belangrijk.

Biologische <-> Psycho <-> Sociale aspecten

De verschillende ontwikkelingsvelden beïnvloeden elkaar zowel "positief" als "negatief".

Lichamelijk: Voor ouders is het het eerste jaar belangrijk om te weten of een baby goed groeit. Dit is een veelvoorkomend gespreksonderwerp en één van de hoofdredenen om het consultatiebureau te bezoeken. Gemiddeld verdrievoudigt het geboortegewicht zich in het eerste jaar en neemt de lengte toe met 50%. De baby groeit de eerst vier maanden gemiddeld 100 tot 250 gram per week in gewicht. De

verhoudingen van een baby veranderen met de toename van lengte en gewicht. De bolle babybuik van een zuigeling krijgt extra nadruk door de relatief korte armen en benen. Een baby tussen de 3 - 9 maanden lijkt al snel "dik" of "mollig", maar dit is normaal en verdwijnt weer in de peuterperiode. Bij het beoordelen van de lichamelijke groei en ontwikkeling is het van belang te beseffen dat ieder kind uniek is; de eigen groeilijn van het kind wordt gevolgd. Naast de groeicurve wordt ook gekeken naar de baby als geheel (alert, tevreden etc.) en zijn voorgeschiedenis (bijvoorbeeld ziekte, prematuriteit). Voeding speelt een belangrijke rol bij de groei en rijping van baby's. Ouders hebben zeker in het begin vaak veel vragen over dit onderwerp. Naast de vigerende richtlijn dient met een aantal factoren rekening gehouden te worden zoals de voorkeur van ouders en het verloop van de groei. Borstgevoede kinderen zijn in het eerste levenshalfjaar zwaarder dan kinderen die kunstvoeding krijgen; in het tweede levenshalfjaar is het omgekeerd. Vanaf de leeftijd van 4 maanden (17 weken) kan, als het kind en de ouders eraan toe zijn, bijvoeding geïntroduceerd worden. Om te kunnen groeien hebben baby's voldoende slaap nodig en daarmee genoeg energie om actief te kunnen zijn. Iedere baby slaapt anders, vlak na de geboorte kennen baby's nog geen verschil tussen dag en nacht. Tot circa 4 maanden slapen baby's nog veel, zo'n 17 uur per dag, waarbij ze rond de voedingen gemiddeld 1½ uur wakker zijn. Na ongeveer 4 maanden ontstaat er een meer regelmatig slaapritme en slaapt de baby zo'n 15 uur per dag. Na circa 6 maanden slapen ze vaak 6 - 8 uur achter elkaar. Rond 9 maanden gaat het inslapen bij veel baby's wat moeilijker, ze gaan de indruk van de dag verwerken en kunnen gaan dromen. Rond 1 jaar slapen de meeste baby's de hele nacht door en meestal overdag ook nog een keer. Rond de 6 maanden komen de eerste tanden door.

Motorisch: De ontwikkeling van de motoriek gaat van gebogen naar gestrekt (vuisten naar open handen), van grof naar fijn (onwillekeurige bewegingen naar bewegen vingers), van

ongecontroleerd naar gecontroleerd. Een pasgeboren baby leert om de handen te openen en de vingers te bewegen. Ook de ontwikkeling van de grove motoriek, de hoofdbalans, is belangrijk. Zonder hoofdbalans kan een baby zichzelf niet goed ontwikkelen. Het grijpen wordt vervolgens steeds verfijnder, waarna de baby voorwerpen kan vastpakken, al is dat vaak nog niet op een stevige manier. Een baby rolt om van de rug naar de buik en terug en leert zitten, vaak wat onstabiel. Een baby kan voorwerpen al goed vastpakken. In het begin laat hij ze nog los zonder controle, maar na een tijdje kan hij het voorwerp van de ene hand naar de andere overgeven. Aan het eind van de babyfase kan de baby met de pincetgreep een voorwerp (ook een kraaltje) vastpakken. Hij gaat steeds stabiel en langer zitten en probeert zich op te trekken om te kunnen staan. Met de eerste pasjes aan de hand of door langs meubels te lopen, wordt de wereld een beetje groter.

Cognitief: Geleidelijk leert een baby controle te krijgen over de oogspieren. Dat begint met het kijken naar de verzorger tijdens het voeden. Vervolgens worden voorwerpen met de ogen gevolgd en later ook met het hoofd. De ooghand-coördinatie wordt geoefend als voorstadia voor het grijpen naar voorwerpen. De baby leert door te voelen, grijpen, proeven, kijken en horen. Het ervaart hoe iets voelt of proeft en merkt wat er gebeurt als hij iets doet of als zijn ouders iets doen. Als een baby bijvoorbeeld per ongeluk tegen een rammelaar aanslaat, komt er geluid uit. Na een paar keer weet de baby dit. Baby's ontdekken met hun mond en later ook met hun ogen en handen. Voor een baby bestaan voorwerpen eerst alleen zolang hij ze kan zien. Langzaam maar zeker vormen zich beelden van mensen en voorwerpen in de hersenen. Vanaf een maand of 7 weten kinderen dat dingen die ze niet zien er nog wel zijn en gaan ze die zoeken (objectpermanentie). Een pasgeboren baby reageert al op de stem van zijn ouders, een tijdje later draait hij ook zijn hoofd naar het geluid toe en een volgende stap is dat een baby zelf geluiden begint te ma-

ken. Halverwege de babyfase vindt hij kraaien en allerlei geluidjes, combinaties van klinkers en medeklinkers maken leuk. Hij herhaalt zijn eigen geluidjes, doet andere geluiden na en brabbelt tegen het speelgoed. Wijzen en knikken zijn voorbeelden van communicatie aan het eind van de babyfase. Hij begint eenvoudige opdrachten te begrijpen, schudt met zijn hoofd en maakt gebaren. Een baby kan al een woordje zeggen, maar doet nog voornamelijk geluiden na. Hij maakt vooral a-klanken, papa, mama, maar meestal niet gericht.

Seksueel: Baby's zijn voornamelijk bezig met het ontdekken en aanraken van het eigen lichaam. Door blootstelling aan moederlijk oestrogenen in de baarmoeder kunnen pasgeboren baby's (60 - 90%) vergrote borstjes hebben, soms met afscheiding van een melkachtige substantie. De zwelling kan bijna nooit kwaad en verdwijnt vanzelf weer binnen een paar weken, maar soms ook pas na enkele maanden.

Persoonlijk: In de eerste weken na de geboorte maakt een baby contact met de mensen om zich heen. De aandacht van de baby richt zich vooral op het gezicht van iemand vlak boven hem of haar (meestal de ouders). Door lichaamstaal laat een baby merken hoe hij zich voelt: blij, verdrietig of ontspannen. Het onbewuste lachen wordt bewust lachen (zes weken), eerst naar ieder gezicht en vervolgens meer selectief naar degene die hij kent. In het eerste levensjaar ontwikkelt de baby zich van onbewuste pasgeborene tot een energiek mens. De baby is in deze periode uitsluitend op zichzelf gericht. De baby laat steeds beter merken wat hij wil door gebaren en wijzen en vertoont doelbewust gedrag. De baby herkent zijn eigen naam en het besef van een eigen ik groeit.

Sociaal-emotioneel: Een van de belangrijkste ontwikkelingsopgave voor de baby is het opbouwen van een veilige gehechtheidsrelatie met een of meer volwassenen. Er ontstaat een specifieke band tussen het kind en zijn ouders, waarin het kind de stem, de geur en de aanraking van zijn ouders herkent. Als de baby

iets groter is reageert hij op de stem van zijn ouders, door zich te draaien naar het geluid, te lachen en te trappelen. Hij begint eenvoudige kinderspelletjes en aanraakspelletjes te spelen. De baby uit zijn gevoelens via lichaamstaal en huilgedrag. Aan het eind van de babyfase kan de baby eenkennig worden, last krijgen van scheidingsangst en een beetje bang worden voor vreemden. Ook is hij gevoelig voor stemmingen van anderen en kan daardoor gaan meehuil.

Aspecten rond behoeften, opvoedcapaciteit, gezins- en omgevingsfactoren

Gedurende het eerste levensjaar heeft de baby voornamelijk behoefte aan verzorging, een veilige hechting, structuur, stimulans en responsieve ouders. Dit om zich optimaal te kunnen ontwikkelen. De behoeften van de baby zijn bepalend voor het handelen en de beleving daarbij van ouders, andere gezinsleden en medeopvoeders in de omgeving van het kind. Zo besteden ouders een groot deel van de tijd aan de dagelijkse verzorging van de baby en het creëren van ritme, rust (prikkelreductie) en structuur rondom slapen en voeden. Daarnaast is het stimuleren van hechting tussen de baby en zijn ouders, broertjes en zusjes in deze eerste periode van groot belang.

Dagelijkse verzorging: Een baby vraagt veel tijd en aandacht voor de dagelijkse verzorging. Het gaat daarbij om het bieden van gezonde voeding naar behoefte. Ingeval van borstvoeding dient dit te worden aangevuld met vitamine D en K. In de loop van de babyfase is het belangrijk om gevarieerde voeding aan te bieden in het kader van de smaakontwikkeling. Tevens wordt gestart met tandenpoetsen.

Hechting: Het eerste levensjaar is een gevoelige periode voor het ontstaan van hechting. Hechting is een wederzijdse affectieve band tussen een kind en zijn ouders en vormt de basis voor de verdere ontwikkeling, vooral in psy-

chosociaal en emotioneel-relacioneel opzicht. Ouders spelen een cruciale rol bij het ontwikkelen van hechting. Als de ouder responsief reageert op de behoefte van de baby, leert de baby de ouder te vertrouwen en voelt hij zich veilig. Zo groeit er een band. Met de juiste aandacht en zorg, krijgen kinderen meer zelfvertrouwen en voelen ze dat ze de moeite waard zijn. Als kinderen voldoende basisvertrouwen hebben in hun ouders zijn ze 'veilig gehecht'. Vanuit een veilige hechting kunnen kinderen zich ook hechten aan andere mensen en die gaan vertrouwen. Essentiële aspecten die bevorderend werken bij hechting zijn:

- Fysiek contact aangaan, contact maken (huidcontact), stimuleren van gevoel van veiligheid via knuffelen
- Responsief reageren op je kind, aandacht, oog voor lichaamstaal, herkennen functies en oorzaken van huilen, communiceren met je baby
- Vertrouwen geven, ruimte geven om te ontdekken

Steunen, stimuleren en sturen: Om de groei en ontwikkeling van baby's te bevorderen hebben kinderen behoefte aan steun, stimulans en sturing/structuur. Het gaat voor een groot deel ook om het bieden van rust (prikkelreductie), regelmaat en veiligheid. Daarnaast is het belangrijk dat ouders bij de baby de buikligging, de zintuigen en de motoriek bevorderen. Door te spelen met je baby, te zorgen voor een veilige fysieke omgeving, waarin de baby de ruimte heeft om te ontdekken en te leren krijgt de baby vertrouwen in de wereld om hem heen.

Ritme en tempo van de baby staat centraal in het gezin: Het leven en het evenwicht dat er voorheen was verandert. Zo is in de beginperiode de cirkel waarin moeder en kind zich bewegen, nog klein en gefocust rond het huis. Ook hebben ouders in de beginperiode te maken met gebroken nachten. Het tempo, maar ook de dagindeling en het dagritme wijzigen gedurende het eerste jaar. Ook vragen nieuwe activiteiten een plekje in de gezinsdynamiek. Kinderen worden gehaald en gebracht. Het

is belangrijk om daarin weer een hernieuwd evenwicht te vinden.

Impact van de baby op het gezin: Door de komst verandert er veel in het gezin, zo is het een bijzondere gebeurtenis om vader of moeder te worden, maar ook eventuele broertjes, zusjes en huisdieren moeten wennen aan de nieuwe baby. Door de nieuwe gezinssamenstelling verandert de onderlinge relatie tussen man en vrouw, wat invloed kan hebben op de seksualiteit, verschuiven taken en is er aandacht nodig voor het zoeken naar een nieuwe verhouding tussen vrije tijd en tijd voor het gezin en werk. Er vinden ook overgangen plaats die vragen om aanpassing in ritme en balans. Tijdens de babyfase wordt veelal overgestapt van borstvoeding naar kunstvoeding of vaste voeding, gaan kinderen mee eten met het gezin, loopt het zwangerschapsverlof af etc.

Interactie van baby met omgeving:

De periode na de bevalling is een drukke tijd. De eerste week is er meestal professionele hulp van een kraamverzorgende. Ook vindt in deze periode veelal het kraambezoek plaats. Op het moment dat het zwangerschapsverlof eindigt, komt de baby meestal in aanraking met een andere omgeving en medeopvoeders (kinderopvang, grootouders, oppas). Aan het eind van de babyfase is de baby veelal in aanraking gekomen met beeldschermmedia.

Peuterfase

De peuterfase omvat de periode van circa 1 tot circa 4 jaar. In het eerste jaar gaat het kind lopen en praten. Er ontstaat in korte tijd een heel ander kind met andere behoeften. De afhankelijkheid van de eerste levensfase wordt vervuld voor een grotere mate van zelfstandigheid. Het kind neemt steeds meer initiatief en kan onafhankelijk van de opvoeder succes en bevrediging bereiken. Vanaf ongeveer 2 jaar krijgt het kind zelf in de gaten dat hij een zelfstandig wezen is, met een eigen wil (ik-ontwikkeling).

De spraak-taalontwikkeling speelt in deze periode een grote rol. Het kind leert langzamerhand samen met andere kinderen te spelen. In deze periode gaat een kind nog geheel op in zijn eigen fantasieën. Hij is niet in staat zijn droombeelden van de werkelijkheid te onderscheiden, waardoor angsten kunnen worden ervaren. Veel kinderen zijn rond het derde jaar zindelijk.

Biologische <-> Psychische <-> Sociale aspecten
De verschillende ontwikkelingsvelden beïnvloeden elkaar zowel "positief" als "negatief".

Lichamelijk: Tussen de één en twee jaar groeit een kind gemiddeld 12 centimeter in lengte. Tussen de twee en drie jaar groeit een kind gemiddeld 10 centimeter in lengte, in het jaar erna gemiddeld 8 centimeter. Het verloop van de groei in de tijd verdient aandacht en verloopt ongelijkmatig. Elk kind ontwikkelt zich bovendien in zijn eigen tempo. De peuter slaapt gemiddeld 12 uur per nacht en heeft overdag vaak nog een slaapje nodig. Er bestaat uiteraard de nodige variatie samenhangend met de (lengte van de) eventuele middagslaap. Het kind gaat met het gezin mee eten en zelf uit een beker drinken. De zelfstandigheid tijdens het eten neemt in deze periode toe. Aandacht voor gezonde voeding is nog steeds belangrijk en dit betekent vooral gezond en gevarieerd eten. Op deze manier krijgt het kind voldoende voedingsstoffen binnen. Op de leeftijd van 2,5 jaar hebben de meeste kinderen een volledig melkgebit.

Motorisch: De motorische ontwikkeling gaat gestaag vooruit, waarbij het kind zijn lijf steeds beter onder controle krijgt. Als de peuter twee jaar is hoort hij goed los te lopen met een smaller gangspoor en goed te kunnen starten, wenden en stoppen. De snelheid van de motorische ontwikkeling wordt bepaald door de neurologische, lichamelijke en emotionele rijping van het kind. Het kind leert steeds fijnere bewegingen met zijn handen en vingers te maken. De fijne motoriek is nu zo verfijnd dat

hij een toren kan bouwen met blokjes en bladzijden kan omslaan. Naarmate de peuter ouder wordt neemt de oog-handcoördinatie toe en kan het een beetje tekenen (krassen), scheuren en plakken. De controle over de grove motoriek gaat eveneens beter. Het kind kan steeds harder rennen. Ook het leren traplopen, eerst opkruipen en later rechtop lopen behoren tot de motorische ontwikkeling van een kind van twee tot drie jaar. In het derde tot vierde jaar leert het kind knippen en hogere torens te bouwen. Op volwassen wijze kan hij een pen of potlood vasthouden. De peuter kan zichzelf al een beetje aankleden en de veters van de schoenen lostrekken (knopen losmaken). Veel peuters leren hinkelen, huppelen en fietsen met zijwieltjes. Het plezier van het bewegen en de ervaringen die het kind hiermee opdoet zijn een stimulans om door te gaan met 'oefenen' van bewegingen.

Cognitief: Rond het eerste jaar gaat het kind klanken combineren en brabbelen. Vanaf een jaar komt de spraaktaalontwikkeling in het algemeen goed op gang. Kinderen bootsen klanken die ze horen na. Hij voert hele gesprekken in z'n eigen babytaal. Zo langzamerhand begrijpen ze een eenvoudige opdrachten als: 'Pak de bal' (passief). Een kind leert in deze periode twee-woordzinnen gebruiken en zijn woordenschat groeit enorm (actief). Aan het eind van de periode leert het kind gemiddeld drie nieuwe woorden per dag. Voorwerpen kan hij herkennen aan hun naam en ook plaatjes worden herkend. Het kind leert opdrachten begrijpen, begrijpt wat wel en niet mag, maar kan zich ook non-verbaal uiten (krijzen, huiltjes, lachjes, mimiek). Als het kind wat ouder is leert het om de werkelijkheid en zijn denken op elkaar af te stemmen. Door praktisch handelen wordt steeds meer kennis geïntegreerd en kan deze steeds beter benut worden. Een peuter tussen de twee en drie jaar kan gemiddeld zinnen van drie woorden maken en begrijpt eenvoudige aanwijzingen. Door het opdoen van ervaringen leert het kind het verschil tussen ver en dichtbij, groter en kleiner, op, onder of in. In het jaar erna spreekt het kind in korte zinnen en

vertelt kleine verhaaltjes. Hij kan eenvoudige vragen beantwoorden en kleine tweevoudige opdrachtjes uitvoeren. Voor vreemden is het kind steeds beter te verstaan. Hij verbetert de zinsopbouw en leert veel nieuwe woorden.

Seksueel: Kinderen krijgen interesse in het lichaam van anderen en zijn opmerkzaam ten opzichte van het andere geslacht. De identificatie met de sekse-rol als jongen en meisje is een centraal thema in deze periode. Ze genieten van lichamelijk contact, worden zich bewust van hun eigen sekse, ontwikkelen sekse-stereotiepe gedragingen en weten welk gedrag bij jongens of meisjes hoort. Meestal merkt de peuter bij toeval dat het aanraken van de eigen geslachtsdelen prettig voelt. Peuters hebben spelmomenten waarbij zij dat prettige gevoel min of meer bewust kunnen opwekken (bijvoorbeeld door heen en weer te wiebelen op een knuffel). Peuters spelen ook wel 'doktertje' met elkaar om te kijken of zij er echt wel hetzelfde uitzien of als fantasie of imitatiespel. Wel is het belangrijk dat er geen leeftijdsverschil tussen de kinderen is. Ook zijn er peuters die met hun geslachtsdeel spelen. Voor hen is dit iets heel gewoons, zij hebben nog geen idee dat andere mensen dit minder prettig vinden. Voor ouders kan het lastig zijn hier adequaat op te reageren. Kinderen kunnen pas zindelijk worden als ze eraan toe zijn. Als het kind zelf controle krijgt over plassen en poepen, kan reageren op aandrang kan het kind worden aangemoedigd om op het potje of naar wc te gaan. De meeste kinderen beginnen zindelijk te worden als ze tussen de 2 en 3 jaar oud zijn. Het duurt dan nog een half jaar tot een jaar voordat het kind ook 's nachts zindelijk is. Meisjes zijn wat eerder zindelijk dan jongens, maar er zijn ook kinderen die pas na hun vierde jaar zindelijk worden. Elk kind is anders.

Persoonlijk: Het kind begint het verschil te ontdekken tussen zichzelf en de omgeving (toenemend ik-besef). Ze merken dat ze zelf een persoon zijn met eigen gedachten en gevoelens. Dit hele proces gaat over in de ontwikkeling van hun identiteit. Zelfstandigheid speelt

een belangrijke rol in deze leeftijdsfase. Het kind wil steeds meer dingen zelf doen en ontwikkelt een eigen wil. Ook treedt in deze fase wat in de volksmond wel 'de peuterpuberteit' wordt genoemd, in. Doordat het kind een eigen wil ontwikkelt, wordt hij een persoon met een 'ik, ik ten opzichte van de ander'. Door zich af te zetten ontdekt het kind de mogelijkheden en grenzen van zijn eigen wilskracht en krijgt het inzicht in het eigen (on)vermogen. De fase gaat gepaard met driftbuien en een wisselend temperament. Het vaak en hardnekkig nee-zeggen kan ervoor zorgen dat deze fase door ouders als heftig wordt ervaren. Na het derde jaar gaat de peuter vragen stellen over het wat, hoe en waarom van dingen en hoe het daar zelf in past. De peuter is nieuwsgierig en ziet nog geen gevaar. Peuters kunnen nog niet zo goed onderscheid maken tussen fantasie en werkelijkheid. Bovendien hebben ze een grote fantasie en omdat ze sommige dingen nog niet begrijpen kunnen peuterangsten ontstaan.

Sociaal-emotioneel: De peuter gebruikt de ouders als veilige uitvalsbasis op zijn ontdekkingstocht door de omgeving. Hij kan zich nog niet in een ander verplaatsen en houdt weinig rekening met anderen. De peuter krijgt belangstelling voor leeftijdsgenootjes, maar samenspelen gaat in het begin nog niet. Ze spelen naast elkaar en praten nog weinig met elkaar. Leren begint in deze fase ook door het imiteren van gedrag wat hij om zich heen ziet. Zo vindt hij het leuk om kleine klusjes te doen en mee te helpen. Tijdens de peuterperiode maakt de sociale ontwikkeling een sprong voorwaarts. Een jong kind is vooral op zichzelf en zijn ouders gericht. De peuter raakt meer georiënteerd op de buitenwereld met andere volwassenen en kinderen. De peuter gaat met andere kinderen spelen, leert sociale vaardigheden, zoals speelgoed delen, op zijn beurt wachten en zich aan de spelregels houden. De peuter wordt zelfstandiger, leert omgaan met andere kinderen, andere omgevingen en emoties. Soms maakt hij al vriendjes. Het kind begint zich in te leven in anderen en hij leert zijn eigen gevoelens steeds beter te uiten. Hij wordt zich ook meer

bewust van emoties en gevoelens van andere kinderen en mensen (helpen en troosten). Het vermogen van het kind ontwikkelt zich om iets voor te stellen dat er niet meer is. Er is sprake van een duidelijke opbouw van kennisstructuren en symbolische of representatieve vaardigheden (begin van 'alsof-spel', probleemoplossend spel, oog voor verhaaltjes en dagelijkse routines). In deze periode ontwikkelt het vermogen om zich aan te passen aan de eisen die opvoeders stellen (socialisatie), eerst op grond van externe regulatie en vervolgens door middel van zelfcontrole van het kind (zindelijkheid, impulscontrole, afblijven van sommige dingen).

Aspecten rond behoeften, opvoedcapaciteit, gezins- en omgevingsfactoren

De peuterfase is voor ouders een intensieve periode, waarin van ouders een continue alertheid wordt gevraagd om in te kunnen spelen en aan te kunnen sluiten bij de steeds veranderende behoefte aan zelfstandigheid enerzijds en aan zorg, structuur, bescherming en aanmoediging anderzijds. Essentieel in deze periode is het stimuleren van de ontwikkeling, van communicatie, vertrouwen geven en positief bekrachtigen, grenzen stellen en consequent zijn.

Stimuleren van ontwikkeling: Om in te spelen op de ontwikkelbehoefte van peuters is het belangrijk dat ouders het mogelijk maken dat hun peuter ruimte heeft en hij uitgedaagd wordt om alle ontwikkelingsgebieden te kunnen oefenen. Dit betekent dat in deze fase het stimuleren van de ontwikkeling centraal staat. Voor ouders betekent dit vooral op verschillende gebieden tijd te nemen voor de peuter, waarin spel gestimuleerd wordt, waarin de peuter wordt gestimuleerd om zichzelf aan te kleden en waarin ingespeeld wordt op de interesse van zindelijkheid. Voor ouders is het goed om aan te sluiten bij de fysieke en seksuele ontwikkeling van de peuter. Concreet gaat het in deze periode ook om twee keer per dag tanden te poetsen en motorische stimulerende

activiteiten op te zoeken, bijvoorbeeld via baby-peuterzwemmen, watervrij maken of muzikale en ritmische stimulans.

Stimuleren van communicatie: Communiceren met de peuter is ook in deze fase heel belangrijk. Juist in deze periode maakt de taalontwikkeling een enorme groei door en neemt de woordenschat toe. Door als ouders tijd te nemen om voor te lezen, te praten met en te luisteren naar je peuter, sluit je aan bij de grote behoefte aan het leren van taal. Het bezig zijn met taal en met verschillende communicatievormen kan op uiteenlopende manieren, zoals door het zingen van liedjes, het doen van taal-spelletjes etc. Ook is het goed om gevoelens die bij de peuter en bij de ouder naar voren komen te benoemen. Zo leren peuters begrijpen wat boos, verdrietig en blij is. De peuterperiode is ook een fase waarin mediaopvoeding belangrijk wordt.

Vertrouwen geven en positief bekrachtigen: In de peuterperiode wordt de basis gelegd voor vertrouwen in anderen en voor vertrouwen in de eigen competentie. Om dit proces te stimuleren en te voeden is het belangrijk dat ouders vanuit vertrouwen ruimte geven om hun kind te laten ontdekken. Het kind zet zijn eerste stapjes, leert praten, verlegt grenzen en gaat op ontdekkingstocht. Door het kind zoveel mogelijk positief te stimuleren en de kans te geven om zelf dingen te ontdekken ervaart het zijn eigen competentie (respect voor autonomie). Voor de peuter is het van belang om als ouders eenduidig naar het kind te zijn en met elkaar overeen te stemmen in de opvoeding. Belangrijk is om het gedrag af te stemmen op het temperament van het kind en te zorgen voor een veilige omgeving.

Grenzen stellen en consequent zijn: Peuters leren optimaal vanuit een gevoel van veiligheid. Naast fysieke veiligheid, gaat het ook om bepaalde voorspelbaarheid en structuur. Voor kinderen is het belangrijk dat zij weten wat mag en wat niet mag, zodat zij binnen die kaders zichzelf kunnen ontwikkelen. Ouders

stimuleren hun peuter in hun ontwikkeling als zij op een positieve manier de peuter tegemoet treden, negatief gedrag negeren, de peuter begrenzen en vertrouwen geven. Door grenzen te stellen, krijgt een peuter vertrouwen en gevoel van veiligheid. Duidelijk en consequent zijn hoort hierbij. Naarmate de peuter ouder wordt is het ook aan ouders om de regels aan te passen en uit te leggen.

Impact van de peuter op het gezin: Op het moment dat de balans is hervonden, het kind 's nachts doorslaapt, kan dit aanleiding zijn om taken te herzien of opnieuw te verdelen in de opvoeding en het huishouden. Ook kan het kind nu mee eten met het gezin. Dit vraagt aandacht voor het eetritueel en het gedrag en de afspraken die daarbij horen. Doordat de peuter veel leert, maar nog niet alles (zelf) kan, raakt het soms gefrustreerd en driftig. Dit leidt soms tot opvoedonzekerheid bij ouders. Bovendien kan dit gedrag invloed hebben op het hele gezin. Om het kind de gelegenheid te geven in zijn zelfstandigheid te groeien en om te leren gaan met zijn eigen frustraties, wordt in deze fase van ouders (en andere gezinsleden) veel geduld en uithoudingsvermogen gevraagd. Het draait om het vinden van balans tussen dat wat het kind zelf kan en het tempo waarin de gezinsdynamiek plaats heeft. Dit vraagt naast geduld ook om creativiteit. Door het initiëren van spel en het aanreiken van mogelijkheden om met kleine klusjes mee te helpen. Ook is dit een fase waarin het aantal mede-opvoeders toeneemt, de burens die even opletten in de speeltuin, bekenden die een dagje oppassen, maar ook de begeleiders op de peuterspeelzaal, voorschool of kinderopvang.

Interactie van peuter met omgeving: De meeste peuters zijn te vinden op het kinderdagverblijf, de peuterspeelzaal of de voorschool, waarbij het contact heeft met andere kinderen en andere verzorgers. Het komt ook veel voor dat kinderen samen zijn met verschillende mede-opvoeders, zoals grootouders, de oppas, burens of goede vrienden. Het is goed om als ouders aandacht te hebben voor de

aanwezigheid van speelgoed en speelruimte, zowel binnen als buitenshuis. In de loop van het derde jaar krijgt het kind echt oog voor zijn leeftijdgenootjes en begint samen te spelen. Ouders kunnen hierop inspelen door het contact met leeftijdgenootjes te stimuleren. De peuter is dan namelijk in staat om constructief met leeftijdgenootjes om te gaan en niet voortdurend in conflict met of afzondering van hen te zijn. Door het spelen met anderen, het bezoeken van speeltuinen is het belangrijk dat ouders aandacht besteden aan verkeersveiligheid, veilig vervoer, hygiëne en veiligheid van de speelgelegenheid en toezicht (blijven) houden (beschermen).

Basisschoolleeftijd

Vanaf 4 jaar gaan de meeste kinderen naar school en neemt de autonomie verder toe. Vanaf hun vijfde jaar zijn ze leerplichtig. Terwijl in de baby- en peuterfase nog grotendeels onbewust biologisch voorgeprogrammeerd de ontwikkeling van functies en vaardigheden plaatsvond, begint een kind in de basisschoolleeftijd zich meer en meer bewust te worden van zijn eigen (on)mogelijkheden. Er ontstaat een behoefte om nieuwe kennis en vaardigheden op te doen en zich te meten met anderen. In de leeftijd van 4 tot 12 jaar vinden de verandering in de ontwikkeling vooral plaats op de volgende gebieden: rekening houden met anderen, onafhankelijkheid, onderwijs, vriendschappen, verantwoordelijkheden thuis, gebruik van basale infrastructuur, veiligheid en gezondheid. Mede doordat de kinderen naar school gaan, richten ze zich steeds meer op anderen dan hun eigen gezinsleden. Hierdoor verandert de verhouding tussen ouders en kinderen, anderen krijgen steeds meer een vormende invloed. De interactie met leeftijdsgenoten is het begin van vriendschapsrelaties, die gebaseerd zijn op gezamenlijke interesses en activiteiten. Tijdens de basisschool-

leeftijd neemt de zelfstandigheid van het kind toe, ontwikkelt de oordeels- en gewetensvorming zich, groeit de kennis en worden vaardigheden opgedaan en wordt de interactie met de buitenwereld intensiever.

Biologische <-> Psycho <-> Sociale aspecten

De verschillende ontwikkelingsvelden beïnvloeden elkaar zowel "positief" als "negatief".

Lichamelijk: De grote lengtegroei van de eerste jaren daalt in het vijfde levensjaar tot ongeveer 7 cm per jaar. In de jaren daarna groeit een kind nog 5-6 cm per jaar. Naast de lengte, neemt ook het gewicht toe. Van belang is dat de toename van het gewicht in verhouding is met de lengtegroei. Tussen de leeftijd van 5 en 8 jaar worden de acht voortanden gewisseld en breken de eerste blijvende kiezen achter het melkgebit door. Kinderen slapen gemiddeld zo'n 11 tot 9 uur per nacht, waarbij deze periode zich kenmerkt door slaapwandelen. Kinderen kunnen ook in deze leeftijdsfase last hebben van groei pijnen. De basisschoolleeftijd is bij uitstek de periode om de basis te leggen om te kunnen kiezen voor een gezonde leefstijl. Ouders, school, omgeving en vrienden kunnen dit stimuleren en hier een goed voorbeeld in geven.

Motorisch: Tussen 5 - 7 jaar is de motorische ontwikkeling vrij opvallend, daarna zijn er geleidelijk verfijningen. Voorbeelden van deze verandering zijn de afname van meebewegingen, de stabilisatie van de handvoorkeur, de bimanuele coördinatie, ritmiciteit en timing, het kruisen van de middenlijn, het ruimtelijk inzicht en visueel-ruimtelijk handelen, onder andere bij tekenen en schrijven. Dit uit zich onder andere in het tekenen van herkenbare figuren, het strikken van de veters en fluiten, zwemmen, leren bespelen van een muziekinstrument. In de loop van de basisschoolperiode neemt de lichaamsbeheersing toe, ontwikkelen de spieren zich (spierkracht en spiertones) en raken de armen en benen in proportie.

Cognitief: Tijdens de gehele basisschoolperiode (4 - 12 jaar) zijn de hersenen volop in ontwikkeling. Kinderen zijn de hele dag door bezig met leren; terwijl ze spelen nemen ze kennis op en krijgen ze vaardigheden onder de knie. Het denken van 5 - 8 jarigen kenmerkt zich door causaal-, magisch en metaforisch denken. Vanaf het zesde levensjaar leert het kind relativeren, het ontdekt en oefent met verschillende inzichten, waarden en normen. Dit vermogen tot relativeren vormt de basis voor de morele ontwikkeling. Vanaf 6 - 7 jaar krijgt het kind meer oog voor verstandelijke kennis. Het kind wil meer weten en leren over specifieke kennis en vaardigheden, bijvoorbeeld waarnemen en ordenen, woorden en begrippen. In deze leeftijdsfase kan het kind ook gebeurtenissen begrijpen, oordelen, redeneren en concluderen. De intellectuele ontwikkeling zorgt voor een verdieping in begripsvorming en maakt abstracties mogelijk. De periode van 7 - 12 jaar kenmerkt zich door logisch en systematisch denken, waarbij het kind zich taalconstructies en zich relaties tussen verschillende onderwerpen eigen maakt en begrippen doorgrondt (lezen, schrijven, rekenen). Op school wordt het kind gestimuleerd om zich breed te ontwikkelen, zoals actief zijn, communiceren en reflecteren op het eigen gedrag. Een kind in de schoolleeftijd krijgt meer interesse voor de werkelijkheid zoals die is en minder voor wat hij denkt en fantaseert. Dit wordt bijvoorbeeld duidelijk als men kijkt naar kindertekeningen.

Seksueel: Kinderen worden zich meer bewust van hun eigen lichaam, maar nog niet van sociale normen rondom uiterlijk. Kinderen raken gevoeliger voor sociale regels rondom al of niet toelaatbaar seksueel gedrag. Tussen de 4 en de 6 jaar ontdekken kinderen seksualiteit vaak in de vorm van spelletjes. Eerst gebeurt dat in het openbaar, maar later vaak in het geheim. Ook ontdekken ze eigen en andermans geslachtsdelen door gebruik te maken van fantasiespel en het stimuleren van de eigen geslachtsdelen. In deze fase gebruiken kinderen 'vieze' woorden. Vanaf zes jaar kunnen kinderen zich steeds beter inleven in de ander, gaan steeds

meer om met kinderen van de eigen sekse en zijn zich meer bewust van sociale regels. De eerste gevoelens van schaamte treden op. Ook kunnen kinderen zich ongemakkelijker voelen en minder vragen over seks stellen. Kinderen kunnen op deze leeftijd eerste gevoelens van verliefdheid ervaren en beschrijven. Ze verzinnen veel verhaaltjes over verliefdheid en seks en fantaseren daarin bijvoorbeeld over met wie ze verkeren willen of met wie ze later willen trouwen. Kinderen zijn ook heel nieuwsgierig. Ze willen bijvoorbeeld weten waar kinderen vandaan komen en kunnen hier eindeloos veel vragen over stellen. Kinderen ontwikkelen in deze periode ook hun genderidentiteit en worden zich bewust van de seksuele oriëntatie. Als kinderen de eigen seksuele oriëntatie onder de knie hebben, komt in de hoogste klassen de belangstelling voor het andere geslacht terug.

Persoonlijk: In de beginperiode (4 - 5 jaar) stelt een kind zich bezitterig op, het ontwikkelt een beginnend schaamtegevoel en verlangt privacy. Rond het vijfde jaar is er een piek in het magisch denken van kinderen. Er kunnen daardoor niet gegronde, voortdurende, intense angsten optreden. Er ontstaat een toenemende doelbewustheid en het kind groeit toe naar zelfstandigheid. Bij een positieve ontwikkeling neemt een kind initiatief en is doelgericht. Bij een negatieve ontwikkeling groeien schuldgevoelens en passiviteit. De gewetensfunctie van het kind ontwikkelt zich. In de leeftijd van 6 tot 12 jaar is een belangrijk aspect de morele ontwikkeling. Het kind maakt zich in deze fase normen en waarden eigen door opvoeding en onderwijs. Het kind leert dat bepaalde handelingen of ongewenst gedrag worden afgekeurd en andere handelingen of gedrag wordt beloond. Moreel gedrag is geen vaste karaktertrek, maar wordt mede gevormd door de situatie waar het kind zich in bevindt. Naarmate kinderen ouder worden zullen zij steeds meer de intentie die achter het gedrag ligt bij hun beoordeling betrekken. Rond de 11 jaar leren kinderen inzien dat regels door mensen worden opgesteld en dat er sprake is van onderlinge overeenstemming over wat wel en niet goed

is. Het kind bevindt zich qua morele ontwikkeling in de conventionele fase: het egocentrisme van het kind neemt af en het kind is meer en meer in staat om in zijn denken en voelen de positie van de ander te begrijpen. Schoolregels kunnen anders zijn dan normen die de ouders stellen, waardoor het kind geconfronteerd wordt met de meer formele wetten van de gemeenschap. Dit is het begin van het socialisatieproces van het kind; het geweten wordt niet meer alleen bepaald door de identificatie met de ouders, maar wordt nu mede gevormd door interne sancties: bijvoorbeeld schuldgevoel en rechtvaardigheidsbesef. Het kind wil zich wel aan de regels houden, maar krijgt ook de behoefte om inzicht te hebben in de functie en redelijkheid van een regel om zodoende zijn gedrag daarop af te stemmen. Zo vormt zich het zelfbeeld.

Sociaal-emotioneel: Naarmate het basisschoolkind ouder wordt, wordt het realistischer ten opzichte van de eigen mogelijkheden en heeft het kritiek op volwassenen. Het competitie-element doet zijn intrede; het kind kan vaak nog slecht tegen het verlies. De eerste werk- en taakrijpheid ontstaat, waarbij samenspelen in kleine groepjes mogelijk is. Het kind wordt steeds zelfstandiger en gaat actief op zoek naar contact met anderen. Het kind leert door symbolisch spel en spel waarin hij zich voordoet als een ander (doen alsof spel). Het kind leert sociaal gedrag door groepsgenoten te imiteren en leert gedurende deze fase andermans perspectief te zien (maatschappelijk perspectief). Hij heeft er plezier in dat anderen op hem reageren en hij kan zich beter verplaatsen in de gevoelens en opvattingen van anderen. Hierdoor leert hij ook beter omgaan met afspraken, regels en conflicten. Tussen de 6-12 jaar gaan klasgenoten, buurtkinderen of clubvriendjes een belangrijke rol spelen. Het omgaan met leeftijdgenoten en het sluiten van vriendschappen is van groot belang voor de sociale ontwikkeling van het schoolkind. In deze periode raken meisjes meer en meer gericht op meisjes, en jongens op jongens. Pas tegen het intreden van de puberteit ontstaat een hernieuwde

belangstelling voor het andere geslacht. Door de omgang met leeftijdgenoten leert het kind steeds zelfstandiger omgaan met normen en waarden die gebruikt wordt in de gemeenschap waarin het kind zich bevindt. Het kind leert onderhandelen, samenwerken, conflicten oplossen, helpen en beschermen, maar leert tevens voor zichzelf op te komen. De identificatie met klasgenoten kan veel invloed hebben op het kind, in deze fase is het voor kinderen belangrijk om 'erbij' te horen. Het kind heeft dan de behoefte om geaccepteerd te worden door klasgenoten. Het gaat dan niet zozeer om wat de groep doet, als wel om groepslid te zijn. Ook de plaats in de groep is voor het kind van belang voor de sociaal-emotionele ontwikkeling: wie is de leider, wie zijn de volgelingen? In deze leeftijd fase doet het kind ook ervaring op met falen (zwemdiploma, toetsen en Cito-druk) en kan te maken krijgen met pesten. Het kind vertoont veelal een experimenteel en exploratief karakter. Het kind gaat zich steeds meer losmaken van het gezin en is op zoek naar nieuwe ervaringen, zij het met het besef dat het altijd weer terug kan keren naar de veiligheid van het gezin.

Aspecten rond behoeften, opvoedcapaciteit, gezins- en omgevingsfactoren

De fase van de basisschool kenmerkt zich door de toename van zelfstandigheid en een grotere afstand ten opzichte van de ouders. Het kind ontwikkelt zich als persoon, waarbij het eigen maken van normen en waarden volop aandacht heeft en waarbij het leren centraal staat.

Positieve bekrachtiging: Om aan te sluiten bij de leerbehoefte van kinderen kunnen ouders een positieve omgeving bieden, waarin het leergedrag bekrachtigd wordt. Bijvoorbeeld door het positief waarderen van het initiatief, de creatieve ideeën, de concentratie en het doorzettingsvermogen van het kind. Ook verdient het stimuleren van gezond gewicht, voldoende beweging en een gezonde leefstijl in deze periode aandacht en blijft het stimuleren

van spel en taalontwikkeling van groot belang. Het gaat er om gewenst gedrag te benoemen en uit te leggen waarom regels en bepaald gedrag belangrijk en nodig zijn, zodat het kind daar zelf ook een mening over kan vormen. Ondanks alle stimulans is ook nu balans essentieel. Aandacht voor voldoende rust en ontspanning is nodig om geconcentreerd en actief te kunnen zijn.

Bieden van emotionele steun: Ouders kunnen hun kinderen ondersteunen door het bieden van emotionele steun en tegelijkertijd de autonomie te erkennen en te bevorderen. Als ouders een gezinssituatie weten te creëren waarin warmte, begrip en wederkerigheid in relaties aanwezig is, voelen kinderen zich geborgen. Voor ouders wordt het dan makkelijker hen vertrouwen te geven om het sociale netwerk te vergroten. Ook nu vraagt dit dat de sociale ontwikkeling gestimuleerd en gefaciliteerd wordt. Door sociaal gedrag aan te moedigen, mee te spelen en voorbeeldgedrag te laten zien, leren kinderen wat gewenst gedrag is. Het is van belang dat de ouder zich inleeft in de belevingswereld van het kind en ervaringen bespreekbaar maakt. Door het benoemen van gevoelens leert het kind hier over te praten. Een accepterende en autoritatieve opvoedingsstijl, waarbij het opvoedgedrag overeenstemt met wat de ouder uitdraagt, past hierbij.

Impact van schoolkind op gezin: De weekinvulling wordt voor een groot deel bepaald door het ritme van de school en later ook de sportclub, de muziekvereniging en het spelen bij vriendjes en vriendinnetjes. Dit vraagt een gehele logistieke organisatie qua brengen, halen, op tijd eten etc. Doordat het kind steeds ouder wordt, meer zelfstandig kan doen, vraagt dit ook telkens een herverdeling van taken tussen de gezinsleden en aanpassing van de huisregels. Kinderen gaan later naar bed, waardoor de invulling van de avond voor ouders zich wijzigt. In deze periode wordt er vanuit school en het verenigingsleven ook een beroep gedaan op ouderparticipatie, waardoor ouders hun kind ook op een andere manier zien acteren. In

deze periode wordt van ouders het vermogen gevraagd om vanuit vertrouwen los te laten en het kind ruimte te geven. Hierbij is verwaaitingenmanagement essentieel ten aanzien van zelfstandigheid en verantwoordelijkheid. Het gaat om erkennen autonomie, loslaten en vertrouwen.

Interactie van schoolkind met omgeving:

Het kind gaat naar de basisschool, buitenschoolse of naschoolse opvang. De invloed van leerkrachten, mede-opvoeders en klasgenoten neemt gedurende de leeftijd steeds meer toe. Ook krijgen kinderen te maken met de sportvereniging (veel kinderen gaan op zwembles), de muziekschool, de toneelclub, allerlei mede-opvoeders die werken aan het vergroten van de autonomie van het kind. De zelfstandigheid buitenshuis groeit, doordat kinderen op een gegeven moment zonder direct toezicht buitenspelen, logeren bij vriendjes of vriendinnetjes of op schoolreisje gaan. De afstand tot thuis neemt toe en dit vraagt van ouders aandacht voor verkeersveiligheid, gezonde leefstijl, aandacht voor de invloed van media, maar ook voor de invloed van sociale media.

Puberteit

De puberteit is een periode van het lichamelijk volwassen worden. In de puberteit (10-15 jaar) gebeurt er op emotioneel en lichamelijk vlak erg veel, hoewel er een grote variatie bestaat in het tijdstip waarop de puberteit kan beginnen. Het lichaam verandert en groeit snel. Het kind moet ten opzichte van het eigen lichaam, ten opzichte van leeftijdgenoten en ten opzichte van de ouders een nieuwe eigen positie gaan innemen. Ze maken zich los van hun ouders, gaan nieuwe emotionele verbindingen aan met leeftijdsgenoten van hetzelfde geslacht (zogenaamde 'peer groups') en willen vooral niet opvallen. Ze zijn emotioneel gevoelig en gevoelig voor groepsdruk. Hun handelen kenmerkt zich door impulsief gedrag in het hier en nu. Wat verder in de puberteit zijn ze meer gericht op het ontwikkelen hun eigen identiteit (eigen 'ik'). Ze durven steeds meer af te wijken, maar kampen wel met stemmingswisselingen. Er wordt actief geëxperimenteerd met seksualiteit, alcohol en drugs, waarbij ze gemakkelijk risico's nemen, experimenteren met mazen in de wet en in de ouderlijke regels. Seksualiteit gaat een steeds grotere rol spelen in de omgang met leeftijdgenoten. Een en ander leidt tot een nieuw waardensysteem en een nieuw gevoel van persoonlijke identiteit en het ontwikkelen van een positieve houding ten opzichte van opleiding, beroepskeuze en samenleving. Het proces van losmaken van het gezin komt op gang, soms gepaard gaande met veel conflicten.

Biologische <-> Psychische <-> Sociale aspecten
De verschillende ontwikkelingsvelden beïnvloeden elkaar zowel "positief" als "negatief".

Lichamelijk: Pubers groeien hard, eerst in de lengte en dan in de breedte. De onderlinge verhouding van de lichaamsmaten verandert, in de eerste fase zijn vooral de armen en be-

nen die verhoudingsgewijs lang worden, pas later groeit de romp (de wervelkolom) mee. In korte tijd worden ze ineens langer en ze krijgen grotere handen en voeten; ze moeten daar soms echt aan wennen. Er ontstaat tijdens de pubertijd een verschil in lengtegroei tussen jongens en meisjes. Als eerste verloopt de biologische ontwikkeling bij meisjes sneller dan bij jongens, waardoor de pubertijd bij meisjes ongeveer twee jaar eerder start dan bij jongens. Ten tweede is de maximale groeisnelheid bij meisjes lager, dit kan verklaard worden door het feit dat diverse geslachtshormonen een verschillend effect op de lengtegroei hebben. De lengtegroei gaat veelal gepaard met een grote eetlust, vaak ook een periode waarbij het eetpatroon verandert. Er bestaat een grote spreiding van de duur van de groeisprint en van de maximale groeisnelheid. Het slaapritme verandert, ze gaan later naar bed, maar kunnen er 's ochtends niet uitkomen.

Motorisch: Pubers kunnen zich een tijdlang, doordat ze in korte tijd sterk gegroeid zijn, wat onhandig en slungelig bewegen. Ze moeten eerst wennen aan hun lange ledematen. Ook is de coördinatie van hun langere spieren nog niet in evenwicht. Sommige pubers schamen zich voor de kenmerken van hun 'nieuwe' lijf. Dit kan consequenties hebben voor de manier waarop ze bewegen (gebogen lopen, neerhangende schouders).

Cognitief: De ontwikkeling van de hersenen is nog volop bezig, vooral aan het begin en aan het eind van de puberteit verandert er nog veel. Dit betekent ook een grote leerpotentie. Tussen het tiende en vijftiende jaar gaan kinderen emotioneler en gevoeliger reageren op allerlei gebieden. Dit komt door de afgifte van hormonen en door de rijping van de hersenen. Ze zijn erg bezig om directe behoeften te bevredigen. Met andere woorden: ze hebben moeite met plannen en organiseren en hebben hun impulsen nog niet onder controle. De jongere denkt alles aan te kunnen, heeft minder remmingen en de mening van vrienden weegt zwaarder. Rond hun 15e jaar nemen jongeren

graag veel risico's. Ze doen dingen die hun een gevoel van sensatie geven. De consequenties van hun gedrag zijn voor hen niet van belang, ze realiseren zich onvoldoende dat hun gedrag gevolgen kan hebben.

Seksueel: In de prepuberteit en de puberteit verschijnen de eerste secundaire geslachtskenmerken en ontwikkelen de geslachtsklieren zich. Bij meisjes begint dit ongeveer twee jaar eerder dan bij jongens. Jongens en meisjes krijgen sterkere seksuele gevoelens en ontdekken zelfbevrediging. Bij meisjes beginnen de borsten te groeien als ze gemiddeld tien of elf jaar zijn, oksel- en schaamhaar rond hun elfde jaar. De meeste meisjes worden voor het eerst ongesteld tussen de tien en vijftien jaar, tussen hun vijftiende en achttiende jaar kunnen hun borsten nog wat groter worden en hun heupen wat breder. De meeste jongens krijgen een eerste zaadlozing tussen hun elfde en zestiende jaar. Gemiddeld zijn jongens veertien jaar als de groei van oksel- en schaamhaar begint. Op die leeftijd begint ook de baardgroei. De stem van een jongen wordt meestal lager rond zijn zestiende jaar. Zowel jongens als meisjes kunnen onzeker zijn over hun lichaam, vanwege veranderingen in de puberteit (geslachtsontwikkeling). Bij dat wennen aan je 'nieuwe' lichaam hoort vergelijken met anderen. Meisjes zijn vaker ontevreden over hun eigen lichaam dan jongens (te dik, te dun, te..). De nieuwsgierigheid (fantasie) naar seksualiteit neemt toe, er is een grotere sociale druk op genderstereotiepe gedrag, terwijl twijfels, verwarring of schaamte over seksuele oriëntatie ook voorkomen. Tussen de twaalf en vijftien jaar zijn de meeste jongens (87 procent) en meisjes (94 procent) wel eens verliefd geweest. Jongeren hebben verkering, maar er is nog relatief weinig intimiteit. Jongens masturberen meer dan meisjes en jongens kijken meer naar porno. Er wordt geëxperimenteerd, maar de meesten zijn nog niet toe aan seks. Ongeveer de helft van de pubers doet in deze fase ervaring op met tongzoenen en sommigen met voelen en strelen. Daarnaast ontdekken jongeren op deze leeftijd soms hun seksuele voorkeur. Soms gebeurt dat later.

Persoonlijk: In deze leeftijdsfase begint de jongere zijn eigen identiteit en autonomie te vormen, leert hij omgaan met intimiteit, hechting en intellectuele groei. De jongere gaat relaties aan met leeftijdsgenoten en wil graag aardig gevonden worden door peers. Het gedrag wordt beïnvloed door onder meer het veranderingsproces in het brein en hormonen. Bij deze fase horen stemmingswisselingen. De jongere kan zich onzeker, somber en ongelukkig voelen, maar ook energiek en krachtig en daarmee de hele wereld aan kunnen. Dit laatste past bij de behoefte aan intense ervaringen en het nemen van risico's daarbij, die nog niet worden overzien. Erkenning en bevestiging van de gevoelens van de jongere ondersteunen het zelfvertrouwen. De jongere is gevoelig voor beloning en complimenten.

Sociaal-emotioneel: Pubers mogen er dan al volwassen uitzien, ze zitten toch vaak nog in de knoop met hun emoties. Het overgrote deel van de pubers gaat graag naar huis. Ze worden kritisch tegenover anderen, ook tegenover hun ouders. Pubers gaan zich steeds meer richten op jongeren van hun eigen leeftijd en geslacht. De puber past zich aan hen aan, draagt dezelfde kleding en luistert naar dezelfde muziek. Vriendschappen in deze periode zijn vooral gericht op het samen dingen ondernemen met waarden als loyaliteit, sympathie en hulpvaardigheid. Voor sommige jongeren wordt de vriendengroep waartoe ze behoren belangrijker dan hun eigen ouders. Een goed netwerk van vrienden en vriendinnen is goed voor het zelfvertrouwen en geeft pubers een positief zelfbeeld. Zij ondervinden emotionele en sociale steun door deel te nemen aan de leeftijdsgroep. Door het belang dat zij hechten aan de peergroep vergelijken jongeren zich gemakkelijk met leeftijdsgenoten. Dit leidt soms tot onzekerheid: veel meisjes vinden zich te dik of juist te dun en jongens vinden zich vaak te iel en te mager en zouden breder en gespierder willen zijn. Door de veranderende hormoonhuishouding is het humeur van een puber wisselend en weinig stabiel. Pubers zijn regelmatig onzeker, onderschatten zich zelf, maar op sommige gebieden leiden pubers juist ook aan zelfoverschatting.

Aspecten rond behoeften, opvoedcapaciteit, gezins- en omgevingsfactoren

Tijdens deze fase zijn pubers bezig met het hervinden van de balans tussen lichaamsverhoudingen en tussen lichaam en geest. Ze hebben ruimte nodig om te kunnen experimenteren, om zich seksueel te ontwikkelen en zij hebben behoefte om ervaringen te delen. Op deze manier krijgen zij woorden aangereikt voor hun gevoelens en emoties. Ouders kunnen hierop inspelen door waardevrije, positieve ondersteunende aandacht te geven. Ook kunnen ouders werken aan een meer symmetrische relatie tussen ouder en kind, van waaruit de ouder makkelijker kan meeverten. Hier past ook een goede vorm van gepast toezicht bij waarover gezamenlijke afspraken zijn gemaakt. Beseft moet worden dat er een verschil bestaat tussen de fysieke ontwikkeling en de psychische ontwikkeling. Voor ouders is het niet altijd gemakkelijk om hier op maat bij aan te sluiten. Daarbij is het van belang om als ouder ook in deze fase het goede voorbeeld te blijven bieden.

Goede voorbeeld geven in het kader van leefstijl: Leefstijl is de manier waarop iemand leeft met betrekking tot slaap-, eet-, bewegen drinkgewoonten, vrijetijdsbesteding, middelengebruik en persoonlijke verzorging. Het aanleren van gezond gedrag gebeurt primair door de ouders, al vanaf de kinderjaren. Aangezien het leven van de puber drastisch verandert, jongeren gaan experimenteren en zelf keuzes gaan maken over wat zij belangrijk vinden in het leven, is het goed om ook in deze periode als ouder het goede voorbeeld te (blijven) geven, een gezonde leefstijl te bevorderen en uitleg te geven over gevolgen van bepaald gedrag. Aandacht voor onderwerpen als seksuele opvoeding, financiën en mediaopvoeding horen hier ook bij.

Klankbord bieden: Ondanks dat jongeren afstand nemen van thuis, is het voor ouders van belang om zich te blijven verdiepen in de (belevings)wereld van de puber. Zo zijn zij in staat om hun kind te ondersteunen bij het bepalen van een nieuwe positie ten opzichte van zichzelf, leeftijdgenoten en ouders. Pubers hebben ruimte nodig om te kunnen experimenteren bij het opbouwen van een nieuw waardesysteem, maar tegelijkertijd ook nog duidelijke afspraken en positieve feedback. Door open communicatie, waarin ruimte is om naar elkaar te luisteren, met elkaar te praten leren pubers ook de gevolgen van bepaald gedrag en het hanteren van grenzen en regels. Het is belangrijk om samen te onderhandelen en te komen tot goede afspraken en gepast toezicht. Pubers zijn erbij gebaat als ouders ruimte geven en hen positief tegemoet treden.

Impact van puber op gezin: Door de enorme lichamelijk, seksuele en emotionele ontwikkeling die pubers doormaken ontstaat er een mismatch tussen uiterlijk en innerlijk en de verwachtingen die daarbij horen. Bovendien kunnen pubers heftige emoties ervaren, die gemakkelijk tot conflicten leiden in het gezin, wat invloed heeft op de sfeer in huis. De heftige emoties van pubers kunnen soms een wissel trekken op het gezin. Dit wordt soms versterkt door de uiteenlopende afspraken die met de verschillende kinderen in het gezin worden gemaakt. Ook verandert het slaapritme, waardoor de puber later naar bed gaat, wat van invloed is op de invulling van de avond in gezinsverband. Al deze aspecten in combinatie met het experimenteer gedrag van de puber, maken soms dat de zorgen, angsten en twijfels bij ouders toenemen. Van ouders wordt tolerantie gevraagd tijdens deze periode, waarin wordt mee geveerd en mee veranderd.

Interactie van puber met omgeving: Jongeren maken de overstap van het basisonderwijs naar het voortgezet onderwijs, ze nemen afstand van ouders en hebben peers als referentiekader. Veel pubers krijgen een eerste vriendje of vriendinnetje. Ze maken massaal

gebruik van internet (sociale media, mobiele telefonie etc.), waardoor de onderlinge omgang in het gezin verandert. De zelfstandigheid leidt bij sommige pubers enerzijds ook tot schulden. Dit terwijl hun financiële mogelijkheden en verantwoordelijkheden anderzijds ook toenemen (sparen). Vaak starten pubers in deze periode met een bijbaantje. Ook komen jongeren in deze periode in aanraking met verslavingsgevoelige middelen (verslavingsrisico's). Dit vraagt van ouders om gepast toezicht buiten het gezin.

Adolescentie

Voordat een definitieve volwassenheid optreedt, doet de jongere tijdens de adolescentie (15 - 18/23 jaar) nog een laatste grote stap: hij wordt in deze jaren 'zichzelf'. De adolescentie is de overgang in de ontwikkeling tussen de jeugd en volledige volwassenheid, hetgeen een periode representeert waarin een persoon biologisch, maar niet emotioneel volgroeid is. De adolescent ontdoet zich definitief van het ouderlijk gezag en wordt mondig. De overgang naar studie of werk zet deze ontwikkeling extra aan. Hij gaat zoeken naar eigen waarden en normen en stelt zich onafhankelijk van anderen op. Voor veel jongeren is dit de periode dat ze van huis gaan en een eerste langdurige relatie krijgen. Adolescenten zijn steeds zelfbewuster, krijgen meer een eigen identiteit en zijn minder gevoelig voor groepsdruk. Zij stellen zich steeds meer verantwoordelijk op, naar zichzelf en anderen en denken verder vooruit. Ze zijn steeds beter in staat tot zelfreflectie, maar vallen af en toe onverhoeds terug in onvolwassenheid. Vaak spelen zaken van het omgaan met autoriteit en instanties een rol. Ook gezondheid en uiterlijk houden jongeren bezig en het is een periode waarin nieuwe sociale contacten en vriendschappen worden opgebouwd.

Biologische <-> Psychische <-> Sociale aspecten
De verschillende ontwikkelingsvelden beïnvloeden elkaar zowel "positief" als "negatief".

Lichamelijk: Tijdens de adolescentiefase wordt de definitieve lengte bereikt. Jongens worden gemiddeld 184 centimeter lang en groeien nog door als ze seksueel rijp zijn. Meisjes worden gemiddeld 170 centimeter lang. Meisjes stoppen met groeien als ze ongeveer een jaar menstrueren. Tussen hun vijftiende en achttiende jaar veranderen meisjes lichamelijk niet zo veel meer. Ze worden niet meer langer. Het (door) ontwikkelen van een gezonde leefstijl is in deze fase belangrijk. Jongeren maken zelf keuzes. Goede voeding levert energie en voedingsstoffen die het lichaam nodig heeft. Zodra jongeren zelfstandiger worden, uithuizig zijn en veel activiteiten ondernemen letten ze niet automatisch op een gezonde voeding en voldoende beweging. In de voorlichting aan jongeren over gezonde voeding is het eetpatroon belangrijk. Verstoorde eetpatronen komen veelal in deze leeftijdsfase tot openbaring verstoort ook het beeld op de realiteit. De groei en ontwikkeling van de hersenen gaan door tot in de volwassenheid. Het is van belang omgevingsfactoren die een schadelijk effect hebben (zoals alcohol en drugs) op de ontwikkeling van hersenen zoveel mogelijk te mijden.

Motorisch: Er is een toename in de sterkte van spieren. De toename van de hoeveelheid spierweefsel is bij jongens groter dan bij meisjes evenals de trainbaarheid ervan in kracht. De vetmassa van meisjes neemt toe.

Cognitief: Tijdens de adolescentie ontwikkelt de aard van het denken zich naar formeel-operationeel en formeel denken. Er vindt een verfijning plaats van de organisatie in het brein. Dit leidt ertoe dat jongeren steeds meer grip krijgen op hun eigen gedragingen. Ze zijn beter in staat beredeneerde keuzes te maken en die te evalueren. De jongere leert overstijgend denken en kan moeiteloos omschakelen van concreet en specifiek naar mogelijk en abstract. Ook de mogelijkheden tot logisch re-

deneren neemt toe. Ze zijn overtuigd van hun gelijk, kunnen fel van leer steken en zijn vindingrijk in het vinden van argumenten om hun gelijk aan te tonen. In tegenstelling tot in de pubertijdsfase zijn ze beter in staat te focussen, te plannen en te organiseren.

Seksueel: tussen de 15 en 18 jaar gaan jongeren verder met het experimenteren met relaties en seks. Veel jongeren krijgen voor het eerst een vaste relatie. Anderen houden er losse contacten op na. Jongeren krijgen ook meer seksuele ervaring: ze gaan verder dan alleen zoenen en strelen. De helft van de jongeren van 17 jaar heeft ervaring met geslachtsgemeenschap. Ze weten nu (meestal) duidelijker of ze heteroseksueel zijn.

Persoonlijk: Proces van individuatie voltrekt zich. Deze fase kenmerkt zich door het vinden van de eigen identiteit, zowel psychosociaal als seksueel. Het beeld dat de jongere van zichzelf heeft wordt realistischer.

Sociaal-emotioneel: Jongeren van 16 tot 22 jaar leren langzamerhand meer rekening te houden met de sociale en emotionele gevolgen van hun gedrag en ook met effecten op langere termijn. Ook weten ze nu hun gedrag aan te passen aan de sociale norm die in hun omgeving geldt. Ze zijn nu beter in staat weerstand te bieden aan de sociale druk om iets te doen waar ze niet achter staan. In relatie met anderen wordt de wederkerigheid groter.

Aspecten rond behoeften, opvoedcapaciteit, gezins- en omgevingsfactoren

De adolescent heeft behoefte aan zelfstandigheid, autonomie en eigen keuzes. Hij is bezig om een eigen identiteit te vormen, geeft vormt aan een eigen waardesysteem en neemt verantwoordelijkheid. Ouders kunnen hierbij aansluiten door een steeds meer adviserende rol in te nemen en beschikbaar te zijn bij vragen en moeilijkheden. Voor adolescenten is het prettig te weten dat

ze bij de ouder terecht kunnen wanneer dat nodig is. Zodra een jongere de volwassen leeftijd heeft bereikt beslist het zelf over wat het wel en niet doet, maar je kunt als ouder nog wel een belangrijke rol vervullen. Er zijn veel lastige zaken of problemen waarmee de jongere te maken kan krijgen tijdens de adolescentie, dit stelt soms ook hoge eisen aan opvoeders en heeft impact op het gezin.

Bekrachtigen van het vormen van een eigen waardesysteem: De adolescent heeft sterk de behoefte om in de eigen meningsvorming serieus genomen te worden. Is dit niet het geval dan kan dat snel leiden tot gevoelens van gekwetst zijn en zich terug trekken. Deze morele agressie verandert na verloop van tijd in moreel relativisme. Ouders spelen een belangrijke rol in het stimuleren van een gezonde leefstijl en het accepteren van de seksuele keuzes die de adolescent maakt. Door aan te sluiten op de vermogens en keuzes van de adolescent kan de rol van opvoeder geleidelijk verschuiven van opvoeder naar adviseur.

Stimuleren zelfvertrouwen en zelfoplossend vermogen: Stemningswisselingen horen ook bij de adolescentiefase, al wordt dit in de loop van de adolescentiefase minder. Erkenning en bevestiging van de gevoelens van jongeren ondersteunen het zelfvertrouwen. De groei naar volwassenheid betekent een verschuiving in de onderhandelingspositie met ouders. De meest passende opvoedingsstijl is in deze fase democratisch, dat wil zeggen gebaseerd op overleg en betrokkenheid. Dit vraagt van de ouder tolerantie, waarin meeveren en meeveranderen centraal staan. Als ouders hun interesse laten blijken en niet direct een mening ventileren, geven zij de adolescent ruimte om eigen initiatief te nemen. Het is belangrijk om het zelfoplossend vermogen te stimuleren en de adolescent daar mogelijk bij te ondersteunen.

Impact adolescent op gezin: Nieuwe interactiepatronen zullen in het gezin ontstaan, waardoor de onderlinge gezinsrelaties uit

balans kunnen raken. Jongeren gaan steeds meer een eigen leven leiden; gaan later naar bed, willen meebepalen en zijn minder aanwezig in huis. Ze geven invulling aan de vrije tijd door aandacht te besteden aan sport, muziek, bijbaan, maar ook bank hangen. Ook krijgen veel adolescenten een vast vriend(in). Het deelnemen aan gezinsactiviteiten neemt af. Dit betekent ook een verandering voor de aanwezige broers/ zussen in het gezin. Jongeren kunnen hun ouders ook 'voorbij gestreefd' zijn in opleiding, mondigheid, ICT-vaardigheden etc. Ook dit heeft impact op de verhoudingen in het gezin. Ouders kunnen hier op inspelen door steun te bieden (emotioneel, financieel en praktisch) en mee te veren.

Interactie adolescent met omgeving: De adolescent probeert een plaats in de maatschappij in te nemen door beroepskeuze en opleiding. Hij gaat mogelijk zelfstandig wonen/ op kamers. Ook nemen de financiële mogelijkheden toe, doordat vele een (bij)baan hebben. De wet- en regelgeving (vanaf 16 en 18 jaar) geeft hen meer verantwoordelijkheden (rechten en plichten). Het willen experimenteren hoort ook bij het gedrag van adolescenten. Het gebruik van middelen is in onze cultuur aan velerlei normen gebonden, bewust of onbewust krijgen opgroeiende kinderen aanwijzingen over de wijze waarop zij met middelen om dienen te gaan. Grenzen ontdekken rondom gebruik (in brede zin) hoort thuis in deze fase en dit kan impact hebben op de context van de jongere. Zo ontdekken adolescenten of zij gevoelig zijn voor verslavingen (sociale media, gamen, voeding, middelen). Ook krijgen veel adolescenten verkering of hebben wisselende seksuele contacten.

GERAADPLEEGDE BRONNEN

- E. Oskam, E.M. van Lokven (kernred.) (2013)
Nederlands leerboek Jeugdgezondheidszorg. deel 2. 7e herziene druk, Assen, Van Gorcum.
- W. Slot, M. van Aken (red.) (2010). **Psychologie van de adolescentie. Basisboek.**
24e druk, Amersfoort: ThiemeMeulenhoff.
- **Groeigids** www.groeigids.nl
- **Website NCJ** www.ncj.nl
- **JGZ-richtlijnen** <https://www.ncj.nl/programmaliin-kennis/richtlijnen/jgzrichtlijnenwebsite>
- **International Classification of Functioning-Children and Youth (ICF-CY)**
www.rivm.nl/who-fic/icf-cy.htm
- **Framework for the Assessment of Children in Need and their Families**
webarchive.nationalarchives.gov.uk
www.dh.gov.uk/en/publicationsandstatistics/publications/publicationspolicyandguidance/dh_4003256



Nederlands
Centrum
Jeugdgezondheid