



Vereniging voor katholiek
en christelijk onderwijs

Hoe overleef ik mijn puber?

Anneke Boot

Christiaan Huygenscollege
Donderdag 3 maart 2016
Eindhoven

Puber quote:
**"Ik ben niet lui. Ik ben gewoon
heel erg gemotiveerd niks te
doen."**



Even voorstellen

-  ?
- WIE BEN IK?



Doel van de thema avond

- Informatie verkrijgen over de ontwikkelingsfase “puberteit” / “pubertijd”
- Puberhersen
- Verklaringen & achtergronden pubergedrag
- (Opvoedkundige) handvatten/tips voor de begeleiding van de jong volwassenen
- Uitwisselen “tips & trics”

Kortom: het (beter) begrijpen van onze pubers!

Jouw puberteit?

Herinner je eigen puberteit, hoe ben jij door die fase heen gekomen?
En hoe was het contact met je ouders?





Vraag

Zijn pubers van nu
moeilijker/lastiger/vervelender
dan vroeger?

Puberteit gezien
door pubers zelf

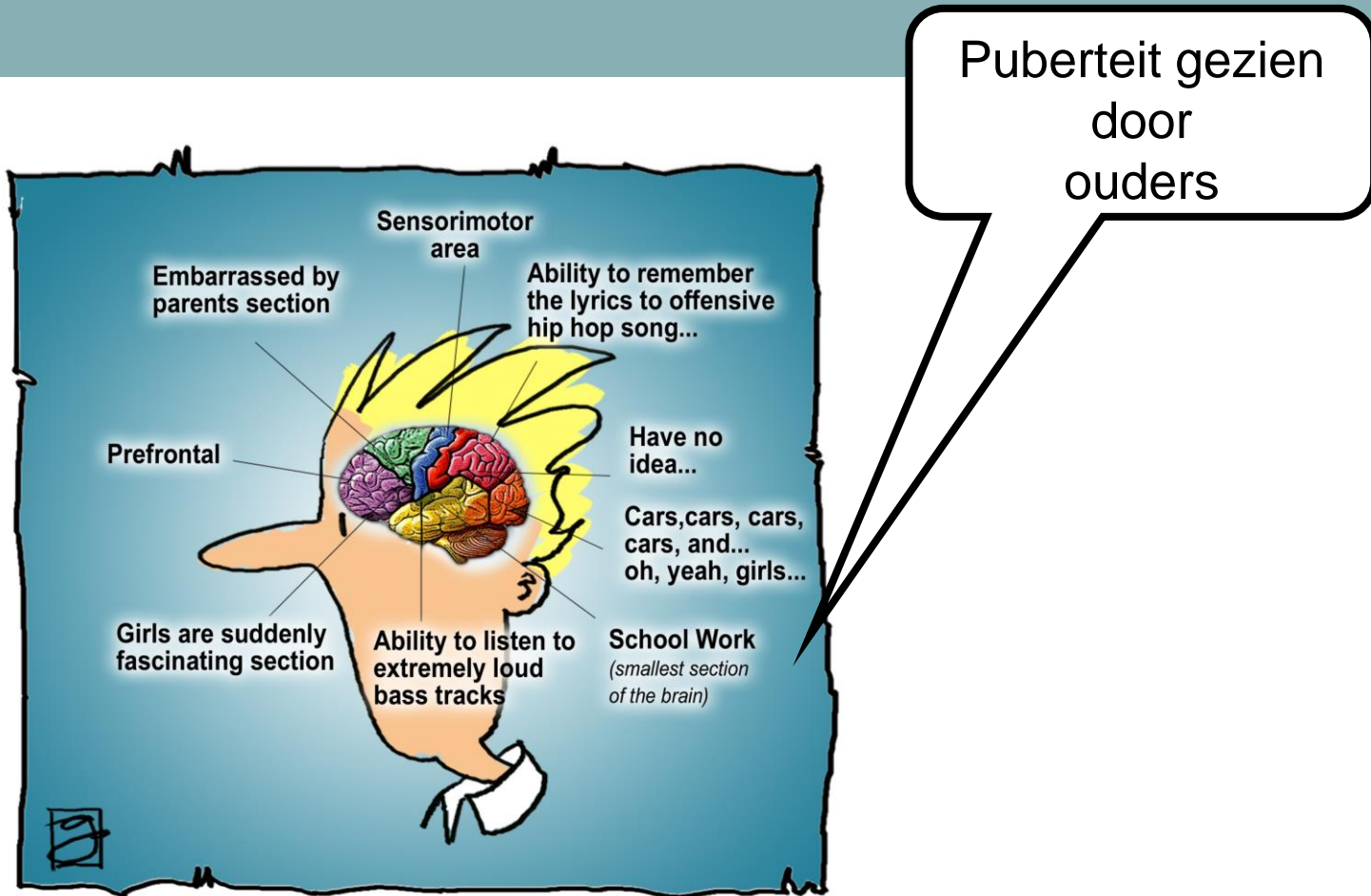
PUBERTEIT

ALS JE OUDERS

VERVELEND

BEGINNEN TE DOEN

Loesje



Anatomy of a Teenager's Brain



“Hedendaags Nederlands”

vet – cool – tik’ m aan jongen
ff – s6 – fu – hjb – pap – w8
hvj – wjnmk – wobbit – vnv – hlt – w81sff

Beter bekend als
“virtueel steno” oftewel “pubertaal”



Met vallen en opstaan.....

Ff	=	even
S6	=	succes
Fu	=	“fuck you” (excuses..!)
Hjb	=	hou je bek (sorry...!)
Pap	=	“parent approach”
W8	=	wacht
Hvj	=	hou van je
Wjnmk	=	wil je nooit meer kwijt
Wobbit	=	wie ons breekt, breek ik terug
Vnv	=	vanavond
Hlt	=	hoe laat
W81sff	=	wacht eens even

Typisch pubergedrag?





Stukje basis theorie

Puber*teit* = eigenlijk puber*tijd*

Het betreft een periode,

een ontwikkelingsfase.....

net als de peutertijd en de kindertijd.

Tussen kind en volwassene?

- Adolescentie
 grofweg 10-25 jaar
 overgangperiode van kindertijd naar volwassenheid
- Puberteit
 periode van seksuele volwassenwording, grofweg 10-14 jaar
- Pubertijd
 = de tijd dat je puber bent





Belangrijke invloedcirkels in de opvoeding:

➔ Eerste milieu: het gezin

(traditionele gezin - alleenstaande ouder - samengestelde gezinnen)

➔ Tweede milieu: de school

➔ Derde milieu: de wereld daarbuiten (peergroep)

➔ Vierde milieu: de media

(tv-computer-internet-computergames-video-mobieltjes-tablets etc.)

Pubers *moeten* puberen

Opvoedingsmethoden:

- Autoritair
- Laissez-faire of permissief
- Autoritatief of democratisch



Sociaal-emotionele ontwikkeling

Rol van ouders lijkt minder belangrijk te worden
Leeftijdsgenoten belangrijker





Sociaal - emotionele ontwikkeling

Het leren herkennen en begrijpen van eigen gevoelens en die van anderen en die op een sociaal aanvaardbare wijze laten zien.

- IQ (intelligentie quotient)
- EQ (emotionele quotient)



Sociaal-emotionele ontwikkeling; verschillende stadia

- Fase 0: 4-6 jaar
Egocentrisch denken
- Fase 1: 6-9 jaar
Groeiend besef verschillende denkwijzen
- Fase 2: 8-10 jaar
Rol nemen, perspectief nemen
- Fase 3: 10-12 jaar
Elkaars standpunten bezien als neutraal en acceptabel
- Fase 4: vanaf 12 jaar
Meerdere standpunten achterhalen en afwegen



Sociaal-emotionele ontwikkeling

- Communicatieve vaardigheden
- Eigenwaarde
- Weerbaarheid
- Impulsbeheersing
- Zelfvertrouwen / zelfkennis
- Pro-sociaal gedrag
- Veerkracht



Wat is mijn identiteit?

- Wie ben ik?
zelfbeeld, zelfreflectie, E.I.(emotionele intelligentie)
- Wie wil ik zijn?
ik-droombeeld, voorbeelden?
- Wat kan ik?
ontdekken van de realiteit



Emotionele intelligentie

1. Kennis van de eigen emoties
2. Reguleren van de eigen emoties
3. Het bewust aanwenden van emoties ten dienste van een bepaald doel
4. Het onderkennen van andermans emoties (empatisch zijn)
5. Het reguleren van andermans emoties



The bear

<https://www.youtube.com/watch?v=Zzvw6W8rbcc>



Feiten

De periode tussen het 10e en 18e levensjaar is er een van grote veranderingen, die een enorme invloed hebben op de manier waarop jongeren ***zijn, doen, denken en voelen.***



Feiten

Oorzaak:

De hersenen jagen een chemische cocktail van hormonen door het lichaam, met een zeer grote snelheid.



Feiten

Pubers ontwikkelen zich in de puberteit op

➔ lichamelijk-

➔ cognitief-

(groei van het denkvermogen)

en

➔ sociaal emotioneel vlak

(verantwoordelijk voor jezelf en inzicht in anderen)



Feiten

Verschillen tussen jongens en meisjes

- Tijdstip
 - + meisjes puberen 1 á 2 jaar eerder dan jongens
- Duur
 - meisjes puberen ca. 4 jaar (10-14)
 - jongens puberen ca. 6 jaar (12-18)

Rond het 16e levensjaar zijn pubers *lichamelijk* volgroeid.



Feiten

- Meisjes zijn sociaal handiger
 - staan open voor feedback
 - staan open voor/kijken naar hun omgeving
 - doen aan zelfevaluatie
- Jongens zijn psychomotorisch verder
 - zijn ondernemender (“explosiever”)
 - staan meer open voor creatieve mogelijkheden



Feiten

Pubers komen gemiddeld in zes jaar tijd
22 kg aan en groeien 30 cm.....

Dat kost energie!

Feiten

Dus:

- Rustig aan tafel eten
- Ontbijt niet over laten slaan
- Zelf het goede voorbeeld geven

En je vooral niet ongerust maken wanneer er een half brood en een liter melk en nog véél meer per dag in de puber verdwijnt.....





Voorbeeld slaappatroon

- Een puber heeft ca. 9 tot 10 uur slaap nodig
(verwerken indrukken van de afgelopen dag)
- Een puber wordt pas laat moe
(aanmaak melatomine verandert)
- Het bioritme van een puber is dus anders als van volwassenen en kinderen
- Een puber heeft (min of meer) voortdurend last van een “jetlag”



Dus:

Lang uitslapen in het weekend is zelfs
noodzakelijk voor een
puber om “***bij***” te kunnen blijven!

Conclusie

Onzekerheid op alle fronten.....



Puberhersen





Rijping van de puberhersenen

Er wordt veel onderzoek verricht naar de ontwikkeling van puberhersenen:

- Het menselijke brein is tot het 25^{ste} levensjaar in ontwikkeling
- De hersenen van pubers werken anders dan die van volwassenen
- Rijping van de prefrontale cortex duurt het langst



- Volwassenen denken aan de *lange termijn*
- Pubers denken aan het *hier & nu*
- De frontale cortex (voorkant van de hersenen) zijn pas “volwassen” rond het 25^e levensjaar.

Juist daar zitten
de *oordeels- en planningscentra*



De frontale cortex is verantwoordelijk voor

- ⇒ ons vermogen om plannen te maken
- ⇒ mentale doelgerichtheid
- ⇒ mentale flexibiliteit
- ⇒ empathie
- ⇒ het vermogen met onbekende situaties om te gaan



Kicks en risicogedrag

Waarom vinden pubers het zo leuk om gevaarlijke dingen te doen?

Denken ze dan niet na over de gevolgen van hun gedrag?



Wist je dat...?

⇒ slechts 13% van de gezinnen nooit P-ruzies heeft?

⇒ voor pubers regels *mogelijkheden* zijn waar ze zich niet aan hoeven te houden?

⇒ pubers moeite hebben met inhibitie (“remmen”), simpelweg omdat hun hersenen hier nog niet klaar voor zijn?

⇒ het van belang is effectief te zijn wanneer je een grens stelt? (ga niet argumenteren)



Top 5 discussies met pubers

1. Huisregels
2. Huiswerk en school
3. Gedrag van de puber
4. Zijn of haar vrijetijdsbesteding
5. Geld



Normaal:

- ⇒ ongehoorzaamheid
- ⇒ niet nakomen van afspraken
- ⇒ luiheid & laksheid
- ⇒ geen respect voor volwassenen
- ⇒ labiliteit & lichtgeraaktheid
- ⇒ ruzie zoeken & agressief gedrag
- ⇒ waaghalzerij
- ⇒ stiekem dingen doen
- ⇒ door het uiterlijk geobsedeerd zijn



Positief:

- ⇒ creativiteit
- ⇒ inventiviteit
- ⇒ idealistisch
- ⇒ pubers kunnen erg grappig zijn
- ⇒ pubers zijn maatschappelijk/socialaal bewogen

Pubers 'aan' zetten

Waar zit het knopje?





Puberopvoeding

**Van leiden
naar
begeleiden.....**



Puberopvoeding

Op
het juiste moment
op
de juiste toon
met
de juiste non-verbale houding
de juiste balans weten te vinden
tussen leiden en begeleiden.....

Puberopvoeding

Peter van Straaten



"OPVOEDEN DOE IK NIET MEER
JE KRIJGT HIER ALLEEN NOG TE ETEN, GUSD?"



Sleutelwoorden

- warmte
- acceptatie
- begrip
- genegenheid

De rode draad is contact
hebben én houden....



Steun, sturing, inspiratie & motivatie

- Steun
+ emotionele steun
- Sturing
+ richting geven (routebeschrijving)
- Inspiratie
+ omgeving legt mogelijkheden bij puber neer
- Motivatie
+ helpt de puber over angst/"dode momenten" heen



Steun, sturing, inspiratie & motivatie

<http://www.youtube.com/watch?v=1eUz8xIDE5U>

Psycholoog Jelle Jolles



Praten of luisteren?

Pubers raken eerder onder de indruk van de *gevoelens* van hun ouders dan van hun *rationele argumenten*.

Praten met pubers begint met luisteren!

Puberteit en pubertijd

**DE WARE
PUBERTEIT
DUURT JE LEVEN
LANG**

Loesje

Het is 'maar' een fase...



“Gouden” tips voor de omgang met je puber(s)

Onvoorwaardelijke liefde

- Humor
- Vertrouwen
- Luister echt
- Ondersteunen
- Positief benaderen en belonen
- Duidelijke grenzen stellen
- Controleer je eigen reacties
- Zorg goed voor jezelf



Boeken & sites

- www.hersenen-in-actie.nl
- www.juniorhersenen.nl
- www.kijkinjebrein.nl

- “Het puberende brein” Eveline Crone
- “Praten met je puber” Annette Heffels
- “Luisteren naar kinderen” Thomas Gordon
- “Puberbrein binnenstebuiten” Nelis & van Sark
- “Ontwikkelingspsychologie deel 3” Rita Kohnstamm
- “Nou en? Communicatie tussen ouder en puber” Adele Faber & Elaine Mazlish
- “Ik heb ook wat te vertellen!
Communiceren met pubers en adolescenten” Martine Delfos



Boeken & sites

- <http://www.youtube.com/watch?v=1eUz8xIDE5U>
Psycholoog Jelle Jolles
 - <http://www.youtube.com/watch?v=C9McUoSYGIM>
Voorbijgangers over pubers
 - http://www.youtube.com/watch?v=Ny_OcD6Yoal
Robert ten Brink over opvoeden
- (of: www.youtube.com zoek: rijksoverheid pubers)



Overdenking

‘When I was fourteen my father was so stupid
I could hardly stand to have him around.
At twenty-one I was astonished at how much he
had learned in the past 7 years.’

- Mark Twain -



Afronding

Nog vragen?

Bel 06 – 51 84 32 48 Monica Neomagus

of 0348 – 744 101, secretariaat Verus opleiding & training

of kijk op <http://www.verus.nl/ouderbetrokkenheid>

Evaluatie: schriftelijk



**Hartelijk
bedankt
voor
jullie
aandacht**