

Groeimee·be
over opvoeden gesproken



JONGEREN IN ONTWIKKELING

*Over hormonen, de ontwikkeling van
de hersenen en grote veranderingen.*

Wim Beyers, Bart Soenens en Maarten Vansteenkiste



EEN PERIODE VAN GROTE VERANDERINGEN

Tijdens de adolescentie groeit je kind uit tot een zelfstandige volwassene. Dat proces start vanaf 12 jaar met de puberteit en stopt wanneer je zoon of dochter zo'n 20 jaar is. Het lichaam van je kind ontwikkelt zich onder invloed van hormonale veranderingen, maar ook de hersenen krijgen doorheen de jaren een heuse groeisput. Geen wonder dus dat jongeren anders gaan denken én zich anders gaan gedragen. Ook jouw rol verandert: doorheen de jaren word je minder opvoeder en meer adviseur. Hoe ga je om met die veranderingen? Hoe ondersteun je je kind? En hoe doe je dat, je zoon of dochter geleidelijk loslaten?

JONGEREN IN ONTWIKKELING: Wat stellen we vast?

Jongeren zélf zijn overwegend positief over hun puberteit.

Meer dan 80% vindt deze periode 'fantastisch', 'interessant' en 'spannend'. Een minderheid van de jongeren ervaart problemen en heeft hulp nodig.

Jongeren zijn (nog) geen volwassenen.

Tijdens deze overgangsfase tussen kind en volwassene vertoont je kind kenmerken van beide. Geleidelijk aan groeit je kind naar de volwassenheid.

Jongeren groeien spectaculair: de hersenen én het lichaam ontwikkelen zich sterk.

Aan het begin van de puberteit is er een overproductie van hormonen. De hersenen van je kind ontwikkelen zich intensief en ook het lichaam kent een echte groeisput.

Jongeren gaan anders denken én zich anders gedragen.

Dat komt door het ontwikkelingsproces in de hersenen. Eerst zijn de delen die instaan voor basale emoties zoals beloning en blijdschap aan de beurt. Nadien het deel dat instaat voor plannen, organiseren en abstract denken.

Jongeren ontdekken hun seksualiteit en geaardheid.

Alles wat met seks te maken heeft, wordt zeer interessant. Je kind heeft erotisch-romantische fantasieën, masturbeert regelmatig, beleeft zijn of haar eerste intieme ervaringen en gaat seksuele relaties aan.

Jongeren worden geleidelijk aan zelfstandig en vormen een eigen identiteit.

Daardoor verandert ook jouw rol. Je kind wordt steeds minder afhankelijk van jou, terwijl de sociale relaties met vrienden en leeftijdgenoten aan belang toenemen. Doorheen de jaren word je minder opvoeder en meer adviseur.

DE JAREN VAN VERSTAND?

Eerst ontwikkelen de oude, diep gelegen delen van de hersenen zich.

Al voor de puberteit en nog een stuk in de puberteit komen de evolutionair oude, diep en achteraan gelegen delen van de hersenen tot volle ontwikkeling. Deze delen zijn erg actief als jongeren spanning ervaren bij het nemen van risico's en maken de jongere erg gevoelig voor beloning en het daarbijhorende blijde gevoel.

Daarna ontwikkelen de voorste delen van de hersenen zich.

Vanaf 13 à 14 jaar ontwikkelen de voorste hersendelen die instaan voor zaken als plannen, organiseren en abstract denken zich verder. Dat gaat heel geleidelijk aan. Geen wonder dus dat jongeren anders gaan denken en zich anders gaan gedragen. Je kind wordt bijvoorbeeld creatiever en kan beter problemen oplossen.

De verbindingen tussen de hersenenhalften worden geleidelijk sterker en sneller.

Doordat er sterkere en snellere connecties gelegd worden tussen de hersenhalften kan je adolescent steeds beter positieve emoties (linkerhersenhalft) als geluk, blijdschap en toenadering en negatieve emoties (rechterhersenhalft) als agressie, angst en verdriet op elkaar afstemmen én evenwichtig beleven. Door snellere verbindingen tussen de achterste en voorste delen van de hersenen, kan je adolescent beter beslissingen nemen op basis van verstandige keuzes én op basis van emoties. Dit geleidelijke proces duurt tot in de vroege volwassenheid (25 jaar).

Goed om te weten

Gedraagt je tienerzoon zich regelmatig impulsief en weinig doordacht? Zijn de emoties van je puberdochter soms erg onevenwichtig en wisselvallig? Dat is in de meeste gevallen te verklaren door de nog onvolgroeide hersenen. Je kind gaat ook anders slapen: tieners slapen net als volwassenen minder diep, maar hebben evenveel slaap nodig als een kind.

WAT KAN JE ALS OUDER DOEN?

- *Stel je tolerant en begrijpend op als je kind bijvoorbeeld erg emotioneel reageert bij liefdesverdriet.*
- *Bied je jonge adolescent duidelijke grenzen en structuur. Je kind heeft er nood aan.*
- *Zorg voor een stimulerende omgeving: moedig de creativiteit, het zelfstandig denken en het omgaan met en verwerken van emoties aan.*
- *Laat je puberende kind lang genoeg slapen: na een avondje uit tot 's middags in bed blijven, moet bijvoorbeeld kunnen.*

HORMONEN IN OVERDRIVE

Tijdens de kindertijd en de volwassenheid is de hoeveelheid hormonen in ons lichaam redelijk in balans. Maar in het begin van de puberteit is er plots een tijdelijke overproductie van specifieke hormonen, die nodig zijn voor de geslachtsrijping: bij jongens testosteron, bij meisjes oestrogenen en progesteron.

Goed om te weten

Die overproductie van testosteron kan bij je puberzoon voor een tijdelijke toename van agressie zorgen. Je tienerdochter kan onder invloed van hormonen last krijgen van wisselende stemmingen, neerslachtigheid of eetbuien.

Wat kan je als ouder doen?

Besef dat deze gedragsveranderingen tijdelijk zijn en dat ze dus tegen het einde van de puberteit bij de meeste jongeren vanzelf voorbij gaan.





EEN (VER)ANDER(END) LICHAAM

Je dochter (rond 11 jaar) of je zoon (rond 13 jaar) krijgt vrij plots een groeispuurt: er komen heel wat centimeters bij in lengte en ook wat kilo's. Je dochter krijgt borsten en je zoon scheert zijn eerste baardhaar. Geleidelijk ontwikkelt het lichaam van je kind zich dus tot een écht vrouwen- of mannenlijf.

Goed om te weten

- Soms groeit je kind zó snel dat het zich amper kan aanpassen. Dat verklaart de typische 'onhandigheid' van heel wat pubers.
- Groeien vergt veel energie: schrik niet wanneer je kind honger als een wolf heeft en regelmatig de koelkast leeg eet.
- Het lichaam beantwoordt tijdens dit groeiproces nog niet aan wat wij allemaal een mooi lichaam vinden, wel integendeel. Dat baart de jongere soms zorgen.
- De lichamelijke veranderingen zorgen ervoor dat je tiener (veel) meer met zijn of haar uiterlijk bezig is: er worden opvallend meer uren voor de spiegel doorgebracht.

Wat kan je als ouder doen?

- Geef je kind zelfvertrouwen als het onzeker is over zijn of haar veranderende lichaam of uiterlijk: er zijn goede middeltjes tegen puistjes en vet haar. Op het einde van de tienertijd is de groeispuurt voorbij en heeft je adolescent een echt mannen- of vrouwenlichaam.
- Maak je niet te veel zorgen over de onverzadigbare eetlust van je kind. Haal een voldoende voorraad gezonde voeding in huis.



ONTLUIKENDE SEKSUALITEIT

Onder invloed van hormonen en hun lichamelijke ontwikkeling zijn jongeren steeds meer bezig met hun man of vrouw zijn. Je tiener krijgt interesse in seks, masturbeert, ontdekt zijn of haar geaardheid en gaat zijn eerste seksuele relatie(s) aan.

Goed om te weten

- *Wat gewenst gedrag is voor mannen en vrouwen wordt beïnvloed door jouw rolmodel als ouder, door vrienden, door de school, de samenleving en de media. De gecreëerde verwachtingen bepalen mee de sterker wordende geslachtsrol (seksuele identiteit) van je kind.*
- *Masturbatie (zelfbevrediging) is heel normaal. Toch schamen jongeren er zich soms over.*
- *Wanneer beginnen jongeren te vrijen? Vaak volgen ze deze stappen.*
 - o *Kussen op de mond: eerste keer rond 12 jaar*
 - o *Tongzoenen: eerste keer rond 13 jaar 5 maanden*
 - o *Strelen, boven en later onder kleding: eerste keer rond 14 à 15 jaar*
 - o *Naakt vrijen met wederzijdse bevrediging: eerste keer rond 15 jaar*
 - o *Geslachtsgemeenschap (met penetratie): eerste keer rond 16 jaar*
- *Op de leeftijd van 17 jaar heeft 50% van de jongeren ervaring met geslachtsgemeenschap.*

Wat kan je als ouder doen?

- *Zorg voor een open, warme sfeer in je gezin waarin vrijuit en zonder taboes over alles gepraat kan worden.*
- *Praat ook over 'delicate' onderwerpen als masturbatie, seks, voorbehoedsmiddelen en soa's.*
- *En maak duidelijke afspraken met je kind in overeenstemming met de waarden binnen je gezin. Wat kan? Mag het lief blijven slapen? Wie zorgt voor voorbehoedsmiddelen?*

EEN ANDERE MANIER VAN DENKEN

In vergelijking met kinderen gaan jongeren geleidelijk anders denken. Ze kunnen informatie sneller verwerken, leren sneller en weten dus ook meer. Dit veranderend denkpatroon leidt ook tot gedragsveranderingen: ze aanvaarden regels minder makkelijk, worden kritischer en gaan meer discussiëren.

Goed om te weten

- Jongeren ontwikkelen 3 manieren van denken, maar niet altijd tegelijkertijd:
 1. Abstract denken: over wat niet meteen zichtbaar is of over wat ze niet zelf hebben meegemaakt. Ze gaan zich bijvoorbeeld interesseren voor wereldproblemen (oorlog, derde wereld, milieu), ze denken meer na over zichzelf, gaan dagdromen en worden creatiever.
 2. Denken in 'als-dan'-redeneringen: ze maken eerst veronderstellingen en toetsen die vervolgens aan de werkelijkheid.
 3. Complexere denkpatronen met meerdere ideeën, eigenschappen of situaties tegelijkertijd om tot een doordachte conclusie te komen.
- Jongeren maken nog fouten in redeneringen en denkprocessen.
- Jongeren zijn soms erg naïef of idealistisch.
- Sommige jongeren wanen zich onkwetsbaar wat samengaat met roekeloos gedrag als onveilig rijden en dronken rijden.
- Sommige jongeren zijn extreem gevoelig voor wat anderen over hen denken, wat vaak samengaat met schaamte.

Wat kan je als ouder doen?

Ga gesprekken met je puber niet uit de weg. En wees niet verbaasd als je kind na een heftige discussie met krachtige argumenten plots zegt: 'Dat vond ik nu echt tof!'.



EXTREME EMOTIES

Kleine kinderen (her)kennen al vroeg eenvoudige emoties (boosheid, angst, verdriet, vreugde). Rond 12 jaar kunnen de meesten ook complexe emoties (schuld, schaamte, ...) onderscheiden. Jongeren kampen door hun ingrijpende lichamelijke en sociale ontwikkeling regelmatig met extreme en wisselende emoties.

Goed om te weten

- De hersenen van je puber zijn nog niet volgroeid. Dat leidt soms tot heftige emoties die ze vaak niet, of slechts beperkt, kunnen controleren.
- Adolescenten zijn vaak overoptimistisch: ze denken hun gevoelens wél de baas te zijn.
- Jongeren oefenen nog om met hun emoties te leren omgaan. Ze zoeken daarom bijvoorbeeld vaak extreme en ook negatieve emoties op. Dit levert interessante leerervaringen op.

Wat kan je als ouder doen?

- Toon begrip.
- Moedig je puber aan om die emoties voluit te beleven, te benoemen en ze niet uit de weg te gaan. Een sterke emotionele beleving draagt bij tot de verdere ontwikkeling, ook die van de hersenen.
- Probeer zelf ook het goede voorbeeld te geven.

ZELFSTANDIG(ER) EN ONAFHANKELIJK(ER) WORDEN

Je kind zoekt zijn weg naar meer zelfstandigheid. Dat zoeken gebeurt met vallen en opstaan. Tijdens de pubertijd maakt je kind zich meer en meer van je los, maar je begeleidende rol wordt steeds belangrijker. Want de meeste jongeren blijven hun ouders zien als een belangrijke bron van steun en advies voor belangrijke zaken in hun leven.

Goed om te weten

- *Tieners zijn vaak erg zelfgericht. Veel jongeren hebben dan ook nood aan privacy: ze zijn graag alleen, zonder ouder(s).*
- *Voor sociale steun rekenen jongeren eerder op vrienden en leeftijdgenoten dan op jou.*
- *Een goede band met je puber is belangrijk voor een positieve ontwikkeling naar zelfstandigheid.*

Wat kan je als ouder doen?

- *Laat je zoon of dochter weten dat je zijn of haar privacy respecteert, maar dat je er altijd voor hem/haar bent.*
- *Probeer om een keuze aan te bieden als jij vindt dat je grenzen moet stellen aan wat er kan. Zeg bijvoorbeeld: je hebt veel werk liggen voor school. Wat vind je belangrijker dit weekend: zaterdag naar het concert of die sleepover vrijdagavond? Dit geeft je kind nog enige controle over zijn vrijetijdsinvulling en maakt hem bovendien bewust van zijn overtuigingen, waarden en interesses.*
- *Toon vertrouwen en interesse in de beslissingen die je kind neemt (muziekkeuze, vrienden, uiterlijk, ...). Ook als het niet jouw smaak is.*
- *Met een positieve ondersteuning leert je kind meer op eigen benen te staan en beslissingen te nemen.*
- *Dwing geen onafhankelijkheid af als je kind daar nog niet klaar voor is. Verplicht op internaat of op kot gaan bijvoorbeeld leidt tot frustraties en conflicten als je kind daar niet klaar voor is.*



EEN EIGEN IDENTITEIT

Je kind zoekt een antwoord op vragen als: Wie ben ik? Wat vind ik belangrijk? Wat wil ik? Wat kan ik? Een identiteit vormen is een lang proces dat heel de adolescentie duurt. Het verloopt via verkennen (Wat is er allemaal mogelijk? Wat past bij mij?) en echt keuzes maken (Dit wil ik. Hier ga ik voor!).

Goed om te weten

- Een jonge puber vraagt zich af welke studierichting hij gaat volgen in het secundair.
- Tussen 14 en 18 jaar denkt je kind na over welke waarden het belangrijk vindt en welke job het later wil uitoefenen.
- Vanaf 19 jaar komt daar de vraag bij of het wil trouwen, samenwonen of een gezin stichten.
- Als het goed gaat, vindt de jongere antwoorden op al deze vragen en maakt hij echte keuzes die goed aanvoelen en bij hem of haar passen.
- Maar: steeds meer jongeren stellen belangrijke levenskeuzes uit en werken dus weinig of niet aan hun identiteit tijdens de adolescentie.
- Andere jongeren maken wél belangrijke keuzes, maar zonder daar goed over na te denken of zonder actief te exploreren. Ze nemen gewoon over wat anderen (vb. ouders) voor hen het beste vinden. Nadien vertonen deze jongeren een weinig zelfstandige houding en hebben ze veel nood aan bevestiging van anderen.

Wat kan je als ouder doen?

Je kan de vorming van een sterke identiteit stimuleren door:

- ruimte te bieden voor het verkennen en uitproberen van mogelijkheden,
- het vormen en volgen van eigen interesses aan te moedigen.

NUTTIGE LINKS

- www.groeimee.be/ontwikkeling-van-pubers-en-jongvolwassenen
(Informatie over de ontwikkeling van pubers en jongvolwassenen)
- www.opvoeden.nl/puber
(Informatie over de ontwikkeling van pubers)
- www.sensoa.be
(Informatie over seksuele ontwikkeling en seksuele voorlichting)

LEESTIPS

- Puberbrein binnenstebuiten: wat beweegt jongeren van 10 tot 25 jaar. Nelis, H., van Sark, Y. (2014) Kosmos.
- Psychologie van de Adolescentie. Slot, W. & van Aken, M. (2013) ThiemeMeulenhoff.
- Het puberende brein: over de ontwikkeling van de hersenen in de unieke periode van de adolescentie. Crone, E. (2009) Bert Bakker.

MEER WETEN? Surf naar www.groeimee.be

Voor meer informatie en persoonlijk advies ben je ook steeds welkom in een Huis van het Kind in je buurt.

Hier de stempel of sticker van de aanbieder

GEHEUGENSTEUN

Knip dit kaartje uit en bewaar het goed.

HANDLEIDING VOOR OUDERS VAN ADOLESCENTEN

Zo leer je je kind loslaten en geniet je toch volop van alle verhalen en plannen.

Ik stel me tolerant en begrijpend op en zorg voor een warme thuis.

Mijn kind mag bij me komen uithuilen bij liefdesverdriet. Ik beseft dat mijn puber weinig invloed heeft op wisselende stemmingen en onverzadigbare honger.

Ik weet dat uitslapen soms nodig is en dat discussies pittig kunnen zijn.

Ik laat mijn kind weten dat alles bespreekbaar is.

Ook delicate zaken als masturbatie, geaardheid en seks. Ik verwacht niet dat mijn kind alle intieme zaken met me deelt en respecteert zijn of haar privacy.

Ik geef mijn kind de nodige vrijheid.

Ik leer ermee leven dat we minder dingen als gezin samendoen en ik probeer de vrienden en de liefjes van mijn kind te leren kennen én te aanvaarden.

Ik ben me ervan bewust dat mijn kind recht heeft op zelfstandigheid.

We bespreken samen waarover mijn kind zelf al mag beslissen en we maken ook goede financiële afspraken.

Ik moedig mijn kind aan zijn eigen interesses te ontwikkelen.

Mijn kind mag experimenteren, exploreren en dingen uitproberen.

Ik moedig mijn kind aan zijn eigen interesses te ontwikkelen.

