

**N**ederlandse **o**udervereniging  
**N**Katholiek  
**N**K**O**nderwijs



# Hoe overleef ik mijn puber?

Augustinianum Lyceum Eindhoven 5 juni 2012

Anneke Boot

# Even voorstellen

- De NKO?  
(Nederlandse oudervereniging Katholiek onderwijs)
- Wie ben ik?



# The bear

<http://www.youtube.com/watch?v=TjLCJKoot4U>



# Doel van deze avond

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

*Kortom: het (beter) begrijpen van onze pubers!*



# Opwarmertje

**PUBERTEIT**

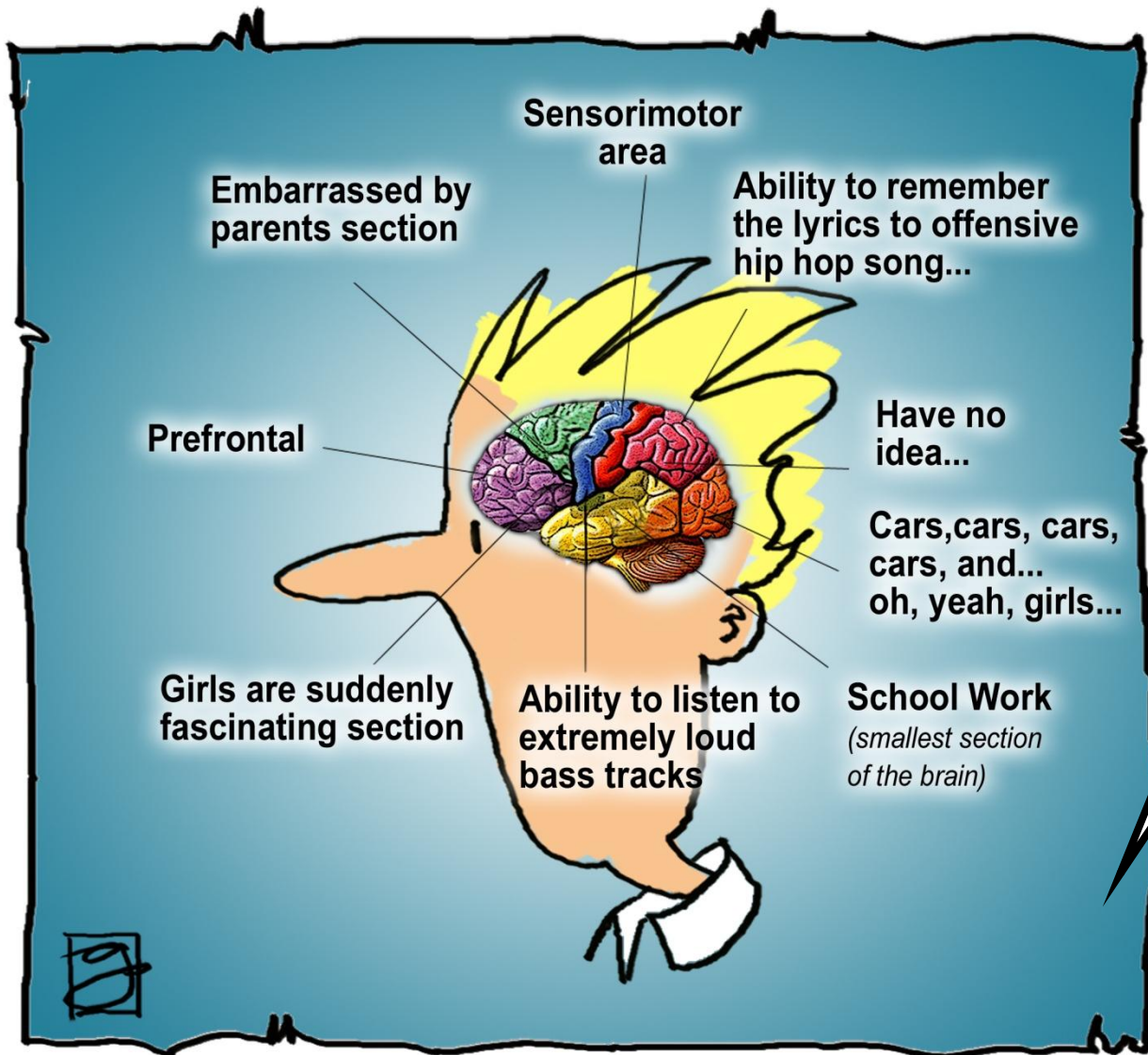
**ALS JE OUDERS**

**VERVELEND**

**BEGINNEN TE DOEN**

*Loesje*

Puberteit gezien  
door pubers zelf



# Anatomy of a Teenager's Brain

# Typisch pubergedrag

Wie kan er een voorbeeld geven van typisch pubergedrag?



# Vraag

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



# Kenmerken van de puberteit

**Puberteit = eigenlijk pubertijd**

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**
- ➔ **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



# 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

# “Hedendaags Nederlands”

vet – cool – tik’ m aan jongen

ff – s6 – buzzer – fu – hjb – pap – w8

hvj – wjnmk – wobbit – vnv – hlt – w81sff

Beter bekend als

“virtueel steno” oftewel “pubertaal”



# Vertaling “hedendaags Nederlands”

Ff	=	even
S6	=	succes
Buzzer	=	trilknopje msn
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





# Jouw puberteit?

Herinner je eigen puberteit, hoe ben jij door die fase heen gekomen?

En hoe was het contact met je ouders?



# En school?

## Augustinianum:

*“Op school heerst een vriendelijke gemoedelijke sfeer: iedereen mag gewoon zijn wie hij is. We vinden het belangrijk dat leerlingen zich thuis voelen op school. Als je je ergens prettig voelt, gaat je studie ook beter, is onze gedachte”.*

# Augustinianum schoolgids:

*“Een goede persoonlijke begeleiding en veel culturele activiteiten met toneel, sport en muziek zijn ook opvallende kenmerken”.*

## Augustinianum schoolgids vervolg:

*“Zo kunnen we de gids compact houden. Dat is handig in het dagelijks gebruik én dat past bij onze school: het Augustinianum is een kleine, compacte school, waar we elkaar kennen en ontmoeten. Waar de lijntjes kort zijn en je nooit een nummer bent. In zo’n omgeving kan iedereen het beste uit zichzelf halen. En voor dat laatste gaan we in het komend schooljaar weer ons best doen”.*

# 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

# Voorbeeld

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

Dat kost energie!

# Voorbeeld (eetpatroon)

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”

# Voorbeeld (slaappatroon)

Dus:

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

# Conclusie:



Onzekerheid op alle fronten.....

# Pauze



# Puberhersenen





# Rijping van puberhersenen 1

Er wordt veel onderzoek verricht naar de ontwikkeling van puberhersenen:

- Het menselijke brein is tot het 25<sup>ste</sup> levensjaar in ontwikkeling
- De hersenen van pubers werken anders dan die van volwassenen
- Rijping van de prefrontale cortex duurt het langst

# Rijping van puberhersenen 2

- 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<sup>e</sup> levensjaar.

Juist daar zitten  
de *oordeels- en planningscentra*

# Rijping van puberhersenen 3

De frontale cortex is verantwoordelijk voor

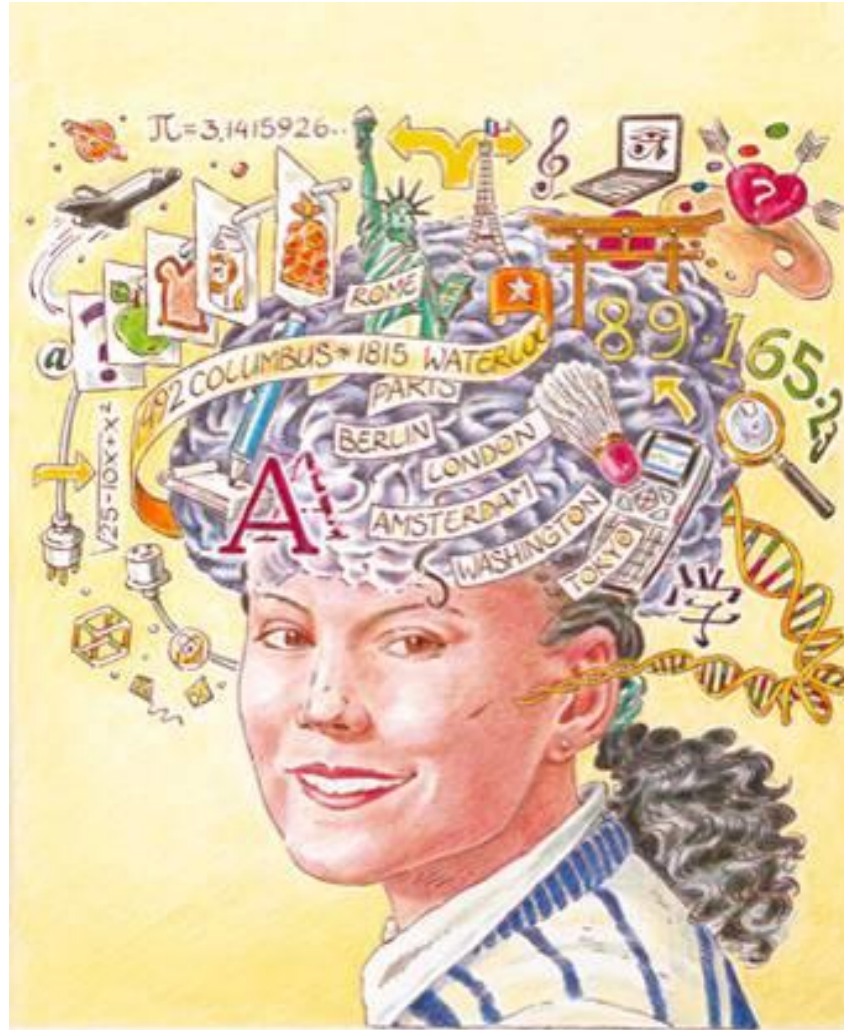
- ⇒ ons vermogen om plannen te maken
- ⇒ mentale doelgerichtheid
- ⇒ mentale flexibiliteit
- ⇒ empathie
- ⇒ het vermogen met onbekende situaties om te gaan

# 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?

# Pubers denken alles tegelijk te kunnen....



# Typisch pubergedrag 1

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)

# Typisch pubergedrag 2

## Top 5 discussies met pubers

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

# Typisch pubergedrag 3

## 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



# Typisch pubergedrag 4

## Positief:

- ⇒ creativiteit
- ⇒ inventiviteit
- ⇒ idealistisch
- ⇒ pubers kunnen erg grappig zijn
- ⇒ pubers zijn maatschappelijk/sociaal 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, GUBD?"

# 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



Opvoeden\_ ouders moeten pubers steun en sturing geven.mp3



# 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](http://www.hersenen-in-actie.nl)
- [www.juniorhersenen.nl](http://www.juniorhersenen.nl)
- [www.kijkinjebrein.nl](http://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 vervolg:

- <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](http://www.youtube.com/watch?v=Ny_OcD6Yoal)  
Robert ten Brink over opvoeden

(of: [www.youtube.com](http://www.youtube.com) zoek: rijksoverheid pubers)



# Afronding

## Evaluatie:

- Mondeling
- Schriftelijk



## Nog vragen?

- Bel de NKO: 070-328 28 82
- Mail naar [info@nko.nl](mailto:info@nko.nl)
- Kijk op [www.nko.nl](http://www.nko.nl)
- Bel gratis **0800-5010** (eerst 1 dan 2 voor de NKO)
- Kijk op [www.nko-50tien.nl](http://www.nko-50tien.nl)

# 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 -

# Hartelijk dank voor uw aandacht

## [www.nko.nl](http://www.nko.nl)

<http://issuu.com/nkoaccent/docs/nkoaccent-03->

[inal?mode=embed&layout=http://skin.issuu.com/Fv/colour/layout.xml&backgroundColor=FFFFFF&showFlipBtn=true](http://issuu.com/nkoaccent/docs/nkoaccent-03-inal?mode=embed&layout=http://skin.issuu.com/Fv/colour/layout.xml&backgroundColor=FFFFFF&showFlipBtn=true)

