

Bijlage 1

Voorbeelden

: Veranderingen in de puberteit

Wat is er veranderd aan je puber, wat valt er op aan je puber?

Hieronder staan enkele voorbeelden van opmerkingen van ouders, ingedeeld naar samenhang met lichamelijke en geestelijke veranderingen.

Lichamelijk

- krijgt puistjes
- groeit enorm
- hangt sloom op de bank
- eet de ijskast leeg
- verandert van uiterlijk
- gaat menstrueren
- bloost gauw
- krijgt borsten
- krijgt baardgroei
- struikelt over eigen benen
- krijgt overslaande stem
- krijgt een natte droom
- is dikker geworden
- is aan het lijnen
- is kleinste van de klas
- doet aan zelfbevrediging
- krijgt een knap gezichtje
- rookt al
- kan de hele dag slapen

Geestelijk (denken en voelen)

- wil nergens over praten
- trekt zich terug
- vindt geld belangrijk
- weet alles beter, is brutaal
- wil zijn of haar zin hebben
- zegt niet de waarheid
- luistert niet
- is heel zelfstandig
- spijbelt geregeld
- gaat gezellig samen winkelen
- is onzeker
- vindt vrienden belangrijk
- is soms zo somber
- gaat met verkeerde vrienden om
- wil terug naar Antillen
- werkt goed voor school
- experimenteert met drugs
- houdt van R&B-muziek
- heeft last van schaamte

Bijlage 2

Voorbeeldinleiding

Bij lichamelijke veranderingen

Bij pubers vallen de lichamelijke veranderingen vaak het meeste op, want die kun je zien. In de puberteit maken alle pubers zo tussen de 11 en 15 jaar een groeispurt door. Ze groeien soms wel 25 centimeter per jaar. Bij meisjes begint de groei vaak eerder en stopt ook vroeger dan bij jongens. Daarom kunnen meisjes tijdelijk ook groter zijn dan jongens. Groeien kost veel energie. Misschien is dat de reden dat pubers zo veel kunnen slapen en graag uren op de bank hangen. Ze moeten wennen aan hun veranderde lichaam en struikelen soms over hun eigen benen.

Naast de lengtegroei is de geslachtsrijping de grootste lichamelijke verandering in de puberteit. Een meisje krijgt borsten, wordt ongesteld en haar figuur wordt vrouwelijker. Een jongen krijgt baardgroei, zijn stem wordt zwaarder (in Nederland zeggen we: de baard in zijn keel) en hij ontwikkelt een mannelijk figuur.

Het zijn de hormonen die deze ontwikkeling sturen. Die kunnen flink opspelen en zorgen voor allerlei ongemakken. Een jongen kan in zijn slaap ineens worden verrast door een zaadlozing (natte droom), iets waar jongens zich soms erg voor generen. Of je zoon of dochter zit onder de puistjes en is daar erg ongelukkig onder. Blozen of zweten kan ook erg vervelend zijn.

Kortom: de lichamelijke veranderingen laten duidelijk zien dat je zoon of dochter op weg is naar de volwassenheid. Maar kinderen kunnen onderling wel erg verschillen in het tempo waarin ze zich ontwikkelen. Bij sommigen begint dat al op de basisschool, terwijl je ook laat-bloeiers hebt. Je dochter van vijftien kan zich erg ongerust maken dat iedereen al ongesteld is en zij nog niet, of je zoon tobt dat hij nog zo klein is vergeleken met zijn klasgenoten.

De lichamelijke veranderingen die een puber doormaakt zorgen ervoor dat hij of zij anders gaat denken en zich vooral ook anders gaat voelen. Dat is de geestelijke verandering die een puber doormaakt en die kan net zo heftig en ingrijpend zijn als de lichamelijke verandering. Ouders zijn zich daar soms minder van bewust. Dat komt omdat je die veranderingen niet kunt zien. Je merkt het vooral in het gedrag van de puber en aan zijn manier van reageren.

Bij geestelijke veranderingen

In de puberteit neemt het denkvermogen van kinderen toe. Ze zijn in staat om gebeurtenissen in een groter verband te zien en vergelijkingen te maken. Daardoor gaan ze veel kritischer kijken (ook naar hun ouders!) en nemen ze niet meer alles vanzelfsprekend aan. Dat is de reden dat pubers soms zo eigenwijs doen en overal commentaar op hebben. Dat is soms vervelend maar je kunt het ook zien als een soort hersengymnastiek.

Pubers gaan vooral ook kritisch kijken naar zichzelf. Bijvoorbeeld naar hoe ze eruitzien (uren voor de spiegel). Hebben ze een puistje op hun neus, dan denken ze dat iedereen dat ziet. Ze zijn heel erg met zichzelf bezig. Ouders vinden dat wel eens egocentrisch. Hun zoon of dochter denkt alleen maar aan zichzelf en snapt niet waar de ouders zich zorgen over maken. Maar pubers hebben al hun energie nodig om een nieuw evenwicht te vinden. Hun lichaam verandert en dat brengt ook het gevoel dat een puber over zichzelf heeft aan het wankelen. Ze kunnen enorme stemmingswisselingen hebben: uitbundig verliefd zijn of diep in de put zitten. In hun hoofd zijn ze bezig met vragen als: wie ben ik, waar kom ik vandaan, waar hoor ik bij,

wie vindt mij aardig? In de opvoedingsboeken staat dan: ze zijn op zoek naar hun eigen identiteit.

Pubers met een andere culturele achtergrond kunnen het daar soms extra moeilijk mee hebben. 'Ben ik een Marokkaan of ben ik Nederlander, waar voel ik me het meeste bij thuis?'. Wanneer ze thuis of op school geen positieve ervaringen kunnen opdoen of zich misschien wel gediscrimineerd voelen, kan dat een negatief effect hebben op hun ontwikkeling. Daarom is het belangrijk dat ze zich kunnen optrekken aan positieve voorbeelden zoals een sportheld of een televisiester met dezelfde culturele achtergrond die het ver heeft geschopt.

Ook al doen pubers heel stoer of dwars, achter dat onverschillige gezicht gaat heel wat onzekerheid schuil en zijn pubers op zoek naar houvast. Dat vinden ze vaak in de omgang met leeftijdgenoten. Ze doen heel erg hun best om ergens bij te horen en passen zich met hun kleding en gedrag aan bij de groep. Ze experimenteren met van alles en nog wat om niet uit de groep te vallen of omdat ze de grenzen willen verkennen.

Vrienden zijn ineens belangrijker dan ouders. Vrienden spreken dezelfde taal en doen niet zo moeilijk over allerlei dingen. Vrienden maken het mogelijk om afstand te nemen van thuis en jongeren gaan zich soms ook afzetten tegen hun ouders.

Ouders veranderen ook

Ouders merken dat hun kind verandert en weten soms niet zo goed hoe ze daar het beste op kunnen reageren. De oude aanpak werkt niet meer, maar welke wel, dat is ook niet zo eenvoudig. Eigenlijk geldt ook voor ouders dat zij op zoek zijn naar een nieuw evenwicht. Soms zie je dat pubers zo snel veranderen dat ouders hen bijna niet kunnen bijhouden en paniekreacties gaan vertonen. In het algemeen geldt dat pubers behoefte hebben aan meer vrijheid en dat ouders moeten leren loslaten, hoe moeilijk dat soms ook is. In de loop van hun ontwikkeling maken kinderen een proces door van volledige afhankelijkheid van de zorg en aandacht van ouders naar een situatie waarin ze zelf beslissingen gaan nemen over hun leven en ook zelf verantwoordelijkheid kunnen dragen. De rol van ouder verandert mee in de loop van die jaren. Van steun en toeverlaat voor hun kleine kinderen tot meer de rol van coach die vanaf de zijlijn toekijkt hoe de puber zijn eigen wedstrijd speelt. Ouders kunnen blijven aanmoedigen en goede raad meegeven maar een kind zal het toch zelf moeten waarmaken. Wanneer ouders en puber een goed contact met elkaar hebben, ontstaat er wederzijds vertrouwen en is het voor ouders ook makkelijk om hun kind los te laten.

Bijlage 3

Stellingen over omgaan met conflicten, bij onderdeel 3

Moeders houden niet van ruzie, ze willen altijd de vrede bewaren.

- ☐ Mee eens.
- ☐ Niet mee eens.

Ruzie af en toe is goed. Het klaart de lucht op.

- ☐ Mee eens.
- ☐ Niet mee eens.

Na een ruzie moeten ouders en kinderen het weer goedmaken.

- ☐ Mee eens.
- ☐ Niet mee eens.

Met pubers zijn ruzies niet te vermijden.

- ☐ Mee eens.
- ☐ Niet mee eens.

Pubers die veel ruzie hebben met hun ouders lopen eerder van huis weg.

- ☐ Mee eens.
- ☐ Niet mee eens.

Als kinderen gehoorzaam moeten zijn, is de kans op ruzie groter.

- ☐ Mee eens.
- ☐ Niet mee eens.

Met het ene kind heb je als ouder meer ruzie dan met het andere.

- ☐ Mee eens.
- ☐ Niet mee eens.

^{BELGIË}
In Nederland is het normaal dat pubers ruziemaken met hun ouders.

- ☐ Mee eens.
- ☐ Niet mee eens.

Bijlage 6.3

Achtergrondinformatie over straf bij onderdeel 4

Over straf kunnen de meningen van ouders en professionals nogal uiteenlopen. Als ouders hun puber naar zijn kamer sturen, is dat dan straf? Een puber die zelf schade moet vergoeden als hij iets kapot heeft gemaakt, heeft die straf gekregen? En spreken we van straf als een puber een avond niet uit mag omdat hij te laat thuiskwam? Dat laatste zal in ieder geval wel door de meeste pubers als een straf worden ervaren.

In deze cursus wordt onder straf verstaan: een inperkende, corrigerende maatregel die door het kind als onplezierig wordt ervaren. Straf wordt meestal toegepast in situaties waarbij er naar de mening van ouders en opvoeders sprake is van ongewenst gedrag. Straf is een pedagogische maatregelen die bedoeld is om het gedrag te stoppen maar ook als doel heeft dat een kind er iets van leert. In de opvoeding kunnen ouders proberen om straf te voorkomen door duidelijk grenzen te stellen, afspraken te maken, te praten en te overleggen met hun kind.

Maar soms kan straf nodig zijn. Er zijn dan effectieve en minder effectieve straffen. Als ouders onderstaande regels toepassen is er sprake van een effectieve straf die mits incidenteel toegepast geen schadelijke effecten hoeft te hebben voor de relatie ouders-kinderen.

Niet-effectieve straffen zijn die waarbij sprake is van machtsmisbruik, bijvoorbeeld door te strenge maatregelen die een puber volledig inperken, door een kind als persoon te kwetsen of door het gebruik van fysiek geweld. Hoewel het ongewenste gedrag zich misschien niet meer herhaalt, kan het wel schade toebrengen aan het zelfvertrouwen van kinderen en aan de ouder-kindrelatie.

Regels voor straf

1 Leg uit welk gedrag niet geaccepteerd wordt en waarom niet

Uitleg is belangrijk omdat een puber dan inzicht krijgt in zijn gedrag en weet waarom de ouders er moeite mee hebben. Ook leert een puber nadenken over het effect van zijn of haar gedrag op anderen. Dat bevordert de morele ontwikkeling van pubers. Soms is een ernstig gesprek al voldoende om een puber te doen inzien dat hij of zij fout zat. Maar als het gaat om een echte straf is één keer uitleggen voldoende. Het stadium van overleg is geweest en ouders moeten nu oppassen om niet in de valkuil van een eindeloze argumentenstrijd te stappen waarmee een puber probeert om onder de straf uit te komen!

2 De puber vindt de straf niet leuk

Dat spreekt eigenlijk voor zich. Als een maatregel niet als straf wordt ervaren, zal die ook geen effect hebben op pubers. Opvoeden betekent helaas dat je soms ook impopulaire maatregelen moet nemen die de sfeer in huis er niet gezelliger op maken. Ouders moeten proberen om niet al te bang te zijn voor de woedende of verontwaardigde reacties van hun puber. Die gaan het snelste over als ouders er helemaal niet op ingaan. Dat lukt soms beter als ze zelf de kamer uitlopen en hun puber gewoon laat uitrazen. Misschien helpt het om te bedenken dat pubers er zelf voor kiezen om op deze manier te leren van de gevolgen van hun gedrag en dat ze de ouders soms achteraf nog gelijk geven ook.

3 De straf heeft te maken met de overtreding

Een straf werkt het meest effectief als deze verband houdt met de overtreding. Bijvoorbeeld: als de puber te laat thuiskomt, mag hij of zij niet uitgaan; als hij of zij dingen kapot heeft gemaakt, moet hij of zij schade herstellen of boete betalen.

Het gedrag van pubers kan bij ouders heftige emoties oproepen. Woede, angst of ongerustheid kunnen soms leiden tot onbeheerste reacties of tot extreme maatregelen die pubers en ouders uit elkaar drijven. Belangrijk is dat ouders hun woede niet laten meestrafen. Soms moeten ouders eerst even afkoelen (tot tien tellen of er een nachtje over slapen) en hun zelfbeheersing terugvinden om daarna rustig te bedenken wat een passende straf is. Op het moment zelf kunnen ze dan bijvoorbeeld zeggen dat ze het gedrag niet accepteren en dat ze het later willen bespreken.

4 Een straf moet uitvoerbaar zijn

Uit machteloosheid gaan ouders soms dingen zeggen die ze niet kunnen waarmaken. Bijvoorbeeld: 'als je zo doet, dan wil ik je nooit meer zien', of 'dan stuur ik je naar familie in Marokko!' Een puber leert gauw genoeg dat dit soort dreigementen zelden wordt uitgevoerd en raakt er dus ook niet van onder de indruk.

5 De straf is van beperkte duur

Ouders neigen er soms toe om meteen zwaar geschat in te brengen en streng te straffen. Daarmee zetten ze niet alleen de relatie met hun puber flink onder druk, maar bezorgen ze ook zichzelf een hoop last. Het valt niet mee om een puber een maand lang in het weekend thuis te houden of een hele week geen televisie te laten kijken. Vaak zie je dat ouders halverwege de zaak laten sloffen en dan verliest de straf zijn werking. Een straf hoeft niet lang te duren om effectief te zijn. Een weekend huisarrest is (zeker de eerste keer) net zo effectief als een maand. Een overzichtelijke boete die in een maand afbetaald kan zijn, werkt motiverender dan een schuld die je in geen eeuwigheid kunt aflossen. Bovendien is belangrijk dat een straf ook een eind heeft (zand erover) en ouders en pubers weer over kunnen gaan tot de orde van de dag. Wanneer extra controle de straf is, moet dit ook na een afgesproken tijd weer opgeheven worden zodat de puber het vertrouwen van ouders kan terugverdienen.

6 De straf is gericht op het gedrag en niet op de persoon

Een straf werkt beter als die is gericht op het gedrag van een puber. Gedrag kun je immers veranderen. Wanneer een puber zich als persoon voelt afgewezen ('jou moet ik niet meer') kan hij of zij zich van ouders gaan afkeren. De straf heeft dan een averechts effect en ouder en puber kunnen in een negatieve spiraal terechtkomen waarbij ouders helemaal geen invloed meer hebben. Voor een puber is het bovendien makkelijker om een straf te accepteren wanneer hij zich als persoon begrepen voelt. Ouders kunnen begrip tonen dat hun puber hevig beledigd is vanwege een discriminerende opmerking, maar toch duidelijk maken dat het niet acceptabel is als hun puber er vervolgens op los slaat. Hoe lastig een puber ook is, het is belangrijk om te ervaren dat ouders alleen het gedrag afkeuren maar niet hem als persoon. Dat motiveert pubers om hun gedrag te veranderen. Als die band tussen ouder en puber er niet meer is, heeft geen enkele straf nog effect.

Ten slotte is het belangrijk dat ouders het samen eens zijn over de aanpak van hun puber. Straf kan soms de gezinsverhoudingen verstoren: bijvoorbeeld moeder straft niet maar vader wel, waardoor sommige pubers minder vertrouwen krijgen in hun vader. In sommige allochtone gezinnen kan het voor moeders moeilijk zijn om zonen te straffen, als die haar gezag niet meer

accepteren. Een straf werkt effectiever als beide ouders het erover eens zijn en zich ook zo opstellen. Dat voorkomt dat een puber de situatie gaat uitspelen. Als vader straft is het belangrijk dat moeder zijn gezag niet ondermijnt door partij voor het kind te kiezen. Als moeder het er niet mee eens is, en de straf te streng vindt, is het belangrijk om dat te bespreken op een rustig moment. Door overleg met elkaar kunnen ouders tot overeenstemming komen over de beste aanpak.