

Pubers klein krijgen of helpen groot worden

De puberteit is een kwetsbare en vaak heftige periode. Daarin hebben pubers anderen nodig om zelf op te groeien tot evenwichtige en betekenisvolle volwassenen.

Ali valt in het begin niet op tussen alle andere drukke leerlingen op de spannende nieuwe school. In de eerste mentorles wil hij alleen zitten. In de klas zegt hij niet veel, alleen het hoognodige als hem wat gevraagd wordt. In de pauzes staat hij alleen in de hal zijn broodje op te eten.

Zijn mentor maakt zich zorgen, maar krijgt in het eerste mentorgesprek met Ali nauwelijks iets te horen. Hij geeft antwoorden als 'ik weet het niet' of ze bestaan uit een lettergreep. Met zijn prestaties gaat het redelijk.

Op voetbal zie je een heel andere Ali. Deze Ali komt goed voor zichzelf op, traint hard, werkt goed samen en praat aan de bar honderd uit.

In de leerlingbesprekingen wordt vastgesteld dat Ali sociale vaardigheden mist en dat zijn leven op school daar ernstig onder lijdt. Een leerlingbegeleider gaat hierover met Ali in gesprek. Met een onverwacht heftige reactie. "Of ze hier op school denken dat hij gek is, en of ze zich maar met hun eigen zaken willen bemoeien:"

Deze jongen reageert anders in verschillende situaties. We leven allemaal in verschillende werelden: thuis, op het werk, op de sportclub, in de kerk, op school. En elke wereld heeft haar eigen patroon. Dus gedragen we ons in de ene wereld anders dan in de andere. Soms doet iemand dat zó anders, dat hij er onherkenbaar door wordt. Ali op school is een totaal andere jongen dan Ali op voetbal en thuis. Logisch dat zijn ouders en vervolgens de mentor en de leerlingbegeleider, verbaasd zijn: ze hebben het over verschillende Ali's.

Nog niet alles kunnen

Een puber aanspreken op gedrag betekent niet vanzelfsprekend dat dit leidt tot het gewenste gedrag. Niet zelden is de reactie: 'zal ik doen', 'komt wel goed', 'ga ik proberen', of 'ik ga mijn best doen'. Maar wat er daadwerkelijk gebeurt, kan wat anders zijn. Pubers handelen vaak impulsief en zijn dan niet bezig met de effecten op de lange termijn. Ze worden heel erg bepaald door wat er hier en nu gebeurt.

Wij hebben een ander beeld van jou dan jij hebt van jezelf

Dat roept bij veel volwassenen frustratie of wanhoop op. Het doet ze soms verzuchten dat 'ze niet willen', of dat ze 'lui en ongemotiveerd' zijn. Is dat echt zo en wat zou er dan moeten veranderen? Is de puber van nu zo anders dan de puber van vroeger? Of is het misschien zo dat pubers nog niet alles kunnen? Jongeren in de vroege puberteit zijn vaak een speelbal van hun emoties. Veel pubergedrag valt beter te begrijpen nu het onderzoek naar de ontwikkeling van de hersenen steeds meer resultaat oplevert. Zo beschrijft Eveline



Crone (2009) op basis van haar onderzoeken hoe het deel van de hersenen dat de emoties reguleert al op ongeveer twaalfjarige leeftijd volledig is ontwikkeld, terwijl het deel van de hersenen dat wordt gebruikt om te kunnen redeneren en emoties te beheersen pas veel later is uitontwikkeld.

En daarom nemen ze vaak enorm impulsief beslissingen. Pas vanaf ongeveer veertien jaar kunnen pubers abstract gaan denken: logisch redeneren op basis van vooronderstellingen en conclusies trekken.

Plannen

Veel leerlingen in het voortgezet onderwijs kunnen slecht plannen. Om goed te plannen en die planning goed uit te voeren, moet je verschillende vaardigheden combineren, zoals:

- verschillende taken onderling met elkaar kunnen vergelijken,
- de belangrijkste zaken kunnen onderscheiden van bijzaken,
- op basis daarvan prioriteiten kunnen stellen,
- je niet laten afleiden door andere gebeurtenissen,
- in de gaten houden hoe lang je met een bepaalde taak bezig bent om eventueel tijdig te kunnen stoppen om aan een andere taak te beginnen

Voor een belangrijk deel worden deze vaardigheden aangestuurd door de frontale cortex. Juist dit deel van de hersenen is in de periode van twaalf tot achttien jaar nog volop in ontwikkeling. Dat betekent concreet dat pubers nog weinig mogelijkheden hebben ontwikkeld om al die verschillende vaardigheden in combinatie te kunnen gebruiken. Sommige jongeren brengen prima onder woorden wat ze het meest belangrijke vak vinden waarvoor ze

huiswerk moeten maken. Ze concentreren zich daar goed op, zeker als het een vak is dat ze ook interessant vinden. Toch kan het gebeuren dat ze de vakken waarvoor ze huiswerk hebben niet in de goede volgorde afwerken en niet meer toe komen aan het huiswerk voor hun belangrijkste vak. Of die bij het uitvoeren van een bepaalde taak de tijd vergeten.

Tegelijkertijd zijn pubers veel creatiever in hun denken dan volwassenen en veel beter in staat om nieuwe vaardigheden aan te leren als dat gebeurt op het moment dat hun hersenen daar rijp voor zijn. Pas rond het zesentwintigste levensjaar zijn de hersenen volledig uitontwikkeld, maar ook daarna veranderen de hersenen onder invloed van nieuwe ervaringen.

Bewust

In plaats van te zeggen dat pubers 'niet willen' of óngemotiveerd' zijn, zou je ook kunnen zeggen: pubers doen het soms anders dan wij van ze vragen, en zijn op een andere manier gemotiveerd dan wij verwachten. Het gaat erom pubers in de maatschappij hun eigen plek te geven, maar ook hun eigen plek te laten. Een plek waar zij zich veilig voelen en waar zij binnen de grenzen van thuis, de school of de sportclub op hun eigen wijze kunnen functioneren. Ook al hebben wij volwassenen daar soms moeite mee. Voor pubers en volwassenen is het handig om in de omgang met andere pubers en volwassenen voldoende en passende (sociale)vaardigheden te bezitten. Als een puber of een volwassene namelijk het gevoel heeft dat hij te weinig (sociale)vaardigheden heeft, kan hij daardoor in een isolement ko-

men. Dat heeft vervolgens invloed op zijn prestaties, gevoelens, gedachten en de manier waarop hij zich gedraagt. Groeien en je ontwikkelen wordt mogelijk als je je bewust wordt van je tekorten en behoeften en dan daarmee aan het werk gaat. In het contact tussen pubers en volwassenen kan dat betekenen dat de kans op conflicten aanzienlijk vermindert. Dan praat ook de leerlingbegeleider van Ali anders: "Wij maken ons zorgen over jou. Maar ik merk dat wij een ander beeld van jou hebben dan jij van jezelf hebt."

Basisbagage

Weten wat er in het brein van pubers omgaat, kan tot meer begrip voor de puber en zijn worstelingen leiden. Tegelijkertijd is het van enorm belang om goed naar pubers te luisteren om vervolgens tot een echte dialoog te komen. Hoe meer en beter we de pubers echt begrijpen en verstaan, hoe passender we ze kunnen begeleiden en helpen opgroeien tot betekenisvolle volwassenen. De puberteit kan dan juist een boeiende en leerzame periode worden, ook voor de volwassene.

Pubers hebben veel te bieden. Het is aan ons om de puber voldoende uit te rusten met basisbagage zodat hij de gegeven verantwoordelijkheid niet als ballast ervaart. Hierdoor kunnen we het verschil maken of we de puber groot of klein willen krijgen.

Herberd Prinsen heeft een trainings- en adviesbureau (www.hpc.nu). Klaas Jan Terpstra heeft een trainings- en adviesbureau (www.osmoconsult.nl). Beiden zijn auteur van het boek 'Pubers van nu'. Congres 'Pubers van Nu' is op 19 november. Zie pagina 62.