

Boekentips voor ouders



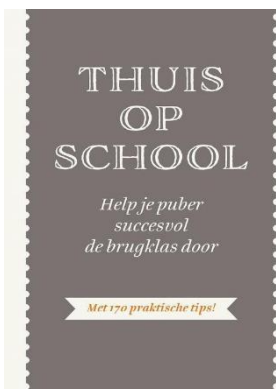
Ik heb ook wat te vertellen! - Martine Delfos

Pubers zijn meesters in communicatie, meedogenloos afstraffend als je niet echt in contact met hen treedt. Echt communiceren met pubers is dynamisch en verrijkend, maar je moet wel de juiste houding aannemen en de juiste toon aanslaan. In haar boek *Ik heb ook wat te vertellen!* beschrijft Martine Delfos hoe je met pubers en adolescenten in gesprek kunt komen. De socratische wijze van communiceren zet de hersens van pubers op 'aan'. Dat is noodzakelijk omdat hun hersens vaak uitvallen alsof ze last hebben van een stroomstoring. Ouders moeten leren een stapje terug te doen in het contact met de puber. Ze zijn vrij plotseling niet meer de belangrijkste in het leven van hun kind. De ouder-kind relatie krijgt een geheel andere vorm, waarin iedereen opnieuw zijn of haar plaats moet vinden. *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.



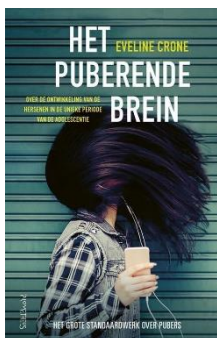
Tis hier geen hotel - Saskia Smith, Martine de Vente

Een luchtig en humoristisch geschreven boek over pubers, geschreven door moeders voor moeders. Ouders worden meegenomen in de wereld van de puber om zo het onderlinge begrip te vergroten. Het bevat tal van grappige lijstjes en handige weetjes. Tegelijk wordt gedegen informatie verstrekt over onder andere de lichamelijke en sociale ontwikkeling, seksualiteit en school. Om goede adviezen te geven over het omgaan met pubers raadpleegden de auteurs onderzoeksresultaten of interviewden zij experts. Bij het boek hoort een website (www.tishiergeenhotel.nl) waarop actuele informatie te vinden is en waar ook teruggekeken wordt naar de tijd dat de ouders zelf jong waren.



Thuis op school - Donald Staal & Elout Roeland

Hoe zorg je voor een goede start van de dag? Hoe bereid je je toetsen voor? En hoe ga je om met stress en faalangst? Informatie, raadgevingen en tips voor ouders én kinderen die voor het eerst naar de middelbare school gaan. Het vrij sober vormgegeven boek is ingedeeld in vier hoofdstukken: zelfvertrouwen, meedoen, autonomie en organisatie. Daarbinnen wordt per twee bladzijden in heldere teksten aandacht besteed aan zo'n acht deelonderwerpen. Deze informatie is eerst gericht op ouders en vervolgens (op crèmekleurige bladzijden) op de leerlingen zelf. Alles is erop gericht om hen een goed schoolstart te geven.



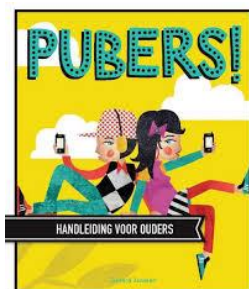
Het puberende brein- Eveline Crone

Toen dit werk in 2008 voor het eerst verscheen, werd de adolescentie vooral als problematische periode beschreven. In plaats daarvan benadrukte Eveline Crone (1975) juist de kansen en mogelijkheden van de puberteit. Inmiddels het standaardwerk over de adolescentie. De auteur leidt als expert op het gebied van de hersenontwikkeling van pubers een prestigieus onderzoekscentrum. De hersenwetenschap heeft zich de laatste jaren sterk ontwikkeld en de inzichten die dat heeft opgeleverd, komen in deze nieuwe editie aan de orde. Verder hebben maatschappelijke en technologische veranderingen grote impact op het leven van pubers, terwijl ook de beeldvorming over pubers veranderd is. In deze editie staat nog altijd het brein centraal: het lerende brein, het emotionele brein, het sociale brein en vooral de unieke flexibiliteit van het puberbrein, waardoor ongekende mogelijkheden ontstaan.



Het sociale brein van de puber- Eveline Crone

In haar boek 'Het puberende brein' (2008)* gaf de auteur, ontwikkelingspsychologe, inzicht in de hersenontwikkeling van pubers en in de consequenties voor hun gedrag. Hiermee kwam de puberteit bij een breed publiek in een ander daglicht te staan. In dit nieuwe boek staat het sociale aspect van het puberbrein centraal en beschrijft de auteur de nieuwste ontdekkingen op het gebied van de ontwikkeling van de sociale hersenen in de adolescentie. Eerst gaat het om de ontwikkeling van het herkennen van emoties, vervolgens richt de aandacht zich op het belang van sociale acceptatie en op het veranderende zelfbeeld in de adolescentie. Daarna komt het inleven in perspectieven van anderen aan bod. Het slothoofdstuk gaat over veranderende vriendschappen in de adolescentie. Zo krijgt de lezer een beeld hoe de sociale ontwikkeling samenhangt met de ontwikkeling van de hersenen in de adolescentie.



Pubers - Gerard Janssen

Hoe ga je om met je kind, dat opeens zo anders wordt dan je gewend bent? Over de bijzondere periode van pubers schrijft Gerard Janssen dit kleine, gemakkelijk te lezen handboek. Geen droge kost: op vrolijke wijze snijdt hij diverse onderwerpen aan, betreft de wetenschap erbij, cultuur en natuur (hoe puberen andere volken, hoe puberen dieren?). Afgewisseld zijn er weetjes, uitspraken en onderwerpen zoals het puberbrein, hormonen, muziek, games, seks en lastig gedrag. Dit alles omlijst met vrolijk gekleurde illustraties. Zonder te pretenderen 'het te weten' legt hij tussen de regels door uit de puberteit vooral niet te zwaar op te nemen. Over grenzen gaan is meestal inherent aan puber-zijn en niet een directe ramp. Ze leren risico's te nemen. Dat je als ouder niet meer in de smaak valt: nou èn. Je kind maakt zich los. Wees de wijste. Laat als ouder zien hoe je met grenzen kunt omgaan en dat je het samen nog steeds leuk kunt hebben, zonder daarbij je kind en het groeiproces uit het oog te verliezen.



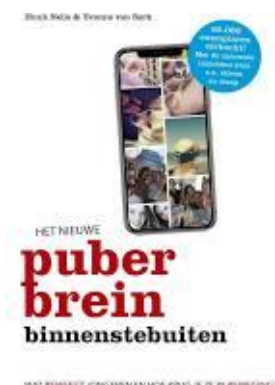
Luisteren naar pubers - Lieke Kalhorn

De orthopedagoog Lieke Kalhorn hanteert, gericht op effectief communiceren met kinderen, de zes bouwstenen van de Gordontraining als basis voor deze publicatie: communiceren zonder oordeel; actief luisteren; grenzen aangeven met ik-boodschappen; overschakelen bij verzet; overlegmethode bij conflicten; waarden beïnvloeden. Deze deskundige publicatie omvat een verbinding van dit communicatiemodel van de Amerikaanse psycholoog Thomas Gordon (1918-2002) met de theorie over de ontwikkeling van pubers en motivatie- en studiekeuzetheorieën. Ook wordt het puberbrein besproken. Er komen veel heel herkenbare praktijkverhalen in voor (gebruik van sociale media, gamen, alcoholgebruik, kamer opruimen, huiswerkbegeleiding) en er worden vele zeer bruikbare tips gegeven (ook van jongeren zelf afkomstig). Deze toegankelijke, overzichtelijke, goed leesbare publicatie (ook goed als naslagwerk te gebruiken), met veel dialogen, suggesties (studiekeus), bevordert een positieve benadering van pubers en is bedoeld voor ouders en leerkrachten, hulpverleners, artsen en jongerencoaches. Deze publicatie onderscheidt zich van andere op het gebied van puberbegeleiding omdat deze is gebaseerd op de uitgangspunten van de vermaarde Gordonmethode.



Het puberbrein, de missende handleiding - Ben Kamphuis

Wie een gedegen, prettig leesbare minihandleiding omgaan met pubers wil hebben, kan zich prima vermaken met dit boekje. In luchtige taal wordt uitgelegd waarom pubers doen zoals ze doen. Welke wetenschappelijke informatie er beschikbaar is over het puberbrein en wat dit betekent met betrekking tot het pubergedrag. Onder andere komen de volgende thema's langs: waarom 's ochtends zo vroeg is, plannen zo moeilijk, straffen niet helpt en belonen wel en dat puberen hard werken is. Als grote lijn loopt door het verhaal: toon empathie voor de puber en begeleid waar nodig. Meestal komt alles weer goed. Ouders maken zich al generaties lang zorgen over pubers.



Het nieuwe puberbrein binnenstebuiten - Huub Nelis

Tien jaar geleden verscheen deze populairwetenschappelijke uitgave ('Puberbrein binnenstebuiten', 2009)* over de periode tussen kind zijn en volwassen worden – de puberteit. Nu ligt een geredigeerde en uitgebreide uitgave van dit (inmiddels) standaardwerk voor. Wat in het oog springt, is de evolutie die in tien jaar tijd heeft plaatsgevonden rond dit belangrijke onderwerp: werd er eerst een beetje lacherig gedaan over het fenomeen 'puberteit', in de huidige versie wordt een uitermate positieve insteek onderbouwd met betere kennis, actuelere feiten, constructieve omgangs- en opvoedingstips en wordt de beleefwereld (& gevoelswereld) van jongeren nadrukkelijker ingezet bij de gepresenteerde informatie. Er is scherpe aandacht voor mediagedrag en er wordt een belangrijke knip gemaakt in de verbijzondering van studiekeuze en arbeidsmarkt van de

doelgroep. Mooie uitgave, notenapparaat, bronvermelding, websites, tal van fotografische bijdragen van jongeren zelf. Belangrijk boek voor opvoeders: kennis leidt tot begrip en begrip leidt tot krachtigere omgangsvormen.

Boekentips voor pubers



Ken je brein en haal eruit wat erin zit - Joann Deak

Het brein is een actief orgaan dat zich in de adolescentie volop ontwikkelt. Pubers hebben invloed op die ontwikkeling. Dit boek maakt ze duidelijk hoe ze hun hersenen kunnen versterken om 'de beste versie van jezelf' te worden. Dat is een sterke en originele invalshoek voor een hersenboek voor pubers. De auteurs beschrijven de belangrijkste hersenstructuren en vertellen over plasticiteit: je kunt de aanmaak van nieuwe neuronen stimuleren door veel te oefenen. Daarom is het belangrijk om je brein flink uit te dagen. Ook het verliefde puberbrein komt aan bod, en het veranderende slaapritme. Interessant is het hoofdstuk over het empathisch vermogen. Uit onderzoek blijkt dat jongeren het hersengebied dat daarbij een rol speelt minder gebruiken door de social media. Vanzelfsprekend komen ook het effect van alcohol en drugs op de hersenen voorbij. Duidelijke stripachtige kleurenillustraties (de poppetjes zijn wat kinderachtig) en heldere uitleg. De vele moeilijke woorden zijn opgenomen in de woordenlijst. Geen moraliserende toon, wel onderbouwde adviezen. Met gratis lesplan voor leraren op internet. Vervolg op 'Je fantastische elastische brein'*, dat zich op een jongere doelgroep richtte. Kortom, een prima en beknopte (!) handleiding voor pubers. Vanaf ca. 11 t/m 14 jaar.



Niets om het lijf - Sarah Kumar

Uitgebreid naslagwerk voor pubers over lichamelijke en geestelijke veranderingen tijdens de puberteit. Ruim tweehonderd vragen worden beantwoord in zes thematische delen. Het eerste deel legt uit wat puberteit is en beantwoordt uiteenlopende vragen over onder meer pijn in je botten, zweetvoeten, gewichtstoename, depressiviteit en angst, moeheid, seksgevoelens en liefdesverdriet. Deel twee en drie gaan over werking, verschillen en bijzonderheden van de geslachtsdelen van zowel jongens (van erecties tot natte dromen) als meisjes (van tampons tot borstoperatie). Het vierde deel geeft advies bij kleine ongemakken als puistjes, roos en haargroei, terwijl deel vijf vooral orgasmen, masturberen en porno behandelt. Tot slot is er informatie over homoseksualiteit, anticonceptie, geslachtsziektes en diverse afwijkingen. De teksten zijn aangevuld met grappige, ook paginagrote, cartoons en dwarsdoorsneden met toelichting. Groene kaders geven extra feiten. Vragen en onderwerpen hebben een opvallend vormgegeven titel in krantenkopformaat, waarbij de woorden - wisselend in kleur en grootte - scheef en soms gemarkeerd op de pagina staan. Een overzicht van (bijna) alle vragen staat in de inhoudsopgave achterin. Verzorgde uitgave voor jongeren vanaf ca. 12 jaar.



De grote survivalgids voor brugklas en puberteit - Caja Cazemier

Deze grote survivalgids voor brugklas en puberteit is een bundeling van de 'Survivalgids voor brugklassers' (5e herz. dr. 2011) en de 'Survivalgids voor pubers' (2010)*. De eerste van de twintig hoofdstukken zijn vooral gericht op leerlingen uit groep acht en brugklassers. Onderwerpen als schoolkeuze, Cito-toets, huiswerk maken en nieuwe klasgenoten komen aan bod.

In het tweede deel spelen emoties een grotere rol met onderwerpen als: wie ben je?, het meiden- en jongenslichaam, verliefdheid, seks en verleidingen. De karikaturale kleurenillustraties zijn tekst ondersteunend en een enkele keer instructief. Eigentijdse en speelse lay-out met letters in diverse kleuren, omkaderde gedeelten en overzichtelijke tekstblokken. Het taalgebruik is goed afgestemd op de beoogde doelgroep. De thema's worden openhartig beschreven. In het handelsexemplaar zijn de bindmarges smal, waardoor de uitgave niet lekker blijft openliggen. Om het geheel overzichtelijk te maken is er een inhoudsopgave en een voorwoord en achter in het boek een nawoord, bruikbare internetsites, telefoonnummers en e-mailadressen in Nederland en België en een uitgebreid alfabetisch trefwoordenregister. Vanaf ca. 11 jaar.



Elke maand feest! - Yumi Stynes & Dr Melissa Kang

Voor het eerst ongesteld worden kan best wel spannend zijn. In dit kleurrijke boek (met rood omslag) wordt op vrij luchtige wijze van alles over ongesteld worden en zijn verteld. Met tips, persoonlijke verhalen en veel getekende kleurenillustraties, waarop ook meiden met hoofddoekjes, stevige meiden en meiden in een rolstoel te zien zijn. Indeling in 28 korte hoofdstukken waarin o.a. aan bod komen: wat is ongesteldheid?', EHBO (eerste hulp bij ongesteldheid), welke spullen heb je nodig, hoe praat je

erover met je ouders of als dat niet kan, met wie dan, hoe deal je met je ongesteldheid, het bijhouden van je menstruatie en de maandelijkse cyclus. Aantrekkelijke kleurrijke lay-out met veel (stripachtige) kleurenillustraties en korte teksten. De zeer informatieve teksten zijn behapbaar door het gebruik van kaders en opsommingstekens. Het taalgebruik is goed op de doelgroep afgestemd, de tieners worden regelmatig met jij aangesproken. Bevat twee pagina's met Nederlandse adressen en sites voor meer informatie. Yumi Stynes is een Australische schrijfster en tv- en radiopresentator. Zij maakt alledaagse problemen waar vrouwen tegen aanlopen bespreekbaar. Dr. Melissa Kang is als arts gespecialiseerd in puberteit en seksualiteit. Voor meiden (maar ook jongens) vanaf ca. 10 t/m 14 jaar.



Respect: een gids in seks en liefde voor jongens van nu - Inti Chavez Perez

De gids start met een voorwoord, waarin de Zweedse auteur en seksuoloog stelt dat respect de basis is voor goede seks en liefde. Hoe je dat doet, staat in dit handzame boek. Jongens in de puberteit vormen de doelgroep; van jongens die nog nooit gezoend hebben tot jongens die al seks hebben gehad. Mocht een lezer nog niet aan bepaalde informatie toe zijn, dan adviseert hij deze over te slaan. Na de inhoudsopgave volgen hoofdstukken met titels als: Jij, Meisjes, Liefde, Respect, Seks: de basis, Hetero of gay?, Seks met meisjes, Seks met jongens, Meer seks, Lekker in je vel. Hierin komen allerlei aspecten van seks en liefde aan de orde, zoals piemellengte, soloseks, flirten, groepsdruk, sexting, porno en veilige seks. De informatie wordt op een directe en open manier verteld afgewisseld met ervaringen van de auteur of andere jongeren, tips en oefeningen. Zoals de titel aangeeft, is er veel aandacht voor respect binnen de seksuele relatie (o.a. herkennen van positieve en negatieve signalen). Eenvoudige vormgeving in zwart-wit. Bevat handige links en een register. Hoewel voor jongens bedoeld is, is veel informatie ook interessant voor meiden. Is in Zweden bekroond als beste YA-boek. Vanaf ca. 12 t/m 18 jaar.