



Meer inzicht in je puber

05 oktober 2022

**Baxhuis
Hendrik-Ido-Ambacht**

Topcoach

Oscar Groenewout

078 – 880 45 90

06 – 479 46 186

www.topcoach.pro

info@topcoach.pro

Praktijk:

De Ridderhal

Hoge Kade 60

3341 BE Hendrik-Ido-Ambacht

(alleen op afspraak)

Postadres:

Van der Burghstraat 9

3341 GS Hendrik-Ido-Ambacht

Programma

- Wat is puberteit?
- De ontwikkelingsfases
- Wat doen ze?
- En wat doe jij dan?



De puber

“Jahaaa...”

Puber (lichamelijk): 10 -15 jaar
Adolescent (volledig): 16 - 23 jaar

Adolescentie is de levensperiode tussen 10 en 23 jaar

Spreektaal: Puber = “iemand tussen de 12 en 18 jaar”



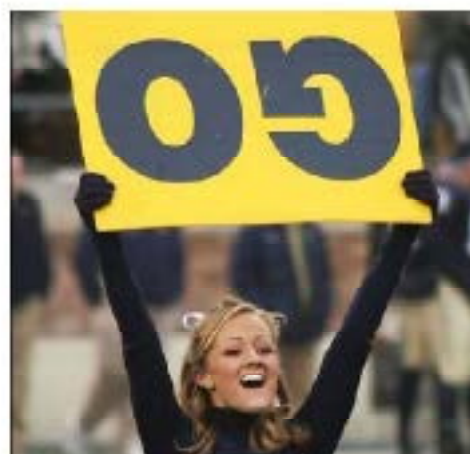
De puber

- **Lichamelijke ontwikkeling**
 - Secundaire geslachtskenmerken
- **Cognitieve ontwikkeling**
 - Denken, leren en logisch redeneren nog in ontwikkeling
 - Abstracter denken
- **Sociale en emotionele ontwikkeling**
 - Zelfbeeld en individualiteit
- **Sensorische en motorische ontwikkeling**
 - Armen en benen groeien snel
 - Hersenen moeten zich aanpassen
 - Klungelig en onhandig



Misverstanden

- Pubers zijn niet dom
- Pubers zijn niet doof
- Pubers zijn niet naïef
- Pubers zijn niet lui

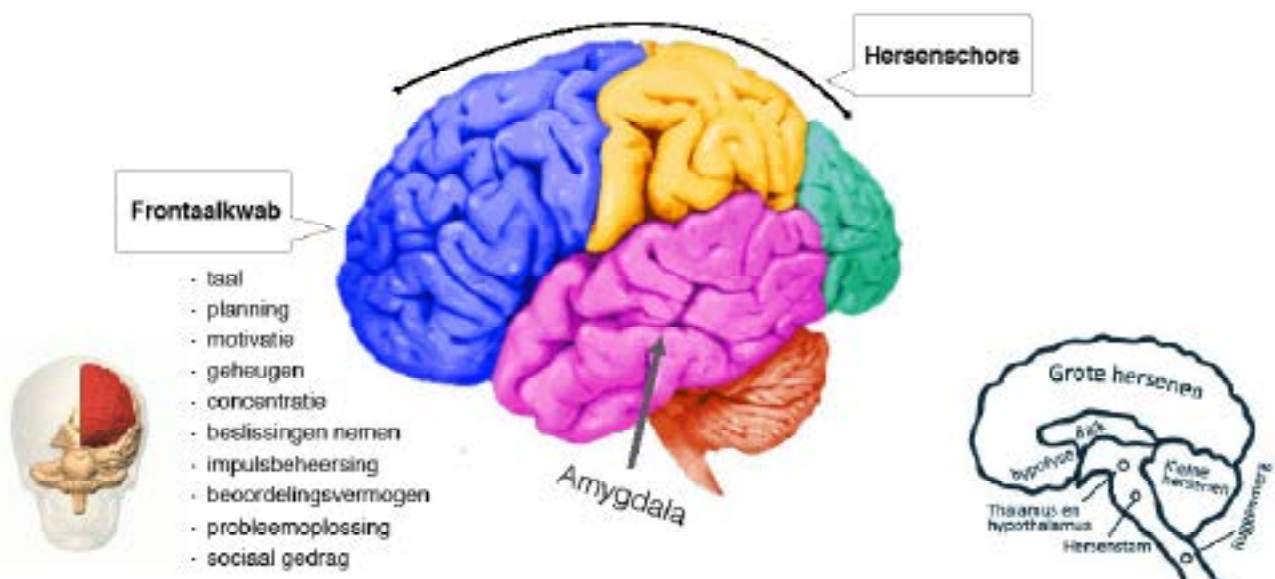


De puber

- **Heeft:**
 - weinig controle over gedrag
 - kan niet goed plannen
 - sterk wisselende emoties
 - kan risico's niet goed inschatten
- **Gaat:**
 - laat naar bed en heeft 's ochtends moeite met opstaan
- **Is:**
 - niet "vooruit te branden" en "liever lui dan moe"

Puberquote:
**"IK BEN NIET
 LUI. IK BEN
 GEWOON
 HEEL ERG
 GEMOTIVEERD
 NIKS TE
 DOEN."**

Cognitieve ontwikkeling



Controle gedrag & plannen

Controle over gedrag

- Planning
- Inhibitie
 - Afleiding negeren lukt niet
- Flexibiliteit

IK WIL NIET WETEN
WAT IK LATER WORD

IK WIL WETEN WIE
IK NU BEN

uitbreid
"Locoje"

WAAR EN WANNEER

IS NOU EIGENLIJK DAT

HIER EN NU

Locoje

Emoties en risico's

- Emotioneel overactief - rationele systeem nog niet volgroeid
- Gevoelig voor "korte termijn winst"



Gevoelig voor vooruitzicht van een beloning!!!

Laat naar bed

- **Melatonine huishouding verstoord**
 - Puberteit
 - Lichtinvloed (?)
- **Slechte slaaphygiëne**

Gevaar chronisch slaapttekort (<9 uur)

- Moeite om nieuwe informatie te onthouden
- Concentratieproblemen
- Verminderd creativiteit
- Stemmingsswisselingen (verergeren)
- *Uiterste geval: depressieve gevoelens*

Laat naar bed

Slaaphygiëne

1. Vaste bedlijden
2. Voldoende lichaamsbeweging
3. Vermijd cafeïne, nicotine en alcohol
4. Geen zware maaltijd of zoetheid
5. Geen TV, tablet of smartphone in de slaapkamer
6. Donkere, koele en rustige slaapkamer
7. Goed bed en kussen
8. Slaapritueel

Wat helpt?

- Leg aan pubers uit waarom
- Laat ze in het weekend bijslapen.
- Stimuleer lezen voor het slapen
- Stimuleer beweging overdag

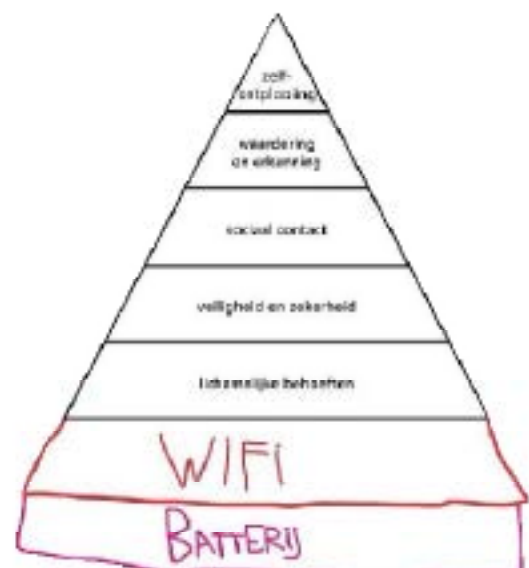
- **Laat je puber uitslapen**
- **Neem het ze niet kwalijk**

Pubers zijn lui

SEROTONIN & DOPAMINE



Technically, the only two things
you enjoy



Dopamine

Grenzen stellen

**“Pubers hebben grenzen nodig.
Waar moeten ze zich anders tegen
verzetten?”**

**EEN GRENS
IS EIGENLIJK
EEN WENS**

**OM VERDER
TE GAAN**

Loesje

Grenzen stellen

- **Afspraak is afspraak**
- **Goed gedrag = meer vertrouwen**
- **Straf?**
- **“Pick your battles”**

Bespreek en overleg!!!

Hou rekening met de valkuilen!!!

Tips

- Geen “jij”, maar “ik”
- Bespreek het gedrag, niet de persoon
- Stel grenzen en houd je eraan
- “Pick your battles”
- Leg niet uit, maar stel vragen
- Geef ruimte om te kiezen
- Wees een BOK (begripvol, open, kalm)



Beloon positief gedrag!!!



Oscar Groenewout

T: 078-8804590

E: info@topcoach.pro

www: topcoach.pro

Fb

twitter : [@topcoach.pro](https://twitter.com/topcoach.pro)

insta



Topcoach

Oscar Groenewout

078 – 880 45 90

06 – 479 46 186

www.topcoach.pro

info@topcoach.pro

Praktijk:

De Ridderhal

Hoge Kade 60

3341 BE Hendrik-Ido-Ambacht

(alleen op afspraak)

Postadres:

Van der Burghstraat 9

3341 GS Hendrik-Ido-Ambacht



COACHING & TRAINING

JONGERENCOACHING

BEN JIJ TUSSEN DE 10 EN 23 JAAR?

VIND JIJ DAT HET BETER KAN?

COACHING BIJ TOPCOACHING IS 'NO-NONSENS' COACHING. NIET TERUGKIJKEN NAAR HET VERLEDEN, MAAR DIRECT AAN DE SLAG MET WAT JIJ NU WILT BEREIKEN OF VERANDEREN.

GA VOOR MEER INFO NAAR
WWW.TOPCOACH.PRO

TEL. 076 8461090



COACHING & TRAINING

JONGERENCOACHING

**HEB JIJ EEN ZOON OF DOCHTER
TUSSEN DE 10 EN 23 JAAR?**

**WIL JIJ EEN BETER GESPREK
MET JE PUBER?**

**VOLG DAN DE TRAINING
'COMMUNICEREN MET JE PUBER'**

GA VOOR MEER INFO EN OM AAN TE MELDEN NAAR
WWW.TOPCOACH.PRO

076 8461090



COACHING & TRAINING

JONGERENCOACHING

DEZE ZOMER NAAR DE BRUGKLAS?

**STERK VAN START
IN 6X GOED VOORBEREID**

ALLES WAT JE MOET WETEN OVER
PLANNEN, VRIENDEN MAKEN, OMGAAN MET
NIEUWE SITUATIES EN DE GROTE VERANDERING.

GA VOOR MEER INFO NAAR
WWW.TOPCOACH.PRO

TEL. 076 8461090

