

Communiceren met pubers

Drie pijlers: **Brein**

Grens

last

Taal

Wat vinden pubers zelf belangrijk?

Er moet minder gepuberd worden, er is iets meer onderhandeling dan vroeger

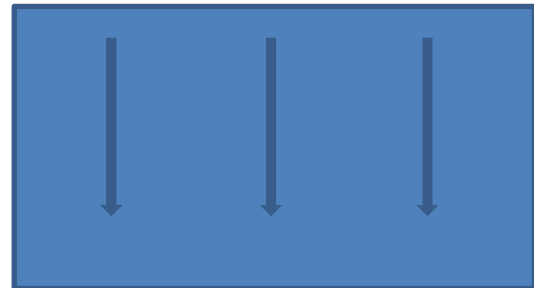
Mijn werk: afstemmen van ouders op hun pubers

brein/puberbinnenkant /hersenenonderzoek

Mengpaneel: empathie/ begrip

Kunnen gezichten aflezen

Zelfbeeld



Zijn niet met toekomst bezig/ met hier en nu

hersenen van 15-jarige komen overeen met die van 9-jarige

Hormonenbom

‘Oplichten scan’ bij vrienden en leeftijdsgenoten, niets bij ouders en ouderen

‘Pleziercentra’ gevoeliger afgesteld (meegaan met vriend is interessanter dan school)
is eigenlijk heel zen: in het ‘hier en nu’, moeilijk inschatten van gevolgen op korte en lange termijn, tijd overzien is moeilijk

Emotionele deel ontwikkelt sneller dan het controlerende en het sturende deel. Dit emotionele deel is veel gevoeliger voor het positieve deel van het gedrag, het controlerende deel voor de negatieve deel van het gedrag. Jongeren zijn dan heel gevoelig voor beloning en niet voor straf

Funest voor tienerbrein: drugs, alcohol, roken ,smartphone. De kans op latere verslaving is vier maal zo groot

Brein als een leeg raster van een bijenkorf: de structuur is er maar moet gevuld worden (nature tegenover nurture)

Besluit: we verouderlijken onze pubers

Grens

Grenzen: witte lijnen autostrade, van scheidsrechter(baas) tot coach en lijnrechter

Bezit gegeerde producten (smartphone bvb)maakt hen meer 'waard'

In de groep werd er een tiental jaar meer 'gezapt' naar mij, nu meer gebruik gsm tijdens de pauze

Ze leren door te ervaren, niet door te luisteren, veel laten experimenteren

Op school veel minder presteren dan ze in staat zijn

Risico's nemen en onverstandige dingen doen: experimenteren/ als ze terug zijn, geef ze niet naar hun voeten, wordt niet emotioneel, maar geef de grens aan en

Hangjongeren: bezig zijn met rangorde(oude Grieken en Feniciers)

Vroeger: jongeren in get tehuis kozen voor de structuur

Helpen met 'Stop-denk-doe principe'

Besluit: neiging om te verouderlijken geeft dat we hen te weinig grenzen geven

Last

Leg de last bij hun, het is uiteindelijk hun probleem, als je emotioneel wordt dan draag je de last als ouder, je spreekt hun 'oplossend vermogen aan'. Studies, laat komen, experimenteren met drugs

Taal/Communiceren

Als je iets belangrijks wil zeggen: maak het heel concreet en kort.

Met emoties volwassenen kunnen ze niets

Luisteren is 'kijken'

Voorbeeld: jongen met ouders/ ze spreken slecht

Blad met belangrijkheden jongeren

Wat gebeurt er tijdens communicatie ?

Twee talen tegelijkertijd, verbaal, non-verbaal

Interpunctie

Oefeningen ter illustratie: lichaamstaal

Contact aangaan

Communiceren met pubers:

Benoemen / duiden/herkennen

Parafraseren

Meegaan (joinen)

Normaliseren van verhalen , gevoelens

Wie steunt ? Naar wie voor hulp ?

Wat vinden pubers zelf belangrijk naar hun ouders toe? (puberbevraging)

- 1. Hun kind vertrouwen, rechtvaardig zijn, bezorgd zijn**
- 2. Luisterend oor zijn**
- 3. Jongeren laten uitspreken, ons puber laten zijn**
- 4. Hulpvaardig zijn (hulp geven als we het vragen)**
- 5. Ons vergeven als we fouten maken, eerlijk zijn, geen valse beloftes maken**
- 6. Rustig blijven**
- 7. Humor hebben**