

# Als je puber te laat naar bed gaat

(1) De 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.

(2) 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 het bed van hun kind. Alleen helpt dat geen zier, want de pubers 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!"

(3) 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 melatoninepiek – dus het moment waarop het gehalte van dit 'slaaphormoon' in het bloed stijgt – twee uur later dan bij volwassenen.

(4) Dat is bij veel zoogdieren zo, maar bij ons maken smartphones en andere beeldschermen dat 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 schermpjes is de melatoninespiegel met 22 procent gedaald.

(5) Als pubers op vakantie minder apparaten gebruiken en dus hun biologische klok meer volgen, dan 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 lukt 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.

(6) Hoe vroeger een tiener moet opstaan, hoe beroerder hij het op school doet. De vermoeidheid heeft namelijk invloed op zijn leerprestaties, zijn geheugen en natuurlijk ook op zijn motivatie, blijkt uit onderzoek. De cijfers van zeventuizend middelbare scholieren stegen in de Amerikaanse staat Minnesota aanzienlijk 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.

(7) De Amerikaanse sociaal psycholoog en slaapexpert James B. Maas zei het zo: “Onze hersenen kunnen niet zonder slaap. Een tekort daaraan leidt tot 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’.”

*naar een artikel van Isabelle Filliozat,  
Psychologie Magazine 4-2018*

*De teksten die voor dit examen gebruikt zijn, zijn bewerkt om ze geschikt te maken voor het examen. Dit is gebeurd met respect voor de opvattingen van de auteur(s). Wie kennis wil nemen van de oorspronkelijke tekst(en), raadplege de vermelde bronnen. Het College voor Toetsen en Examens is verantwoordelijk voor vorm en inhoud van dit examen.*