

EFFECTIEF EN AFFECTIEF LESGEVEN AAN PUBERS

Verdieping van pedagogische vaardigheden
voor docent en mentor

Ingrid van Essen

LANNOO
CAMPUS

Inhoud

Voorwoord **7**

Inleiding **9**

DEEL I COMMUNICEREN EN CONTACT MAKEN MET PUBERS **15**

Inleiding **15**

- I De puber in zijn context **17**
- 2 De puberijsberg **22**
- 3 De kracht van de ontmoeting **27**
- 4 Motiverende gespreksvoering **35**
- 5 Oplossingsgerichte en positieve communicatie **46**
- 6 Geweldloos en respectvol communiceren **59**

DEEL II VERDIEPINGSONDERWERPEN **65**

Inleiding **65**

- 7 De excellente leraar: persoonlijke ontwikkeling en bewustwording **67**
- 8 De excellente leerling: omgaan met talenten op school en leerlingen die uitblinken **86**
- 9 Groepsdynamische processen: het begeleiden van een groep **94**
- 10 Lastige situaties in groepen: weerstand, grensoverschrijdend gedrag en conflicten **109**
- II De pioniersfase **119**

DEEL III DUIK IN JE KRACHT **123**

Inleiding **123**

- I Werkvormen geschikt voor de eerste laag van de puberijsberg **127**
 - I.1 Kaarten associatiespel **128**
 - I.2 Speeddate **130**
 - I.3 Teambuildingspel: overleven in de jungle **132**
 - I.4 Blueprint **135**
 - I.5 Wat is voor mij waardevol? **135**
 - I.6 Schrijven van een leerbiografie **137**
 - I.7 (Voor)oordelen en eerste indruk **138**
 - I.8 Ik neem mee: mijn rugzakje en een gekleurde bril **140**
 - I.9 Als ik lekker in mijn vel zit dan ... **142**
 - I.10 Complimenten geven met kwaliteiten **144**
 - I.11 Energizers **146**

- 2 Werkvormen geschikt voor de tweede laag van de puberijsberg **148**
 - 2.1 De puberijsberg: imago en maskers **149**
 - 2.2 Communicatiespel: wat is waar en niet waar? **151**
 - 2.3 Raad mijn gevoel **153**
 - 2.4 Raad mijn behoefte(n) **155**
 - 2.5 Aangeven en voelen van je eigen grenzen **157**
 - 2.6 Ik zie en ik hoor **159**
 - 2.7 In verbinding communiceren **160**
 - 2.8 Energizers **162**

- 3 Werkvormen geschikt voor de derde laag van de puberijsberg **163**
 - 3.1 Sterktegericht interview **164**
 - 3.2 Kwaliteiten en valkuilen **165**
 - 3.3 Kernkwadrant **167**
 - 3.4 Proactief of reactief? De keuze is aan jou! **168**
 - 3.5 Van 'ja maar ...' naar 'ja en ...' **170**
 - 3.6 Energizers **171**

- 4 Werkvormen geschikt voor de vierde laag van de puberijsberg **172**
 - 4.1 Doelen stellen **173**
 - 4.2 Mijn succesverhaal **175**
 - 4.3 Visualisatie: 'Mijn toekomst' **176**
 - 4.4 Duik in je kracht **178**
 - 4.5 Toast op verandering **179**
 - 4.6 Visualisatie: 'Op de woelige baren' **180**
 - 4.7 Toasten op bewustwording **183**
 - 4.8 Energizers **184**

Tot besluit en een woord van dank **185**

Bijlagen: – Aanvullend lesmateriaal **187**
– Aanbevolen literatuur **187**
– Geraadpleegde websites **188**

Bronvermelding **189**

Inleiding

‘Voor mij was het een openbaring. Er verscheen een heel andere Anne voor me dan de dochter die ik had verloren. Zulke diepe gedachten en gevoelens, daar had ik geen idee van.’

(Otto Frank over het dagboek van zijn dochter)

Vol idealistische overwegingen om jongeren wat te willen leren, kwam ik tien jaar geleden in het onderwijs terecht. Ik had op dat moment geen lesbevoegdheid en geen idee wat ik van jongeren in de puberteit kon verwachten. Ik kon niet, als vanzelfsprekend, terugvallen op vakdidactische competenties. Mijn gedachte was dat er eerst aan een aantal randvoorwaarden voldaan moest worden, alvorens ik de leerlingen kon inspireren tot leren. Achteraf kan ik zeggen dat ik het als een gelukkige omstandigheid heb ervaren dat ik er onbevungen in rolde.

Binnen de schoolmuren overheerst vaak de aandacht voor het cognitieve, maar ik ben ervan overtuigd dat de ontwikkeling van het cognitieve gebaat is bij affectieve aandacht tussen pubers en docenten. Een vakdidactisch en pedagogisch competente docent zorgt voor een leeromgeving waarin een puber zich optimaal kan ontwikkelen, zowel op cognitief als op sociaal-emotioneel gebied. Dit is volgens mij de juiste manier om de leergierigheid van de jongere optimaal te stimuleren en hem in zijn persoonlijke groei te ondersteunen. Als de jongere goed in zijn vel zit, zal dit zijn leerprestaties ook ten goede komen. De nadruk ligt in het onderwijs erg op het vergaren van kennis. Het zou echter mooi zijn als ook een wezenlijke vraag aan de orde kwam: ‘Wie ben ik?’

Als je met jongeren werkt, sta je voor een uitdagende en soms ingewikkelde opgave en ik denk dat iedereen die daar ervaring mee heeft, de vreugde, maar ook de frustratie herkent, die het omgaan met jongeren met zich meebrengt. De puberteit is een turbulente levensfase en het leven van pubers zit vol paradoxen. Vaak laat de jongere in zijn gedrag heel wat anders zien dan hoe hij zich werkelijk voelt. Als je een puber vraagt wat hij wil, antwoordt hij vaak geen idee te hebben. Hij is zich nauwelijks bewust van zijn kwaliteiten, talenten en vaardigheden. Daarnaast vindt hij het lastig om zijn gevoelens onder woorden te brengen en wordt hij soms overspoeld door heftige emoties.

De puber is volop in ontwikkeling op fysiek, cognitief en sociaal-emotioneel gebied. Dit maakt zijn leven niet altijd even makkelijk. Maar dat betekent niet dat hij dit voor hem onbekende gebied niet wil onderzoeken. Integendeel! Hij wacht op

iemand die hem kan begeleiden bij zijn zoektocht naar zijn identiteit. Iemand die hem helpt zelfbewust te worden en hem de ruimte geeft zichzelf in een veilige (leer) omgeving te ontdekken. Iemand die hem bevestigt en bemoedigt in de dingen die goed gaan. Iemand die zijn kwaliteiten ziet en benoemt. Iemand die zegt dat het oké is om je kwetsbaar op te stellen en die je leert hiervoor de juiste woorden te gebruiken. Die iemand dat ben jij: de lezer van dit boek.

Deze taak is niet voorbehouden aan alleen ouders of verzorgers. Ook docenten krijgen vanuit de maatschappij steeds meer een pedagogische taak opgelegd. Scholen vervullen steeds meer een belangrijke taak bij de begeleiding van jongeren in alle fasen van de puberteit en hebben drie taken: een opvoedingstaak, een verbindende taak en een signalerende taak (Clerkx, de Groot & Prins, 2011).

Het passend onderwijs dat voor scholen vanaf 2014 verplicht is, borduurt voort op deze gedachte. Het is geen gemakkelijke opgave voor een docent die nu naast het overbrengen van vakken steeds meer een pedagogische rol krijgt toebedeeld. Tijdens het schrijven van dit boek is er een nieuw onderwijsakkoord gesloten waarin maatregelen genomen zijn om de kwaliteitseisen voor docenten aan te scherpen – een ambitie die verwoord wordt als het streven naar ‘excellent onderwijs’. Als je als docent excelleert, doen je leerlingen dat ook! En excelleren doe je niet alleen door met de juiste bevoegdheden voor de klas te staan, maar ook door je te verdiepen in pedagogische vaardigheden, waarbij het van groot belang is om wezenlijk contact te maken met je leerlingen.

WAT KUN JE VAN DIT BOEK VERWACHTEN?

Ik ga ervan uit dat je klassenmanagement en je vakdidactische en cognitieve competenties meer dan prima op orde zijn. Dus daar gaat dit boek niet over. Dit boek gaat over de affectieve kant, ofwel de ‘zachte’ kant van het onderwijs.

Met dit boek wil ik vooral laten zien hoe je als professional op een zinvolle manier pubers kunt begeleiden door je op je eigen manier met hen te verbinden en hen werkelijk te ontmoeten. Dit boek biedt inzicht en voorziet in een werkmethode die je kunt gebruiken tijdens je (mentor)lessen en in je dagelijkse omgang met jongeren.

PUBERIJSBERG

Uitgangspunt voor het schrijven van dit boek is het model van de puberijsberg, waarin de ijsberg als metafoer dient voor het gedrag van de puber. Het model bestaat uit vier verschillende lagen waarvan alleen de eerste laag (*imago*) boven de waterlijn zichtbaar is. Dit is het gedrag dat de puber laat zien. Het zijn de overige drie lagen, het niet zichtbare gedeelte, die mij in hoge mate interesseren, omdat daar feitelijk de sleutel tot echt contact ligt. Hier bevinden zich de gevoelens, behoeften, talenten, kwaliteiten, vaardigheden en zijn identiteit.

DEEL I

Het boek is opgedeeld in drie delen. In deel I staat naast de uitleg van de puberijsberg de communicatie met jongeren en het maken van wezenlijk contact centraal. In dit deel wordt gericht aandacht besteed aan de manier waarop je met pubers praat. Je leert met welke woorden en op welke manier je echt contact met de jongere maakt. Je krijgt inzicht hoe je hem kunt inspireren en motiveren zodat zijn leerkwaliteiten optimaal benut worden.

Als pubers één ding met elkaar gemeen hebben, is het hun gevoeligheid voor de manier waarop er tegen ze gesproken wordt. Goede communicatie is van wezenlijk belang voor goed onderwijs en het zorgt ervoor dat je in verbinding met elkaar bent. Onderzoek toont aan dat leerlingen beter presteren als ze een goede relatie met de leerkracht hebben (Koomen, Spilt, Roorda, Oort & Thijs, 2010). In verbinding met elkaar communiceren betekent dat je de jongere ziet, hem begrijpt, je kunt inleven in zijn belevingswereld en hem als gelijkwaardige gesprekspartner behandelt. Om onder de waterlijn van de puberijsberg te kunnen komen, is het belangrijk dat je in verbinding communiceert. Vanuit de praktijk heb ik gemerkt dat een aantal gesprekstechnieken hiervoor goed bruikbaar is in het onderwijs. Inzichten en aandachtspunten voor in verbinding communiceren (hoofdstuk 3) en beproefde communicatiemethoden (hoofdstuk 4 tot en met hoofdstuk 6) helpen je hierbij.

Daarnaast is het ook belangrijk om enig inzicht in de belevingswereld van de puber te hebben alvorens je naar de onderliggende lagen kunt 'afdalen'. Daarom begin ik deel I met een hoofdstuk over de sociaal-emotionele ontwikkeling van de puber.

DEEL II

De hoofdstukken in deel II betreffen een verdieping van pedagogische vaardigheden waar wij als professional in het onderwijs allemaal mee te maken hebben. Gezien de actualiteit in onderwijsland wordt er van docenten steeds meer verwacht. Het alleen overbrengen van kennis is niet meer voldoende. In het eerste hoofdstuk van deel II staat de persoonlijke ontwikkeling van de docent centraal. Er wordt een aantal methoden uitgewerkt die je kunnen helpen je als persoon en als docent door te ontwikkelen.

Huub Nelis, medeauteur van het boek *Puberbrein binnenstebuiten* en *Over de top – Ontdek en stimuleer de talenten van jongeren* heeft als gastauteur een hoofdstuk in dit boek geschreven. Hierin geeft hij tips hoe docenten zich kunnen verbinden met de talenten van hun leerlingen. Daarnaast beschrijft hij hoe je ervoor zorgt dat je op een goede manier contact blijft houden met de excellente leerling.

Als docent sta je voornamelijk voor de klas en werk je met groepen. Daarom staan in hoofdstuk 9 en 10 de groepsdynamische processen in de klas centraal. Als docent heb je te maken met positieve en negatieve groepen. In deze hoofdstukken krijg je inzicht hoe je hiermee in de praktijk kunt omgaan.

Daarnaast heb je als docent een belangrijke maatschappelijke rol. Opvattingen over

leren en onderwijzen veranderen geleidelijk. In hoofdstuk 11 wordt hier op ingegaan en kort samengevat wat dat voor jou als docent betekent.

DEEL III

In deel III wordt de vertaalslag naar de praktijk gemaakt. De lessenreeks 'Duik in je kracht' is een aanvulling op de theorie van deel I en deel II en biedt handvatten om alle inzichten in de praktijk toe te passen. De werkvormen zijn, een uitzondering daargelaten, geschikt voor alle leerlagen. Het doel van het werkmateriaal is dat leerlingen zich meer bewust worden van wie ze zijn, wat ze kunnen en wat ze willen. Het is voor de puber belangrijk om hetgeen verborgen ligt onder de waterlijn, te herkennen omdat hij zichzelf hiermee in staat stelt zijn bewustzijn te ontwikkelen. Dit werkmateriaal is via de website van de uitgever (www.lannoocampus.nl) te downloaden. De code hiervoor vind je voor in dit boek. Aan jou de uitdaging om de pubers hierbij te begeleiden.

De werkvormen zijn gekoppeld aan de vier lagen van de puberijtsberg en zijn geschikt voor groepen, maar ook voor de individuele jongere. Je kunt ze gebruiken voor je (mentor)lessen, bij vakken als levensbeschouwing, filosofie, maatschappijleer en burgerschapsvorming. Daarnaast zijn er meerdere werkvormen die je kunt gebruiken als je iets buiten je 'normale' les om wilt doen. Ook in een een-op-eengesprek met een puber kun je de meeste werkvormen uitstekend gebruiken. De kracht van dit werkmateriaal is dat het 'puberproof' is, aangezien de oefeningen en werkvormen tientallen keren op de doelgroep zijn uitgetoet. Met behulp van de kritische blik van de leerlingen is het werkmateriaal aangepast en aangescherpt.

MAATWERK

Het is absoluut niet mijn bedoeling om van jou een psycholoog of therapeut te maken. Zelf ben ik ook geen van beide en ook geen communicatiedeskundige. Wel heb ik door mijn ervaringen in het onderwijs en op basis van *trial-and-error* mijn methode, lessen en werkvormen ontwikkeld. Mijn leerlingen zijn mijn beste leerleschool. Hun kritische houding houdt me bij de les en zij houden mij dagelijks een spiegel voor. Vanuit de praktijk heb ik gemerkt welke methodieken goed toepasbaar zijn bij jongeren. De communicatietechnieken die in deel I aan bod komen, heb ik niet zelf uitgevonden of bedacht. Ik heb mijn ervaringen van de afgelopen jaren op dit gebied geordend en deze wil ik graag in dit boek met je delen. Het gaat er voor jou om te herkennen wat bruikbaar is en dat om te vormen tot iets van jezelf. Je zult dan merken dat de ene methode of werkvorm je meer ligt dan een andere. Het zal met je persoonlijke ideeën en persoonlijke voorkeur te maken hebben.

Het zou goed kunnen dat een aantal van de methoden voor jou bekend terrein zijn. Als je bijvoorbeeld al veel weet over oplossingsgericht werken, sla dit hoofdstuk dan over of lees het later nog eens als bevestiging van of aanvulling op wat je nu al goed doet. Het staat je vrij om datgene uit het boek te gebruiken wat het beste

aansluit bij jouw voorkeur. Je kunt ook dingen tegenkomen waarvan je denkt: daar kan ik niets mee, of: dat zie ik mezelf niet doen. Wellicht schiet je bij het hoofdstuk 'Geweldloos en respectvol communiceren' in de weerstand. Ik nodig je uit om het toch te proberen, al lijkt het je in het begin wat gekunsteld overkomen. De beste manier om erachter te komen wat bij je past, is door het uit te proberen.

BRUG TUSSEN THEORIE EN PRAKTIJK

De laatste jaren staat de ontwikkeling van de puber in toenemende mate in de belangstelling van deskundigen. Dit boek slaat een brug tussen de kennis die we dankzij wetenschappelijk en psychologisch onderzoek vergaard hebben en de kennis en ervaring vanuit mijn achtergrond als docent en coach. Ik heb in dit boek getracht een vertaalslag te maken naar de praktijk.

Het is praktisch en helder geschreven, met voorbeelden uit de praktijk, die worden aangevuld met lesplannen, werkvormen en relevante theorie over de verschillende communicatietechnieken die je in gesprekken met pubers kunt gebruiken. Het boek is geschreven voor iedereen die als professional met jongeren werkt: docenten, mentoren, schoolleiders, zorgcoördinatoren, jeugd- en buurtwerkers, pubercoaches en jongerentherapeuten.

Mocht je door dit boek zo enthousiast raken dat je meer wilt lezen over de aangereikte theorie, dan verwijs ik je naar de aanbevolen literatuur achter in het boek.

Tot slot, dit boek draagt een eenduidige boodschap met zich mee waarin een mooie uitdaging voor de professional te wachten ligt: verbind je met de jongere en ga op zoek naar datgene wat onder de waterlijn ligt. Duik mee in zijn, maar ook in je eigen kracht zodat jullie beiden excelleren. Hij zal je dankbaar zijn.

De puber in zijn context

‘Pubers hebben niet alleen een onrijp brein, zij moeten ook nog eens plotseling leren omgaan met een totaal anders functionerend brein. En dat is niet gemakkelijk, noch voor henzelf, noch voor de ouders, de school en de buurt. Toch heeft het pubergedrag biologisch gezien, zin. Pubers worden klaargemaakt voor de voortplanting. En het pubergedrag met het afzetten tegen de ouders, het gezin en de eigen omgeving voorkomt dat de voortplanting in de eigen kring zal plaatsvinden. Zij moeten het eigen nest dus verlaten, en daarbij hoort het zoeken naar nieuwe ervaringen, het nemen van grote risico’s zonder enige angst en impulsief, soms agressief gedrag.’
Prof. dr. D.F. Swaab, in H. Nelis & Y. van Sark, *Puberbrein binnenstebuiten*, 2009

1.1 ONTWIKKELINGSTAKEN

In het citaat hierboven ligt meteen de belangrijkste ontwikkelingstaak van pubers: het losweken van de veilige omgeving van het ouderlijk huis en de ouders. Dit losmaken van ouders gaat niet zonder slag of stoot en de puber wordt op veel terreinen uitgedaagd om zich tot een evenwichtig individu te ontwikkelen. Als professional die dagelijks met pubers werkt, krijg je hier zeker mee te maken. In dit hoofdstuk staat de sociaal-emotionele ontwikkeling van de puber centraal. Enig inzicht in de belevingswereld van de puber kan je helpen om beter met de jongere te communiceren en een goed contact op te bouwen.

De periode van ongeveer twaalf tot achttien jaar wordt meestal de puberteit genoemd en de leeftijdsfase van ongeveer twaalf jaar tot midden twintig wordt de adolescentie genoemd (Delfos, 2011). Adolescentie is een overkoepelend begrip voor puberteit en jeugd. In dit boek zal ik het over pubers en jongeren hebben. Ik heb hiervoor gekozen omdat de doelgroep jongeren betreft die op de middelbare school zitten en die veelal tussen de twaalf tot achttien jaar oud zijn.

De puberteit is een belangrijke, maar vaak onrustige periode. In de puberteit wordt de identiteit gevormd en onderzoekt een jongere wie hij is en wat hij wil. De jongere gaat volledig op in de omgang met leeftijdgenoten, de ontdekking van de wereld en vooral zichzelf. Er wordt geëxperimenteerd met gedrag en grenzen worden opgezocht. Dit allemaal met als doel zelfstandig worden en een eigen identiteit ontwikkelen. Dit proces kan heel verschillend doorlopen worden. De

meeste jongeren komen zonder al te veel ‘kleerscheuren’ de puberteit door. Maar er zijn er ook veel die het zwaar te verduren krijgen. Niet alleen zichzelf, maar ook hun omgeving.

Volgens Nelis en van Sark (2009) zien we bij jongeren drie wegen, die tegelijk worden bewandeld en die elkaar ook beïnvloeden: de lichamelijke, de cognitieve en de sociaal-emotionele ontwikkeling. In dit hoofdstuk staat weliswaar de sociaal-emotionele ontwikkeling centraal, maar deze kan niet los worden gezien van de ontwikkeling van de hersenen. Daarom zal ik daar beknopt iets over zeggen.

Nog niet zo lang geleden dacht men dat het brein van de mens aan het einde van de kindertijd volgroeid was. Op zesjarige leeftijd is de hersenomvang ongeveer 95 procent van die van een volwassen brein. Toch duurt het nog jaren voordat de overige vijf procent volgroeid is en uit onderzoek blijkt dat de hersenen van het tiende tot het vijfentwintigste levensjaar nog volop in ontwikkeling zijn.

In het voorste deel van de hersenen bevindt zich onder andere de frontaalkwab. In het voorste gedeelte van de frontaalkwab ligt de prefrontale cortex die verantwoordelijk is voor veel mentale functies zoals impulscontrole, beoordelingsvermogen, probleemoplossing en sociaal gedrag. De prefrontale cortex in de frontaalkwab regelt dus allerlei belangrijke complexe vaardigheden. En juist dit gedeelte van de hersenen is als laatste uitontwikkeld. De onrijpheid van de prefrontale cortex heeft grote consequenties voor het gedrag van pubers. Het leidt ertoe dat jongeren moeite hebben met keuzes maken, met plannen en anticiperen. ‘Ze vinden het moeilijk om prioriteiten te stellen en hebben een verminderd vermogen tot abstraheren’ (Nelis, van Sark, 2009).

Ook op emotioneel gebied gebeurt er veel. Jongeren gaan in deze periode gebukt onder veel stemmingswisselingen. Pubers hebben hun emoties niet goed onder controle en vliegen emotioneel nog wel eens alle kanten uit: een plotselinge woede-uitbarsting en daarna de slappe lach, van een open houding ineens naar een naar binnen gekeerde opstelling. Emoties wisselen elkaar in rap tempo af. Dit komt doordat het remsysteem, dat zich in de frontaalkwab bevindt en de emoties moet reguleren, zich nog ontwikkelt. Daardoor reageren pubers op alles en kunnen zij nog niet zo goed informatie filteren en daarmee hun (emotionele) gedrag doseren (Banning, Hammink, van Leur, 2011). Pubers met een nog niet volledig ontwikkelde prefrontale cortex kunnen zich in de beleving van volwassenen onbehoorlijk gedragen, impulsief handelen en asociaal gedrag vertonen.

Wil je meer weten over de neurologische en wetenschappelijke bevindingen die tot nu toe bekend zijn over het puberbrein dan verwijst ik graag naar de boeken die opgenomen zijn in de aanbevolen literatuurlijst.

1.2 ONTWIKKELING VAN EIGEN IDENTITEIT

Jongeren hebben soms in hun drang naar individualiteit en hun ontwikkeling tot volwassenheid en zelfstandigheid de neiging om in hun eigen wereld te keren en

anderen niet op te willen zadelen met hun problemen. Ze meten zich dan vaak een houding aan van: 'Ik kan het wel alleen.' Deze houding wordt vaak versterkt door een gevoel van eenzaamheid, dat veel jongeren in de puberteit met zich mee dragen. Het voelt alsof ze er alleen voor staan. Kinderen tot een jaar of twaalf willen nog graag dat volwassenen hun vertellen wat ze moeten doen. Pubers zijn wat dit betreft het tegenovergestelde. Vaak wijzen ze iedere vorm van advies af: ze willen zelf leren hoe ze hun denkprocessen kunnen veranderen. Tegelijkertijd hebben ze juist ook behoefte aan begrip van en erkenning door volwassenen, dat maakt het paradoxaal. In deze paradox is het lastig volwassenen te vertrouwen, hen om hulp te vragen en deze ook te accepteren.

De ontwikkeling van de puber kan beïnvloed worden door beschermende factoren (zelfvertrouwen, positief zelfbeeld, positieve omgeving) en stressfactoren (scheiding, ziekte, pesten, negatief zelfbeeld). Uit onderzoek is gebleken dat de meest invloedrijke personen uit de directe omgeving van een puber zijn ouders, vrienden en leerkrachten zijn. Jij als docent kunt dus echt het verschil maken. De meeste gesprekken 's avonds tijdens het eten gaan over school. En dus ook over jou. Jouw invloed is, ook buiten school, groot. Denk zelf maar eens terug aan je middelbare schooltijd. Ik durf te wedden dat je zonder daar lang over na te denken je meest en minst favoriete docent kunt noemen.

1.3 ZELFBEELD

Jongeren kunnen erg kritisch zijn over zichzelf. Pubers kunnen lange tijd zitten piekeren over hun verwachtingen, mogelijkheden, angsten en tekortkomingen. Jongeren zitten in een fase van hun leven waarin hun innerlijke criticus veelvuldig van zich laat horen.

Voor een positief zelfbeeld is zelfvertrouwen heel belangrijk. Zelfvertrouwen komt niet zomaar uit de lucht vallen. Het gevoel van eigenwaarde speelt hierbij een cruciale rol. Als een jongere op zijn eigen kwaliteiten en vaardigheden wil vertrouwen, moet hij hiervoor de nodige goede ervaringen hebben gehad. Positieve ervaringen bekrachtigen het zelfvertrouwen. Het tegengestelde is ook waar: slechte ervaringen ondermijnen het zelfvertrouwen en kunnen een negatief zelfbeeld veroorzaken. De puber die over weinig zelfvertrouwen beschikt, vindt het vaak lastig om goede ervaringen waar te nemen en ziet vooral de negatieve. Een probleem kan zo groot worden dat hij geen enkel vertrouwen meer heeft in een goede afloop – hij heeft het idee dat hij volledig vastgelopen is en het gevoel 'ik weet het allemaal niet meer' overheerst.

Een groeiend zelfvertrouwen bevordert de ontwikkeling naar zelfstandigheid. Een belangrijke stimulans in dit proces is dat de puber met positieve verwachtingen naar de toekomst leert kijken en erop durft te vertrouwen dat hij in staat is deze verwachtingen te realiseren. Daarom is het belangrijk dat jij de jongere kunt helpen

dit vertrouwen te (her)vinden. Door hen te helpen vooral positieve ervaringen op te doen en waar te nemen kan het zelfvertrouwen worden verbeterd. Het geven van complimenten is hierbij een krachtig instrument. Het draagt bij aan de ontwikkeling van zelfvertrouwen en een positief zelfbeeld.

Als jongeren zien dat anderen vertrouwen in hen hebben, groeien het optimisme en de motivatie, en zullen zij meer in zichzelf gaan geloven.

1.4 SOCIAAL COGNITIEVE ONTWIKKELING

Het intellectuele vermogen van de jongere neemt in de puberteit sterk toe (Delfos, 1999). Het denkvermogen wordt groter en pubers vinden het prettig om over hun gedachten te praten. De puber gaat zijn nieuwe intellectuele mogelijkheden toepassen. Om zijn intellectuele vermogens uit te dagen gaat hij graag in gesprek met een volwassene. Voor de jongere is het hierbij belangrijk dat hij door een volwassene gelijkwaardig wordt behandeld. Dat betekent voor de volwassen gesprekspartner dat hij de jongere alle ruimte geeft om zijn mening te verkondigen zonder dat hij afgekept wordt of dat hij naar beneden wordt gehaald. Het grote kritiekpunt van jongeren is dat volwassenen zich vaak verheven of in hun eigen woorden 'hogere' voelen. Zij hebben hierbij het gevoel dat hun mening niet serieus genomen wordt terwijl ze hier juist zoveel behoefte aan hebben. Als een puber zich niet gehoord of serieus genomen voelt, raakt hij gefrustreerd en voelt hij zich niet gewaardeerd.

Ook al vind je zijn standpunten en argumenten nergens op slaan, overrule hem niet met jouw mening. Moedig hem daarentegen juist aan en stimuleer hem door vanuit een open en oprechte nieuwsgierigheid vragen te stellen. Vooral een nieuwsgierige houding en doorvragen naar argumenten zorgen ervoor dat je het denkproces van een jongere stimuleert. Uiteraard kunnen er momenten zijn dat je het niet eens bent met wat de jongere zegt, en dat mag je hem ook duidelijk maken. Een gesprek blijft altijd tweerichtingsverkeer.

1.5 PEERGROEP

Het omgaan met leeftijdgenoten, de peergroep (*peer* = gelijke) wordt in de puberteit steeds belangrijker. Een puber richt zich dan vaker op de normen die gelden binnen zijn vriendengroep, en is geneigd de mening van ouders in eerste instantie te pareren. Ouders blijven bij zaken zoals school en beroepskeuze invloedrijk, maar ze verliezen hun exclusieve positie (Nelis, van Sark, 2009). Naarmate de puber ouder wordt, is hij steeds minder geneigd zich te conformeren aan de ouderlijke norm. Dit spanningsveld is niet alleen thuis aanwezig, maar ook op school.

Contacten met leeftijdgenoten zijn belangrijk voor de sociale ontwikkeling van de puber. Pubers willen hun gedrag voortdurend toetsen aan de opvattingen van hun vrienden om op die manier een eigen identiteit te ontwikkelen waarmee ze hun leven vormgeven. De zekerheid van sociale acceptatie kan niet meer door de ouders geboden worden en jongeren zoeken steun bij elkaar.

De omgang met leeftijdgenoten heeft een aantal sociale functies: in het contact met leeftijdgenoten proberen ze positieve reacties op hun gedrag, uiterlijk en opvattingen te krijgen. Ze leren met elkaar te communiceren: ze leren vragen te stellen, naar elkaar te luisteren, met elkaar te discussiëren en het non-verbale gedrag van de ander te interpreteren. Met assertieve vaardigheden experimenteren ze ook volop: een compliment kunnen geven of accepteren, een verzoek kunnen doen, voor zichzelf opkomen en nee durven zeggen en grenzen aangeven. Daarnaast leren ze omgaan met pubers van de andere sekse.

Hoewel ze naar ouders en docenten steeds zwijgzamer lijken, communiceren jongeren de hele dag door. Vooral door de komst van social media gaat dat bijna 24/7 door. Wat opvalt is dat de pubers onderling een eigen taal spreken. Zij hebben een eigen taal met een bepaald soort grapjes en woorden. Deze specifieke vorm van communiceren benadrukt de eigenheid van de vriendengroep. Het bevestigt de aanwezigheid van individuen die bij de groep horen en sluit ongewenste figuren uit (lees: ouders en docenten). Soms lopen docenten in de valkuil door mee te gaan in het puberjargon van de leerling. Dat komt op de puber niet authentiek over. Je kunt dan beter blijven zeggen dat je iets 'gaaf' vindt in plaats van het puberjargon: 'gruwelijk' of 'vet'.

1.6 TEN SLOTTE

Voor de buitenwereld zijn pubers net een vat vol tegenstrijdigheden: koppig en inconsequent, introvert en uitbundig, heel volwassen en onnadenkend. De puberteit is een periode van vergrote kwetsbaarheid en ambivalentie.

Door de vele publicaties over het puberbrein in de laatste jaren weten we nu beter wat de puberteit eigenlijk inhoudt. We weten nu dat tijdens de puberjaren de hersenen voor een groot deel gevormd en opnieuw geprogrammeerd worden. Daarnaast is de puberteit een langdurig proces van lichamelijke, emotionele en cognitieve veranderingen.

De puberteit is een overgangsfase van de kindertijd naar volwassenheid. Volwassenen nemen hun eigen beslissingen, voor kinderen worden de beslissingen vaak nog genomen. Pubers zitten daar ergens tussenin. Terwijl ze langzaam maar zeker meer vrijheden krijgen, moeten ze leren met die vrijheden om te gaan. Een puber verdient de ondersteuning door en het recht op begrip van zijn docenten in zijn zoektocht naar zijn identiteit.