

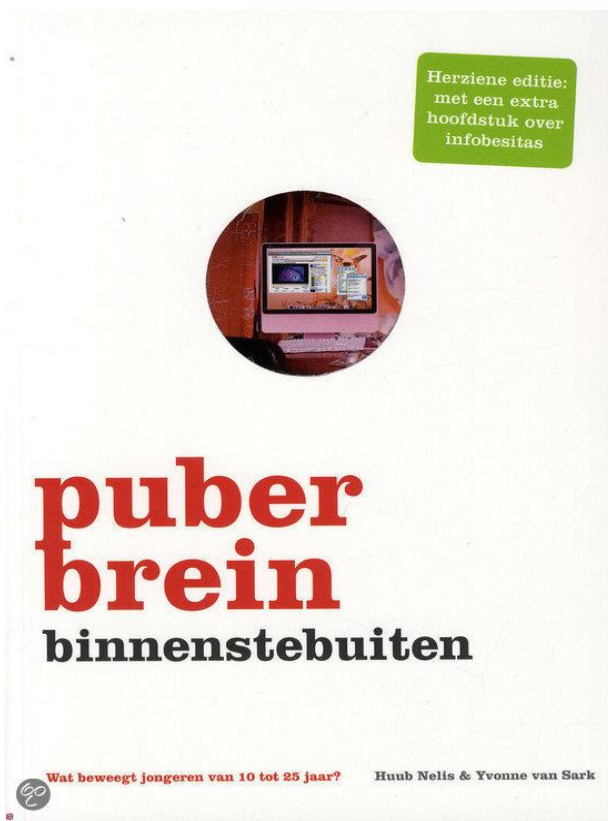
Help! Ik heb een puber.

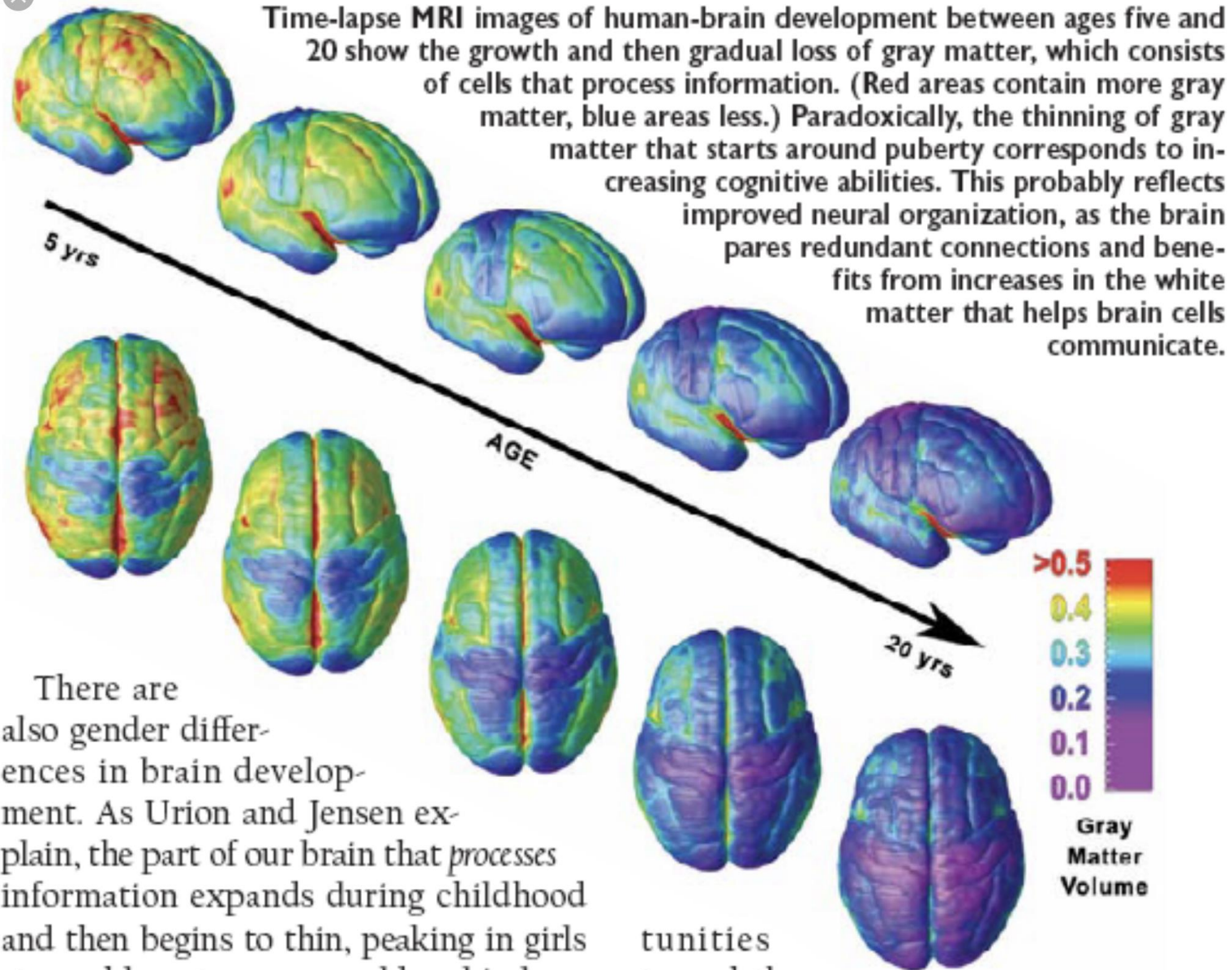


Puber. feiten

1. Internet is een **re levensbehoefte**
2. Haat **wroeg opstaan**
3. Haat **wiskunde** maar tel wel graag **geld**
4. Heb er een hekel aan **vergeleken** te worden
5. **Slapen** is mijn hobby
6. **Muziek** is mijn grootste vriend
7. Kan geen dag zonder mijn **mobiel**
8. Ben nog een **kind** maar denk dat ik **volwassen** ben
9. Heb grote **dromen**
10. **Eet** alles op wat ik kan vinden

"Iedereen denkt dat jongeren alles al kunnen en weten. Hersenonderzoek toont aan dat we anders moeten omgaan met jongeren."





Functions

The Frontal lobe is considered the emotional control center and the home of our personality.

The frontal lobe controls higher level thinking:

- Reasoning
- Planning
- Language
- Long-term Memory
- Impulse control
- Problem Solving
- Emotions
- Judgment
- Motor Function
- Initiation
- Social/ Sexual Behavior



10-14: jaar wankel stappen in het hier en nu

Zijn

- maken zich los van hun ouders
- nieuwe emotionele binding met leeftijdgenoten

Doen

- handelen impulsief
- willen vooral niet opvallen

Denken/voelen

- emotioneel gevoelig
- gevoelig voor groepsdruk

14-16 jaar: Het experiment 'IK'

Zijn

- ontwikkelen een eigen 'ik'
- durven steeds meer af te wijken

Doen

- experimenteren
- nemen risico's

Denken/voelen

- hebben veel stemmingswisselingen

16-22 jaar: (on)verwacht (on)volwassen

Zijn

- steeds zelfbewuster
- eigen identiteit
- minder gevoelig voor groepsdruk

Doen

- stellen zich verantwoordelijk op, naar zichzelf en naar anderen

16-22 jaar: (on)verwacht (on)volwassen vervolg

Denken/voelen

- denken verder vooruit
- beter in staat tot zelfreflectie
- vallen af en toe terug in onvolwassenheid

Aandachtsroute voor in de pre- en puberteit

- ◎ Zet duidelijk huisregels
- Wees consistent
- Maak gebruik van waarschuwingen
- Geef positieve feedback

Aandachtsroute voor in de pre- en puberteit

- Heeft het kind voldoende gelegenheid om te leren omgaan met leeftijdgenoten in groepsverband?
- Heeft seksuele en drugsvoorlichting plaatsgevonden
- Heeft de jongere de gelegenheid om met belangrijke volwassenen in zijn of haar directe omgeving van mening te wisselen
- Heeft de jongere een goed eet- en slaappatroon
- Zijn er signalen die aangeven dat de jongere last heeft van depressie

Communiceren met je puber

Je hebt écht invloed

Blijf betrokken (*digitale opvoeder)

Bied structuur en grenzen

Geef het goede voorbeeld

Verklaar je nader

Wees eerlijk met je zelf en tegenover je kind

