

Waarom doet mijn tiener domme dingen?

7 verhelderende inzichten

Vraag jij je dagelijks vertwijfeld af hoe jouw tiener nu weer zo'n stommeit kon uithalen? Lees deze zeven verhelderende inzichten en je begrijpt je puber veel beter.

Het brein is pas uitontwikkeld op je 25ste

Vergelijk een puber met een huis dat wordt gebouwd. De fundamenten, de kelder en de begane grond van dat huis zijn klaar en bewoonbaar

1 rond het tiende jaar. De ruwbouw van de eerste en tweede verdieping is ook al gereed, maar die verdiepingen staan in de steigers, het duurt nog een groot aantal jaren tot die helemaal klaar zijn. "Een puber is 'werk in uitvoering'", zegt neuropsycholoog Jelle Jolles, die recent het boek *Het tienerbrein* schreef. "Sommige delen van hun hersenen zijn al behoorlijk ontwikkeld op hun tiende, maar het duurt nog zeker tot hun 25ste voordat het brein is uitgerijpt."

Voor ouders is het goed om dit te weten, omdat ze vaak direct resultaten willen zien. En meestal is dat dus niet realistisch. Tieners zijn in hun ontwikkeling afhankelijk van hun genen en van de omgeving. Genen bepalen de potentie, de bovengrens. Maar de omgeving bepaalt hoe een tiener zich ontwikkelt. De samenhang tussen genen en omgeving zorgt ervoor dat je pubers moet beschouwen als

traag groeiende bomen. Maar veel traag groeiende bomen ontwikkelen zich breed en wortelen diep. Pubers doen ervaringen op die in de wereld van straks erg belangrijk kunnen zijn. Die moet je dus niet vastpinnen op wat ze op dit moment kunnen of doen.

Kijk daarom liever naar de groeimogelijkheden: ook een traag groeiende boom kan de grootste boom in het bos worden.

Pubers kunnen (nog) niet langetermijndenken

Er wordt veel onderzoek gedaan naar de hersenen van pubers. Bekend is dat rijping van complexe hersennetwerken veel langer duurt dan we dachten. Belangrijk zijn de netwerken waarin de prefrontale cortex is opgenomen. Juist dat deel van de hersenen is nodig om te oordelen en plannen. En om zelfinzicht te krijgen en emoties en bedoelingen te organiseren. Waar volwassenen op de lange termijn goed kunnen inschatten hoe dingen lopen, zijn pubers vooral bezig met het hier en nu. Ze kunnen inschatten wat hun vrienden van ze



2

vinden en vinden dat erg belangrijk. Maar ze hebben geen idee wat ouders van ze vinden, of een leraar, of wat de samenleving van ze verwacht.

Juist daarom is het belangrijk, zegt Jolles, dat de omgeving pubers daarbij heel gericht ondersteunt, zodat ze toch hun talenten optimaal kunnen ontwikkelen. Ouders zijn de



motor daarin. Je kunt dat het beste doen door het geven van steun ("Je kunt altijd bij me terecht"), sturing en structuur (maak een soort routebeschrijving die je puber zou kunnen doorlopen de komende jaren), inspiratie (deel interessante boeken en websites met je puber, want kennis zit niet in de genen) en motivatie (help je kind door te zetten als dingen even niet lukken).

Heb vertrouwen in de vriendenkeuze

In de puberteit wordt de vrienden-groep steeds belangrijker. Vrienden vervangen in zekere zin de familie van wie pubers zich langzaam proberen los te maken (op z'n minst in het openbaar) schrijft psycholoog Lisa Damour in *Het puberende meisjesbrein onttrafeld*. Pubers vinden de mening van hun

3

vrienden belangrijk en laten zich ook bij hun keuzes en gedrag leiden door wat zij doen. Voor ouders is het daarom handig om te weten wie die vrienden zijn. Soms kunnen 'foute' vrienden een enorme aantrekkingskracht hebben op pubers. Ze staan vaak voor iets wat anders is en zijn alleen daarom al extra interessant. Het verbieden van deze vriendschap is niet de oplossing. Dat werkt eerder averechts. Het beste is om op een niet-beschuldigende manier te praten over de vriendschap en je zorgen te uiten in plaats van verwijten te maken. Probeer te ontdekken waarom deze vriend belangrijk is voor je kind. Toon belangstelling en laat je puber zijn vrienden thuis uitnodigen. Je schenkt hem hiermee het vertrouwen in zijn vriendenkeus en je kunt een oogje in het zeil houden.

Praten over seks werkt

Uit onderzoek blijkt dat 22 procent van de vmbo-leerlingen rond hun vijftiende al een keer seks heeft gehad, tegenover een kleine 7 procent van de vwo-leerlingen. Die laatsten doen trouwens weer iets meer aan soloseks.

Moeten ouders van vmbo-kinderen zich zorgen maken? Nee, zeggen psychiater Bram Bakker en opvoedkundige Marina van der Wal in hun nieuwe boek *Vrij(be)wijs*. Deze groep loopt wel meer risico op soa's, op tienerzwangerschappen en om op gebied van liefde en seks gekwetst te worden. Maar dat is geen reden om ze thuis

4

te houden van feestjes, weg te houden van verleidingen. Ze moeten juist leren met die verleidingen om te gaan. En dat kan maar op één manier: door met ze te praten. In de praktijk blijkt praten wel lastig, omdat pubers vaak als laatste met hun seksuele problemen en vragen bij hun ouders komen. Handige openingszinnen om als ouder het onderwerp tóch aan te snijden, is zeggen dat je het een lastig onderwerp vindt of aan je puber vragen of hij het ook zo ingewikkeld vindt om over seks te praten. Algemene informatie inwinnen werkt ook vaak. Vraag bijvoorbeeld: "Wat zie je om je heen gebeuren?" Houd het vooral luchtig, maar zonder er grappen over te maken.

Duidelijke grenzen

Het stellen van grenzen is als het neerzetten van een hek waar pubers uiteindelijk tóch overheen zullen klimmen. Voor veel van hen is zo'n hek of een bordje 'afblijven' een bijzonder interessante uitdaging. En het hoort bij hun ontwikkeling om die uitdaging aan te gaan.

Dit neemt niet weg dat je als ouders soms hard en helder moet optreden: "Wij zijn je ouders en we vinden dit belangrijk. Punt." Puberdeskundige Jelle Jolles: "Alcohol en drugs moet je gewoon verbieden. En ook onbesuisde acties, zoals

brommer rijden zonder helm. Leg uit waarom. En realiseer je: natúúrlijk gaat je puber mopperen. Maar uit onderzoek blijkt dat hij wel degelijk luistert, en zelfs begrip heeft voor het verbod. Pubers hebben structuur en helderheid nodig. Verschaf die. Je zou samen met je kind een lijst kunnen maken met tien heilige geboden waarover niet te discussiëren valt. Daarnaast zijn er natuurlijk nog heel veel andere zaken waarover je afspraken kunt en moet maken en waar je je puber wel onderhandelingsruimte kunt geven."

Negen tot tien uur slaap

Een puber heeft gemiddeld minstens negen uur slaap nodig, toch krijgen maar weinigen hun benodigde uurtjes rust per nacht. De meesten vallen niet voor half elf in slaap en hebben 's ochtends de grootste moeite



om uit bed te komen. Ze zitten gapend in de klas.

Dit rare slaapritme van pubers komt, vertelt Jolles, doordat hun hersenen het waak- en slaapritme veranderen. De stof melatonine – het hormoon dat ervoor zorgt dat we slaperig worden – wordt vanaf het begin van de puberteit steeds later afgescheiden. Daarom worden pubers pas later op de avond moe. Maar hun lichaam heeft wel rust nodig om de gebeurtenissen van de dag te verwerken en om de lichamelijke

groeispurt aan te kunnen (veel inwendige organen en ook de hersenen groeien nu sterk). Door te weinig slaap kunnen pubers een chronisch slaapttekort opbouwen, wat weer van

invloed is op hun gedrag en concentratie. En daarmee op hun schoolprestaties. Bovendien vergroot een continu slaapttekort de kans op stemmingsproblemen, lusteloosheid, en soms zelfs depressie. Wat kun je doen om een slaapttekort te beperken? Leg uit waarom ze later moe worden, maar wel negen uur slaap nodig hebben.

Bijslapen in het weekend werkt niet. Stimuleer ze om te sporten en telefoons en tablets voor het slapengaan te vermijden.

Complimenten werken beter dan kritiek

Uit hersenonderzoek blijkt dat pubers veel gevoeliger zijn voor positieve feedback dan voor negatieve. Let dus op dat je je puber niet de hele tijd loopt te bekritisieren.

Overmatig prijzen heeft ook weer geen effect. "Dat is ongeloofwaardig", zegt opvoedcoach Tea Adema. "Zeg liever heel concreet wat je ziet en wat je daar goed of bijzonder aan vindt. 'Wat heb je dat goed gezegd' of 'Wat lief dat je met je vriendin mee naar huis reed. Dat zal haar gesteund hebben.'" Als je op die manier complimentjes geeft, gaat je puber stralen. Dan voelt hij zich echt gezien en gewaardeerd. Is je kind kritisch op zichzelf en vind je dat hij of zij een punt heeft? Beaam dit dan, maar bied ook aan te helpen zoeken naar een oplossing.

5

6

7



Op Vriendin.nl vind je nog 3 inzichten in hoe je het beste met je puberkind kunt omgaan.

