Communiceren met je puber

Tips & tricks feiten en leesvoer

Puberteit?
Dat is toch als je ouders vervelend beginnen te doen?
(Naar Loesje)

Uitgave van de Ouderraad van het Candea College

Duiven, augustus 2015

OUDER VERENIGING
Candea College

Voorwoord

Een puber in huis is een garantie voor leven in de brouwerij. Uw rol als ouder verandert van opvoeder en verzorger naar begeleider en coach. Dat is niet makkelijk voor iedereen. In meer dan 70% van de gezinnen komen regelmatig ruzies voor tussen ouders en hun pubers.

Nu uw kind de basisschool heeft verlaten en leerling is geworden op het Candea College zult u merken dat er veel verandert voor en aan uw kind. Uw kind zal langzaam maar zeker zelfstandiger worden en zijn/haar eigen weg proberen te vinden. Er zal steeds meer een beroep worden gedaan op zijn/haar verantwoordelijkheidsgevoel en u zult hem/haar steeds meer los moeten laten. Om u als ouder/verzorger te ondersteunen in deze toch wel bijzondere levensfase van uw kind, wil de Ouderraad van het Candea College u dit boekje aanbieden.

In dit boekje vindt u tips en tricks die u kunt gebruiken in de communicatie. We hebben dankbaar gebruik gemaakt van tips die J/M Ouders en DNL Theatercollectief beschikbaar hebben gesteld. Ook vindt u wat feiten, waarmee we een klein tipje van de sluier op willen lichten over wat er gebeurt in het puberbrein. Tenslotte hebben we de beste boeken op het gebied van communiceren met je puber voor u op een rijtje gezet.

We wensen u veel leesplezier en wijsheid in de omgang met uw puber.

De Ouderraad

Tips & tricks

Maak geen gevecht van het praten met je puber

Choose your battles

Er zijn genoeg dingen om je over op te winden als ouder. Kies die dingen uit die jij het belangrijkste vind. Misschien is niet alles het waard om een conflict over te hebben.

Bepaal samen het echte probleem

Durf met je kind stil te staan in een conflict. Stop het gesprek en stel samen de vraag. 'Wat is nu eigenlijk echt het probleem?' Als daar even ruimte voor is, komt er vaak iets anders op tafel, zijn beide partijen eerlijker en komt er eerder een oplossing.

Spreek je puber aan op zijn gedrag

Een veel voorkomende fout is dat ouders in hun boosheid allerlei eigenschappen van hun puber bekritiseren. 'Nou ben je weer te laat thuis. Jij bent onbetrouwbaar en denkt nooit aan een ander.' Met zo'n aanval op zijn persoon kan je puber niets. Spreek hem liever aan op zijn gedrag. Zeg gerust dat je je boos en teleurgesteld voelt, omdat hij zich niet aan een afspraak houdt. En vraag vervolgens: 'Hoe ga je dat oplossen?'

Stel grenzen

Straffen helpt vaak niet, zeker niet bij jongeren van 15, 16. Is je kind het niet eens met de regels? Dan moet hij die regels aan de orde stellen. Zo geef je hem verantwoordelijkheid. Dat wil niet zeggen dat hij altijd gelijk moet krijgen. Soms moet je als ouder gewoon een grens stellen. Ga dan niet eindeloos argumenteren. Zeg gewoon: 'Wij zijn je ouders en we vinden dit belangrijk.. Punt!' Houd rekening met tegenwerking en verzet. Maar bedenk ook dat de meeste pubers blij zijn als hun ouders grenzen stellen, al zullen ze dat natuurlijk nooit hardop zeggen.

Fouten maken mag

Ook pubers mogen fouten maken. Net als jij. Doordat bespreekbaar te maken ontstaat een open sfeer. En zijn fouten om van te leren, niet om op afgerekend te worden.

Maak van een gesprek geen verhoor

Bedelf je kind niet onder een spervuur aan vragen. Dat ervaren pubers als een verhoor. Het is beter om bevestigend te hummen en hoe-vragen te stellen. Een vraag als 'hoe was dat voor jou?' klinkt voor veel ouders gekunsteld, maar meestal levert het wel verrassende antwoorden op.

Verwacht niet dat je kind alles vertelt

Accepteer dat je puber niet alles met je wil bespreken. Dat hoort erbij. Je bent z'n ouder, geen vriend of vriendin.
Afstand houden is belangrijk voor de puber die bezig is zijn eigen identiteit op te bouwen. Intimiteiten delen doe je met leeftijdgenoten. Dat geldt voor pubers én voor ouders.

Tips & tricks

Durf het gesprek aan te gaan met je puber

Durf emotioneel te zijn

Veel ruzies gaan over zaken als te laat thuiskomen en geen huiswerk maken. Maar vaak zit er iets anders achter: je bent bang dat je kind iets overkomt of dat hij zijn toekomst verknalt. Vraag je op een rustig moment af wat je echt belangrijk vindt. Benoem dat heel concreet en maak duidelijk wat je gevoelens daarover zijn. Dat werkt veel beter dan: 'Je doet het omdat ik het zeg.' Pubers zijn eerder onder de indruk van gevoelens dan van rationele argumenten van hun ouders.

Stel neutrale vragen

Neutraal betekent niet koud of afstandelijk. De kunst is vragen te stellen die je kind stimuleren om verder te vertellen. Dat kan ook betekenen dat je suggesties doet: 'Is het dit? Of is het dat?' Maar pas op dat je niet gaat psychologiseren. Een puber hoeft van jou niet te horen wat hij voelt, denkt en mankeert. Voor je het weet draait hij de knop om en is de verbinding verbroken.

Vermijd dubbele boodschappen

In veel ogenschijnlijk vriendelijke vragen zit een eis verstopt. 'Wil jij de tafel dekken?' 'Heb ik geen zin in, ik zit net lekker te computeren.' 'Nou zeg, ik ben druk met eten koken. Dat kun je best even doen.' Dat was dus geen vraag, maar een eis.

Als je je kind een vraag stelt en bereid bent om zijn nee te accepteren, is de kans groter dat hij ja zegt. Iets zelf bepalen vinden pubers veel leuker dan van alles moeten. Het moet natuurlijk geen trucje worden om je zin te krijgen, dat heeft je kind feilloos door.

Voel je niet beledigd

Pubers vinden het heerlijk om hun mening te uiten en uitgebreid te discussiëren. Luisteren naar de mening van hun ouders is een ander verhaal. 'Dat boeit niet.' Maak je daar niet boos over, wees liever blij als je kind zegt dat wat jij vindt hem geen bal interesseert. Dat betekent dat hij openstaat voor andere meningen dan die waarmee hij is opgegroeid. Je zult merken dat hij later toch weer dicht bij jouw mening uitkomt.

Laat je kind zelf nadenken

Laat je puber zelf nadenken en zelf redeneren Gebruik in een gesprek de volgende drie woorden: 'Hoe', 'Want' en 'Dus'. In zo'n gesprek gaan ze zelf gevolgtrekkingen maken. Laat pubers vooral praten en het denkwerk doen.
En... vergeet niet te hummen.

Tips & tricks

Blijf positief in de omgang met je puber

Toon oprechte belangstelling

'Mijn ouders luisteren nooit naar me,' zeggen pubers vaak. Soms bedoelen ze dat ze hun zin niet krijgen. Maar meestal hebben ze gelijk. De hoofden van ouders zitten vol met boodschappenlijstjes, waardoor ze niet onbevangen kunnen luisteren. Als je een goed gesprek wilt, moet je van tevoren zorgen dat je hoofd leeg is. Je moet de intentie hebben om echt te willen weten wat je kind wil zeggen, zonder oordelen en vooroordelen. Dat is niet eenvoudig. Ga ervan uit dat je puber het meest deskundig is over zichzelf. En niet jij als ouder. Houd je eigen mening voor je en geef hem de tijd zijn verhaal te doen, zonder dat je steeds inbreekt.

Verplaats je in je puber

Pubers zijn net mensen. Ze hebben gevoelens en verlangens, voor- en afkeuren. En die zijn net zoveel waard als die van hun ouders. Vraag je regelmatig af: is dit goed voor mijn kind of voor mij? Ook bij kleine dingen. Wordt je kind er beter van als hij zijn vieze kleren iedere dag in de wasmand gooit? Of ben jij degene die niet tegen rommel kan? Soms moet je denken: ik vind dit belangrijk, maar hij mag iets anders vinden. Misschien wil hij best aan je wens tegemoet komen, maar op een andere manier dan jij in gedachten had.

Geef vertrouwen

Ouders vinden vaak dat hun kind vertrouwen moet verdienen. Maar pubers willen liever eerst vertrouwen krijgen en dan bewijzen dat ze het waard zijn. Dat is een eeuwige bron van spanning. Pubers móeten kunnen experimenteren, leren zich zelfstandig te bewegen. Maar als ouder mag je best laten weten dat je dat lastig vindt. Benoem het gewoon: 'Ik moet leren om ouder van een puber te zijn en je niet steeds maar te beschermen.' Je puber waardeert het enorm als jij je kwetsbaar opstelt. Als hij dat vertrouwen beschaamt, door te liegen of te bedriegen, dan moet je hem daar natuurlijk op aanspreken: 'Ga jij maar vertellen hoe je mijn vertrouwen weer gaat winnen.' Realiseer je wel dat pubers niet voor niets liegen. Vaak willen ouders liever gerustgesteld worden dan horen hoe het echt zit.

Uit je waardering

Een puber overmatig prijzen heeft geen enkel effect. Dat is ongeloofwaardig. 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.

Vergeet niet te lachen

Communiceren met pubers gebeurt vaak serieus, op het randje van stress en strijd. Ouders en pubers mogen elkaar best plagen met minder gezellige gewoontes en eigenschappen. Pubers kunnen dat heel goed hebben, vooral jongens. Humor en een beetje provoceren halen de scherpe kantjes eraf.

Tips & tricks

Wees de ouder
in de begeleiding van je puber

Zorg dat je puber zich veilig voelt

Soms krijg je dingen te horen die je niet zo leuk vindt. Natuurlijk is het onmogelijk om blanco te blijven bij alles wat je hoort. Zeker als het om gevoelige onderwerpen gaat. Stel je bescheiden op. Gesprekken over pijnlijke onderwerpen lopen vaak stroef omdat je puber zich afvraagt wat je van hem zult vinden als je het hele verhaal hebt gehoord. Hoe neutraler je reageert, hoe veiliger hij zich voelt. Kom niet direct met adviezen en oplossingen. Hoe goedbedoeld ook, de boodschap is: ik weet het beter. En daar zijn pubers allergisch voor.

Wees betrouwbaar

Betrouwbaar zijn is iets anders dan consequent zijn. Consequent zijn betekent dat je de regels altijd naleeft. Hou op, dat lukt niemand. Geef jezelf lucht en doe ook je puber een lol. Als je moe bent of een keer geen zin hebt, moet je kunnen zeggen: die afwas komt morgen wel weer. Betrouwbaarheid gaat dieper; daarmee laat je weten dat je kind te allen tijde bij je terecht kan. Ook als je zijn gedrag afkeurt.

Gebruik zijn oplossend vermogen

Wat ouders 'afspraken' noemen, zijn vaak opgelegde regels, verpakt in een democratisch jasje. Want vragen of je kind het ergens mee eens is, wil nog niet zeggen dat het een gezamenlijke afspraak is. Dan zeggen ze vaak ja om van het gezeur af te zijn en doen vervolgens waar ze zin in hebben. Als je een probleem aansnijdt en aangeeft wat jij belangrijk vindt, is de volgende stap dat je aandachtig luistert naar de gevoelens en argumenten van je kind. Spreek hem vervolgens aan op zijn vermogen om het probleem op te lossen. 'Wat ga jij hieraan doen? En wat zou je willen dat wij doen?' Dan voelt hij zich serieus genomen. De kans is groot dat hij met een voorstel komt en dat jullie er samen uitkomen.

Praat terwijl je iets doet

Vooral jongens vinden het geweldig als ze hun mening mogen geven over technische aangelegenheden. Waardering daarvoor maakt ze direct een paar centimeter groter. Van samen iets doen - een klerenkast uitmesten, foto's op een website zetten - geniet je kind ook. Dat schept een band en nodigt uit tot contact.

Tips & tricks

Wees een OEN
in het gesprek met je puber

Open

Laat je oordeel achterwege. Dat stopt ieder gesprek. Het duwt je kind in de aanval, in de verdediging, of hij zegt helemaal niets meer. Leer humm-en en laat je kind doorpraten. Door te hummen laat je blijken dat je hoort wat hij zegt.

Eerlijk

Wees eerlijk tegen je kinderen en vooral tegen pubers. Zij testen jou op je eerlijkheid. Jij verwacht eerlijkheid van je kind, hijmag dat ook van jou verwachten.

Nieuwsgierig

Pubers krijgen vaak te maken met vragen die eigenlijk geen echte vragen zijn, maar waarin een oordeel verscholen zit. Een echte vraag zet je kind aan het denken en geeft aanleiding tot een gesprek.

Dit zijn de kenmerken van een echte vraag:

Je kunt het antwoord niet kunt opzoeken via Google.

Je weet het antwoord zelf ook niet.

Het is geen verwijt, preek of andere boodschap.

De ander moet nadenken, bij zichzelf te rade gaan.

Er is geen goed of fout antwoord.

Je bent echt geïnteresseerd in het antwoord.

Tips & tricks

Hoe onderhandel je met je puber

Pubers denken dat ze al volwassen zijn. Ze willen dingen doen die jij nog niet goedkeurt, zoals laat thuiskomen, laat naar bed, meer zakgeld en ga zo maar door. Reden genoeg voor een fikse ruzie. Je kunt ruzies vermijden door met je puber te onderhandelen over de regels en grenzen.

Door te onderhandelen leer je je puber dat het niet goed is om altijd je zin door te drijven. Dat geldt voor je kind, maar natuurlijk ook voor jou als ouder.

Onderhandel alleen over zaken die jij belangrijk vindt. Pubers vinden namelijk alles belangrijk en kunnen over de meest onzinnige dingen in discussie gaan.

Maar, pubers vinden het ook fijn als je, als ouder, met hen meedenkt. Dat steunt hen. Die steun voelen ze niet als je ze altijd maar hun zin geeft of ze bij voorbaat alles verbiedt.

Hoe ga je te werk?

- Kies een rustig moment en plek om te praten.
- Vraag je puber naar zijn standpunt.
- Geef je eigen standpunt
- Vraag je puber om samen met jou te brainstormen.

Het moeilijkste aan opvoeden is dat je jezelf ook aan al je regels moet houden!

- Schrijf alle ideeën op een stuk papier en ga niet bepalen of een idee haalbaar is of niet.
- Bekijk dan de lijst met ideeën en bepaal samen welke voor jullie allebei acceptabel zijn
- Spreek samen af dat jullie dat idee uit gaan proberen voor een bepaalde tijd.
- Maak duidelijke afspraken: wie, wat, wanneer, hoe en waarom. Zorg er voor dat jullie allebei achter het besluit staan.
- Evalueer na een bepaalde periode of het idee geslaagd is of niet. Pas het idee eventueel aan of kies een andere oplossing.

Tips & tricks

Dit is Not Done in de communicatie met je puber

- Pubers bevelen geven of commanderen
- Pubers bedelven onder argumenten
- Pubers de hemel in prijzen
- Puberproblemen bagataliseren
- Dreigen en zeuren
- Sarcastische opmerkingen maken
- Ongevraagd en te pas en te onpas oplossingen aandragen
- Schelden op pubers of ze belachelijk maken
- Pubers vergelijken met een ander kind uit het gezin

Puberfeiten

De verandering
van kindertijd –> volwassenheid

Kinderen ontwikkelen zich in de puberteit niet alleen op lichamelijk gebied, maar ook op het cognitieve en het sociaal emotionele vlak. Dat betekent dat hun denkvermogen groeit en dat ze zich verantwoordelijk gaan voelen en inzicht krijgen in anderen.

Pubers zijn nog niet in staat om 'op de lange termijn' te denken. Pas rond het 25e levensjaar zijn de hersenen die dat regelen (frontale cortex=voorkant van de hersenen) volgroeid. Pubers kunnen daarom alleen nog maar in het 'hier en nu' denken.

Pubers hebben moeite met multitasken. Ze kunnen nog niet goed plannen en organiseren. Ze hebben behoefte aan enkelvoudige en concrete opdrachten.

Pubers moeten kunnen experimenteren in de puberteit. Ze moeten in deze tijd nieuwe vaardigheden leren. Als ze dat niet doen zal het ze later meer moeite kosten deze vaardigheden aan te leren. Ze moeten dus kennis maken met nieuwe soorten muziek, sporten en andere culturele uitingen. Ook regelmatig laten koken is een goede stimulans voor het puberbrein.

Pubers krijgen andere slaapgewoontes. Hun bioritme is anders dan dat van een kind of een volwassenen. Ze hebben gemiddel 9-10 uur slaap nodig, ze vallen later in slaap (aanmaak van melatonine verandert) en hebben het nodig om (in het weekend) lang uit te slapen.

Pubers hebben meer voeding nodig dan volwassenen. Ze kunnen bijvoorbeeld in 6 jaar tijd 22 kilo aankomen en 30 cm groeien. Dat kost energie.

Keek je kind nog tegen jou op, op de basisschool, als puber gaat hij zich steeds meer richten op jongeren van zijn eigen leeftijd en geslacht. Je puber past zich aan hen aan, draagt dezelfde kleding en luistert naar dezelfde muziek. Pubers delen interesses, vinden dezelfde dingen belangrijk en gedragen zich ongeveer hetzelfde. Voor sommige jongeren wordt de vriendengroep waartoe ze behoren belangrijker dan hun eigen ouders. Dit hoort allemaal bij het zoeken naar zijn eigen identiteit.

Puberfeiten

Enkele cijfers over pubers in Nederland

Feit
Meisjes puberen eerder dan jongens, maar jongens puberen langer. Meisjes beginnen te puberen als ze tussen 11 en 14 jaar oud zijn en hun puberteit duurt gemiddeld 4 jaar. Bij jongens is dat gemiddel 6 jaar en zij beginnen te puberen tussen hun 12e en 15e levensjaar.

Feit
Moeders hebben meer last van de puberteit van hun kids dan vaders. Dat komt omdat het knuffelen in deze periode afneemt en moeders dat als een verlies ervaren.

Feit
Ruim 60% van de scholieren krijgt straf op school.

Feit
Bijna 50% van de jongeren zet zijn mobiel nooit helemaal uit.

Feit
In ca 13% van de gezinnen komen geen puberruzies voor.

Feit
De top 5 van ruzies tussen ouders en pubers gaan over:

1. huisregels
2. school en huiswerk
3. gedrag van de puber
4. vrijetijdsbesteding
5. geld

Leesvoer voor ouders en pubers

Voor pubers

Verboden voor ouders
Gijs Jansen, 2009, 95 pagina's

De schrijver neemt tieners mee in hun eigen wereld en tegenstrijdige gedachten, heftige gevoelens en verwarrende beelden uit de media, en leert ze waar dat allemaal vandaag komt.
Waarom is er op school eigenlijk geen vak dat 'leren leven' heet? Waarom leer je als puber alles over wiskunde, Napoleon, voetwortelbeentjes en het naamwoordelijk gezegde, maar vertelt niemand je iets over gedachten, gevoelens en dat ingewikkelde superdrukke leven van je? Waarom bestaan er zoveel boeken over jou, maar is er niets voor jou?

Zeven eigenschappen die jou succesvol maken!
Sean Covey, 2009, 263 pagina's

Zelfhulpboek gericht op tieners waarin het maken van keuzes, het nemen van beslissingen, zelfstandig zijn en andere zaken en problemen waarmee jongeren te maken hebben, aan bod komen. Dit boek is voor tieners geschreven. Het behandelt heel veel vragen of problemen waar ze mee zitten en vertelt hoe ze daarmee kunnen omgaan. Enkele voorbeelden: Hoe bouwen ze vriendschappen op en hoe kunnen ze die onderhouden. Hoe kunnen ze om gaan met groepsdruk. Hoe kunnen ze voornemens uitvoeren en volhouden en hoe kunnen ze beter voelen wie en wat ze zijn. Het boek vertelt over hoe ze om kunnen gaan met ouders en familie en nog veel meer.

Geweldig communiceren voor jongeren
Justine mol, 2010, 128 pagina's

Er komt een woede in Evelien omhoog met een power van windkracht negen. In een flits voelt ze een enorme angst opkomen, maar daar past ze voor. Ze kiest voor de storm. Soms sta je 'uit'. Dan weet je niet wat je voelt of nodig hebt. Het interesseert je niet wat een ander wil. Dan kun je pijnlijke dingen doen of zeggen zonder het in de gaten te hebben. En soms doe je het zelfs expres. Als je 'aan' staat, weet je wat je voelt en nodig hebt, wat je wel of niet wilt. En heb je ook oog voor anderen. Leren de knop te vinden waarmee je jezelf van 'uit' weer 'aan' kunt zetten, daar gaat dit boek over.
Justine Mol schreef 'Geweldig communiceren voor jongeren' voor jongeren tussen de dertien en twintig die genoeg hebben van ruzie en onbegrip en nieuwsgierig zijn naar een andere manier van communiceren.

Voor ouders

Praten
Peter Adriaenssens, 2008, 119 pagina's

Dit boek laat zien dat je meer succes hebt met een duielijke, betrokken praatstijl. Wie daarbij gezonde grenzen durft te stellen en ondubbelzinnige verwachtingen durft te creëren, komt tot een betere sfeer in huis.
De stap van discussiëren naar onderhandelen levert een duidelijke win-winsituatie op en zorgt voor realistisch ouderschap.

Geweldig communiceren met jongeren
Justine Mol, 2010, 173 pagina's

'Geweldig communiceren met jongeren' laat zien dat het mogelijk is oude patronen los te laten en echt contact te leggen met jongeren. Het boek is gebaseerd op de ideeën van Marshall Rosenberg. Het illustreert de theorie en praktijk aan de hand van het verhaal van Evelien, die alles zo zat is dat ze van huis wegloopt en school voor gezien houdt. Justine Mol schreef 'Geweldig communiceren met jongeren' voor volwassenen die willen werken aan de communicatie met hun eigen kinderen of met andere jongeren in de leeftijd van dertien tot twintig jaar.

Pubers opvoeden, kan dat?
Jesper Juul, 2011, 192 pagina's

Met veel praktijkvoorbeelden laat Jesper Juul zien hoe het stapsgewijze veranderingsproces van opvoeding tot relatie er uit kan zien. De rol van ouders zou moeten veranderen van leider naar sparringpartner: zij begeleiden hun kind naar volwassenheid.
Verschillende thema's die rond de puberteit de kop opsteken komen aan bod: problemen met school, verantwoordelijkheid nemen voor jezelf en voor het gezin, omgaan met alcohol, straffen en consequenties, communicatie en vertrouwen. Jesper Juul biedt ouders een nieuwe manier om, samen met hun kinderen, alle facetten van de puberteit te beschouwen en te beleven.

How2talk2kids
Adele Faber en Elaine Mazlish, 2007, 212 pagina's

Faber en Mazlish bieden praktische effectieve communicatievaardigheden. Aan bod komt o.a: Beter omgaan met de negatieve gevoelens van je kind en grenzen stellen terwijl de relatie met je kind goed blijft en zich zelfs verdiept. Het kind neemt verantwoordelijkheid voor zijn gedrag en komt zelf met oplossingen. Een manier is effectief prijzen en je kind bevrijden uit een vaste rol. Hierdoor krijgt je kind meer zelfvertrouwen en een positiever zelfbeeld.

Het puberende brein
Eveline Crone, 2008, 179 pagina's

Waarom verslapen pubers zich zo vaak? Waarom zijn ze het ene moment zo volwassen en het volgende moment zo onmogelijk? Waar komt die tegenstrijdigheid vandaan tussen verantwoordelijk gedrag en ondoordachte en riskante keuzes? Kunnen ze eigenlijk wel zelfstandig plannen? En hoe komt het dat juist adolescenten vaak uitblinken in sport, kunst en creativiteit? De adolescentie is een unieke periode waarin de hersenen zich nog volop ontwikkelen. In Het puberende brein beschrijft Eveline Crone wat er de laatste jaren is ontdekt over de hersenen van adolescenten. Ze legt op basis van deze recente inzichten uit waar de emotionele stormen vandaan komen, waarom de mening van vrienden opeens veel belangrijker wordt dan die van ouders en wat we van adolescenten kunnen verwachten op school. De adolescentie is niet alleen een tijd van risicos en grenzen, maar ook van unieke mogelijkheden. Het puberende brein is interessant voor iedereen die kinderen in de adolescentenleeftijd heeft of zichzelf nog goed kan herinneren hoe het was om adolescent te zijn.

Het sociale brein van de puber
Eveline Crone, 2012, 127 pagina's

In de puberteit zorgt een tornado van hormonale processen ervoor dat jongeren grote uiterlijke veranderingen doormaken en dat ze, ook romantisch, in elkaar geïnteresseerd raken. Maar dat is natuurlijk niet het enige. Jongeren gaan zich ook losmaken van hun ouders en zich meer richten op hun leeftijdsgenoten en dat is waarschijnlijk een van de grootste uitdagingen van de adolescentie. Maar hoe verloopt die sociale ontwikkeling op weg naar zelfstandige volwassenheid dan precies? Daarover gaat 'Het sociale brein van de puber' van Eveline Crone - over de allesbepalende vriendschappen, de veranderende relaties met ouders en leeftijdsgenoten, het immense belang van erbij horen en het grote verdriet wanneer je buiten de groep valt.

Praten met je puber
Annette Heffels, 2013, 334 pagina's

'Praten met je puber' is geen boek met regeltjes over opvoeden. Annette Heffels gaat in op de relatie tussen ouders en hun pubers. Ze vertelt hoe pubers denken en hoe ouders hen kunnen helpen om hun opvattingen te onderzoeken en te toetsen. Ze hecht grote waarde aan het praten met je kind, maar benadrukt ook dat ouders niet bang moeten zijn om grenzen te stellen. Aan de orde komt o.a.:

- lichamelijke én geestelijke veranderingen
- seks, drugs, internet
- school (citotoets, schoolkeuze, huiswerk), vrienden, uitgaan, geld
- gescheiden ouders en stiefgezinnen

Gesprekken met mijn puber
Annette Heffels, 2009, 224 pagina's

In 'Gesprekken met mijn puber' legt Annette Heffels uit hoe je het beste kunt communiceren met je puberende kind. In dit boek laat ze zien hoe dit in de praktijk uitwerkt. Het is een persoonlijk verhaal van een moeder die dagelijks geconfronteerd wordt met puberperikelen. Herkenbaar en informatief!

Puberbrein binnenstebuiten
Huub Nelis en Yvonne van Sark, 2014, paperback

'Puberbrein binnenstebuiten' laat het ontwikkelingsproces zien van jongeren tussen hun 10e en 25e levensjaar. Het inzicht dat de hersenen pas rond je 25e levensjaar volgroeid zijn werpt een nieuw licht op vaardigheden en gedrag van jongeren. Waarom is er zoveel opvoedonzekerheid en onwetendheid bij ouders en professionals in een tijd dat jong zijn de norm lijkt? Hoe moeten we omgaan met risicogedrag? Hoe zorgen we dat jongeren effectief blijven leren in een omgeving vol prikkels en verleidelijke media?
Dit boek maakt inzichtelijk waarom jongeren juist vanaf de tienerleeftijd vragen om duidelijke grenzen en begeleiding. Door de vele herkenbare voorbeelden en praktische tips werd dit boek een bestseller bij ouders, docenten, werkgevers en beleidsmakers.

Over de top
Huub Nelis, en Yvonne van Sark, 2012, 267 pagina's

We hebben in Nederland heel veel oog voor jongeren die minder goed mee kunnen komen, maar daardoor dreigt een andere groep – de uitblinkers, de hoogvliegers – in het verdomhoekje te komen. Die komen er immers toch wel? In hun nieuwe boek 'Over de top' laten Yvonne van der Sark en Huub Nelis zien dat jongeren in de leeftijdscategorie van 10 tot 25 jaar juist gelukkiger worden als ze meer oog krijgen voor wat hun hart sneller doet kloppen, hun passie, hun talent. De belangrijkste voorwaarde hiervoor is dat ze op een andere manier naar zichzelf en hun omgeving leren kijken. Want met talent alleen kom je er niet. Daarvoor is ook een stimulerende omgeving nodig, ouders, docenten. En lef. Je kunt excelleren op allerlei gebied: van schaken tot goochelen, van wetenschap tot sport en van dansen tot gamen. In dit boek staan heel veel handige tips om jonge mensen te helpen het beste uit zichzelf te halen.

Hoezo, lastige puber?!
Laura Tietjens, 2011, 287 pagina's

Pubers, wat een lastige mensensoort, verzucht menig volwassene of zusje of broertje. Ze luisteren niet, zijn brutaal, maken lawaai. Ze doen hun huiswerk niet, maken bushokjes kapot en zeggen de hele dag door 'kut'. En ze hebben een onderontwikkeld brein, maar wat heb je aan die wetenschap als jij voor de zoveelste keer struikelt over de troep die ze maar niet opruimen? Als ouder zit je soms met de handen in het haar. Hoe vertrouw je een kind dat denkt groter te zijn dan het is en dat flappert van de hormonen? In dit boek lees je hoe je het contact met je kind verbetert, grip (terug) krijgt op jullie relatie – maar op een nieuwe manier – en hoe je samen het huishouden kunt doen zonder ruzie. In interviews geven enkele pubers een aangrijpende inkijk in hun wereld. Als extraatje geven ze je ook nog handige en humoristische adviezen.

Ik heb ook wat te vertellen!
Martine Delfos, 2009, 272 pagina's

'Ik heb ook wat te vertellen!' is een helder geschreven boek, dat met vele voorbeelden de wereld van de puber op indringende wijze ontsluit. Het geeft handvatten in communicatie met, en opvoeding van pubers en adolescenten. Ook is het een uitstekend hulpmiddel om hun leefwereld te leren begrijpen. De logische opbouw en de vele oefeningen maken het boek geschikt als leerboek in opleidingen voor mensen die met jongeren werken, van leerkracht of politieagent tot therapeut.

Pubers: ontwikkeling en problemen
Willem Heuves, 2006, 104 pagina's

Pubers worden slecht begrepen. Het valt niet mee om puber te zijn en weinig mensen nemen het voor pubers op. Pubers hebben geen advocaten. Veel volwassenen zijn namelijk vergeten hoe ingrijpend de puberteit is geweest. Pubers, ontwikkeling en problemen beoogt een bijdrage te leveren aan een beter begrip van de puberteit en de pubers. Het is daarbij tevens een gids voor het signaleren en oplossen van veelvoorkomende puberproblemen. In dat verband komt ook de achtergrond van problemen als alcohol- en drugsgebruik, suicidaliteit, gedragsproblemen, angst en depressie uitvoerig aan bod.

Colofon

Communiceren met je puber

Tips & tricks, feiten en leesvoer

Dit boekje is een uitgave van de Ouderraad van het Candea College.

We hebben dankbaar gebruik gemaakt van tips van J/M Ouders, DNL Theatercollectief en bol.com.

Fotomateriaal is afkomstig van DNL Theatercollectief, bol.com en Freepik.com.

Duiven, augustus 2015

OUDER VERENIGING
Candea College