

# Coach4you Alkmaar

activiteit van Gilde Alkmaar  
[www.coach4youalkmaar.nl](http://www.coach4youalkmaar.nl)



## Omgaan met pubers

Pubers gedragen zich soms roekeloos en impulsief en hebben soms weinig respect voor gezag. Ondertussen zijn ze uiterst kwetsbaar: onzeker over hun veranderende lijf en hun toekomst. Hoe ga je om met pubers?

### Zet hun hersens aan

"Heb je je huiswerk alweer niet gemaakt? Zo haal je dat proefwerk nooit!"

Pubers zijn allergisch voor dit soort preken.

Martine Delfos, wetenschappelijk onderzoeker en auteur van "Ik heb ook wat te vertellen", stelt dat dat gepraat **tegen** ze over dingen die ze al lang weten hun hersens op 'uit' zet. Ze gapen en zeggen: "Kan ik nu weg? Mijn vrienden wachten."

"Probeer ze vragenderwijs te begeleiden naar een oplossing voor een situatie. Hoe denk jij dat dit werkt, Jan? Zo'n vraag zet hersens 'aan'. Vraag of ze willen vertellen over het virtuele milieu. Ze zijn trots op hun intelligentie en wat ze allemaal weten." Praat **met** ze.

### Toon waardering voor hun input

Wie denk je wel dat je bent?

'Ik ben ook iemand', denkt een puber dan. "Het is geweldig om met pubers te praten", stelt Martine Delfos. "Ieder kind maakt bij het begin van de puberteit een sprong in denken mee waardoor het de ervaring heeft plotseling alles te begrijpen. Een basis voor het uitdenken van mooie oplossingen. Zo diep als tijdens de adolescentie denken we waarschijnlijk nooit meer. Waardeer het dus." Geef erkenning voor hun vondsten: 'Goh, dat wist ik niet.' En: 'Daar had ik nog niet aan gedacht.'

### Neem ze niet persoonlijk

'Wat een stom vak. Wat heb ik daar nou aan?'

Vóór de puberteit gaan kinderen nog mee in de redeneringen van volwassenen. "In de puberteit worden regels mogelijkheden waar ze zich ook **niet** aan kunnen houden", zegt Otto de Loor, oud-leraar in het voortgezet onderwijs en thans adviseur bij het APS. De keuzes die ze maken draaien rond de vraag: Wie ben ik? En wat wil ik later worden? De Loor: "Ik zei altijd: 'Je mag het een vervelend vak vinden, maar we hebben het toch samen te doen dit jaar'. Erkenning voor die emotie geeft de pubers houvast. Dat nare gevoel mag er ook zijn."

### Laat ze kletsen

Pubers kletsen om het kletsen. Ze praten voortdurend om goed te leren praten, zoals peuters lopen om goed te leren lopen. Ze horen zichzelf en anderen en leren zichzelf daardoor kennen in relatie tot die anderen.

### Wees authentiek en gedreven

Pubers zijn oprecht. Werken met pubers doet een beroep op je eigen authenticiteit. "Zorg ervoor dat er geen ruimte zit tussen wat je vindt en wat je zegt", adviseer Martine Delfos. Probeer geen 'vriendjes' te worden door dezelfde woorden ('vet cool!') te gebruiken. "Dat vinden ze afschuwelijk." De Loor vult aan: "Zoek contact zonder cynisme. Geef sturing, maar wees niet rigide. En confronteer, zonder te oordelen. Je moet pubers als volwassene ondersteunen volgen de norm die je samen hebt afgesproken,"

### **Reflecteer er lustig op los met ze**

Wie en wat ze later zullen worden, boeit pubers. Maak daar gebruik van. Gaan ze koffie schenken in het bejaardentehuis? Laat ze er lekker op reflecteren.

Pubers willen argumenten waarmee ze zich staande kunnen houden tussen leeftijdgenoten. Die halen ze bij volwassenen, zegt Martine Delfos. "Als ze een overdreven uitspraak bij je neergooien, hopen ze op een reactie die ze straks zelf kunnen gebruiken."

### **Handel volgens de regels die je hun oplegt**

Petten en mutsen af, jassen uit, op tijd komen en niet kauwen in de klas. Puberende jongeren meten zich aan de docent. Leg de regels uit en verklaar waarom je ze belangrijk vindt. Gedraag je vervolgens altijd zelf volgens de regels. Te laat komen in de les is bij pubers funest, want dan 'mogen' zij het ook.

### **Spaar hun ego**

Volwassenen neigen ernaar een puber te overvragen. Wat voel je nu? Wat denk je nu? Een puber weet het allemaal nog niet zo zeker. Bovendien zegt hij daar liever niets over uit angst voor gezichtsverlies. Accepteer dat je geen toegang krijgt tot de binnenwereld van een puber, zegt klinisch psycholoog Willem Heuves. "Maak onderscheid tussen wat iemand is en wat iemand doet." Bijvoorbeeld: 'Je bent een genie, maar dat wiskundeproefwerk heb je niet goed gemaakt.' Narcismesparend begeleiden, noemt Heuves dat.

### **Heb oog voor de vondelingen**

Als er problemen zijn, waarderen pubers initiatief van de volwassene. Die weet immers wat hij/zij moet doen. "Pubers zullen niet snel op een volwassene afstappen, maar ze leggen zich als het ware te vondeling", zegt Heuves. Ze blijven bijvoorbeeld wat treuzelen. "Als pubers huilen of slapen op school of ongewassen verschijnen, is er vaak wat aan de hand."

### **Leestip**

Realiseer je dat pubers opgroeiende jongeren zijn in een kwetsbare fase van hun ontwikkeling. De puberteit is de overgangperiode van de kindertijd naar (seksuele) volwassenheid. "In deze fase vallen veel zekerheden weg. De puber gaat op in de ontdekking van de wereld en zichzelf." Naast hormonale veranderingen maken de hersens een groeispurt door.

Lees 'Ik heb ook wat te vertellen' van Martine Delfos, 'Het puberende brein' van Eveline Crone, of 'Pubers, ontwikkeling en problemen' van Willem Heuves om de puberteit beter te begrijpen.

Vrij naar een artikel van Rineke Wisman in Het Onderwijsblad, 31 januari 2009