



# positief opvoeden

*Elke maand advies van psycholoog en  
bestsellerauteur Isabelle Filliozat*

## ALS JE PUBER TE LAAT NAAR BED GAAT

**D**e schooldag is nog maar net begonnen, maar de leerlingen lijken al doodmoe. Sommigen liggen voorover op hun tafeltjes. De docenten vinden het maar niets en foeteren inwendig op de smartphones, ongemotiveerde jeugd en al te tolerante ouders. Ze realiseren zich vaak niet dat ouders en pubers er echt wel iets aan proberen te doen.

Maar pubers op tijd naar bed laten gaan leidt bij veel gezinnen tot conflicten. En 's morgens is het wéér een strijd om ze op tijd hun bed uit te krijgen. Ouders zetten soms wel twee of drie wekkers, flink ver van hun kinds bed. Alleen helpt dat geen zier, want ze draaien zich om en zijn weer vertrokken. De ouders weten zich lang in te houden, maar roepen uiteindelijk geërgerd: 'Ga nou toch op tijd naar bed, dan kun je ook eerder opstaan.'

Jammer voor hen, maar ze zitten er hoogstwaarschijnlijk naast. Naar het slaappatroon bij pubers zijn al heel wat onderzoeken gedaan en de uitkomsten daarvan zijn vrijwel gelijk: bij pubers valt de melatoninespiegel – dus het

moment waarop het gehalte van dit 'slaaphormoon' in het bloed stijgt – twee uur later dan bij volwassenen.

### 'TWEDE UUR'-KLOOF

Dat is bij veel zoogdieren zo, maar bij ons maken smartphones en andere beeldschermen het probleem groter. Toen wij jong waren, lagen we met een zaklamp onder de dekens te lezen. Nu communiceren jongeren via appjes en videogames. Al na twee uur blootstelling aan het blauwe licht van een schermje is de melatoninespiegel met 22 procent gedaald.

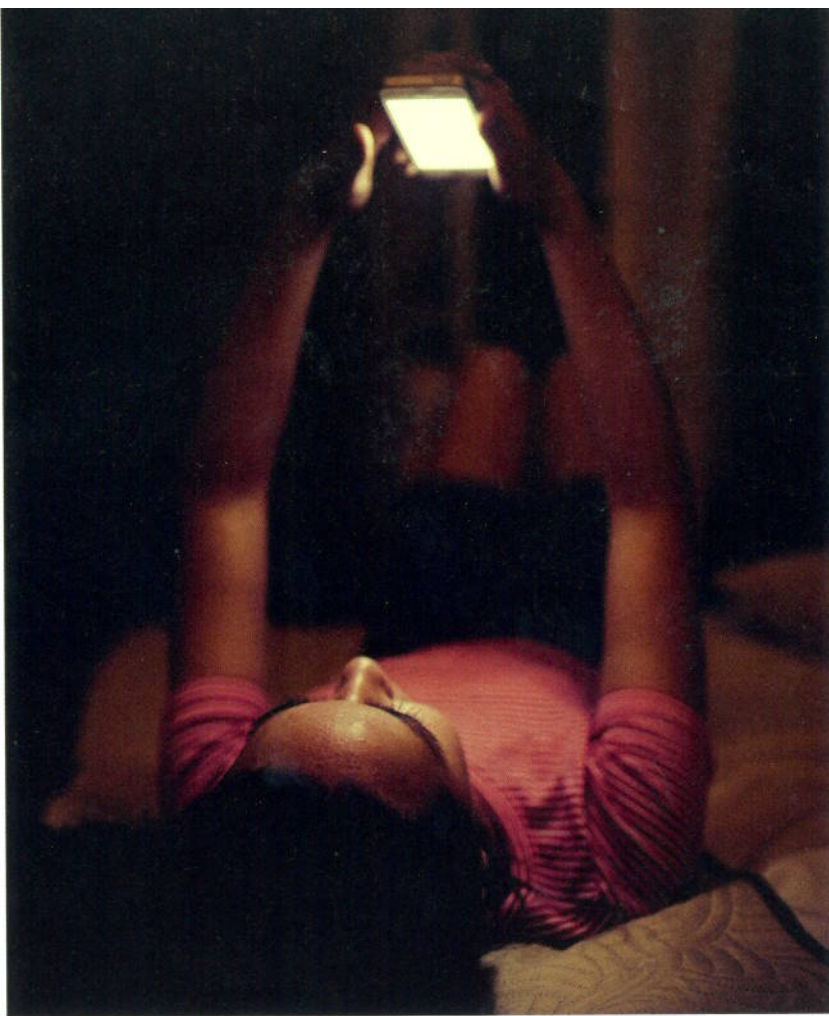
Als pubers op vakantie minder apparaten gebruiken en dus hun biologische klok meer volgen, maken ze nachten van wel negen of tien uur. Die hoeveelheid slaap hebben ze ook echt nodig om uitgerust op te staan en goed te kunnen functioneren. Als ze na de vakantie weer op tijd moeten opstaan om naar school te gaan, missen ze twee à drie uur slaap per nacht. En eerder gaan slapen gaat dus niet, vanwege die op hol geslagen melatoninespiegel. Als het al lukt om 's ochtends op tijd

op school te komen, dan zit die slaapverwekkende melatonine nog altijd in hun hersenen en daar is niets tegen te beginnen. Een volwassene die om zeven uur 's morgens opstaat, heeft daar geen last van en denkt al snel dat die slaperige puber zich aanstelt.

### LATER BEGINNEN

Hoe vroeger een tiener moet opstaan, hoe beroerder hij het op school doet. De vermoeidheid heeft namelijk invloed op zijn leerprestaties en zijn geheugen en natuurlijk ook op zijn motivatie, blijkt uit onderzoek. De cijfers van zeventuizend middelbare scholieren stegen in de Amerikaanse staat Minnesota significant nadat de start van de lessen was verschoven van 7.30 uur naar 8.40 uur. En in Kentucky zagen de middelbare scholen die een uur later begonnen de werklust en de studieresultaten met sprongen toenemen.

De Amerikaanse sociaal psycholoog en slaapexpert James B. Maas zei het zo: 'Onze hersenen kunnen niet zonder slaap. Een tekort daaraan leidt tot



## JE KIND DENKT: *houd toch op met dat gezeur, ik kán gewoon niet eerder slapen*

aanzienlijk slechtere prestaties. Vermoeidheid moeten we vooral niet verwarren met luiheid. Alle pubers zouden het recht moeten krijgen om onder optimale omstandigheden te leren. Dus laten we het oude gezegde: Die geleerd wil worden moet vroeg opstaan, vervangen door: Sta laat op, dan gaan je cijfers omhoog.' //

**Bronnen o.a.:** M.H. Hagenauer e.a., *The neuroendocrine control of the circadian system: adolescent chronotype*, *Frontiers in Neuroendocrinology*, 2012 / M. Hansen e.a., *The impact of school daily schedule on adolescent sleep*, *Pediatrics*, 2005 / F.E. Jensen e.a., *The teenage brain*, Harper, 2016

### Waarom merk je dat een kind een slaapttekort heeft?

Hij of zij...

- ...valt in de klas in slaap
- ...presteert halverwege de middag het beste
- ...heeft moeite om zich te concentreren, vooral 's morgens
- ...is ongeduldig, impulsief, heeft last van stemmingswisselingen, kan agressief of brutaal zijn
- ...krijgt een steeds lager zelfbeeld
- ...wordt minder creatief en kan moeilijker problemen oplossen
- ...neemt energiedrankjes en energierepen om het slaapttekort te compenseren

### Hoe kun je helpen?

- » Spreek samen (realistische) regels af over beeldschermgebruik 's avonds en 's nachts.
- » Laat iedereen in je gezin F.lux downloaden: via dat programma-tje worden de schermkleuren aan de hoeveelheid licht en de tijd van de dag aangepast.
- » Laat je kind zelf bepalen hoe laat het gaat slapen.
- » Vraag je kind of het 's morgens zelf op tijd kan opstaan of dat het daar je hulp bij nodig heeft.
- » Breng je kind 's morgens een glas vers vruchtensap op bed. De suiker daarin helpt bij het wakker worden.
- » Vraag je kind om informatie te lezen over slaapcycli, over waarom slaap belangrijk is voor je leerprestaties en de invloed van blauw licht op melatonine.
- » Zet je er samen met andere ouders voor in dat de schooltijden worden afgestemd op het bioritme van pubers, in elk geval tijdens examens.



De Franse klinisch psycholoog en psychotherapeut Isabelle Filliozat schrijft boeken over kinderen, hun relaties en emoties. Haar werk is wereldwijd uitgegeven in negentien talen.