

Puber!

Het magazine voor leuke ouders
met echte tieners

**“Mijn tiener
en ik lachen
weer met
elkaar!”**

Uitstelgedrag

Hoe kom je eraan en
hoe kom je er vanaf

Motivatiegerebrek

Feiten, fabels en
oplossingen

Opvoeden met een glimlach

No stress als het
lastig wordt





Uitstelgedrag

Waar komt het vandaan
en hoe kom je ervan af?



Hoog IQ, wat nu?

Hoogbegaafdheid,
lang niet zo makkelijk



Opvoeden met een glimlach

Ook als het
lastig wordt



Doorzettingsvermogen

Voor de een vanzelfsprekend,
voor de ander een uitdaging



AD(H)D

Wat als je brein
net anders werkt?



Omdenken 2.0

Een positieve mindset
doet wonderen

Verder in dit nummer:

Keuzevrijheid voor je tiener	9
Motiveren vanuit vertrouwen	
Motivatiegerebrek	10
De feiten én de fabels	
Communiceren met je puber	12
Het geheim: horen, zien en serieus nemen	
10 boosters voor het zelfvertrouwen	15
Dit gun je elke tiener	
Team tiener	29
Wees het vangnet	
De makers	30
Het Puber!-team stelt zich voor	

Een motivatieprobleem is een gevolg, geen oorzaak!

“Niet alles is leuk in het leven, school moet nou eenmaal.” Dat waren de woorden van een docent tegen mijn zoon die al een tijd niet naar school wilde, last had van hoofdpijn en buikpijn en vaak ziek naar huis wilde als hij op school was. Dit kwam voort uit motivatieproblematiek en ik wist dat dit hem niet hielp, er was iets anders nodig. Maar wat? Niemand leek het te weten. Hoe is dat mogelijk, als er zoveel tieners worstelen met een gebrek aan motivatie? Dit probleem wordt vaak afgeschoven op de puberteit. “Pubers zijn nou eenmaal ongemotiveerd.”

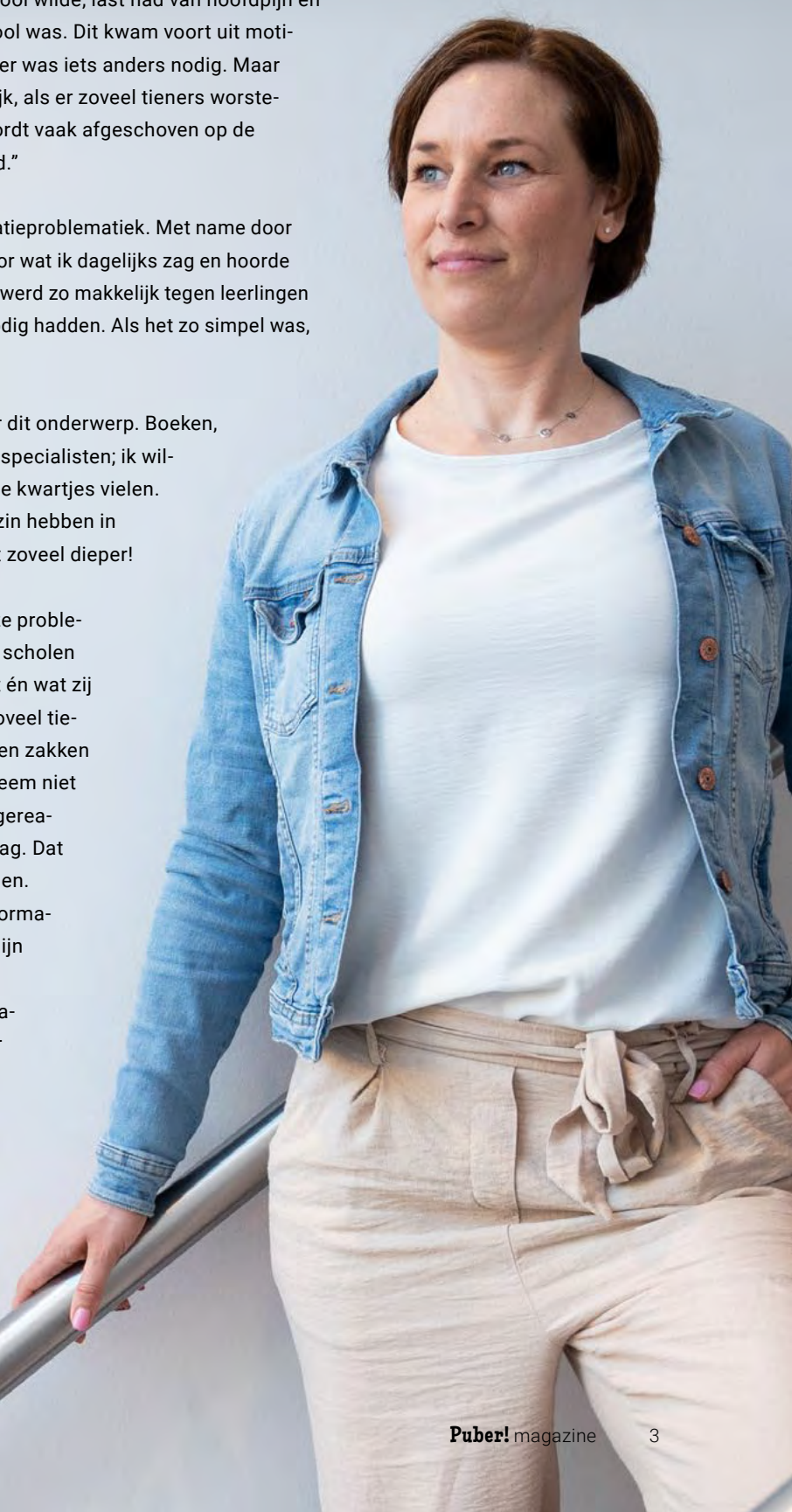
De afgelopen jaren werd ik nieuwsgierig naar motivatieproblematiek. Met name door de worstelingen van mijn oudste zoon, maar ook door wat ik dagelijks zag en hoorde op de school waar ik op dat moment nog werkte. Er werd zo makkelijk tegen leerlingen gezegd dat ze gewoon een schop onder hun kont nodig hadden. Als het zo simpel was, zou dit probleem toch niet zo groot zijn?

Ik besloot me onder te dompelen in informatie over dit onderwerp. Boeken, artikelen, onderzoeken, podcasts, gesprekken met specialisten; ik wilde alles tot me nemen, leren, weten en begrijpen. De kwartjes vielen. Dat gebrek aan motivatie is zoveel meer dan geen zin hebben in school en huiswerk niet belangrijk vinden. Het gaat zoveel dieper!

Ik ontdekte dat de juiste persoonlijke aandacht deze problematiek kan verhelpen, maar dan moeten ouders en scholen wel eerst weten hoe motivatie(problematiek) werkt én wat zij kunnen doen om de tieners te begeleiden. Er zijn zoveel tieners die onnodig afstromen van niveau, doubleren en zakken voor het eindexamen, omdat de kern van hun probleem niet wordt gesignaleerd en aangepakt. Er wordt alleen gereageerd op het gevolg van de problemen, op het gedrag. Dat moet anders! En dat is dan ook mijn missie geworden. Sinds een paar jaar verspreid ik zoveel mogelijk informatie over dit onderwerp via mijn podcast en ook in mijn praktijk help ik worstelende tieners en hun ouders stappen verder. En nu is er dit magazine vol informatie waarmee jij zelf aan de slag kunt om jouw tiener te helpen. Let's do this!

Marieke

 Luister de podcast
scan de QR-code:



JAJA dat doe ik zo wel!

Natuurlijk weet je puber dat er huiswerk moet worden gedaan voor morgen. “Maar ik zit midden in een level, daar kan ik nu toch niet mee stoppen! Dat snap je toch wel?” En die ene aflevering van van serie X of You-tuber Y moet ook nog worden afgekeken. “Daarna begin ik echt.” Not.

Een uur later hangt er nog steeds iets-formerly-known-as-jouw-zoon-of-dochter op de bank. Gekmakend dat uitstelgedrag. Hoe komt het en vooral: hoe kom je er vanaf? We vroegen het Lennart Visser.

Wat is uitstelgedrag?

“Uitstelgedrag is het vrijwillig uitstellen van leren voor een toets of andere schoolactiviteit, waarvan je van tevoren denkt: Ik moet het doen en ik wil het ook gaan doen, want ik wil die toets halen. En toch maak je ergens een andere keuze, terwijl je weet dat het negatieve gevolgen heeft. Je blijft bijvoorbeeld naar die leuke film kijken, waardoor je niet aan je schoolwerk toekomt.”

Wat is de oorzaak van uitstelgedrag?

“Uitstelgedrag is vaak het gevolg van een negatief stemmetje dat tegen je zegt dat je het niet kunt of dat het te veel is. We vergeten vaak dat ons eigen stemmetje ons dat influistert. Als je op een negatieve manier (onbewust) tegen jezelf praat, ga je liever dingen doen die je op de korte termijn een goed gevoel geven. Hoe je naar jezelf kijkt en hoe je tegen jezelf praat is bepalend voor uitstelgedrag.”

Hoe pak je uitstelgedrag aan?

“Het is belangrijk om te beseffen dat

je bij uitstelgedrag de keuze hebt of je wel of niet naar dat negatieve stemmetje in jezelf luistert. The key is jezelf te leren kennen en te kijken naar wat je doet. Het gaat erom dat je jezelf richting geeft, bewust de regie neemt en keuzes maakt. Als je merkt dat je afhaakt, komt dat vaak doordat je niet weet wat ervoor nodig is om jezelf in beweging te krijgen. Je denkt dat je de tools daarvoor niet hebt. Mijn uitgangspunt is dat iedereen de nodige kwaliteiten daarvoor al heeft. Je zet ze alleen niet altijd in waardoor de uitstel-IK het wint van de regie-IK. Als je dan achter je bureau zit, lijkt die kwaliteit opeens verdwenen. Als je doorkrijgt wanneer je afhaakt, kun je jezelf er weer bij roepen. Je kunt dan het gesprek met jezelf aangaan door de onderstaande 3 stappen te doorlopen:

1. Contact maken met je idealen. Bedenk waar je naartoe wilt werken, wat zijn je idealen?
2. Bedenk welke kwaliteiten je op dat moment in moet zetten om je idealen te bereiken.
3. Doe een stapje achteruit en kijk naar wat er met je gebeurt in dit proces. Zoek naar hoe je richting en sturing kunt geven aan je leerproces.

Op deze manier overkomt het je niet langer dat je iets uitstelt. Je krijgt

controle over jezelf, omdat de regie-IK krachtiger wordt. Dat helpt om weer focus te krijgen en te houden. Uitstelgedrag is een innerlijk proces, het gaat dieper dan alleen leren leren en leren plannen. Het is een proces, waarin je keuzes maakt.”

Welke rol kunnen ouders hierin spelen?

“Als ouders hun tiener zien gamen of Netflixen in plaats van huiswerk maken, is hun primaire reactie vaak negatief. De tiener doet op dat moment immers niet wat hij moet doen. Het is dan belangrijk dat je je tiener juist positief benadert. Je kunt bijvoorbeeld vragen: ‘Wat wil je vanavond aan school doen? Kan ik je daarbij helpen?’ Of breng af en toe gewoon eens een kopje thee. Daardoor voelt de tiener zich gezien. Zo toon je dat je geïnteresseerd bent in je tiener, begeleid je hem en geef je hem support.”

Onderschatten we onszelf als we met uitstelgedrag te maken hebben?

“Je kunt veel meer dan je zelf denkt, maar onze negatieve gedachten belemmeren ons vaak. Je lichaam reageert op die gedachten. Het is de kunst om terug te gaan naar wie je echt bent en je persoonlijke kwaliteiten. Zo krijg je weer vertrouwen in



jezelf, zodat je toch die extra stap zet. Het feit dat je het probeert is al een overwinning, dan zien we wel of het wel of niet lukt. Gewoon kijken hoever je komt. Dus laat die belemmerende

overtuigingen los en geef die niet te veel aandacht. Kijk naar wat je wél kunt en wat je allemaal al voor elkaar hebt gekregen. Je bent niet wat je níet kunt, je bent wie je bent en wat je

doet. En daardoor kun je dingen. Dat is een hele andere mindset.”

 **Luister de podcast**
scan de QR-code:



Lennart Visser (45 jaar)

Gezinssituatie: Getrouwd,
vier kinderen (8, 13, 15, 17)

Werk: Werkzaam bij Driestar educatief. “Ik geef leiding aan het onderzoekscentrum en professionele masteropleidingen voor leraren. Daarnaast ben ik onderzoeker en trainer op het

gebied van uitstelgedrag.”

Life changing? “Inzichten uit de positieve psychologie die mij lieten zien, dat als je wilt groeien en ontwikkelen, je juist aandacht moet hebben voor welke persoonlijke kwaliteiten je (al) hebt, in plaats van dat je vooral kijkt naar wat je

niet kunt. Dit noem je de Krachtgerichte aanpak.”

Gouden tip: “Kijk naar wat lukt en hoever je bent gekomen en welke kwaliteiten je daarvoor inzet en hou je ideaal voor ogen, dat waar je het voor doet!”

Hoog IQ, wat nu?

Tieners die hoogbegaafd zijn halen áltijd hoge cijfers, leren makkelijk, hoeven nóóit te studeren en zijn succesvol! Je weet toch direct of je hoogbegaafd bent, want dan ben je gewoon superslim! Of zit dat anders? Reken maar! Deskundige Annette Damman geeft de ins en outs.

Wat is hoogbegaafdheid?

“Hoogbegaafdheid is het in aanleg hoog intelligent zijn. Elk mens is uniek opgebouwd. Als een mens in aanleg sterke spieren heeft zou hij/zij een topatleet kunnen worden. Maar als je er niets mee doet, of door omstandigheden niet in staat bent om er iets mee te doen, zal die topatleet in jou nooit naar voren komen. Zo werkt het ook als je intelligent bent. Wanneer je niet de gelegenheid krijgt om dat naar buiten te brengen, dan komt het er nooit uit.”

Waar worstelen hoogbegaafde jongeren vaak mee?

“Als baby is al snel hun *denkhoofd* aangegaan. Als een gemiddeld klein kind ergens niet meteen bij kan, zal het doorzetten en het proberen te pakken. Die traint dan al zijn doorzettingsvermogen. Een kind met hoge intelligentie denkt; ‘O mij lukt dit niet, laat maar, ik ga dat niet proberen.’ Dan train je het doorzettingsvermogen en je automatiseer dus niet. Niet alleen wij, maar ook de slimme kinderen denken dat ze nooit moeite hoeven te doen, want op de basisschool lukt alles gemakkelijk.”

De hoogbegaafde kinderen die in mijn praktijk komen, hebben meestal de moed verloren en zijn zichzelf kwijtgeraakt. Er is vaak sprake van grote motivatieproblemen. Deze kinderen twifelen altijd aan zichzelf. Het algemene onderwijs is gericht op een IQ tussen de 85-115. Een kind met een IQ boven de 115 en zeker boven de 130, heeft al heel lang niet gekregen wat hij nodig heeft. Daardoor is er niet de vaardigheid geleerd om moeilijkere zaken te leren.

We denken dat bij slimme mensen alles vanzelf gaat, dat beeld hebben slimme kinderen ook van zichzelf. Ze hoeven geen moeite te doen, want op de basisschool lukte alles ook zonder moeite. Als je dan eindelijk van de basisschool naar de middelbare school gaat, naar het vwo, havo of mavo, zit je daar met een lege rugzak. Op de middelbare school worden deze kinderen voor het eerst geconfronteerd met wat ze (nog) niet kunnen. En dan krijgen ze te maken met boze leraren en boze ouders. Ze krijgen te horen dat ze lui zijn en beter hun best moeten doen en voelen zich niet begrepen. Dat is verlamdend. Die kinderen hebben het gevoel dat ze dom zijn en zijn zich niet bewust van het feit dat ze juist heel intelligent zijn. Op den duur is alle motivatie weg.”

Wat kan een hoogbegaafde tiener helpen?

“Het is heel waardevol om een groepje te hebben met begaafde tieners. Als je op school aansluiting vindt met een groepje ontwikkelingsgelijken, kun je daarvan opengaan. Daarom is het ook belangrijk dat leerlingen het juiste uitstroomniveau en de juiste tools krijgen, dus inzichten en passende aanpak over hoe het wél werkt bij slimme hersens. Het is ontzettend leuk om samen uit te zoeken wat bij jou werkt. Als je eenmaal gelijkgestemden hebt gevonden, die dezelfde humor hebben als jij en ook zo heerlijk kunnen doorzagen over bepaalde dingen, ontdek je een stukje herkenning en erkenning van jezelf. Dan kun je al je mogelijkheden meer benutten.”

Lees verder op de volgende pagina >



De kenmerken van hoogbegaafde kinderen

- Ze passen zich vaak te veel aan hun omgeving aan. Hoogbegaafde meisjes "verdwijnen" en hoogbegaafde jongens laten zich vaak erg zien en horen.
- Ze zijn heel gevoelig voor sfeer en sterke emoties.
- Ze zijn vaak perfectionistisch.
- Ze hebben een sterke behoefte aan autonomie.
- Ze willen dingen snel doen.
- Ze vertonen twee gezichten op twee plekken. Thuis voelen ze zich senang en zijn ze braaf. Op school gooien ze met stoelen. Of andersom.
- Ze hebben een sterk rechtvaardigheidsgevoel.

Wat je moet weten

- Leg alles uit; het waarom en top-down.
- Realiseer je dat deze tieners het leven en emoties heel intens ervaren.
- Deze kinderen leren door te snappen, niet door te leren. Het is daarom moeilijker voor hen om statische dingen op te slaan (tafels, topografie, woordjes stampen).
- Het gebruik van verhalen, plaatjes, liedjes helpt om statische lesstof te leren. Tegelijk iets anders doen ook, bijvoorbeeld jongleren terwijl je woordjes oefent.

Tips voor ouders

- Loop de kenmerken van hoogbegaafdheid eens langs en kijk wat je herkent bij jezelf als ouder.
- Geef kinderen een stuk autonomie.
- Neem je kind serieus.
- Blijf in contact met je kind. Als je zelf opgefokt bent in een bepaalde situatie, stuur dan niet je kind weg, maar ga zelf weg. Zeg dat ook en geef aan dat als jullie allebei weer rustig zijn, jullie weer in gesprek met elkaar kunnen gaan.
- Kijk naar de ontwikkelingsbehoefte van het kind in plaats van alleen naar zijn IQ. Help je kind zoeken naar een manier van leren die bij hem/haar past.
- Help je kind andere hoogbegaafde tieners te ontmoeten. Dit zorgt voor herkenning en erkenning.

 Luister de podcast
scan de QR-code:



Annette Damman (59 jaar)

Gezinssituatie: getrouwd,
één dochter (19)

Werk: Docent en coach,
gespecialiseerd in begaafdheid

Life changing: "Door zelf te veranderen kan ik het gedrag van de ander veranderen. Uitgaan van wat al wél goed gaat geeft zoveel meer kracht. Versterk je kracht, dan kom je verder. Oplos-

singsgericht denken en handelen geeft
ontelbare kansen en mogelijkheden."

Gouden tip: "Zie het kind."

Tieners leren verstandige keuzes te maken dóór keuzes te maken

Autonomie betekent dat de tiener de vrijheid krijgt om zijn eigen keuzes te maken. Het is belangrijk voor een tiener om (leer)activiteiten op zijn eigen manier en zonder druk te kunnen uitvoeren. Daar groeit zijn zelfvertrouwen en zijn motivatie van.

Misvattingen over autonomie

“Straks denkt mijn tiener dat ie de baas is.”

De tijd is inderdaad aangebroken dat je tiener steeds meer eigen keuzes en beslissingen moet gaan nemen. Daar leert hij van en het geeft hem zelfvertrouwen. Maar die keuzes en beslissingen moeten wel binnen jullie kaders blijven vallen. Hoe ruim of hoe krap die kaders zijn, bepaalt mede hoe hij zich kan ontwikkelen en hoe de sfeer in huis wordt of blijft. Laat je hem helemaal los (in de steek laten), hou je hem vast (verstikken) of kies je voor los vasthouden. Om de autonomie te vergroten is los vasthouden waardevol.

Zo groeit je tiener

- Geef keuzes. Laat 'm (binnen kaders) bepalen wat hij doet. Weigert hij zich te laten overhoren voor toetsen? Spreek een bepaalde periode af waarin hij het op zijn eigen manier mag aanpakken. Spreek een moment af wanneer jullie gaan evalueren. Zijn de resultaten onvolgende? Dan gaan jullie het voor een bepaalde periode op jullie manier doen. Enzovoort.
- Toon interesse, luister naar zijn vragen, laat hem zelf nadenken over mogelijke oplossingen.
- Sluit aan bij de beleevingswereld van je tiener.
- Neem zijn wensen, ideeën, zorgen en klachten serieus.
- Wees oprecht nieuwsgierig naar de gedachten en kijk van je tiener.
- Sta open voor de gevoelens van je tiener, dan zal hij zichzelf ook sneller openstellen.



Mogelijke gevolgen van te weinig autonomie

Aangeleerde hulpeloosheid Als alles voor tieners wordt bepaald, leren ze niet zelf na te denken over hun keuzes. Ze leren dat als het tegenzit, hun ouders het wel oplossen.

Motivatieproblemen Als een tiener iets moet doen, omdat het nou eenmaal moet en niet omdat hij zelf het nut en de noodzaak ervan inziet, zal hij sneller opgeven en afhaken.

Laag zelfvertrouwen Er worden keuzes vóór je gemaakt, waar je misschien zelf niet achter staat. Als je nooit hebt geleerd keuzes te maken, kan het lastig zijn om op den duur te weten wat je zelf wilt. Weet je je eigen mening?

Leven in 2 werelden De tiener kan in 2 werelden gaan leven. Een wereld die is zoals zijn ouders goedkeuren, deze wereld kennen ouders dan ook. En een geheime wereld, waarin de tiener omgaat met 'foute' vrienden en activiteiten onderneemt die afgekeurd worden door de ouders.

- Stimuleer het initiatief van je tiener.
- Laat je tiener zelf dingen oplossen. Uiteraard mag je meedenken en tips geven, maar laat je tiener het uiteindelijk zelf uitvoeren.
- Heb vertrouwen in de ontwikkeling van je tiener.
- Stimuleer zijn groei door hem zichzelf te laten zijn.



Luister de podcast
scan de QR-code:





HUISWERK: 0

Gamen: 10!

Lage cijfers, vooral veel tijd besteden aan gamen of Netflixen, desinteresse, niet gemotiveerd zijn voor school... Als ouder kun je er wanhopig van worden. "Als ie gewoon aan het werk zou gaan..."

Maar is dat wel zo gewoon? En boeit het die tieners echt niks? De feiten en fabels

Fabel! Boeit niet!

De meeste tieners boeit het wel dege-lijk. Ze willen allemaal goede cijfers halen en leggen de lat vaak zelfs ontzettend hoog. Het probleem is dat ze niet weten hoe ze het voor elkaar moeten krijgen. De manier waarop ze hun schoolwerk doen, werkt niet, want ze krijgen onvoldoendes. Daardoor gebeurt het dat ze bang zijn of worden dat ze het niet kunnen en dat ze niks zullen bereiken.

Feit! Die slachtoffer-rol is een valkuil

Het overkomt me, ik kan het allemaal niet...Tieners leggen vaak (onbewust) de schuld buiten zichzelf en beseffen niet waar ze wel en niet invloed op hebben. Het is dus belangrijk dat de tieners leren waarop ze wél invloed hebben. Zodra dat duidelijk is kunnen en zullen ze hun verantwoordelijkheid eerder pakken. Ze weten vaak niet waardoor iets niet lukt, daarom kan het helpen om vragen te stellen waardoor jullie samen ontdekken waar

het misgaat. De volgende stap is dat ze bijvoorbeeld een klasgenoot bellen of hun ouders om hulp vragen als ze vastlopen in hun huiswerk. Als ze het gevoel krijgen dat ze iets kunnen of kunnen leren, is de motivatie om door te zetten veel groter. Daarom is het ook belangrijk dat je als ouder beschikbaar bent, wanneer je tiener hulp nodig heeft. Je bent onderdeel van zijn sociale vangnet.

Fabel! Straffen en belonen werkt

Beide varianten hebben geen effect. Deze machtsstrijd stimuleert de mo-tivatie op de lange termijn niet. Mis-schien dat de tieners op dat moment even hun huiswerk maken, maar je wil dat ze zelf gaan ervaren hoe het is als ze weten hoe het moet en ze zichzelf ertoe kunnen zetten. Natuurlijk moeten er grenzen worden aangegeven, maar dingen afpakken werkt niet. Wat wel werkt is het bespreekbaar maken. "Hoe kun je jezelf zover krijgen dat je eerst je huiswerk afmaakt voordat je gaat gamen? Wat is daar voor jou een

goede oplossing in?" Tieners zijn vaak zelf strenger dan dat wij zouden zijn. Dus vraag: "Kun jij leren met je mobiel of je games naast je? Nee? Oké, wat werkt dan wel voor jou?"

Feit! Geen keuzevrijheid, geen motivatie

Een van de oorzaken van een motiva-tiegebrek is het ontbreken van auto-nomie, de keuzevrijheid die de pubers krijgen. Doen ze de opleiding en het niveau dat zij zelf willen? Kiezen ze hun eigen kleding, kapsel en vrienden? Kortom, is er de ruimte om echt zich-zelf te ontdekken en te zijn?

Fabel! Hij kan het wel, maar hij doet het niet

De leerlingen die op de basisschool en soms zelfs in klas 1 en 2 van de middelbare school moeiteloos dikke voldoende haalden, hebben nooit geleerd hoe je moet leren. Dus als zij in de derde of vierde klas dezelfde

aanpak hebben, (alleen de stof even doorlezen) maar nu onvoldoendes halen, snappen ze niet waarom het misgaat. Dit zijn de kinderen die ervoor kiezen iets anders te gaan doen dan hun schoolwerk, want inzetten heeft voor hun gevoel toch geen nut. Zij hebben iemand nodig die met hen meedenkt over een andere aanpak.

“Tieners voelen feilloos aan met welke frustratie jij het gesprek aangaat en denken direct: ‘Daar gaan we weer... Krijg ik weer een preek...’”



Fabel! Stress? Dat kent ie niet

Ook die tieners die helemaal niks doen, hebben continu een stemmetje in hun hoofd dat herhaalt wat ze nog allemaal moeten doen. Ze voelen zich vaak een sukkel of een loser, omdat ze het niet voor elkaar krijgen of niet doen.

Tieners voelen dat feilloos aan en denken direct: ‘Daar gaan we weer... Krijg ik weer een preek. Wat ik ook zeg, het is toch niet goed.’ Wanneer jij oprecht geïnteresseerd bent en echt wil weten hoe hij of zij erin staat, is de kans aanzienlijk groter dat je een gesprek krijgt.

buitenwereld of omdat ze zich willen bewijzen tegenover hun ouders. Het probleem is dat ze nooit tevreden zullen zijn. Deze groep loopt het risico overspannen te raken of een burn out te krijgen, misschien nog niet in de puberteit, maar het probleem verdwijnt niet vanzelf, dus nemen deze tieners deze eigenschap mee in hun werk. Werkt je tiener hard omdat hij het leuk vindt, ijverig is en het graag goed wil doen, dat is dat natuurlijk oké.

Fabel! Loslaten en laten gaan is de oplossing

Nee zeker niet. Dan laat je ze bijna in de steek. Juist de wetenschap dat je er altijd voor ze bent, is een oplossing. Maar ook dat is flinterdun, want er komt ook een moment dat je denkt: ‘ik heb alles geprobeerd en je doet helemaal niks.’ Dan mogen ze ook even hun neus stoten. Als je merkt dat het niet lukt en dat ze jouw hulp niet willen, probeer dan externe hulp in te schakelen.

Fabel! Dit komt nooit meer goed

Wat is goed? Als je als ouder een plaatje in je hoofd hebt van hoe het moet worden, nee dan komt het niet altijd goed. Sterker nog, het wordt nooit als het plaatje. Maar als jij oké bent, met de weg die jouw tiener aflegt, en accepteert dat dat de weg is die past bij jouw tiener, dan komt het goed.

Fabel! Een terugval is dramatisch

Ze zullen ongetwijfeld af en toe terugvallen. Dat is ook heel normaal. Probeer te achterhalen wat er aan de hand is, dan komt het wel weer goed. En af en toe een onvoldoende halen is helemaal niet erg. Zie een onvoldoende niet als faalmoment, maar als leermoment. Waar in het proces is er iets misgegaan? Is het de voorbereiding, heb je het goede geleerd, werkte de manier van leren goed, heb je op je toetsen iets niet begrepen? Dan gaan ze van hun onvoldoendes leren.

Feit! Sturend vragen werkt averechts

Soms stopt een tiener elk gesprek met ‘ik weet het niet’ of ‘maakt me niet uit.’ Echte dooddoeners. Bedenk dan eens met welke intentie je zelf het gesprek in bent gegaan. Heb jij voor jezelf al helder wat je tiener moet gaan doen of zeggen? Heb je een bepaalde frustratie waarmee je het gesprek ingaat?

Fabel! Harde werkers hebben geen motivatieprobleem

Bij een motivatieprobleem is iedereen geneigd te denken aan tieners die al het schoolwerk loslaten en niks meer doen. Toch geldt deze reactie maar voor een deel van hen. Het andere deel (vaak de meiden) gaat juist heel hard werken. Dat doen ze, omdat ze erkenning willen krijgen van de

 **Luister de podcast scan de QR-code:**





TOP TIPS om het gezellig te houden



Je kind raakt in de puberteit, gaat naar de middelbare school en in een keer lijkt alles anders. Je tiener neemt niet meer klakkeloos aan wat je hem opdraagt. Controle en respect lijken in een klap verledentijd. Loslaten, je weet dat het erbij hoort, maar het is zo lastig. Wat als hij gaat roken, drugs gebruiken, drinken, stelen... Een andere aanpak én communicatie helpen.

Die communicatie is nu belangrijker dan ooit. Het is de manier om in contact te blijven met je tiener. Stop met aanwijzingen geven, maar denk met hem mee, stel vragen, zodat je tiener zelf aan het denken wordt gezet. Zo leert hij verstandige keuzes te maken. En dan dat akelige struikel-

punt: loslaten. In de puberteit moeten tieners zich losmaken van hun ouders, dat hoort nu eenmaal bij de ontwikkeling. Ze moeten uiteindelijk toch zelfstandig kunnen overleven in de maatschappij. Gelukkig is loslaten iets heel anders dan in de steek laten. Geef je kind de ruimte om de wereld

te ontdekken, eigen keuzes te maken, en fouten te maken en zorg ervoor dat jij klaarstaat om hem te helpen wanneer er iets misgaat. Zo zal je altijd zijn veilige basis blijven waar hij wil terugkomen. Dat loslaten is dus eigenlijk los vasthouden. En iedereen kan het!



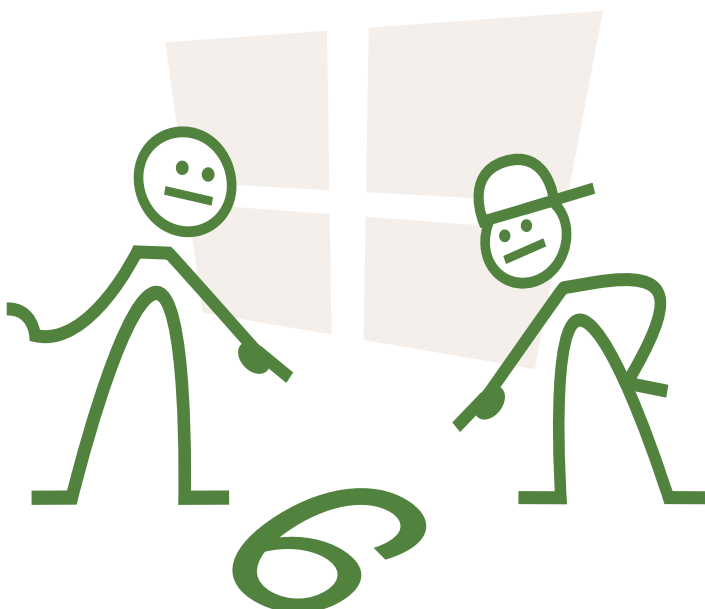
1: Praat mét elkaar in plaats van tégen elkaar.

Het verschil zit in de wijze van contact maken tijdens gesprekken. Als je tégen je tiener praat, ben je informatie aan het zenden. Het is dan eenrichtingsverkeer. De tiener moet luisteren, de ouder praat. De kans is groot dat hij zich dan niet gezien, gehoord en serieus genomen voelt en opstandig wordt. Tieners hebben een sterke behoefte aan autonomie. Ze willen meepraten en meebeslissen.

Als je mét je tiener praat is het tweerichtingsverkeer. Je stelt vragen, omdat je wilt weten hoe hij er tegenaan kijkt. Je tiener mag meedenken en meepraten. Het gaat niet om winnen of verliezen, maar om elkaars perspectief te begrijpen, of te beseffen dat je elkaar niet begrijpt en daar vrede mee te hebben.

2: Stel vragen om te begrijpen, niet om te controleren

- Ik ben benieuwd hoe jij daar tegenaan kijkt, vertel!
- Ik merk aan mezelf dat ik het heel lastig vind dat je zo weinig aan je huiswerk doet, ik ben dan bang dat je de toetsen slechter maakt dan nodig is. Hoe ervaar jij het huiswerk en de toetsen? Hoe is het voor jou dat ik er zo tegenaan kijk?
- Ik baal zo van onze continue strijd, zodra het woord school ter sprake komt, volgens mij willen we dit allebei niet. Wat denk jij dat de oorzaak is? Hoe kunnen we er samen voor zorgen dat het weer gezelliger en positiever wordt thuis?
- Je wilt vanavond stappen, ik merk aan mezelf direct dat ik allemaal beren op de weg zie. Hoe heb je het bedacht qua heen en teruggaan? Begrijp je mijn zorgen? Hoe is het voor jou dat ik die zorgen heb?
- Ik help je duidelijk niet met mijn bemoeizucht, hoe zou ik je wel helpen? Helemaal loslaten vind ik lastig, want ik vind het wel belangrijk om je te stimuleren alles uit jezelf te halen. Begrijp je mijn kant ook? Hoe kunnen we samen een tussenweg vinden?



De tiener en ouder kijken naar dezelfde situatie, maar zien allebei iets anders. Toch hebben ze allebei gelijk. In plaats van tegenover elkaar te gaan staan, kunnen ze ook naast elkaar gaan staan. Stel vragen om te begrijpen hoe de tiener het ziet, geef erkenning voor zijn kijk en emoties. Zo hou je contact.

3: Geef je tiener de ruimte om zijn emoties te uiten

Voorbeeld:

Jouw kind komt gefrustreerd thuis van school. Hij klaagt over een docent die hem er wéér onterecht uit heeft gestuurd. Jouw reactie bepaalt of er contact is/blijft of juist niet. Dat wordt oefenen!

Reactie 1:

Ouder: "Nou, je zal vast wel iets hebben gedaan. Je wordt niet zomaar weggestuurd".

Tiener: "Jij kiest ook altijd de kant van school. Laat maar, je snapt er niks van!"
[Waarna hij boos naar zijn kamer gaat.]

Hier voelt de tiener zich niet gezien, gehoord en serieus genomen, daarom verbreekt hij het contact.

Reactie 2:

Ouder: "Wat vervelend, je bent duidelijk heel boos op de docent. Je baalt van zijn gedrag."

Tiener: "Ja die man heeft al het hele jaar de pik op mij! Jasper gooide een pen en ik reageerde daarop en dan word ik eruit gestuurd. Dat slaat toch nergens op!"

Ouder: "Je had het eerlijker gevonden als Jasper eruit gestuurd was, omdat hij die pen gooide."

Tiener: "Ja, of dat de docent vraagt wat er aan de hand is, in plaats van mij direct weg te sturen."

Ouder: "Ik snap dat je dat niet eerlijk vindt."

Tiener: "Ja."

Ouder: "Hoe zou je dit willen aanpakken? Zou je het de docent willen uitleggen wat er gebeurde?"
[Enz.]

Als er ruimte is voor de emoties van de tiener voelt hij zich begrepen en brokkelt de muur van emoties af. Hij kan dan weer vooruitkijken en nadenken over mogelijke oplossin-



De emoties van de tiener vormen een muur tussen hemzelf en de oplossing.

gen. Zo help je je kind zijn emoties te reguleren en zijn gevoelens onder woorden te brengen, in plaats van die te uiten met agressie.

4: Maak positief contact belangrijker dan de schoolresultaten

Positief contact met je tiener is de basis. In veel gezinnen is er dagelijks strijd over school(werk) en de resultaten. Tieners vinden die onvoldoendes ook vervelend, ook al laten ze dat soms niet merken. Uit onmacht willen we onze tieners zoveel mogelijk controleren en pushen om hun best te doen voor school, met als gevolg dat er veel strijd in huis ontstaat. Niemand wordt er blij van en het helpt op de langere termijn zeker niet. Vraag of je hem ergens mee kunt helpen, maar stop met controleren en pushen. Opvoeden is zoveel meer dan ervoor zorgen dat onze tieners goede cijfers op school halen, verleg de focus van school(resultaten) naar verbinding met elkaar.

 **Luister de podcast**
scan de QR-code:



Marieke Ringrose-Blijleven (41 jaar)

Gezin: Getrouwd, 2 zoons
(9 en 14 jaar)

Werk: Motivatie expert voor tieners en hun ouders in mijn coachpraktijk.
"Ik verzorg thema-avonden voor

docenten/ouders en motivatiewerkshops voor leerlingen op scholen. En daarnaast begeleid ik gezinnen die worstelen met de motivatieproblematiek van hun tiener."

Life changing? "Een motivatieprobleem is een gevolg, geen oorzaak."

Gouden tip: "Praat mét in plaats van tégen je tiener."

10 BOOSTERS voor het zelfvertrouwen

Moeite met huiswerk en toetsen?
Zo gaat jouw tiener wél geloven
dat hij het kan.

 Luister de podcast
scan de QR-code:



1. Benadruk de succeservaringen.

2. Hamer erop dat falen niet bestaat. "Je kunt het nog niet, maar je kunt het wel leren."

3. Richt je op het proces in plaats van op het resultaat. "Je hebt de toets ruim op tijd voorbereid en je hebt samenvattingen gemaakt. Dat zie je terug in je cijfer."

4. Toch een onvoldoende? Zoek samen (met de docent) uit wat de oorzaak is. Waar is het mis gegaan?

5. Maak duidelijk dat om hulp vragen slim en handig is als hij vastloopt. Soms is hulp alleen nodig om even op te starten.

6. Hou in de gaten hoe het proces loopt. Heeft je tiener begeleiding nodig bij bijvoorbeeld het huiswerk leren of kan hij het zelf? Zodra hij zelf verder kan trek je je als ouder terug.

7. Vastloper? Geef een tip over een andere aanpak van zijn huiswerk. Zo krijgt hij het gevoel dat de opdracht haalbaar is.

8. Stimuleer, moedig aan en geef vooral positieve feedback.

9. Laat je tiener zelf vertellen wat er goed ging en wat er beter kan. Dan is de kans klein dat het nog een keer op dezelfde manier misgaat.

10. Geef erkenning. Vertel je tiener dat je zeker weet dat hij voldoende wil halen, maar dat je ook ziet dat het hem niet lukt om aan zijn huiswerk te gaan. Stel vragen om erachter te komen waardoor dat niet lukt.

Vol vertrouwen OPVOEDEN

Positive Discipline is een opvoedmethode die is gebaseerd op de Adleriaanse psychologie. Het doel is om ouders te helpen effectief en verbindend op te voeden. Door te oefenen en je in de wereld van het kind te verplaatsen, ontdek je wat werkt en wat niet, en wat de overtuigingen achter het gedrag van het kind zijn. Neda Djavdan-Badcoubei vertelt erover.

Hoe pak je zo'n positieve opvoeding aan, als je tiener wangedrag vertoont?

"Stel jezelf eens de volgende vragen: Wat is jouw doel met de opvoeding? Welke eigenschappen en vaardigheden zou je je kind gunnen als hij straks 25 jaar is bijvoorbeeld? Als het moeilijk wordt raakt datgene wat je je kind gunt meer naar de achtergrond. Daarom is het belangrijk om je juist op die momenten opnieuw te realiseren wat je je kind wil meegeven. Wat is er nodig in de huidige situatie om juist die eigenschappen en vaardigheden te ontwikkelen? Focus je daarop.

Het is het gedrag waar we last van hebben. Daar kunnen en moeten we iets mee. Wat helpt om het stressniveau terug

te dringen, is ervoor te zorgen dat de verwachtingen die je hebt en de realiteit dichter bij elkaar komen te liggen."

Lange preek of kort en bondig?

"Als je tiener iets doet waar je niet achter staat, dan vindt hij het helemaal niet erg om dat te merken. Het gaat om de manier waarop je dat uit, het is belangrijk hoe je op dat moment communiceert met je tiener. Als je veel woorden gebruikt, sluit je tiener zich af. Ouders hebben de neiging om te vertellen wat er is gebeurd, wat ze hadden moeten doen, wat ervan gaat komen, dat ze hun excuses moeten aanbieden en dat het echt niet oké is wat ze hebben gedaan. Zo'n preek gaat het ene oor in en het andere weer uit.

De **musts** van positief communiceren

Verbinding is belangrijk. Is er geen connectie? Dan gebeurt er niks. Het gevoel van **autonomie**. Ga met elkaar zitten en schrijf samen op wat er allemaal gedaan moet worden in huis. Laat je kinderen het meest aan het woord. Laat ieder kind aangeven wat hij op zich zou kunnen nemen.

Wees specifiek. Wanneer wil je tiener het uitvoeren? Dan kun je hem

er ook op aanspreken als hij zich er niet aan houdt. Ga het niet zelf doen als het niet is gedaan. Help je kind vriendelijk herinneren aan jullie afspraak. Blijf consequent hierin. Hou dat vol.

Stel je **nieuwsgierig** op als het uitvoeren van de taak niet goed gaat.

"Ik had je gevraagd om ... te doen, maar ik merk dat het niet lukt. Wil je mij er meer over vertellen?" Vraag

door met *wat* en *hoe* vragen. Dit zorgt ervoor dat je kind een beeld in zijn hoofd krijgt van datgene wat hij moet doen. Stel geen *waarom*-vragen, want dan neem je de controle over. Zeg zelf zo min mogelijk.



Stel dat jouw puber zijn was weer niet in de wasmand heeft gedaan. Al moppend kun jij na die preek zelf alsnog al die was opruimen. Eén woord in plaats een preek werkt veel beter. Loop naar de kamer van je kind en zeg 'was'. En loop weer weg. Wedden dat hij sneller in actie komt na dat ene woord dan na een preek?"

Een tiener wil erbij horen en van belang zijn

"Het basisverlangen van een mens is het gevoel hebben dat je erbij hoort en dat je van belang bent. Dat stukje van belang zijn, een nuttige bijdrage leveren zorgt ervoor dat je je nodig voelt. En als je je nodig voelt kun je daar een stuk van je geluksgevoel uithalen. Om deze reden is het belangrijk dat tieners ook taken in huis vervullen."

Quality time met je tiener

"Het leven is zo hectisch, onze kinderen kunnen op den duur het idee krijgen dat hun prestaties belangrijker zijn dan dat zij zelf zijn. Als deze gedachten overtuigingen worden, kan dat negatieve gevolgen hebben op het gedrag. Daarom is die quality time belangrijk, er echt even voor je kind te zijn. Dat zorgt voor andere gedachten: "Ik ben belangrijk, ik hoor erbij, mijn ouders vinden mij aardig."

Loslaten, afstromen, van school zonder diploma... O nee!

"Als we bang zijn voor dingen, dan proberen we die weg te halen. We willen ons kind daartegen behoeden door te zeggen wat wij vinden dat er moet gebeuren. Daar hebben ze helemaal niks aan. Dan denken de tieners dat je hen en hun vrienden niet goed genoeg vindt. Dat je denkt dat het hen zelf niet lukt. Het is juist belangrijk dat we uitstralen: 'Ik heb er vertrouwen in dat jij weet wat goed voor jou is. Ik

vind schoolwerk best belangrijk en dat weet je, maar ik vind jou belangrijker. Hoe belangrijk is school voor jou? Wat wil jij bereiken? Wat zijn jouw doelen? Wil je mij er meer over vertellen?' Neem de tijd en vraag door: 'Wat zie je jezelf later doen? Dingen die je je tiener kunt vragen, waardoor hij zich niet voelt aangevallen, maar waardoor hij denkt 'he he ik heb eindelijk mijn moeder of vader terug die gewoon met mij wil praten.' Het is heel belangrijk dat we niet oordelen."

Tieners zeggen steeds vaker dat ze geen diploma nodig hebben om succesvol te worden. Dat zien ze dagelijks op social media

"Heb hier gesprekken over met je tiener. Waarom moet je eigenlijk naar school? Waarom is dat belangrijk? De belangrijkste asset is ons verstand en dat weten tieners

niet. Als je een goed verstand hebt kun je de hele wereld bereiken. Alles waar je goed in wilt worden, moet je oefenen en trainen. En dat is ook een doel van school: oefenen. Oefenen van saaie rijtjes uit je hoofd leren bij Duits en wiskunde opgaves maken die je eigenlijk te makkelijk vindt. Hierdoor ontwikkel je doorzettingsvermogen, je leert je gedachten

vormen, er gebeuren dingen in je hersenen waardoor paden ontstaan die je de rest van je leven kan gebruiken. Het is zonde als tieners die kansen niet pakken. Bovendien is het belangrijk dat tieners het stuk gemeenschapsgevoel ervaren, dat ze ook kunnen bijdragen aan het geluk van een ander. Dat ze connectie kunnen maken met anderen. Dat is heel erg belangrijk. Veel belangrijker dan alle inhoudelijke stof die ze leren (waar ze ook heel veel aan hebben).

*"Ik ben belangrijk,
ik hoor erbij,
mijn ouders vinden
mij aardig"*

 **Luister de podcast**
scan de QR-code:



Neda Djavdan-Badcoubey (52 jaar)

Gezinssituatie: getrouwd
en zoon (23) en dochter (21)

den van opvoeders, leerkrachten en scholen.

Werk: Certified Positive Discipline
Trainer, gespecialiseerd in opvoeden
& ondersteuning van ouders, oplei-

Life changing inzicht: "De aarde is
slechts één land waarvan alle mensen
de burgers zijn."

Gouden tip: "Geef je kind het gevoel
dat hij of zij erbij hoort, zorg voor
verbinding en connectie. Laat je kind
van belang zijn en het gevoel hebben
dat het een nuttige bijdrage levert."



Executieve functies: de personal assistent van je hersenen

Executieve wat..? Wat er wordt bedoeld zijn de regelfuncties van de hersenen die ervoor zorgen dat we sociaal aangepast gedrag kunnen laten zien en doelgericht kunnen werken. Deze regelfuncties zijn bij tieners (nog) niet allemaal volledig ontwikkeld, waardoor ze op sommige punten kunnen struikelen. Denk bijvoorbeeld aan het schoolwerk. Robine Kroon-Zijderhand en Tineke van der Klink-Bouwens van Leren Leren Schiedam leggen het uit.

Die executieve functies helpen je bij het maken van verstandige beslissingen, bij het starten van een taak, het vasthouden van de aandacht, het kunnen omgaan met onverwachte uitdagingen, bij weerstand bieden aan verleidingen en bij gefocust blijven. Georganiseerd gedrag is niet mogelijk zonder gebruik te maken van deze functies. Ze zijn dus heel belangrijk voor ons.

11 functies

Een stukje theorie: Robine en Tineke werken met de elf executieve functies zoals ze door van Peg Dawson en Richard Guare (2019) zijn beschreven.

1. Reactie-inhibitie (jouw innerlijke rem die je de mogelijkheid geeft je in te kunnen houden)
2. Werkgeheugen (onthouden en doen)
3. Emotieregulatie (je gevoel onder controle kunnen houden)
4. Volgehouden aandacht (je aandacht ergens bij kunnen houden, focussen)
5. Taakinitiatie (kunnen starten met je opdracht)
6. Plannen (je kunt een plan maken, hoofd- en bijzaken scheiden)
7. Organisatie (regelen van de spullen die je nodig hebt voor de uitvoering)
8. Timemanagement (tijd inschatten, verdelen en deadlines halen)

Signalen die wijzen op onderontwikkelde executieve functies bij tieners

- Vaak te laat komen.
- Huiswerk niet inleveren.
- Spullen vergeten mee te nemen.
- Niet starten met een opdracht/het huiswerk.
- Vaak spullen kwijt zijn.
- Door de klas roepen.
- Het blijven hangen bij vraag één op de toets.

Deze situaties zorgen voor frustratie: niemand wil dat zaken steeds misgaan. De negatieve feedback op dit gedrag werkt vaak ook niet mee, dat kan het zelfvertrouwen beschadigen. Maar het zijn soms ook kinderen die helemaal niet opvallen. Heel stille tieners, waar wellicht sprake is van faalangst en die zich daarom niet willen laten zien en horen. Het is belangrijk om te beseffen dat het niet altijd (direct) opvalt bij tieners.

“Hard werken wint van talent, totdat talent harder gaat werken” -Kevin Durant-

9. Doelgericht doorzettingsvermogen (door kunnen gaan als iets moeilijk is en niet opgeven)
10. Flexibiliteit (flexibel omgaan met veranderingen en tegenslag)
11. Metacognitie (een stapje terug doen om jezelf en de situatie te kunnen bekijken)

Die executieve vaardigheden kun je trainen, maar hoe bepaal je op welke je de focus legt?

“Dat is iets wat je kunt onderzoeken door jezelf of je tiener de volgende vragen te stellen: Waarbij heb je hulp nodig? Wat zou je graag willen leren? Waarin wil je beter worden? De



Robine Kroon-Zijderhand (50 jaar)

Gezinssituatie: Getrouwd, twee kinderen (17 en 20 jr) en twee katten

Werk: Eigenaar van Leren Leren Schiedam (binnenkort Leren Leren Nederland) en gespecialiseerd in Executieve Functies en Vaardigheden.

Life changing: “Mijn jongste is geboren met ASS, lvb en tos. Hij heeft mij geleerd dat je door een onvoorwaardelijke relatie aan te gaan, waarin liefde en geduld magisch zijn, iemand kan laten groeien in zijn ontwikkeling. Gewoon door te observeren, te luisteren, te sturen en er te zijn.”

Gouden tip: “Vooral niet te veel pushen maar goed in gesprek blijven met je kind. Laat het kind een succes ervaren en voor ogen houden tot welk doel het leidt.”

volgende stap is een nieuwe gewoonte of vaardigheid aanleren. Het lijkt ingewikkeld, maar dat is het niet. Het mooie is dat de tieners zélf kunnen kiezen waar ze aan willen werken. Dan stimuleer je meteen hun autonomie.”

Hoe leer je zo'n nieuwe vaardigheid aan?

“Eerst kun je samen de hele situatie uittekenen en uitschrijven. Dat werkt verhelderend. Je ontdekt dan samen waar het misgaat. Vervolgens probeer je helder te krijgen wanneer het de tiener wél lukte om deze executieve vaardigheid in te zetten. Er zijn namelijk altijd situaties waarin dit wel is gelukt. Je kunt je tiener voorleggen wat er nu anders is vergeleken met de vorige keer toen het wel lukte. Zodra dat duidelijk is, kun je samen bekijken wat de tiener dan nu in deze situatie nodig heeft om het voor elkaar te krijgen. Daarna is het een kwestie van oefenen, oefenen, oefenen. En terugkijken en inzichtelijk krijgen wat de tiener wel of niet doet. Goed luisteren, in contact blijven met elkaar en vooral ook succeservaringen benadrukken is hierin belangrijk!”

Hoe kunnen ouders hun tiener hierbij te helpen?

“Allereerst is het goed om te beseffen dat tieners niet altijd weten wat

3x Belangrijke factoren voor versterking van de motivatie en het ontwikkelen van de executieve vaardigheden

Autonomie

De leerling kiest zélf welke vaardigheid hij wil ontwikkelen en ook de manier waarop.

Competentie

Als ouder ondersteun je je kind bij het oefenen van vaardigheden, zodat hij het gevoel krijgt dat hij het kan.

Relatie

Dit is sociale verbondenheid. Het zich veilig en geaccepteerd voelen is belangrijk voor alle kinderen. Het samen in gesprek gaan en blijven helpt hierbij.

ze nog niet kunnen. Dat is logisch, je kunt niet weten wat je nog niet weet. Om zich daar bewust van te worden, hebben ze een volwassene nodig. Het is belangrijk voor tieners dat ouders:

- voorspelbaar en consequent zijn.
- het goede voorbeeld geven. Kinderen leren van het voorbeeld van jou als ouder, bijvoorbeeld qua emotieregulatie. De tieners nemen gedrag van hun ouders over.
- ruimte en vertrouwen geven aan hun tiener.

- routines aanleren (als je tiener steeds dingen vergeet).
- hun kind laten leren door fouten te maken
- vragen stellen als iets niet lukt. Bijvoorbeeld: Is er een reden voor dat je steeds naar het toilet gaat, als we gaan starten? Soms is het heel simpel en kunnen ze heel duidelijk vertellen wat ze nodig hebben.”

 **Luister de podcast**
scan de QR-code:



Tineke van der Klink-Bouwens (56 jaar)

Gezinssituatie: Echtgenoot René, dochters (23 en 26 jr) en labradoodle Frenkie

Werk: Eigenaar van Leren Leren Schiedam (binnenkort Leren Leren Nederland). Gespecialiseerd in Executieve functies en Executieve vaardigheden.

Life Changing inzicht: “Tijdens de master SEN Specialist Leren, die ik 10 jaar geleden volgde, kwam ik erachter dat mijn hart uitgaat naar het begeleiden van meer- en hoogbegaafde leerlingen. Vanaf die tijd ben ik me in gaan zetten voor deze kinderen en hun ouders door het opzetten van een (bovenschoolse)

plusklas en het maken van materialen op het gebied van Executieve functies en Executieve vaardigheden.”

Gouden tip: “In het kader van ‘Choose your battles’ kun je het best met tieners meebewegen en je alleen druk maken om dat wat echt belangrijk is.”



HANDLEIDING VOOR EEN 'ANDER' BREIN

Geworstel, geploeter en verdriet, want het wil maar niet lukken op school. Aandacht houden bij een onderwerp? Vergeet het: er wordt uit een raam gestaard, of de aandacht lijkt juist van het ene onderwerp naar het andere te schieten. Herkenbaar? Margo Matse is gespecialiseerd in ADD en ADHD en vertelt hoe je jouw leuke, creatieve puber het beste kunt helpen.

"In mijn tienerjaren liep ik vast door mijn ADD-brein. Vol enthousiasme begon ik aan dingen, maar ik maakte niks af, om vervolgens faalangst te krijgen. En natuurlijk stond ik in de verwijtstand naar mijn ouders toe. Als tiener met ADD heb je ouders nodig die goed begeleiding geven, die echt aandacht aan je geven en op onderzoek uitgaan om te ontdekken wat er aan de hand is. Dat had ik niet", vertelt Margo Matse. "Ik heb nog tot mijn 25e in die verwijtstand gestaan. Toen heb ik het boek van Covey gelezen 'De 7 effectieve eigenschappen van leiderschap'. De belangrijkste boodschap voor mij was dat je moet leidinggeven aan jezelf. Dat is de grootste opdracht in je leven. Vanaf dat moment ben ik van reactief naar proactief gesprongen, op z'n ADD's natuurlijk; gelijk er helemaal voor gaan. Ik ben gaan onderzoeken hoe ik graag leer, wat ik graag wil. Ik volgde een coach-traject om eigen keuzes te leren maken. Vervolgens ben ik stappen gaan zetten en lukte wat ik deed wel. Ik ging in het onderwijs werken en heb mijn coachopleiding gedaan, waarna ik mijn eigen praktijk ADD Coaching begon."

ADD uitgelegd

"De afkorting staat voor: Attention Deficit Disorder. Volgens de boekjes is het een aandacht tekort stoornis, maar dat vind ik een heel foute term. Je kunt namelijk wel degelijk je aandacht ergens op richten. Als je iets leuk vindt of ergens enthousiast over bent, heb je juist veel aandacht voor een onderwerp. De kunst is om juist door te zetten als je dingen

moet doen waarvoor je niet gemotiveerd bent. In die situatie is het voor iemand met ADD dubbel zo moeilijk om de aandacht erbij te houden."

ADD versus ADHD

"Een duidelijk verschil tussen ADD en ADHD is dat bij ADHD ook de impulsiviteit en hyperactiviteit aanwezig is. Dat is bij ADD minder tot niet zo. ADD herken je als het onoplettende type; afwezig, dromerig, in zichzelf gekeerd. De kinderen in de klas die uit het raam staren, die je ziet afdwalen terwijl je iets vertelt. Sommige mensen zeggen dat ADD de introverte versie is en de ADHD de extraverte."

Anders leren

"Kinderen en tieners met AD(H)D hebben niet alleen intrinsieke motivatie nodig voor de dingen die ze doen, ze hebben ook iemand nodig die zegt: 'Hé dit is niet de manier

waarop jouw brein deze informatie opslaat, alleen een tekst lezen werkt dus niet voor jou'. Het is fijn voor een kind om te horen dat zijn brein dat een beetje anders doet. Dan kun je samen bekijken wat wel werkt voor hem, bijvoorbeeld een mindmap of tekeningen maken, of een luisterboek gebruiken en dan kijken of het brein daar wel mee aan de slag gaat. Die bewustwording van dat ze een andere leer-route en leermodus hebben dan de vrienden die naast ze in de klas zitten, zorgt voor rust. 'Ik ben niet gek, mijn brein werkt gewoon anders'. Zo voorkom je veel gevolgschade, frustratie, wegduikgedrag en onderpresteren. Tieners zijn

*AD(H)D is een ander
level van denken;
denkprocessen gaan
daarbij heel anders.*

geneigd te denken: 'Ik kan het niet. Ik heb geen doorzettingsvermogen. Ik kan mijn aandacht niet erbij houden. Ik ben altijd druk met andere dingen. Ik ben niet slim genoeg. En anderen kunnen dat wel'. Hoe ouder ze worden hoe bewuster ze worden van die interne criticus."

De frustratie te lijf

"Als je tiener geen plek heeft waar hij of zij z'n verhaal kwijt kan, waar hij kan zeggen dat hij geen flauw idee heeft van wat er in zijn hoofd gebeurt of dat hij in de knoop zit met zijn emoties, sluit hij zich af voor de buitenwereld. Dan wordt het een eenzaam bestaan. Tieners hebben dus mensen om zich heen nodig die vertellen dat er niks mis is met ze. En een volwassene die helpt om te kijken wat er nodig is om optimaal te kunnen functioneren. Een tiener is niet altijd in staat om zelf aan te geven waaraan hij behoefte heeft. Wel heeft hij vaak allemaal fantastische projecten en doelen in zijn hoofd, alleen zit er bij een tiener met AD(H)D een hiaat tussen dat idee in het hoofd en het bereiken van het doel. De gedachte 'Straks ben ik 80 jaar en heb ik nog steeds niet eruit gehaald wat erin zit', hoor ik vaak. Daar zit veel pijn, verdriet en frustratie.

Hoe meer de tieners bij het leren van een beroep komen waar ze blij van worden en hun identiteit kunnen creëren, hoe meer ze bij hun kwaliteiten en talenten komen. Dan wordt de motivatie ook groter om dat stukje leren wat daarbij hoort, mee te nemen."

Tips voor ouders

- Start door te accepteren dat je tiener AD(H)D heeft. Zijn of haar brein werk zoals het werkt. Het is heel creatief, associatief en het dwaalt graag af. Dat zijn heel leuke aspecten aan dat brein!
- Kijk als ouder vanuit vertrouwen naar je kind en blijf dat uitspreken: 'Het komt wel goed met jou' of 'Ik zie je kwaliteiten wel'. Vertrouwen is de basis.

"Een tiener met AD(H)D is associatief en al tien stappen verder in zijn hoofd"

- Geef erkenning voor de worstelingen.
- Kijk samen wat er nodig is om dingen voor elkaar te krijgen. Wat werkt wél voor jouw tiener?
- Balanceer tussen kijken naar wat je kind nodig heeft, wat je zelf in huis hebt om aan te bieden en waar je beter externe hulp kunt inschakelen.
- Klankbord en spar met je tiener, waardoor hij genoodzaakt wordt om zijn brein te downsizen naar praat-, antwoord- en teruggeefniveau. Dan wordt het rustiger in het hoofd. Als je ADD hebt, is het heel lastig om dingen zelf op een rijtje te zetten.
- Laat je tiener een accountability partner kiezen. Bijvoorbeeld: 'ik wil tot die bladzijde hebben gelezen. Ik app je als het is gelukt'.
- Gun jezelf en je tiener de ruimte om te spartelen, te ploeteren, af en toe je neus te stoten, een aantal verschillende opleidingen te starten en te stoppen. Enthousiasme en doorzettingsvermogen is niet het probleem, dat is er echt wel.

AD(H)D brein in actie

"Een tiener met AD(H)D is associatief en al tien stappen verder in zijn hoofd. Het is eigenlijk niet uit te leggen. Hoe leg je uit hoe je hoofd werkt aan iemand die netjes van A naar B denkt? 'Mijn hoofd denkt gewoon anders dan jouw hoofd'.

 **Luister de podcast**
scan de QR-code:



Margo Matse (52 jaar)

Gezinssituatie: getrouwd,
3 kinderen (28, 25, 20)

Werk: Trainer en coach, gespecialiseerd
in alles wat met ADD te maken heeft.

Life changing: "Op mijn 25e las ik de
Zeven eigenschappen van effec-

tief leiderschap van Steven Covey.
Vanaf dat moment heb ik mezelf
bij de lurven gegrepen en is er een
omslag gekomen om in plaats van
re-actief denken en gedragen naar
pro-actief leven te gaan." Met recht,
life changing."

Tip: "Ga aan de slag met de 'buitenwereld'. Zoek prikkels om 'aan' te gaan en stel jezelf de vraag: wie of wat heb ik nodig om aan de slag te gaan. Samen leren en studeren gaat voor tieners met ADD beter dan alleen."



Groeien voor geluk

Mindset zou je kunnen vertalen als de overtuigingen die je hebt over jezelf, de ander en de wereld om je heen. Sta je jezelf toe om te leren en jezelf te ontwikkelen of denk je jezelf vast? Inge Corstiaans en Lonneke Snijder van Platform Mindset zijn hierin gespecialiseerd. Het goede nieuws: je hebt invloed op jouw mindset.

“Als je je niet bewust bent van je mindset, heb je het gevoel dat je geen keuze hebt en alles je maar overkomt. Als je je bewust wordt van je mindset, dan kun je keuzes maken en je eigen richting bepalen”, vertelt Lonneke. Je kunt je eigen mindset dus veranderen. Om dat te kunnen doen, is natuurlijk wel wat informatie nodig.

Ruimte voor groei

“Er zijn twee uitersten in deze mindsets: de vaste- en de groei mindset. De vaste mindset zegt ‘talent heb je of niet’. Deze is sterk resultaatgericht en gelooft niet dat er veel ontwikkeling mogelijk is. De puberteit is een grote zoektocht naar wie ben ik nou eigenlijk? De vaste mindset wordt

daardoor versterkt bij tieners. De groeimindset focust op het proces, en gelooft dat groei en ontwikkeling een leven lang doorgaan. Deze mindset richt zich op wat je kunt doen ten opzichte van waar je nu staat, zodat je dat ene stapje vooruit kunt komen. Zodra je kunt genieten van dit en je je daarop kunt richten, ben je een leven lang succesvol in plaats van pas als je dat diploma hebt.”

Definieer succes vanuit de groeimindset in plaats van de vaste mindset.

VASTE MINDSET	GROEI MINDSET
Je bent succesvol als je goede cijfers haalt, veel volgers en vrienden hebt.	Je bent succesvol als je bezig bent om jezelf te ontwikkelen. Dat kan ook zijn op het gebied van zelfzorg.
“Wat een goed cijfer!”	“Dit cijfer is het resultaat van je inzet en je aanpak!”

“De houding van ouders ten opzichte van fouten is bepalend voor hoe een kind zichzelf gaat waarderen. Ouders zijn een voorbeeld voor hun kinderen. Wat de ouders zeggen en doen nemen de kinderen makkelijk over. Met je eigen gedrag leer je je kinderen van alles (onbewust) aan. Als je wilt dat ze hun agressie onder controle krijgen, begint dat bij hoe je het zelf aanpakt. Laat zien hoe jij dat doet en dat je je daarin kunt ontwikkelen. Je bent geen ongeduldig mens, maar een mens dat met ongeduld kan dealen. Je kan dus ten opzichte van nu altijd een stukje beter worden in iets. We hoeven niet alles direct te kunnen. Hoe mooi is het als we als ouder ook in die lerende rol mogen staan. We kunnen wel roepen ‘van je fouten kun je leren’, maar dat moeten we ook laten zien.”

 Luister de podcast
scan de QR-code:



Lonneke Snijder (45 jaar)

Gezinssituatie: getrouwd
en 3 kinderen (12, 14, 15)

Werk: Trainer en ontwikkelaar - Specialist in Mindset.

Life changing: “Het besef dat mijn eigenschappen ontwikkelbaar zijn, heeft mij vleugels gegeven en ik kan niet stoppen met vliegen!”

Tip: “Wanneer iemand zegt dat ‘ie iets niet WIL, dan betekent het heel vaak dat diegene niet goed weet HOE hij iets moet doen. De weerstand verdwijnt heel vaak wanneer diegene de juiste vaardigheden of strategieën krijgt aangereikt.”



De omslag van een vaste- naar een groeimindset.

VASTE MINDSET	GROEI MINDSET
"Wat ben je toch ook een sukkel, je bent altijd al zo onhandig"	"Dat ging niet zo handig, wat zou je de volgende keer anders kunnen doen?"
"Dat ongeduldige heeft ze van mij"	"Dat ongeduldige heeft ze van mij <u>geleerd</u> "

Een leven lang ontwikkelen

"Ouders hebben er vaak moeite mee als hun kind naar een ander niveau gaat dan wat ze in hun hoofd hadden. Ze maken zich zorgen over de toekomst. Vroeger was het leven zo ingericht dat je naar school ging, een opleiding deed en daarna ging werken. Voor de rest van je leven deed je hetzelfde werk. Zo gaat het niet meer. Ik denk dat we in een maatschappij leven waarin we pas later goed voelen wat bij ons past en waar we happy van worden." Inge en Lonneke benadrukken dat het voor de tiener belangrijk is om te beseffen dat ze de rest van hun leven nog mogen blijven leren en zichzelf kunnen ontwikkelen. Er is na de opleiding ook nog ruimte om verder te groeien, in welke richting dan ook. "Vanuit de groeimindset is leren leuk. Nieuwe dingen proberen is tof. Soms krijg je daar kriebels van in je buik, maar het is vooral fijn. Als we die houding aan onze tieners mee kunnen geven, komt het met hen wel goed."

Flexibel leven en gelukkig zijn

"De groei mindset geeft je een stevige basis om flexibel te leren omgaan met tegenslagen. Als je niet goed in je vel zit, sta je jezelf de hele dag krampachtig te bewijzen: "Ik ben goed genoeg, leuk en tof". Er hoeft dan maar iets te gebeuren en je ligt om. We mogen veel meer inzetten op welzijn en geluk. En als ouder mag je daar het voortouw in nemen."



Inge Corstiaans (42 jaar)

Gezinssituatie: getrouwd, 2 kinderen (7, 10)

Werk: Trainer, spreker en auteur op het gebied van mindset, positieve psychologie en persoonlijk leiderschap.

Life changing: "Dat we allemaal in de kern goed genoeg zijn, en dat we er daarnaast voor kunnen kiezen om beter te worden in de dingen die we doen."

Tip: "Vier volop het gegeven dat ook jij nog heel veel mag leren: zo wakker je liefde voor leren bij jezelf en bij de ander aan. Laat zien hoe je met je eigen imperfectie kunt omgaan in plaats van te laten zien hoe perfect je bent (of vindt dat je zou moeten zijn)."

MAAK VERSCHIL MET COMPLIMENTEN!

VASTE MINDSET COMPLIMENTEN:

Gaan over presteren
Gaan over stabiele kenmerken
Praten over 'aangeboren'
Vergelijken iemand met een ander
Zijn vaak erg overdreven
Gaan over de hele persoon
Zijn erg algemeen
Geven iemand een label
Gaan over het eindresultaat
Benadrukken dat perfectie belangrijk is
Geven aan dat iemand 'er nu al is'
Bezitten vaak het werkwoord 'zijn'

GROEIMINDSET COMPLIMENTEN:

Gaan over leren
Zijn gericht op ontwikkeling
Benadrukken 'aangeleerd'
Benadrukken vooruitgang ten opzichte van zichzelf
Zijn realistisch
Gaan over gedrag
Zijn specifiek
Geven iemand geen label
Gaan over inzet en proces
Benadrukken dat fouten en tegenslagen erbij horen
Geven aan dat iemand zich kan doorontwikkelen
Bezitten werkwoorden als 'worden', 'leren' of 'doen'

PLATFORM MINDSET - LAAT TALENT GROEIEN!

Team tiener: je bent niet alleen!

Om meteen maar met de deur in huis te vallen: tieners die zich alleen voelen, lopen het risico alle motivatie kwijt te raken. De band met hun ouders is zó belangrijk. Zorg dus voor die veilige basis waarop ze altijd terug kunnen vallen; de sociale verbondenheid.

 **Luister de podcast**
scan de QR-code:



Zo ontstaat een gebrek aan sociale verbondenheid

- Als tieners merken dat ze worden beoordeeld en veroordeeld op wat ze zeggen, denken en voelen.
- Als tieners het gevoel hebben dat ze weinig of niet op hun ouders kunnen vertrouwen en ze hun gevoelens niet veilig kunnen uiten en tonen.
- Als tieners het gevoel hebben dat ze niet gehoord, gezien en/of serieus worden genomen.

Mogelijke gevolgen

- Tieners zoeken de sociale verbondenheid op straat bij de tieners die ook een gebrek aan sociale verbondenheid thuis voelen.
- Ze gaan blowen en/of drinken.
- Ze gaan spijbelen.
- Er wordt bewijsdrang ontwikkeld, perfectionisme en prestatiedrang om gezien te worden.
- De tieners gaan storend gedrag vertonen om gezien te worden.
- Om zichzelf te beschermen, sluiten ze zich meer af van hun gevoelens. Ze vertellen weinig of niks over wat er in hen omgaat.
- De tieners ontwikkelen een laag zelfbeeld.

Valkuilen voor ouders

- Fysiek aanwezig zijn als ouder, maar mentaal niet beschikbaar zijn.
- Afwachtende houding aannemen, totdat er zich problemen voordoen.
- Negatief ingesteld zijn als ouder.
- Eilandvorming binnen het gezin. Ieder leeft zijn eigen leven, zonder echt contact met anderen binnen het gezin. Er is weinig gevoel van saamenzijn.

10 tips om de sociale verbondenheid te vergroten

1. Wees nieuwsgierig naar het perspectief van je tiener. Stel vragen om hem te begrijpen. Praat mét in plaats van tégen je tiener.
2. Luister zonder oordeel.
3. Leer je tiener om in overleg te gaan en te luisteren naar elkaar.
4. Breng voldoende tijd door met je tiener. Wees betrokken en aanwezig. Onderneem leuke activiteiten als gezin of 1 op 1 met je tiener.
5. Geef erkenning voor zijn emoties, hij mag zijn wie hij is en voelen wat hij voelt. Geef hem de ruimte om zijn emoties en mening te leren kennen en deze op gepaste wijze te uiten. Als hij merkt dat zijn zorgen serieus worden genomen, durft hij zich meer kwetsbaar op te stellen.
6. Accepteer wat zich voordoet zonder te (ver)oordelen.
7. Wees een klankbord tijdens een interne worsteling van je tiener. Door samen te sparren komt hij verder in zijn zoektocht naar antwoorden en oplossingen.
8. Laat het weekend weekend zijn, geef iedereen de ruimte om te doen wat hij graag wil doen.
9. Voorkom dat je tiener zich thuis eenzaam voelt. Wees beschikbaar.
10. Zet tijdens een conflict je eigen mening en gevoelens even opzij en sluit aan bij je kind om hem eerst de ruimte te geven. Daarna staat hij ook meer open om naar jouw kant te luisteren.

"Ik heb zelf geen kinderen, maar waarschijnlijk hadden mijn ouders dit magazine graag gehad toen ik puber was"

Gerrit de Heus

"Wat een cadeau is dit magazine. Zoveel teksten die een feest van herkenning opleveren. Kom maar op met die puberteit!"

Monique Butter – moeder van twee dochters (14 en 12)



"Zoveel opgestoken bij het vormgeven van dit prachtige magazine... Waardevol voor iedere ouder met tieners!"

Aad Wagner – vader van twee zoons (11 en 17) en een dochter (15)

"Dit magazine is een droom die uitkomt. Ik hoop er zoveel mogelijk ouders mee te bereiken. Laten we al die pubers lekker op weg helpen."

Marieke Ringrose-Blijleven – moeder van twee zoons (14 en 9)

COLOFON

© 2022, Puber! is een uitgave van



Concept en idee

Marieke Ringrose-Blijleven
mariekeringrose.nl

Vormgeving

Aad Wagner - aadwork.nl

Fotografie

Gerrit de Heus - gerritdeheus.com

Tekst

Marieke Ringrose-Blijleven
Monique Butter

Eindredactie

Monique Butter - tekstbureau.nl

Drukwerk

Drukkerij Flora - drukkerij-flora.nl

Copyright

Niets uit deze uitgave mag geheel of gedeeltelijk worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of worden openbaar gemaakt op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van Marieke Ringrose.

Aansprakelijkheid

Marieke Ringrose sluit iedere aansprakelijkheid voor schade als gevolg van druk- en zetfouten uit. De redactie is niet aansprakelijk voor gegevens die door derden worden verstrekt.

Redactieadres

Marieke Ringrose
Medisch centrum Lisse
Nassastraat 31G
2161 RJ Lisse

telefoon: 06-40329042
info@mariekeringrose.nl



"Zie het kind"

Annette (59 jaar)



"Kijk naar wat lukt en hoever je bent gekomen en houd je ideaal voor ogen, dat waar je het voor doet!"

Lennart (45 jaar)



"Vooral niet te veel pushen, maar goed in gesprek blijven met je kind. Laat het kind een succes ervaren en voor ogen houden tot welk doel het leidt"

Robine (50 jaar)



"Vier volop het gegeven dat ook jij nog heel veel mag leren in het leven: zo wakker je liefde voor leren bij jezelf en bij de ander aan"

Inge (42 jaar)



"Praat mét in plaats van tégen je tiener"

Marieke (41 jaar)



"Wanneer iemand zegt dat 'ie iets niet WIL, dan betekent het heel vaak dat diegene niet goed weet HOE hij iets moet doen"

Lonneke (45 jaar)



"Samen leren en studeren gaat voor tieners met ADD beter dan alleen"

Margo (52 jaar)



"Geef je kind het gevoel dat hij of zij erbij hoort, zorg voor verbinding en connectie. Laat je kind van belang zijn en het gevoel hebben dat het een nuttige bijdrage levert"

Neda (52 jaar)



"In het kader van 'Choose your battles' kun je het best met tieners meebewegen en je alleen druk maken om dat wat echt belangrijk is"

Tineke (56 jaar)