

Verslag thema-avond “Omgaan met pubers” 16 november 2011

De thema-avond die woensdag 16 november jl. is georganiseerd door de ouderraad van het VeenLanden College, is door ruim 80 ouders bezocht.

Mevrouw Annelies Stevers van de NKO (Nederlands Katholieke vereniging van Ouders), was de spreker van deze avond. Zij stelde zichzelf voor en vertelde dat ze al acht jaar werkzaam is voor het NKO. Daarnaast werkt ze in het onderwijs voor zeer moeilijk opvoedbare kinderen van 12 tot 16 jaar. Zelf is ze moeder van twee pubers van 14 en 17 jaar, en dus ook een ervaringsdeskundige!

In haar inleiding vertelde Annelies dat ze deze avond zou beginnen met wat informatie over de ontwikkelingsfase “puberteit”, de achtergronden van pubergedrag, puberhersen en tips voor de begeleiding van jong volwassenen. Kortom: het (beter) begrijpen van onze pubers.

De periode tussen het tiende en zestiende levensjaar, is er één van grote veranderingen die een enorme invloed hebben op de manier waarop jongeren zijn, doen, denken en voelen. Onder invloed van hormonen zijn de lichamelijke veranderingen groot. Rond het zestiende levensjaar zijn pubers lichamenlijk volgroeid.

Naast de lichamelijke groei ontwikkelen pubers zich ook op cognitief (de groei van het denkvermogen) en sociaal-emotioneel (verantwoordelijk voor jezelf zijn en inzicht in anderen hebben).

Er is de laatste jaren veel onderzoek gedaan naar de ontwikkeling van puberhersen. Het menselijke brein is tot het 25^{ste} levensjaar in ontwikkeling. De hersenen van pubers werken anders dan die van volwassenen. Maar pubers zijn ook creatiever, idealistischer en vindingrijker dan volwassenen.

Bij dit alles moeten we bedenken dat de puberteit eigenlijk een fase is. Het is een periode, een ontwikkelingsfase, net als de peuter en kindertijd.

En pubers moeten puberen. Als opvoeder moet je sturen, begeleiden en in gesprek blijven.

Voor een goed gesprek met pubers gaf Annelies ons de volgende tips:

- luister onbevangen en actief
- praat vanuit je eigen gevoel (ik-boodschap)
- kies een goed tijdstip, neem de tijd en heb geduld
- heb vertrouwen in je kind
- zet hun hersenen op “aan” (stel vragen, maak gebruik van hun kennis en kunde)
- behandel één onderwerp per keer
- wees eenvoudig en concreet in je boodschap

Al deze theorie heeft Annelies op een luchtige en heldere manier aan ons doorgegeven. Door een technisch mankement, moesten we het helaas zonder de mooie power-point presentatie doen. Annelies kon echter zo beeldend vertellen dat er vele herkenningmomenten waren.

Na de pauze, is er in kleine groepjes aan de hand van discussieplaten en stellingen met elkaar verder gesproken. Ouders van ouderejaars en brugklassers zochten elkaar op. Er ontstonden zeer geanimeerde gesprekken, waarbij ouders ervaringen deelden en tips uitwisselden. Aan het einde van de avond werden enkele tips nog even algemeen besproken.

Wij kijken terug op een geslaagde avond en bedanken alle aanwezige ouders voor hun aandacht en inbreng.

Ouderraad VeenLanden College

