

Welkom bij het webinar
**MIJN PUBER HEEFT (G)EEN
RUGGENGRAAT, WAT NU?**



Hart voor Brabant



"Toen ik een jongen van 14 jaar was, was mijn vader zo onnozel dat ik hem nauwelijks in mijn buurt kon hebben. Maar toen ik 21 jaar werd, stond ik paf hoeveel de oude man in 7 jaar had opgestoken."

- Mark Twain -

Inhoud

- Voorstellen
- Vroeger had iedereen ruggengraat
- Nu is alles mogelijk
- Welke waarden
- Identiteitsontwikkeling
- Hersenontwikkeling
- Wat vraagt dat van jou als ouder/opvoeder?
- Situaties uit de chat
- Tips
- Wat als het thuis niet lekker loopt?
- Afsluiting

Voorstellen

- Welkom allemaal!
- Anke van den Brand – van Dal
E-mailadres: a.brand@ggdhvb.nl
- Bart Lonterman – Jongerenwerk R-newt
- Tijd voor een poll

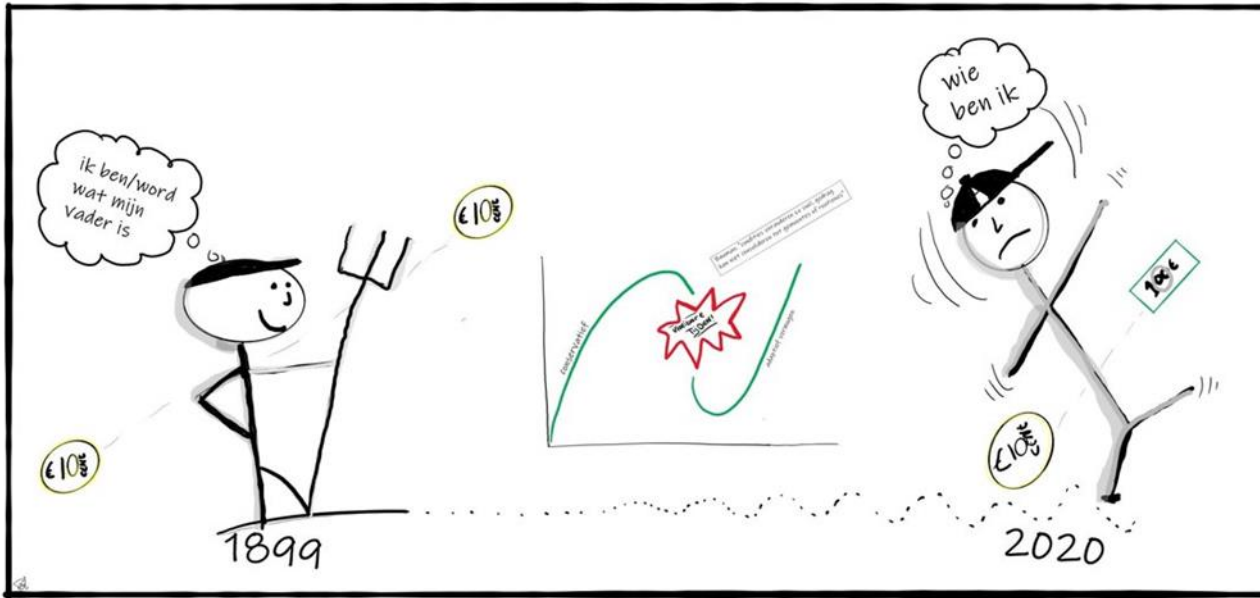
Wat geef jij jouw kind mee? Welke waarde vind jij belangrijk?

PUKKELS

door Jerry Scott en Jim Borgman © 2009 Zits Partnership



"Vroeger... toen had iedereen een ruggengraat"



Vroeger... was alles duidelijk en overzichtelijk maar ook...

- Sociale druk om je aan de algemene norm te houden (norm was op school, thuis in de vrijetijd gelijk = 1 speelveld)
- Minder groei mogelijkheden
- Geen speeltijd... om te worden wie je bent

Dus veel extrinsieke motivatie en interne druk.

Rol opvoeder:

- Norm opleggen, gedrag begrenzen en bewaken.
- "Zo doen wij dat... waarom? Daarom"

Nu... is alles mogelijk maar ook...

- Sociale druk om te presteren "TikTok cultuur"
 - Heel veel mogelijkheden en keuzestress
 - Moeite met het beantwoorden van de grote vragen, wie ben ik, wat kan ik, hoor ik erbij.
 - Verschillende normatieve kaders...
-
- Rol Opvoeder:
Komen we zo op terug ;-)



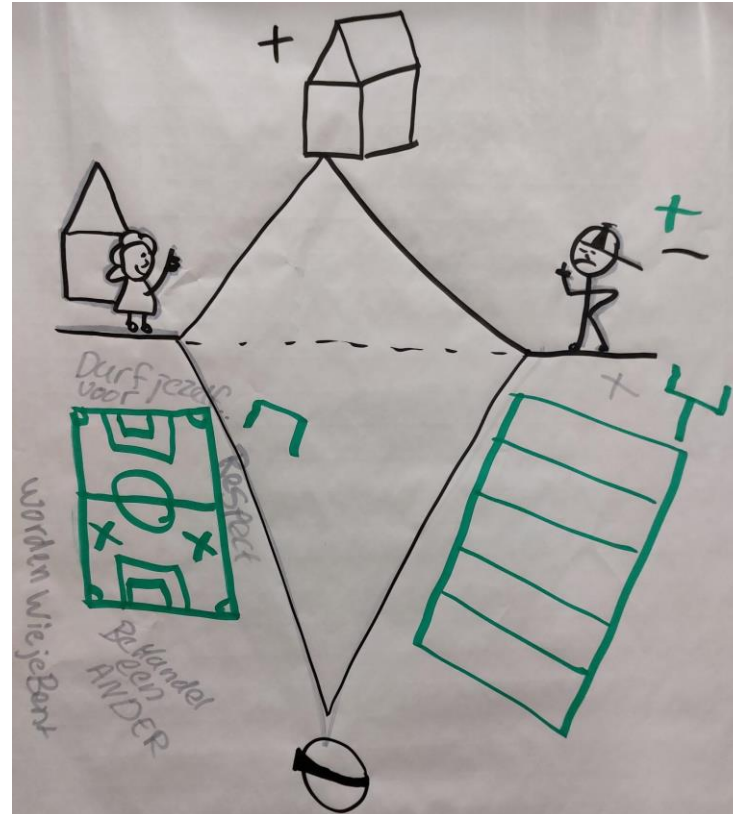
Welk waarden zijn thuis belangrijk?

Welk waarden zijn op straat belangrijk?

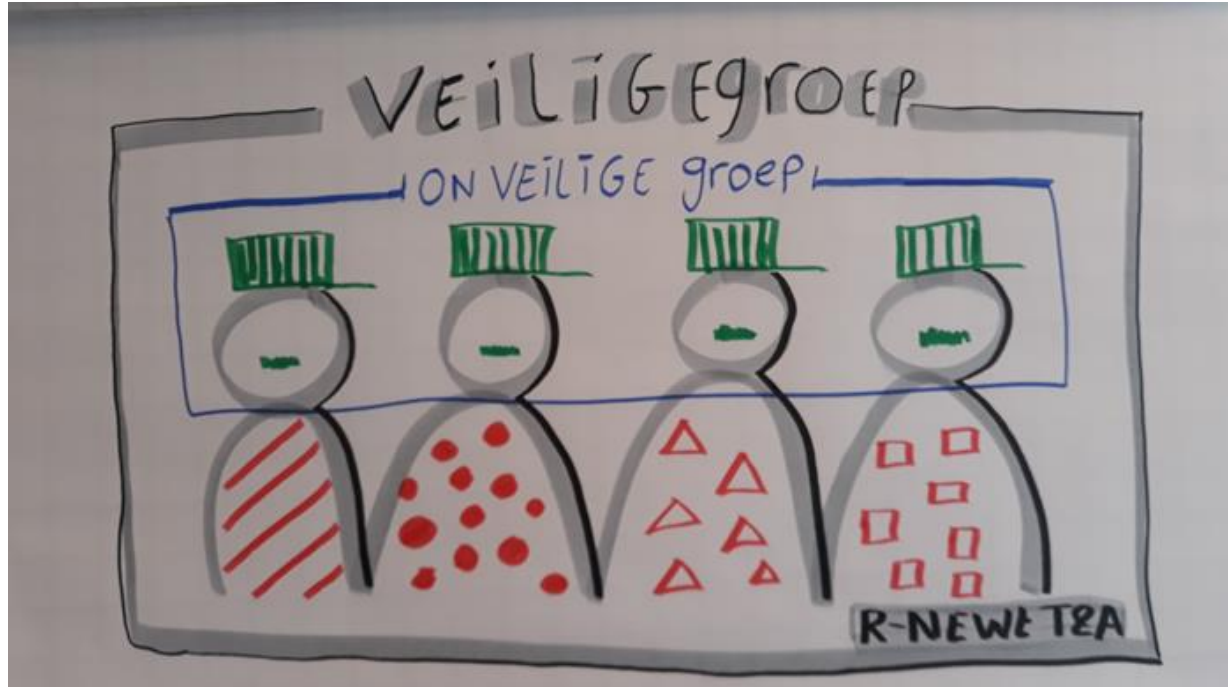
- Draaien
- Scherp zijn
- Ballen tonen
- Schijt hebben
- Loyaal zijn
- Bikkelhard
- "Fatoe zijn"

(JD de jong – Kapot moeilijk 2007)

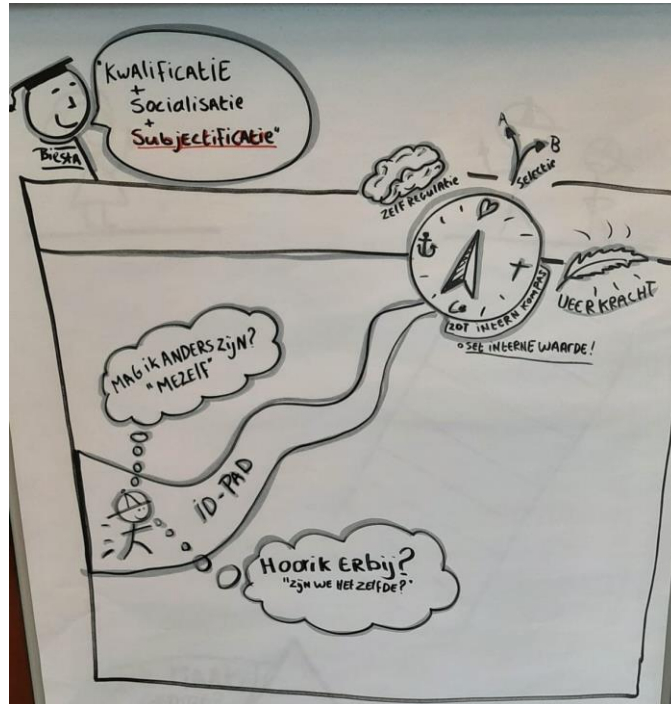
De vier speelvelden!



Wanneer mag je je zorgen maken over de groep?



Ruggengraat is worden wie je bent -identiteitsvorming



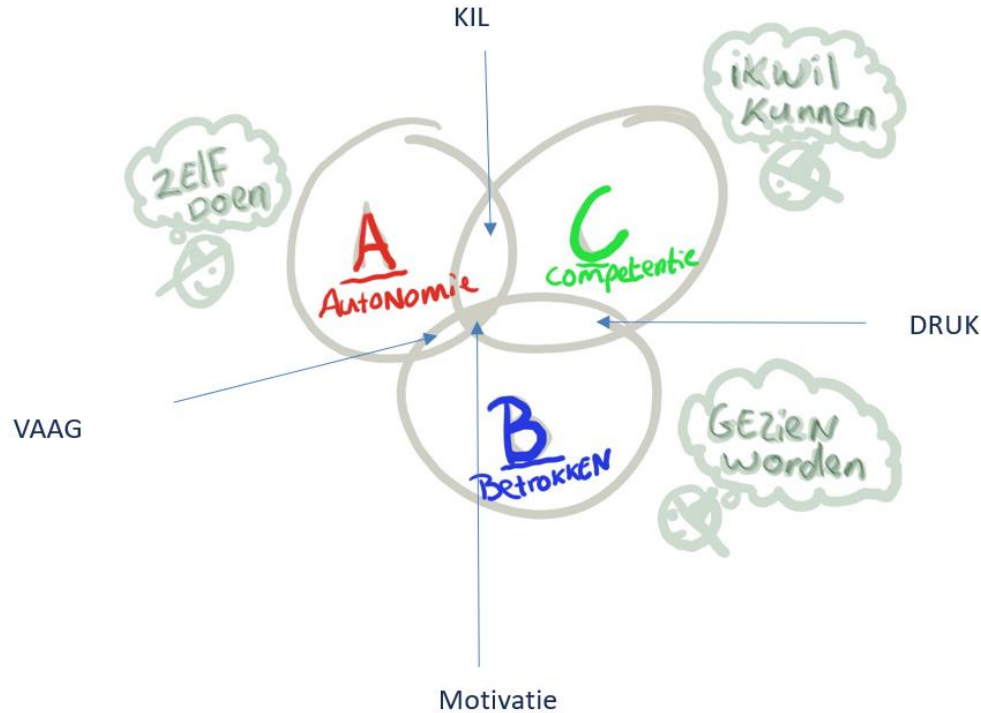
Hoe ondersteun je een identiteitsvorming?

Rol opvoeder:

- Ondersteun de psychologische basis behoefte van je kind.
- Ondersteun de behoefte aan Autonomie, betrokkenheid en Competentie....
- Opvoeden is dus een ABC'tje OF BCA'tje



Het ABC van opvoeden

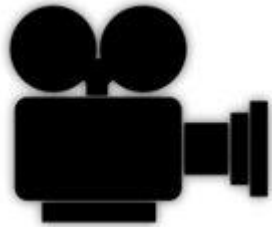


Opvoeden vanuit het ABC... een tegeltjes wijsheid



Hersenontwikkeling

- Hoe ontwikkelen de hersenen van pubers zich?





Dus...

- Overactief beloningssysteem
- Overactief emotiegebied
- Nog niet volgroeid controlecentrum

Wat vraagt dat van jou als ouder/opvoeder?

- Nieuwe fase, nieuwe vaardigheden

- Luisteren zonder mening
- Gelijkwaardig overleggen
- Sturen door eerlijk zijn

- Leg je focus op 1 van deze 3 vaardigheden



Luisteren

Als je praat, dan luister je niet

Als je een klankbord bent in plaats van een eeuwig orakel, zullen kinderen eerder geneigd zijn je te vertellen hoe het echt zit.

Het resultaat is dat de communicatie in de toekomst open blijft. "Ik kan bij mijn ouders terecht, want daar word ik (met al mijn kwaliteiten en fouten) geaccepteerd."

Hoe doe je dat nou?

- Stel vooral vragen en laat zien dat je luistert
- Complimenteer
- Ben nieuwsgierig (standpunt van je kind)
- Geef alleen een mening wanneer daar om wordt gevraagd
- Doe de emoties van je kind niet af als 'belachelijk'
- Oordeel niet of bevestig niet het beeld dat je kind al van zichzelf heeft

Overleggen

Hoe vaak probeer jij je kind te overtuigen van je eigen mening?

Kinderen willen van nature hun ouders een plezier doen en hun goedkeuring verdienen en dat is een uitdaging als puber.



Hoe doe je dat nou?

Red je kinderen niet onmiddellijk uit de brand door oplossingen aan te dragen.

- Help je kinderen door samen na te denken over mogelijke oplossingen
- Geef niet meteen je mening over de door hem of haar zelf bedachte oplossing maar praat daar over door vragen te stellen
- Check later of de bedachte oplossing werkelijk zinvol was



Sturen door eerlijk zijn

Stel grenzen door over jezelf te praten in plaats van te vertellen hoe zij zijn of wat zij nodig hebben.

“Jij bent niet te vertrouwen dus je krijgt huisarrest.”

of

“Ik heb tijd nodig om weer vertrouwen te krijgen dus je blijft voorlopig even thuis.”

Hoe doe je dat nou?

Ben je bewust van je eigen emoties.

1. Benoem het gewenste gedrag
2. Omschrijf de situatie waarin dat van toepassing is
3. Benoem je eigen gevoel daarbij

Situaties uit de chat:



(Boeken) Tips

- 
- *How2talk2kids*. Adele Faber
 - *Ik heb ook wat te vertellen*. Martine Delfos
 - *Het boek waarvan je wilde dat je ouders het hadden gelezen*. Philippa Perry

- Denk niet in termen als winnen en verliezen maar meewerken en samenwerken
- Accepteer dat ook jij soms de fout in gaat. Schiet dan ook niet meteen in de verdediging maar red jezelf door eerlijk te zijn en je gedrag aan te passen
- Ben er voor je kinderen
- Kinderen gedragen zich zoals ouders zich tegen hen gedragen

Tips

"Mensen (dus ook jouw kind) raken doorgaans veel beter gemotiveerd door de beweegredenen die zij zelf hebben ontdekt en uitgesproken dan door de redenen die anderen (dus ook jou als ouder) opsommen."

-Blaise Pascal, 17 eeuw.

We kunnen niet bepalen **wat** onze kinderen denken, wel **waarover** ze nadenken.

"Het is ook verschrikkelijk dat je alleen op het schoolplein staat, het maakt je onzeker en geeft je een rot gevoel".

Wat als het thuis niet lekker loopt?

- Neem contact op met een deskundige, zoals de GGD
 - Jeugdverpleegkundige op school
 - Opvoedspreekuur in Tilburg





Afsluiting

Bedankt voor je aanwezigheid!

- Cursussen voor ouders

Zijn er nog vragen? Mail gerust!

Anke van den Brand – van Dal

a.brand@ggdhvb.nl

of

Info@r-newt.nl



Hart voor Brabant