

MARGRIET
SITSKOORN

HET



SUPERBREIN GEHEIM

Ontdek de
10 gouden tips
voor een goede
hersenenontwikkeling
bij kinderen

Boom



Ontdek de
10 gouden tips
voor een goede
hersenenontwikkeling
bij kinderen

MARGRIET SITSKOORN **HET**
SUPERBREIN
KEY **GEHEIM**

Boom

INHOUDSOPGAVE

8



EEN GOEDE ONTWIKKELING VAN HET KINDERBREIN

1. SLAPEN	14
2. UITWAAIEN	16
3. PRATEN	18
4. ERVAREN	20
5. ROUTINE	22
6. BEWEGEN	24
7. REAGEREN	26
8. ELKAAR KNUFFELEN	28
9. IMITEREN	30
10. NIET STRESSSEN	32
 SUPERBREIN	 34

BONNE & HET SUPERBREIN EEN VERHAAL VOOR KINDEREN EN VOLWASSENEN

GEHEIM



1. SLAPEN	40
2. UITWAAIEN	42
3. PRATEN	44
4. ERVAREN	46
5. ROUTINE	48
6. BEWEGEN	50
7. REAGEREN	52
8. ELKAAR KNUFFELEN	54
9. IMITEREN	56
10. NIET STRESSSEN	58

HET SUPERBREIN-GEHEIM	60
-----------------------	----

over de auteur	64
meer lezen	65
bronnen	66

VOORWOORD

In dit boek beschrijf ik 10 tips waarvan bewezen is dat ze een goede hersenontwikkeling bij kinderen bevorderen. Een goede hersenontwikkeling maakt het mogelijk dat kinderen zich op sociaal, emotioneel, cognitief en motorisch vlak beter kunnen ontwikkelen. De wetenschappelijke kennis achter deze tips heb ik door de jaren heen verzameld en over een deel daarvan heb ik ook in sommige van mijn andere boeken geschreven (onder andere *Het maakbare brein* en *IK2*). De zogenoemde gouden tips in dit boek zijn specifiek gericht op kinderen. Ze zijn zeer effectief en door iedereen toe te passen. Samen vormen ze het 'SUPERBREIN-geheim'. De tips heb ik zo achter elkaar gezet dat je ze makkelijk kunt onthouden. Ik heb bewust gekozen voor korte stukjes tekst, zodat iedereen – of je van lezen houdt of niet – snel deze belangrijke kennis tot zich kan nemen. De tekst wordt ondersteund door prachtige illustraties van Leendert Masselink.

Het SUPERBREIN-geheim bestaat uit twee delen. In 'Een goede ontwikkeling van het kinderebrein' leg ik van alles uit over de algemene ontwikkeling van kinderehersenen. Dit deel wordt aangegeven met een slotje, een verwijzing naar het ontsluiten van kennis. Er komen vragen aan de orde als:

- Wat doen onze hersenen?
- Hoe en waarom ontwikkelen kinderehersenen zich?
- Kun je invloed op de ontwikkeling van kinderehersenen uitoefenen?
- Hoe belangrijk is de omgeving voor die ontwikkeling?
- Hoe belangrijk ben jij voor die ontwikkeling?
- En wat moet je nu precies doen om de hersenen van kinderen goed te laten ontwikkelen?

Het wordt duidelijk dat wat wij doen en waar wij kinderen aan blootstellen, een grote invloed heeft op de ontwikkeling van hun hersenen en daardoor op de ontwikkeling van hun vaardigheden, vermogens en levens. Met duidelijke voorbeelden zal ik uitleggen wat we per direct, elke dag weer, daadwerkelijk kunnen doen om kinderen te helpen bij deze ontwikkeling.

In het tweede deel van dit boek, *'Bonne en het SUPERBREIN-geheim'*, heb ik de 10 tips van het SUPERBREIN-geheim verwerkt in een voorleesverhaal over de dagelijkse belevenissen van Bonne. Je ziet voor dit verhaal een sleutel, een verwijzing naar de toepassing van de kennis uit het eerste deel van dit boek. Bonne is zowel een meisjes- als een jongensnaam en betekent 'goede toekomst'. In het verhaal bouwt Bonne met de mensen om zich heen aan een goede toekomst door haar hersenen goed te ontwikkelen. De belevenissen over Bonne kun je voorlezen aan kinderen die al redelijk goed kunnen praten, zodat ze spelenderwijs leren wat goed is voor hun ontwikkeling. Ik heb vragen toegevoegd die je aan je kinderen kunt stellen om gesprekken te beginnen over gedrag dat een goede hersenontwikkeling bevordert, en over de dingen die een belangrijke rol spelen in het dagelijks leven van het kind.

Als je eerst meer achtergrondinformatie wilt lezen over de ontwikkeling van kinderen, hun hersenen en over de 10 gouden tips die centraal staan, begin je bij *'Een goede ontwikkeling van het kinderebrein'*. Maar dat hoeft niet, je kunt ook direct doorbladeren naar het voorleesverhaal *'Bonne en het SUPERBREIN-geheim'*.

De informatie in dit boek helpt ouders, familie, opvoeders, docenten, beleidsmakers, deskundigen en iedereen die belangrijk is in en voor het leven van een kind, om kinderen te helpen bij een gezonde en gelukkige ontwikkeling. Dat is niet alleen belangrijk voor nu, maar ook voor later. Dat is niet alleen belangrijk voor hen, maar voor ons allemaal.

Margriet Sitskoorn
Tilburg, januari 2022

EEN GOEDE ONTWIKKELING VAN HET KINDERBREIN



Voordat ik je over de 10 gouden tips van het SUPERBREIN-geheim vertel, zal ik eerst iets uitleggen over de algemene ontwikkeling van kinderhersenen.



WAT DOEN DE HERSENEN?

Je hersenen bepalen wat je kunt, voelt en doet. Ze bepalen ook voor een groot deel hoe je je ontwikkelt. De hersenen en hun ontwikkeling zijn dus heel erg belangrijk voor de vorming van iemands mogelijkheden, geluk en toekomst.

Bij de geboorte wegen de hersenen van een kind zo'n 350 gram. Dat is ongeveer zo zwaar als anderhalf pakje boter. Na zes maanden wegen ze ongeveer 750 gram, zeg maar drie pakjes boter. Rondom de eerste verjaardag is dat gegroeid tot zo'n 900 gram en als een kind 6 jaar oud is, wegen de hersenen circa 1125 gram. Een volwassen brein weegt rond de anderhalve kilo. Dat staat qua gewicht gelijk aan zes pakjes boter. Het is duidelijk dat de hersenen van kinderen nog een hele poos groeien. Gelukkig maar, want dat geeft ze heel veel kansen op een goede ontwikkeling.



HOE KAN HET DAT DE HERSENEN ZWAARDER WORDEN?

Hersenen bestaan uit hersencellen (neuronen) en die hersencellen zijn verbonden met elkaar. Ze worden met elkaar verbonden door een soort tentakels die aan de cellen vastzitten. Die tentakels worden axonen en dendrieten genoemd. Je kunt de tentakels en verbindingen die ze tussen de cellen maken, zien als een soort paadjes waarover informatie van de ene cel naar

S
1U
2P
3E
4R
5B
6R
7E
8I
9N
10

UITWAAIEN

Onderzoek laat zien dat het goed is voor kinderen om in de natuur te zijn. Bossen en parken lijken de cognitieve vaardigheden en vooral de aandacht van kinderen te verbeteren. Het lijkt er op dat de positieve invloed van groen op de kinderhersenen zelfs doorwerkt als kinderen ouder zijn. Volwassenen die als kind veel omringd zijn door natuur, lijken namelijk in hun cognitieve vaardigheden minder snel achteruit te gaan dan ouderen die niet zoveel omringd zijn met groen in hun jeugd.

Luchtvervuiling en lawaai hebben een negatief effect op de cognitieve ontwikkeling van kinderen. In de natuur is er vaker sprake van schonere lucht en minder herrie dan bijvoorbeeld in de binnenstad. Buiten zijn en buiten spelen zijn dus niet alleen goed voor de spieren en botten van kinderen, het is ook goed voor hun hersenen.

Maar er zijn nog meer voordelen aan lekker uitwaaien. Kinderen genieten als ze buiten spelen, ze krijgen meer lichaamsbeweging en ze slapen er nog eens beter door ook. Lekker naar buiten dus, wandelen met de kinderwagen, op de fiets in het stoeltje voorop of achterop, en als ze groot genoeg zijn, en als het veilig is, lekker zelf fietsen. Gezellig naar de speeltuin, den-nenappels rapen in het bos, ballen in het park of schelpen zoeken op het strand. De mogelijkheden zijn eindeloos en de effecten groot.



EEN VERHAAL VOOR KINDEREN EN VOLWASSENEN

BONNE & HET SUPERBREIN- GEHEIM





Dit is Bonne. Bonne is nog maar een peuter, maar ze kan al heel veel. Ze kan lachen, huilen, eten, drinken, lopen, praten, zingen en torens bouwen. Ze kan zelfs al haar eigen sokken aandoen en laatst heeft ze nog een tekening gemaakt met hele mooie kleurtjes.

Bonne kan ook nog heel veel niet. Maar dat gaat ze allemaal leren. Ze gaat leren fietsen, lezen, dansen, schrijven, voetballen, knippen, zingen, en nog veel meer. Iedere dag leert ze wel iets nieuws. Iedere dag kan ze meer en meer.



3. PRATEN

Als mama en papa iets met Bonne doen, dan praten ze tegen haar. Bij het boodschappen doen zegt mama: 'Kijk Bonne, we nemen wat tomaten mee. Zie je hoe mooi rood ze zijn?' En: 'De druiven ruiken heerlijk zoet.' Net hoorde ze papa nog zeggen: 'Kijk Bonne, ik snijd deze boterham door de helft.' En daarna: 'Bonne, ik stop drie dingen in je tas. Eén, je lieve beer. Twee, je blauwe trui. En drie, een klein boekje. Dan kan oma je lekker voorlezen.' Bonne vindt het niet alleen fijn als papa en mama voorlezen of tegen haar praten, ze leert er ook veel van. Over fruit en over kleuren. Over getallen en over geuren. Over alles wat er in de wereld te vinden en te doen is.

Door te luisteren en te praten versterk je je hersenen!

Wordt er veel tegen jou gepraat?
Met wie praat jij graag?
Houd jij ook van voorlezen?
Wat is jouw lievelingsboek?

OVER DE AUTEUR

Margriet Sitskoorn is hoogleraar klinische neuropsychologie aan Tilburg University en BIG-geregistreerd klinisch neuropsycholoog. Ze is gespecialiseerd in de relatie tussen hersenen en gedrag en haar onderzoek spitst zich toe op hoe gedrag en omgeving invloed op de hersenen uitoefenen en hoe men op deze manier de emoties, vaardigheden en het gedrag van mensen ten goede kan ontwikkelen. Sitskoorn is toegewijd aan het overbrengen van kennis verkregen door hersen- en gedragsonderzoek naar het grote publiek, en aan het integreren van wetenschappelijke kennis in onderwijs, besluitvorming en bedrijfsvoering. Zij schrijft naast haar wetenschappelijke werk columns en is de auteur van meerdere bestsellers die vertaald zijn in verschillende talen. Verder werkt ze mee aan diverse tv-programma's, museumexposities en is zij een veelgevraagd (internationaal) spreker.

Bezoek ook eens margrietsitskoorn.nl



ONTDEK DE 10 GOUDEN TIPS VOOR EEN GOEDE HERSENONTWIKKELING VAN JE KIND

Als ouder wil je niets liever dan dat je kind zich op alle vlakken goed ontwikkelt. Sterke hersenen zijn daarvoor cruciaal. Ontdek daarom de 10 tips van het SUPERBREIN-geheim. Deze tips helpen jou om de vaardigheden, het leven én het geluk van een kind positief te beïnvloeden.

In het eerste deel van dit boek lees je alles over de hersenontwikkeling bij kinderen en hoe jij daar invloed op kunt uitoefenen. Daarna maak je kennis met Bonne, de hoofdpersoon van een voorleesverhaal waarin de tips van het SUPERBREIN-geheim verwerkt zijn. Bonne slaapt, knuffelt en bouwt torens. Ze doet alles wat jouw kind ook meemaakt. Elke tip eindigt met een paar vragen, waarover jullie samen kunnen praten.

Het SUPERBREIN-geheim is hét boek voor ouders, grootouders, opvoeders, docenten en alle anderen die kinderen willen helpen bij een gezonde en gelukkige ontwikkeling. De prachtige illustraties van Leendert Masselink maken dit boek een plezier om te lezen, voor jou als ouder en voor je kind.



Dit is Bonne. Bonne is een peuter, maar ze kan al heel veel. Iedere dag leert ze iets nieuws. Maar dat gaat niet vanzelf. Bonne heeft daarbij haar mama, papa, de oppas, de juf en heel veel andere mensen nodig. Zij kunnen helpen Bonnes hersenen sterker te maken. Hoe? Door de tips van het SUPERBREIN-geheim te volgen.

Margriet Sitskoorn is hoogleraar klinische neuropsychologie aan Tilburg University en bekend van bestsellers als *Het maakbare brein*, *IK2* en *HersenHack*. Haar onderzoek richt zich op hoe gedrag en omgeving onze hersenen en vaardigheden beïnvloeden. Voor *Het SUPERBREIN-geheim* verdiepte ze zich in de hersenontwikkeling van jonge kinderen.



ISBN 978-90-244-4649-0



9 789024 446490