



Praten met pubers

Lies Pauwels

Bronnen:

Webinar VCOK-EXPOO 2015, communiceren met je puber door Lies Ledegen van Kroost vzw
Puberende brein en Het sociale brein van de puber - Crone Evelien



Ergernissen op een rijtje

1. Plannen en organiseren vb. huiswerk op tijd
2. Weloverwogen keuzes maken en abstract denken vb. roken is slecht voor de gezondheid
3. Probleemoplossend vermogen en informatieoverdracht vb. taak uitwerken
4. Lichamelijke en sociaal-emotionele ontwikkeling ander tempo
5. Verschuivende bioritme en veel slaap nodig
6. Onmiddellijke behoeftebevrediging



Ergernissen op een rijtje

7. Hersenen kunnen het lijf niet altijd bijhouden
8. Emotiegebieden snel gevormd Nu doen!
9. Hersenen meisjes rijpen 2-4 jaar eerder
10. Onder controle houden van emoties en behoefte aan kicks is groot
11. Hersenen van een jongere zijn pas klaar rond zijn 25^{ste}

Puberende brein

<https://www.youtube.com/watch?v=c9G0amrVZCo>



Van 11 naar 18 ...?

- Eerste stap: wegduwen.
(de puber stampst om zich heen)
- Vaak komt er dan een fase van weigeren / niet willen voldoen aan de verwachtingen van ouders / volwassenen.
- Vervolgens worden normen aangevochten en uitgetoet.
- Om dan op 'latere' leeftijd af te bakenen.
- En te worden wie ze in wezen zijn ...!



En nog meer...

- Pubergedrag heeft biologisch nut
 - Pubers worstelen met hun ouders
 - allerbelangrijkste ontwikkelingstaak is ‘zich losmaken van hun nest!’
 - delen in de eerste plaats met vrienden, tweede plaats een vertrouwenspersoon en jij komt als ouder-opvoeder pas op de derde plaats!
- Puber zijn balans tussen emotie en ratio is zoek
- Tussen 15 en 25 is het hét moment uit te blinken in muziek, sport of wetenschap, brein is nog heel flexibel.



En nog meer...

- Pubers herkennen beter emoties bij leeftijdsgenoten dan bij hun ouders
- 90% van alle energie (slaap en eten) gaat naar de hersenontwikkeling
- Pubers worden later moe en hebben meer slaap nodig dan lagere school kinderen

En nog meer...

- Pubers ontwikkelen zelfbeeld
- Egocentrisme
 - ‘imaginair publiek’
 - ‘persoonlijke legende’
- Complexer nadenken over sociale situaties en andere mensen
 - ‘ik ga anders doen, hoe kan ik anders uitzoeken wie ik ben’





Praten met je puber?!?

■ Onderzoek 'AWEL' (jongerentelefoon)

- Jongeren klagen over gebrek aan aandacht van ouders.
- Niet omdat ze te streng zijn, wel omdat ze geen tijd hebben.
- Praten betekent niet dat ze gelijk krijgen, wel dat er geluisterd kan worden.
- Jongeren zijn gevoelig aan 'luisteren alsof', ze voelen feilloos aan wanneer je als ouder met je hoofd bij je boodschappenlijstje of je werkafspraken of bij iets anders zit.
- Wees eerlijk als je er niet bij bent met je hoofd.
- Ga er van uit dat de jongere deskundig is over zichzelf.
- [Filmfragment](#)



Praten met je puber?!?

- Grote teleurstellingen
- Eenzaamheid
- Roekeloosheid onder invloed van groepsdruk
- Nood aan bevestiging van hun ouders.
- Willen voldoen aan de verwachtingen van ouders.
- Nood aan een luisterend oor voor de dingen ...
 - waar ze zich over schamen
 - die niet goed lopen



En dus is het belangrijk ...

- echt willen luisteren;
- echt willen weten hoe de jongere denkt, voelt, doet
- willen kijken door de bril van de jongere en willen begrijpen hoe het voor de andere is, in zijn / haar wereld ...



Praatkader creëren ...

- Creëer samen-momenten waarop niets moet.
- Maak familie-rituelen: tafelmomenten om de thermometer aan te voelen.
- Vaak gooien pubers steentjes op ...
- Soms is het oké om kort op de bal in te spelen
- Soms vraagt het ‘geplande’ tijd.
- Bekijk wanneer je écht vrij bent om te luisteren.
- Maak een afspraak met je puber wanneer het past voor allebei.



Praatkader creëren ...

- Grens je ook af als je puber instant met je wil praten. Nu niet, maar maak duidelijk wanneer wel.
- Vraag je regelmatig af of je voldoende beschikbaar bent.
- Bedenk waar je kan praten (geen pottenkijkers).



Valkuil: Ik wil praten ...

- **Preken:** 'Ik wil zeggen dat ...
en ik wil dat je luistert.'
- **Onderhandelen:** 'Ik wil het hebben over ... en bekijken hoe we tot een afspraak kunnen komen.'
- **Instrueren:** 'Ik wil je iets leren, iets voordoen ... en ik wil dat jij het op mijn manier doet.'
- **Verantwoording van je puber:** 'Ik wil graag weten ...'



Hoe reageer jij?

- Je zoon van 15 jaar komt slechtgehumeurd thuis.
- ‘Die kutleerkracht had het weer voor elkaar, de toets was keimoeilijk, niemand kon het. Hij heeft er lol in om ons te buizen!’



Bespreking

Begrenzen: Zo praat je niet over een leerkracht.
Ik wil die woorden hier thuis niet horen.

Erkennen: Is 't zo moeilijk geweest? Hoe heb je dit gedaan?

Verantwoording vragen: En had je wel genoeg geleerd?
Wanneer ben je begonnen voor je toets?

Minimaliseren: Tja, dat kan gebeuren hé, zeg.

Wat heeft een puber nodig?

begrip - begrenzing

Erkennen / inventariseren - begrenzen







Erkenning

■ Erkenning is:

laten weten aan de jongere dat je gehoord hebt wat die zegt

- dat je begrijpt wat hij / zij zegt
- dat je snapt wat hij / zij bedoelt

■ Erkenning betekent NIET...

...dat je zonder meer:

- doet wat de jongere zegt of wilt;
- het eens bent met hem of haar

...invullen voor de jongere



Erkennen is contact maken

- **STAP 1: Terugsporen (Bissen)**
 - **verbaal:** letterlijk hetzelfde zeggen
 - **non- verbaal:** let op je toon, houding, gezichtsuitdrukking, gebaren, knikken, hummen ...
- **STAP 2: inventariseren (Benoemen en Bevragen)**
 - veel open vragen stellen
 - Voelen, denken, doen
- **STAP 3: opnieuw terugsporen**



Neutrale vragen

- Herhalen wat de puber zegt en toevoegen van want ...?
- Waar, wie, wanneer ...?
- Hoe is dat dan voor jou?
- Wat denk je dan? Wat denk je als ...?
- Wat doe je dan? Wat doe je als...?
- Suggesties: Zou het kunnen dat ...?
Het lijkt erop of je ...? Het klinkt alsof ...?
- **Waarom-vragen vermijden!**
 - Want een puber voelt aan: 'Ik moet me verantwoorden'!

Samenvatten wat je hebt gehoord: Is het zoiets?



Maar hoe werkt dat dan bij een puber?

want heel vaak:

- strooit een puber allerlei boodschappen rond, waarbij hij lijkt appèl te doen op jou;
- maar tegelijk duwt hij je weg als je dichterbij komt;
- en verwijt hij je als je je terugtrekt!

Zie dit als een onbeholpen poging om uit het nest te geraken - een “dans van afweer”

DUS een puber heeft wel degelijk erkenning nodig!



Hoe reageer jij?

- Je dochter van 14 jaar is boos omdat ze niet mee kan of mag met vriendin omwille van (eerder uitgesteld) schoolwerk.
- ‘Het is ook altijd hetzelfde iedereen is op zondag iets leuks aan het doen en ik zit hier weeral te studeren. Ik geraak nooit op tijd klaar.’



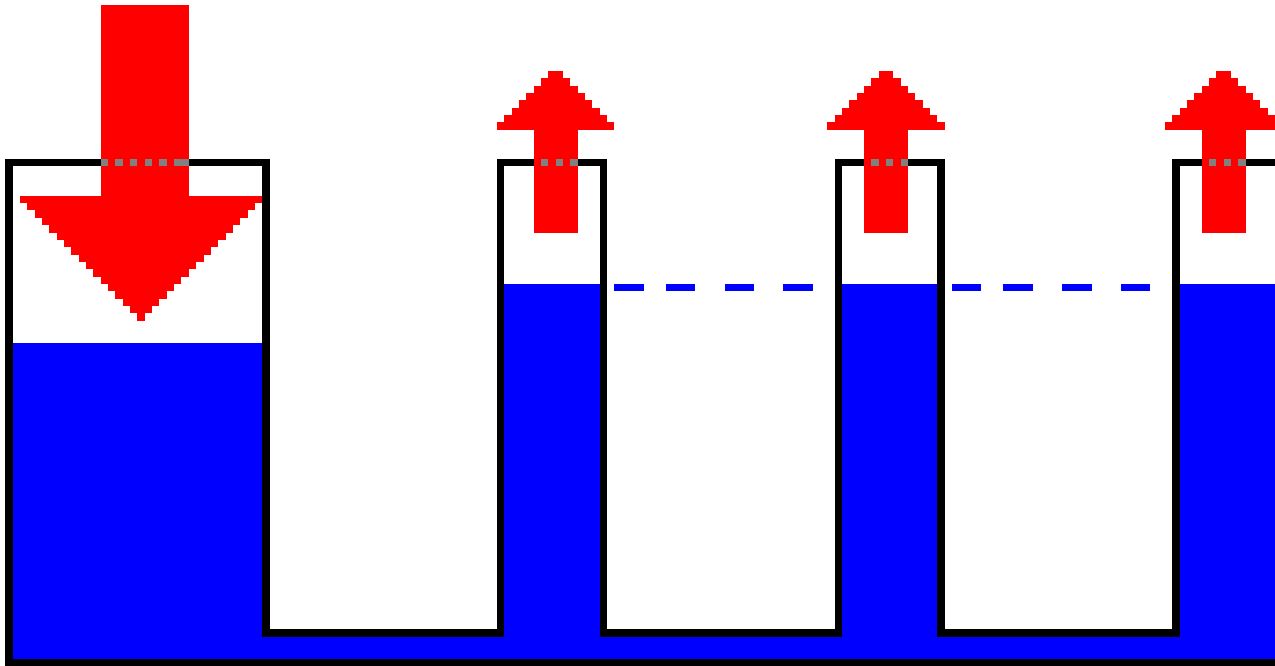
Bespreking

Begrenzen: Het is nu zo, stop met zeuren en begin er aan.

Erkennen: Het is ook lastig, je kon niet weten dat ze nu nog zou bellen om je te vragen.

Oordelen: Als jij niet altijd zo uitstelt, dan was je nu al klaar.

Relativeren: Zo erg is dat toch niet, je hebt gisteren niks gedaan voor school.





Afweer erkennen

Mogelijke scenario's

- jongere is niet aanspreekbaar DUS begrenzen
- gedrag stopt en jongere herpakt zich DUS stop
(eventueel later erop terugkomen)
- Jongere kan / wil er over praten



Afweer erkennen

**Afweer erkennen = terugsporen van het gedrag
met de boodschap**

“Je zal daar zeker een goede reden voor hebben.”

WEL begrip voor de gevoelens die moet weggehouden
worden

NIET akkoord met het gedrag
(wel met de functie ervan)



De afweer - een muurtje

- Gedrag staat op voorgrond (gevoel lijkt niet aan de orde).
- Je voelt weinig of geen contact .
- Beschermingsmaatregel waarbij ze zichzelf willen beschermen tegen eigen emoties.
- Niet tegen jou of buitenwereld gericht, maar uit onzekerheid!
- Emoties die beter te verdragen zijn, worden meestal wel zichtbaar (bv. boos worden i.p.v. verdriet of angst), maar het zijn niet de oorspronkelijke emoties.



Hoe omgaan met afweer

- constateren: Ik zie dat ...
- vragen
- luisteren en hummen
- achter elk gedrag zit een gevoel
 - Verwoord het gevoel en erken het.
- oplossing bedenken
 - Niet elk gedrag vind jij oké.
 - Verwoord je eigen idee hierover.
- choose your battles

Wat heeft een puber nodig?

begrip - begrenzing

Erkennen / inventariseren - begrenzen





Begrenzing

- Ook al zijn jongeren ‘ouder’, toch hebben ze nog nood aan begrenzing.
- Verschil tussen regels en afspraken, want jij bent en blijft de verantwoordelijke opvoeder.
 - Regel = vaststaand
 - Afspraak = in onderling overleg

Dus onderhandelbare en niet-onderhandelbare grenzen!



Begrenzen: hoe?

- Breng eerst begrip op voor hun vraag of weerstand.
- Denk na: wat is mijn idee hierover?
- Gebruik een ik-boodschap en leg uit hoe jij het wil of ziet.
- Onderhandel als je dat wil.
- Neem de tijd voor je beslissing.
- Communiceer je standpunt en blijf erbij.



Begrenzing ...

- Blijf rustig, ook als zij niet rustig zijn.
- Benader hen meer als een gelijkwaardig persoon, maar blijf wel bij je positie als opvoeder.
- Bouw tijd in om na te denken: ga niet mee in hun nood aan instant-behoeftebevrediging.
- Overleg vaak met de andere ouder en zeg dat ook tegen de puber.



Conclusie: Praten met jongeren ...

- In de mate van het mogelijke
 - eerst erkennen
 - dan onderhandelen, samen zoeken naar oplossingen ...
 - dan is begrenzen makkelijker verteerbaar ...



Aandachtspunten voor jongeren

- Pubers willen graag dat ze gezien worden.
- Stem je af op wat je invoelt dat er nodig is.
- Ga door als je merkt dat een puber meegaat in je contact.
- Stop als je merkt dat een puber hier geen zin meer in heeft, dring niet aan. (geef evt. wel aan dat hij/zij er altijd later op kan terugkomen)
- Niet te veel willen zeggen en vooral niet belerend worden, blijf nieuwsgierig en gebruik de juiste afstand.



Raas Van Gaverestraat 67a

9000 Gent

Tel. +32 (9) 232 47 36

Fax +32 (9) 232 47 50

www.vcok.be