

# Ouders zijn sleutel tot gezonde hersenontwikkeling

**D**e hersenen van baby's en peuters zijn volop in ontwikkeling. In deze eerste kriebieke jaren spelen ouders een sleutelrol. "Hersenontwikkeling is een ingewikkeld proces, maar het stimuleren daarvan niet", stelt Michael Feigelson, directeur van de Bernard van Leer Foundation. "Alledaagse activiteiten bieden mogelijkheden voor zogeheten 'brain building' momenten, zoals het benoemen van de kleur en vorm van groenten tijdens het boodschappen doen." Meer voorbeelden van 'brain building' momenten zijn beschikbaar op de website van Vroom ([joinvroom.org](https://www.joinvroom.org)).

## Interactie van groot belang

Ouders willen hun kind zo goed mogelijk ondersteunen, maar dat is niet altijd makkelijk. Bijvoorbeeld doordat ouders stress ervaren in hun werk of moe zijn door slaapgebrek. Soms weten ouders gewoon-

weg niet dat interactie met baby's van groot belang is voor een gezonde ontwikkeling van de hersenen. "Als ouders onderschatten we soms hoeveel baby's al begrijpen en aankunnen. Daardoor praten we misschien weinig met ze, of doen we dat heel simplistisch met korte zinnen", zegt Feigelson. "Een gemiste kans, want



Peter de Ruiter/Bernard van Leer Foundation

de basis voor onder andere taalvaardigheid ontwikkelt zich juist in het eerste levensjaar."

## Ondersteun ouders

Ouders hebben steun nodig. Als andere zaken, zoals de financiën, veel aandacht vragen, dan blijft er logischerwijs weinig aandacht over voor de kinderen. Als bijvoorbeeld betaalbare kinderopvang wordt gecombineerd met ondersteuning van ouders thuis, dan verlaagt dat de druk op ouders en motiveert het hen om meer interactie te hebben met hun baby's en peuters. "Als het lukt om 'brain building' momenten onderdeel te maken van onze dagelijkse routine, dan krijgen onze kinderen een betere toekomst", zegt Feigelson. "Ze zijn gezonder, gelukkiger, doen het beter op school en op de arbeidsmarkt. Dit is niet alleen in het belang van kinderen en hun ouders, maar van groot belang voor onze hele maatschappij".