TOPCOACH
VOOR JEUGD EN JONGEREN

PUBERTIJD

Programma

- Wat is puberteit?
- De ontwikkeling
- Praten met pubers
- Tips & trics

De puber

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

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."

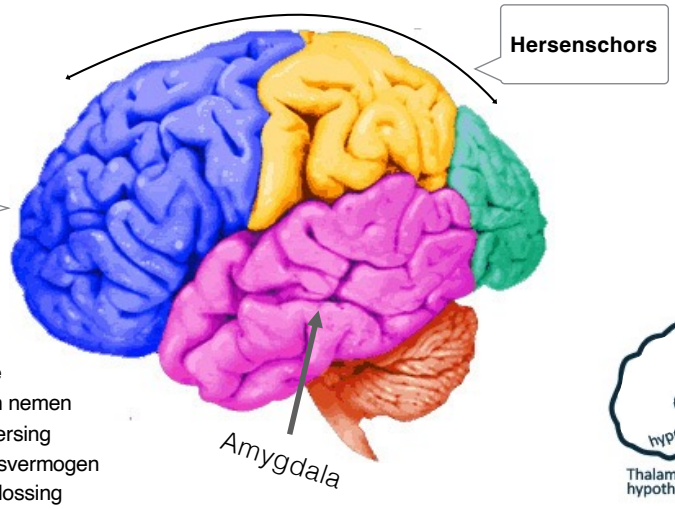
Misverstanden

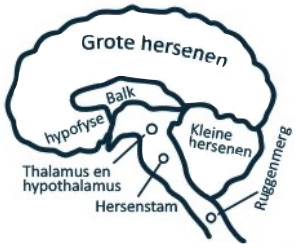
- **Pubers zijn niet dom**
- **Pubers zijn niet doof**
- **Pubers zijn niet naïef**
- **Pubers zijn niet lui**

Cognitieve ontwikkeling

Frontaalkwab

- taal
- planning
- motivatie
- geheugen
- concentratie
- beslissingen nemen
- impulsbeheersing
- beoordelingsvermogen
- probleemoplossing
- sociaal gedrag





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

het broertje van Loesje

WAAR EN WANNEER

IS NOU EIGENLIJK DAT

HIER EN NU

Loesje

Emoties en risico's

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

Stunt

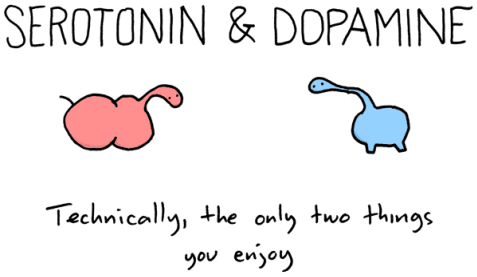
Kick
(Emotioneel)

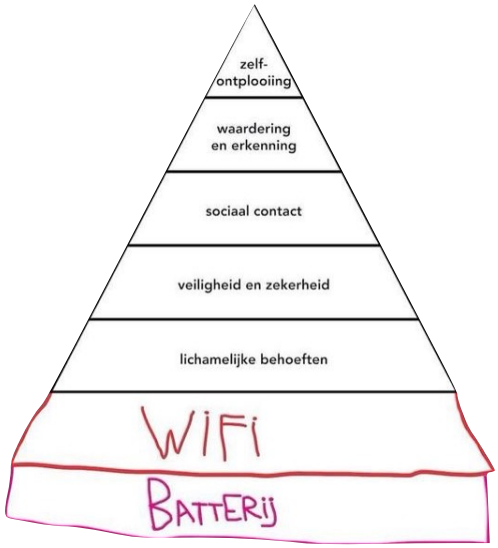
Risico
(Rationeel)

Gebrek aan ervaring
(Afkeer)

Gevoelig voor vooruitzicht van een beloning!!!

Pubers zijn lui





Regels en afspraken

Ik; "*zorg dat je vanavond om 21 uur thuis bent*"

Ik om 22 uur; "*waar kom jij zo laat vandaan? We hadden afgesproken dat je om 21 uur thuis zou zijn.*"

ZO

DAT WAREN DE REGELS

DAN GAAN WE NU OVER NAAR DE REALITEIT

Loesje

Grenzen stellen

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

EEN GRENS
IS EIGENLIJK
EEN WENS

OM VERDER
TE GAAN

Loesje

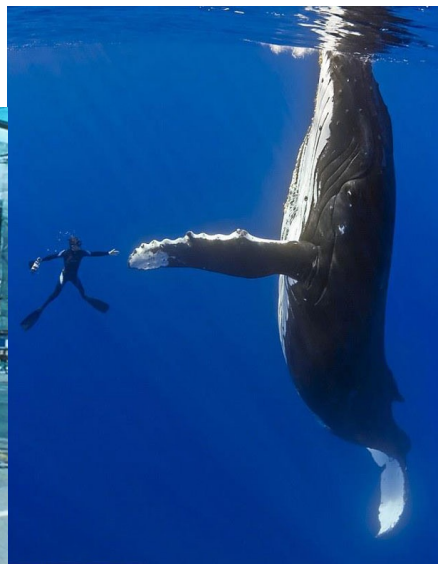
Grenzen stellen

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

Bespreek en overleg!!!

Hou rekening met de valkuilen!!!

Timing is alles



Bespreek het gedrag

"Je bent vervelend"

"Je doet vervelend"

Geweldloze communicatie

Aanspreken

1. Spreek aan zo kort mogelijk na het gedrag
2. Bespreek het gedrag en niet de persoon
3. Beschrijf het gedrag concreet
4. Vertel wat het gedrag met jou doet
5. Zeg vervolgens welk (veranderbaar) gedrag je graag zou zien
6. Ga na of de ander het begrijpt

Waarom discussiëren?

Je hoeft geen gelijk te krijgen om het te hebben!

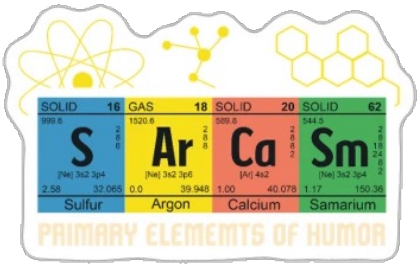
De ‘Ik-boodschap’

Wat doet het met jou?

Niet wijzen

Vermijd dubbele boodschappen

- Vraag of eis?
- Vermijd sarcasme
- Emoties herkennen in de pubertijd



Emoties

Dit gaat niet om jou!!

Oh. Sorry…. Soms gaat het toch wel om jou!

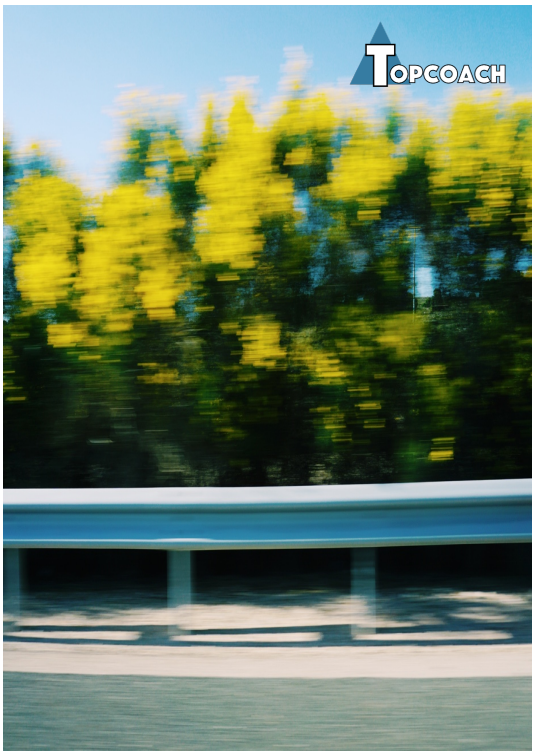
In gesprek met een puber

- **Timing is essentieel**
- **Geen “jij”, maar “ik”**
- **Bespreek het gedrag, niet de persoon**
- **Leg niet uit, maar stel vragen**
- **Geef ruimte om te kiezen**
- **Wees gezond nieuwsgierig**

Tips

- **Start met *snappen***
- **Laat ze fouten maken**
- **Geef complimenten op process**
- **Stel grenzen en houd je eraan**
- **“Pick your battles”**
- **Beloon positief gedrag**

Blijf in gesprek!!!



TOPCOACH

T: 078-8804590
E: info@topcoach.pro

www.topcoach.pro
@topcoach.pro

Oscar Groenewout

T: 078-8804590
E: info@topcoach.pro

www.topcoach.pro
@topcoach.pro

TOPCOACH
JONGERENCOACHING
COACHING & TRAINING
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

TOPCOACH
JONGERENCOACHING
COACHING & TRAINING
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

TOPCOACH
JONGERENCOACHING
COACHING & TRAINING
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