

## Beginnende pubertijd (1/2)

De pubertijd begint bij meisjes rond hun 11<sup>e</sup> levensjaar en bij jongens rond hun 13<sup>e</sup> levensjaar. Maar de pubertijd kan ook eerder of later beginnen. Als de pubertijd begint komt de hormoonafgifte op gang waardoor het lichaam van kinderen gaat veranderen. Kinderen krijgen bijvoorbeeld haargroei op plekken waar dat eerder nog niet was, meisjes krijgen borsten en menstrueren voor de eerste keer en jongens krijgen de 'baard in hun keel'. Voor kinderen kan het lastig zijn om te wennen aan deze lichamelijke veranderingen en dit kan voor onzekerheid zorgen. Maar ook geestelijk, in de hersenen, gebeurt een hoop.

Tijdens de pubertijd zijn de hersenen volop in ontwikkeling. Deze ontwikkeling van de hersenen zal doorlopen tot tenminste het 25<sup>e</sup> levensjaar. De emotionele hersengebieden ontwikkelen zich sneller dan de rationele hersengebieden. Dat betekent dat de emotie het vaak wint van het verstand. Ook op sociaal gebied kan er ineens een hoop veranderen. Wat kan dit betekenen in de praktijk?

### 1. Emotionele ontwikkeling

De emotionele hersengebieden worden extra geprikkeld door hormonen. Je kind zal dus gevoeliger worden voor emoties. Je kind kan hierdoor feller reageren, ongeremd zijn en impulsiever worden. Pubers gaan op zoek naar hun eigen identiteit. Zij gaan zichzelf ontdekken en vernieuwen, en leren onafhankelijk te zijn.

### 2. Cognitieve ontwikkeling

De rationele hersengebieden zijn nog niet sterk genoeg om de hypergevoeligheid van de emotionele hersengebieden onder controle te houden. Je kind kan daarom sneller afgeleid worden en moeite hebben met het uitvoeren van verschillende taken. Ook kan je kind de gevolgen van zijn/haar gedrag niet altijd inzien. Je kind kan misschien wel begrijpen dat zijn/haar manier van reageren niet altijd handig is, maar je kind vindt het moeilijk om zich hierin aan te passen. Je kind kan daardoor minder gevoelig zijn voor straf of negatieve feedback, en dus moeilijk leren van 'fouten'.

### 3. Sociale ontwikkeling

Pubers zijn vooral vaak met zichzelf bezig. Ze zitten midden in de zoektocht naar hun eigen identiteit en zelfbeeld. De sociale ontwikkeling speelt een grote rol in de identiteitsontwikkeling. Pubers gaan afstand nemen van het gezin; ouders verdwijnen naar de achtergrond en vrienden worden steeds belangrijker. Je kind wordt zich steeds bewuster van wat anderen van hem/haar vinden. Uiteindelijk komt het allemaal neer op de menselijke behoefte aan aandacht en erbij willen horen. Dit werkt op je geluksgevoel.

## Beginnende pubertijd (2/2)

Als de pubertijd z'n intrede doet, brengt dat voor jou als opvoeder weer nieuwe uitdagingen met zich mee. Je opvoedrol verandert. Wat kan je doen?

Laat je kind het vooral zelf uitvinden en leer hem/haar zelf verantwoordelijk te zijn. Jouw rol als regisseur (instructie geven) verandert meer naar die van een coach. Geef je kind dus de ruimte; laat hem/haar puber zijn en het bijbehorende gedrag vertonen. Juist dan heeft je kind de mogelijkheid om zijn/haar eigen identiteit te vinden en te ontwikkelen. Door vragen te stellen blijf je in verbinding met je kind. Tegelijkertijd hebben pubers structuur en veiligheid nodig, dus duidelijke regels en grenzen blijven belangrijk. Puberhersenen zijn echter extra gevoelig voor beloning, dus het aanmoedigen van goed gedrag levert vaak meer op dan het afkeuren van ongewenst gedrag. Om verstandig gedrag te ontwikkelen, moeten pubers verantwoordelijkheid krijgen. Je kan je kind steeds wat meer vrijheid geven als je kind laat zien daarmee om te kunnen gaan.

Onder het motto 'opvoeders praten met opvoeders' organiseert MeerVoormekaar al vele jaren een **cursus voor ouders van pubers**. De cursus bestaat uit 5 bijeenkomsten en deelname is gratis. Thema's die aan bod komen zijn o.a.: wat verandert er in de pubertijd, hoe kan je het gedrag van je puber beïnvloeden, de rol van social media in het leven van je kind en omgaan met conflicten. Voor informatie en aanmelding kun je contact opnemen met Robin Schuurmans: [r.schuurmans@meervoormekaar.nl](mailto:r.schuurmans@meervoormekaar.nl), of telefonisch via 0639114134.

Tot slot: De veranderingen in de hersenen brengen ook genoeg positieve dingen met zich mee. Pubers leren snel, komen met ideeën, bedenken oplossingen en komen tot nieuwe inzichten. Als ze gemotiveerd zijn en de ruimte krijgen, dan kunnen hun talenten tot bloei komen. Dus, als je puber enthousiast wordt van een bepaalde interesse, moedig het aan en stel vragen!

SOCIAAL  
WIJKTEAM  
WIJCHEN

*Dit stuk is geschreven door de schoolmaatschappelijk werker. De schoolmaatschappelijk werker is verbonden aan het Sociaal Wijkteam Wijchen en kan betrokken worden bij opgroei- en opvoedvraagstukken. Heb je vragen over dit onderwerp of zou je het fijn vinden om eens met iemand te sparren? Neem dan contact op met de intern begeleider. De intern begeleider kan je in contact brengen met de schoolmaatschappelijk werker.*