

## HET JA-BREIN



Daniel J. Siegel • Tina Payne Bryson

# HET JA-BREIN

MOED, NIEUWSGIERIGHEID EN VEERKRACHT  
BIJ JE KIND STIMULEREN

SCRIPTUM

Voor Alex en Maddi, mijn grootste leraren van een  
Ja-breinbenadering van het leven – DJS

Voor Ben, Luke en JP: ik geniet met volle teugen van  
jullie en sta versteld van het licht dat jullie in de wereld  
brengen. – TPB

Alle persoonlijke gegevens, waaronder namen, zijn veranderd behalve waar het gaat  
om familie van de auteurs. Dit boek is niet bedoeld als vervanging van advies van een  
getrainde professional.

Oorspronkelijke titel *The Yes Brain. How to cultivate courage, curiosity,  
and resilience in your child*

Copyright © 2018 Mind Your Brain, Inc., & Tina Payne Bryson, Inc.  
All rights reserved. This translation was published by arrangement with Bantam Books,  
an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC.

Het gedeelte getiteld 'Evenwicht en kinderen met overvolle agenda's' op p. 67–70 is een  
bewerking van artikelen die Tina Payne Bryson heeft geschreven voor [www.mom.me](http://www.mom.me),  
en letterlijke overnamen zijn gebruikt met toestemming.

Copyright Nederlandse vertaling © 2019 Scriptum, Schiedam  
Foto cover © Christopher Robbins/Getty Images  
Illustraties door Tuesday Mourning  
Vertaling Marie-Christine Ruijs  
Grafische vormgeving binnenwerk en cover [www.igraph.be](http://www.igraph.be)

Niets van deze uitgave mag worden verveelvoudigd in enige vorm  
of op enige wijze zonder schriftelijke toestemming met uitzondering  
van korte citaten als onderdeel van kritieken en boekbesprekingen.

ISBN 978 94 6319 099 2 | NUR 770 Psychologie Algemeen

[info@scriptum.nl](mailto:info@scriptum.nl)  
[www.scriptum.nl](http://www.scriptum.nl)  
[Twitter.com/ScriptumNL](https://twitter.com/ScriptumNL)  
[Facebook.com/UitgeverijScriptum](https://facebook.com/UitgeverijScriptum)

# Inhoud

Voorwoord	6
<b>1 Het Ja-brein: Inleiding</b>	<b>9</b>
<b>2 Het evenwichtige Ja-brein</b>	<b>34</b>
<b>3 Het veerkrachtige Ja-brein</b>	<b>83</b>
<b>4 Het Ja-brein met inzicht</b>	<b>113</b>
<b>5 Het empathische Ja-brein</b>	<b>144</b>
<b>Conclusie: Succes vanuit het perspectief van een Ja-brein</b>	<b>177</b>
Dankwoord	194
Voor op de koelkast	198
Over de auteurs	200

## Voorwoord

*'Er is zoveel wat ik voor mijn kinderen wil: geluk, emotionele kracht, academisch succes, sociale vaardigheden, een sterk zelfbesef, en meer. Ik weet niet eens waar ik moet beginnen. Op welke eigenschappen moet je je richten om ze te helpen een gelukkig en betekenisvol leven te leiden?'*

Waar we ook gaan, we krijgen altijd wel een variant op deze vraag. Ouders willen hun kinderen helpen om gelukkige mensen te worden die zichzelf in de hand hebben en goede beslissingen nemen, ook als het leven tegenzit. Ze willen dat ze om anderen geven, maar ook dat ze voor zichzelf op kunnen komen. Ze willen dat ze onafhankelijk zijn en ook dat ze relaties hebben die beide partijen voldoening geven. Ze willen dat ze niet instorten als het niet gaat zoals ze willen.

Wauw! Dat is nogal een lijst die veel druk op ons als ouders kan leggen (of als zorgverleners die met kinderen werken). Waar moeten we de aandacht dan op richten?

Het boek voor je neus is onze poging om een antwoord te geven op die vraag. De essentie komt erop neer dat ouders hun kind kunnen helpen om een Ja-brein te krijgen, dat vier kenmerken heeft:

**EVENWICHT** Het vermogen om met emoties en gedrag om te gaan, zodat je kind minder vaak een woede-uitbarsting krijgt en de controle verliest

**VEERKRACHT** Het vermogen om terug te veren als de onvermijdelijke problemen en worstelingen zich voordoen

**INZICHT** Het vermogen om naar binnen te kijken en zichzelf te begrijpen, en daarna het geleerde toe te passen om goede beslissingen te nemen en meer grip te krijgen op zijn leven

EMPATHIE Het vermogen om het perspectief van een ander te begrijpen en dat vervolgens belangrijk genoeg te vinden om in actie te komen om dingen te verbeteren wanneer dat passend is.

Op de volgende pagina's gaan we je laten kennismaken met het Ja-brein en hebben we het over praktische manieren om deze eigenschappen bij je kind te koesteren en hem deze belangrijke levensvaardigheden bij te brengen. Je kunt je kind echt helpen om emotioneel evenwichtiger te worden, om veerkrachtiger te zijn als het eens tegenzit, en om empathischer en zorgzamer te zijn bij anderen.

Het verheugt ons enorm dat we deze op wetenschap gebaseerde benadering met je kunnen delen. Ga met ons mee en geniet van de reis om het Ja-brein te leren kennen.

Dan en Tina

Ik ben niet bang voor storm,  
want ik ben mijn boot aan het leren varen.  
– Louisa May Alcott, *Little Women*



## 1 | Het Ja-Brein – Inleiding

Dit boek gaat over het helpen van kinderen om ja te zeggen tegen de wereld. Over ze aanmoedigen om zich open te stellen voor nieuwe uitdagingen, nieuwe kansen, voor wie ze al zijn en voor alles wat ze nog kunnen worden. Het gaat erom ze een Ja-brein te geven

Als je ooit bij een lezing van Dan bent geweest, heb je misschien meegedaan aan een oefening waarin hij zijn publiek vraagt de ogen te sluiten en te letten op hun lichamelijke en emotionele reactie wanneer hij een bepaald woord herhaalt. Eerst zegt hij meerdere keren en een beetje ruw ‘nee’. Dat herhaalt hij zeven keer, daarna schakelt hij over naar ‘ja’, dat hij veel zachter zegt en ook herhaalt. Vervolgens vraagt hij het publiek de ogen te openen en te beschrijven wat ze voelden. Mensen meldden dat ze zich bij het ‘nee’-gedeelte afgesloten, van streek, gespannen en defensief voelden, terwijl ze zich open, rustig en lichter voelden toen Dan het bevestigende ‘ja’ herhaalde. De spieren van hun gezicht en hun stembanden ontspanden zich, hun ademhaling en hartslag normaliseerden en ze werden meer open in plaats van ingehouden of onzeker, of opstandig. (Voel je vrij om je ogen nu te sluiten en de oefening zelf te doen. Je kunt hem ook samen met een familielid of vriend doen. Merk op wat er in je lichaam gebeurt als je steeds het woord ‘nee’ hoort en daarna wat er gebeurt als je ‘ja’ hoort.)

Deze twee verschillende reacties – de ‘ja-respons’ en de ‘nee-respons’ – geven je een idee van wat we bedoelen als we het over een Ja-brein of het tegenovergestelde, een Nee-brein, hebben. Als je dat vertaalt naar hoe iemand over het algemeen in het leven staat, ben je met een Nee-brein *reactief* in interacties met mensen, wat het bijna onmogelijk maakt om te luisteren, goede beslissingen te nemen of een

verbinding aan te gaan met en zorg te dragen voor een ander. De nadruk ligt op overleven en zelfverdediging; je bent op je hoede en gesloten tijdens de interactie met de wereld en tijdens het leren van nieuwe lessen. Je zenuwstelsel ontketent een reactie van vechten-vluchten-bevriezen-of-flauwvallen: vechten betekent uithalen, vluchten betekent ontsnappen, bevriezen betekent dat je je tijdelijk niet kunt bewegen en flauwvallen is instorten en je machteloos voelen. Elk van deze vier reacties op een bedreiging kan worden geactiveerd, waardoor je niet open bent en geen verbinding kunt maken met anderen of flexibel kunt reageren. Dat is de reactieve Nee-breinstaat.

Het Ja-brein daarentegen ontstaat uit verschillende hersencircuits die geactiveerd worden en tot *ontvankelijkheid* in plaats van reactiviteit leiden. Wetenschappers gebruiken de term *social engagement system* voor de reeks neurale circuits die je helpen je op een open manier met anderen te verbinden, en zelfs met je eigen innerlijke ervaring. Door de ontvankelijkheid en een actief *social engagement system* voel je je veel beter toegerust om uitdagingen op een sterke, heldere en flexibele manier aan te gaan. In deze Ja-breinstaat stel je je open voor een gevoel van gelijkmoedigheid en harmonie, waardoor je nieuwe informatie kunt opnemen en verwerken en ook van die nieuwe informatie kunt leren.

Deze Ja-breinmentaliteit is wat je wilt voor je kinderen, zodat ze leren om obstakels en nieuwe ervaringen niet als verlammende hindernissen te zien, maar gewoon als een uitdaging die je moet aangaan en overwinnen en waarvan je kunt leren. Als kinderen werken vanuit een Ja-breinmentaliteit zijn ze flexibeler, staan ze meer open voor compromissen, en zijn ze meer bereid om kansen te grijpen en te onderzoeken. Ze zijn nieuwsgieriger, vindingrijker en minder angstig om fouten te maken. Ze zijn ook minder rigide en koppig, waardoor ze beter zijn in relaties en zich beter kunnen aanpassen als dingen tegenzitten. Ze begrijpen zichzelf en werken vanuit een duidelijk innerlijk kompas dat sturing geeft aan hun beslissingen en de manier waarop ze anderen behandelen. Geleid door hun Ja-brein doen ze meer, leren

# HOE EEN JA-BREIN ERUITZIET



ze meer en worden ze meer. Ze zeggen ja tegen de wereld vanuit een emotioneel evenwicht en verwelkomen alles wat het leven te bieden heeft – zelfs als het even niet zo loopt als ze willen.

We beginnen met een opwindende boodschap: jij kunt deze flexibiliteit, ontvankelijkheid en veerkracht bij je kinderen bevorderen. Met mentale kracht bedoelen we dat je je kinderen een sterke geest geeft. Niet door ze naar lezingen over doorzettingsvermogen en nieuwsgierigheid te laten gaan of door eindeloos gesprekken te voeren en elkaar daarbij diep in de ogen te kijken. Eigenlijk heb je niet meer nodig dan de dagelijkse interacties met je kinderen. Door simpelweg rekening te houden met de Ja-brein-principes en de lessen uit dit boek kun je de tijd die je met je kinderen doorbrengt – de ritjes naar school, het avondeten, de spelletjes die jullie doen en zelfs jullie ruzies – gebruiken om te beïnvloeden hoe ze reageren op hun omstandigheden en hoe ze omgaan met de mensen in hun omgeving.

Een Ja-brein is namelijk meer dan een mindset of een benadering van de wereld. Uiteraard horen die twee dingen daar ook bij. Het geeft je kind een innerlijke gids om de uitdagingen van het leven met zekerheid en enthousiasme tegemoet te kunnen treden. Het is de basis om van binnenuit sterk te zijn. Maar een Ja-brein is ook een neurologische toestand die ontstaat wanneer het brein op een bepaalde manier actief is. Door inzicht te krijgen in een paar basale gegevens over de ontwikkeling van het brein kun je een omgeving creëren die bevorderlijk is voor een Ja-brein bij je kinderen.

Zoals we hieronder zullen uitleggen, ontstaat het Ja-brein door neurale activiteit waar een bepaald hersengebied, de prefrontale cortex, bij betrokken is. Hier worden vele hersengebieden met elkaar verbonden, vindt hogere-orde-denken plaats en worden nieuwsgierigheid, veerkracht, compassie, inzicht, openheid, probleemoplossend vermogen en zelfs moraal gefaciliteerd. Naarmate kinderen groeien en zich ontwikkelen, kunnen ze leren om steeds meer toegang te krijgen tot en aandacht te besteden aan de functies van dit deel van het brein. Met andere woorden, je kunt je kinderen leren dit belangrijke

neurale gebied, dat hun mentale kracht ondersteunt, te laten groeien. Het zal ze helpen hun emoties en lichaam beter onder controle te houden en tegelijkertijd beter te luisteren naar hun innerlijke ingevingen en vollediger zichzelf te zijn. Daar hebben we het over als het over het Ja-brein gaat: een neurologische toestand die kinderen (en volwassenen) helpt de wereld te benaderen vanuit openheid, veerkracht, empathie en authenticiteit.

Een Nee-brein daarentegen ontstaat niet vanuit de verbindende prefrontale cortex maar vanuit een brein dat minder geïntegreerd is, waar lagere, primitievere hersengebieden bij actief zijn. Deze Nee-breinstaat is hoe je reageert op een dreiging of je voorbereidt op een aanval. Daardoor is het heftig reactief en defensief, angstig dat het een fout maakt of dat nieuwsgierigheid tot een of ander probleem leidt. In deze staat kun je ook overgaan tot de aanval, nieuw verworven kennis onderdrukken en input van anderen afweren. Aanvallen en afwijzen zijn twee manieren waarop het Nee-brein omgaat met de wereld. De kijk die het Nee-brein op de wereld heeft, wordt gekenmerkt door koppigheid, angst, competitie en dreiging, waardoor het veel minder goed met moeilijke situaties kan omgaan en geen helder inzicht krijgt in zichzelf of anderen.

Kinderen die de wereld vanuit een Nee-brein benaderen, zijn overgeleverd aan de genade van hun omstandigheden en hun gevoelens. Ze raken verstrikt in hun emoties, krijgen daar geen beweging in en klagen over de realiteit in plaats van gezonde manieren te zoeken om erop te reageren. Ze zijn erg bezorgd, vaak obsessief, om aan nieuwe dingen te beginnen of fouten te maken, in plaats van beslissingen te nemen zoals een Ja-brein dat zou doen, in alle openheid en nieuwsgierigheid. Koppigheid voert vaak de boventoon in een Nee-breinstaat.

Herken je dit uit je eigen thuissituatie? Als je kinderen hebt waarschijnlijk wel. Iedereen, ook volwassenen, belandt weleens in een Nee-breinstaat. Dat je af en toe star en/of reactief bent, is niet te voorkomen. Maar het is wel iets waarin je inzicht kunt krijgen, waarna je

kunt leren om je kinderen te helpen sneller terug te keren naar de Ja-breinstaat. Belangrijker nog, je kunt ze de instrumenten geven om het zelf te doen. Jonge kinderen werken vaker vanuit een Nee-brein dan oudere kinderen en volwassenen. Een zeer aanwezig Nee-brein is typisch en wat ontwikkeling betreft passend voor een driejarige, bijvoorbeeld als ze huilt van woede omdat haar mondharmonica nat is, ook al heeft ze hem zelf in de gootsteen die vol zat met water gegooit! Maar in de loop der tijd kun je je kinderen helpen zichzelf te leren reguleren, om na een moeilijke situatie terug te veren, om hun eigen ervaringen te begrijpen en rekening te houden met anderen. En dan wordt het nee steeds vaker een ja.

Denk er eens even over na. Hoe zou je leven thuis veranderen als je kinderen beter op alledaagse situaties reageerden – conflicten met broers en zussen, stoppen met gamen, taken uitvoeren, worstelingen met huiswerk, ruzies voor het naar bed gaan – vanuit een Ja-brein, in plaats van vanuit een Nee-brein? Wat zou er anders zijn als ze minder star en koppig waren en zichzelf beter konden reguleren op het moment dat ze hun zin niet kregen? Stel dat ze openstonden voor nieuwe ervaringen in plaats van er bang voor te zijn? Stel dat ze duidelijker konden zijn over hun eigen gevoelens, dat ze zorgzamer en

empathischer waren jegens anderen? Hoeveel gelukkiger zouden ze wel niet zijn? Hoeveel gelukkiger en vrediger zou het hele gezin niet zijn?

Daar gaat dit boek over: het helpen ontwikkelen van een Ja-brein bij je kinderen door ze de ruimte, de gelegenheid en de instrumenten te geven om zich te ontwikkelen tot mensen die zich op een open manier met de wereld verbinden en volledig authentiek en dus zichzelf zijn. Zo helpen we kinderen om mentale kracht en veerkracht te ontwikkelen.

Hoe zou je leven thuis veranderen als je kinderen beter op alledaagse situaties reageerden vanuit een Ja-brein, in plaats van vanuit een Nee-brein?

# HOE EEN NEE-BREIN ERUITZIET



## Een Ja-brein koesteren betekent niet dat je alles maar goed vindt

Laten we vanaf het begin duidelijk zijn over wat het Ja-brein niet is. Het Ja-brein gaat er *niet* om dat je de hele tijd ‘ja’ zegt tegen je kinderen. Het betekent niet dat je alles goed vindt, toegankelijk bent, ze tegen teleurstellingen beschermt of ze uit moeilijke situaties redt. Het gaat er ook niet om dat je een gehoorzaam kind krijgt dat als een robot alles doet wat zijn ouders willen zonder zelf na te denken. Integendeel, het betekent dat je kinderen helpt om zich te gaan realiseren wie ze zijn en wie ze worden, en dat ze teleurstellingen en nederlagen aankunnen en kiezen voor een leven vol verbinding en inhoud. In hoofdstuk 2 en 3 lees je hoe belangrijk het is om kinderen te laten begrijpen dat frustraties en tegenslagen onlosmakelijk bij het leven horen, en dat je ze steunt door ze die les te leren.

Het resultaat van een Ja-brein is immers niet iemand die altijd maar blij is of die nooit problemen of negatieve gevoelens heeft. Daar gaat het totaal niet om. Het is niet het doel van het leven en het bestaat gewoon niet. Het Ja-brein leidt niet tot iets perfects of paradijselijks, maar tot het vermogen om vreugde en betekenis te vinden

Het Ja-brein gaat er niet om dat je de hele tijd ‘ja’ zegt tegen je kinderen. Het betekent niet dat je alles goed vindt, toegankelijk bent, ze tegen teleurstellingen beschermt of ze uit moeilijke situaties redt. Integendeel, het betekent dat je kinderen helpt om zich te gaan realiseren wie ze zijn en wie ze worden, en dat ze teleurstellingen en nederlagen aankunnen en kiezen voor een leven vol verbinding en inhoud.

te midden van alle uitdagingen van het leven. Het helpt iemand om zich gegrond te voelen en om zichzelf te begrijpen, om op flexibele wijze te leren en zich aan te passen en het gevoel te hebben dat er een richting is in het leven. Het leidt er niet alleen toe dat ze moeilijke situaties doorstaan, maar ook dat ze er sterker en wijzer uit komen. Zo kunnen ze betekenis vinden in hun leven.

Vanuit hun Ja-brein zijn ze ook in staat om zich met hun innerlijk leven, met anderen en met de wereld te verbinden. Dat bedoelen we met een leven vol verbinding en weten wie je bent.



Als kinderen en jongeren ook het vermogen tot gelijkmoedigheid krijgen – dat je na een Nee-brein kunt terugkeren naar een Ja-brein – hebben we ze een belangrijke component voor veerkracht gegeven. De oude Grieken hadden een term voor dit geluk, dat bestaat uit betekenis, verbinding en tevredenheid. Ze noemden het *eudaimonia*, en het is een van de meest bekrachtigende en duurzame geschenken die je je kinderen kunt geven. Het helpt om het succesvolle leven te krijgen waar je je kinderen op kunt voorbereiden door ze hun eigen identiteit te laten ontwikkelen en ze tegelijkertijd te ondersteunen en vaardigheden helpen te ontwikkelen. En natuurlijk door aan je eigen Ja-brein te werken.

Laten we eerlijk zijn: kinderen groeien op allerlei manieren op in een Nee-breinwereld. Denk maar aan een gewone schooldag, vol met regels en bepalingen, standaardtoetsen, van buiten geleerde lesjes en straffen waarbij iedereen over één kam wordt geschoren. En dat zes uur per dag, vijf dagen per week, negen maanden per jaar? Gadver. Daarbovenop komt ook nog de volgepropte agenda die wij ouders ze vaak opleggen, vol met ‘verrijkende’ cursussen, bijlessen en andere activiteiten waardoor ze laat opblijven en niet genoeg slapen, omdat ze vanwege alle ‘verrijking’ overdag geen tijd hadden voor hun huiswerk. Tel daarbij de dwang van de digitale media, met visuele en auditieve prikkels die de hele dag door de aandacht van onze kinderen trekken op, een tijdelijk plezier dat de Grieken *hedonia* noemden, en je snapt dat het cultiveren van een Ja-brein vooral in deze moderne tijd zo belangrijk is. Daarmee bied je kinderen echt en blijvend geluk, met de *eudaimonia* van betekenis, verbinding en gelijkmoedigheid.

Digitale afleiding en volle agenda's zijn vaak ervaringen die geen Ja-breingedachten genereren en die er soms zelfs ondermijnend voor zijn. Sommige activiteiten zijn heus wel verrijkend en andere zijn een noodzakelijk kwaad (al zijn wij niet overtuigd van de noodzaak van bepaalde algemeen geaccepteerde onderwijspraktijken, gezien het inspirerende werk dat in het hele land en de wereld wordt gedaan door leerkrachten die huiswerk, roosters en straffen helemaal anders

aanpakken). Ja, natuurlijk moeten kinderen leren met routines om te gaan, een agenda bij te houden en taken te doen die niet per se aangenaam of leuk zijn. Je zult ons dat idee door het hele boek horen onderstrepen. Wat we vooral bedoelen, is simpelweg dat, zodra je je realiseert hoeveel wakkere uren kinderen doorbrengen met Nee-

Zodra je je realiseert hoeveel wakkere uren kinderen doorbrengen met Nee-breinwerk of Nee-breinactiviteiten, wordt het veel belangrijker dat je ernaar streeft ze waar mogelijk Ja-breininteracties te bieden

breinwerk of Nee-breinactiviteiten, het veel belangrijker wordt dat je ernaar streeft ze waar mogelijk Ja-breininteracties te bieden. Je wilt thuis tot een plek maken waar voortdurend de nadruk ligt op de ‘ja-benadering’ en dat die ook de voorrang krijgt.

Een ander punt over wat het Ja-brein niet is: het gaat er niet om ouders nog meer onder druk te zetten om perfect te zijn of om

kosten te vermijden dat ze ooit fouten maken in de opvoeding van hun kinderen. Het idee is juist om je wat te ontspannen. Net zoals je kinderen niet perfect hoeven zijn, hoef jij dat ook niet. Geef jezelf wat ruimte. Maar wees emotioneel zo aanwezig als je maar kunt en laat de ontwikkeling dan gebeuren, terwijl je ze blijft steunen.

Als je onze boeken *Het hele brein, het hele kind* en *No-Drama Discipline* kent, zie je meteen dat het Ja-brein een voortzetting en uitbreiding is van wat we eerder al zeiden. Alle drie de boeken draaien om de overtuiging dat het brein van je kinderen – en dus hun leven – in grote mate door hun ervaringen beïnvloed wordt, zoals hoe je met ze communiceert, het voorbeeld dat je zelf geeft, en de relatie die jij met hen opbouwt. In *Het hele brein, het hele kind* leggen we uit waarom het belangrijk is om de integratie van het brein van je kinderen en hun relaties doelbewust te bevorderen, zodat ze niet alleen helemaal zichzelf kunnen zijn maar ook een betekenisvolle verbinding met hun omgeving kunnen hebben. In *No-Drama Discipline* gaat het erom de beweegredenen achter het gedrag van je kinderen te zien, om de lagen van hun daden af te pellen en te begrijpen dat ongehoorzaamheid een kans biedt om vaardigheden aan te leren en uit te bouwen.

In dit boek gaan we nog een stap verder en passen we deze ideeën toe op de vraag van welke algemene ervaringen in de wereld je je kind wilt laten genieten. We geven je nieuwe manieren om aan het Ja-brein te denken en dat in ieder kind afzonderlijk te ontwikkelen, zodat de vlam van haar unieke innerlijke vonk wordt aangewakkerd en zich verder kan verspreiden, en haar zelfbesef en het besef van de wereld om haar heen nog sterker wordt. We laten je kennismaken met een paar van de nieuwste, geavanceerde hersenonderzoeken en helpen je die informatie toe te passen op de relatie met je kind. Een deel van wat we je op de komende bladzijden gaan laten zien, kan ertoe leiden dat er een verschuiving plaatsvindt in hoe je denkt en hoe je je gedraagt als ouder. Voor sommige dingen is inderdaad enige oefening nodig, maar er is genoeg om meteen te gebruiken zodat je een verschil kunt maken in de ontwikkeling van je kind en in jullie relatie. Als je gewoon een paar van de Ja-breinbeginselen begrijpt, helpt dat om de dagelijkse problemen aan te kunnen die je als ouder het hoofd moet bieden – de woede-uitbarstingen, de strijd over gamen en bedtijd, faalangst en angst voor nieuwe ervaringen, huiswerk, perfectionisme, koppigheid, ruzie tussen broers en zussen – en ook om je kinderen duurzame vaardigheden bij te brengen die ze de kracht geven om een rijk en betekenisvol leven te leiden.

Overigens richten we ons in dit hele boek tot ouders, maar alles wat we zeggen is voor iedereen die houdt van en zorgt voor de kinderen in zijn of haar leven. Denk hierbij aan grootouders, leerkrachten, therapeuten, coaches en alle andere mensen die belast zijn met de omvangrijke en vreugdevolle verantwoordelijkheid om kinderen te helpen uitgroeien tot hun volledige zelf. We zijn dankbaar dat zoveel volwassenen met elkaar samenwerken om van de kinderen in hun leven te houden, om ze te gidsen en om ze te helpen bij de kennismaking met de beginselen van het Ja-brein.