

Pubers.... pittig maar prachtig!

Veel ouders zien de puberteit met enige vrees tegemoet. Niet onterecht want sommige pubers maken het leven van hun ouders echt ondraaglijk. De meeste kinderen groeien echter in redelijke harmonie op van kind (10 jaar) tot volwassene (25 jaar). Misschien denkt u: met 25 jaar pas volwassen? Uit onderzoek blijkt dat het brein van kinderen pas met 25 jaar volledig uitgegroeid is. Tot die tijd komen verbindingen tot stand die noodzakelijk zijn om volwassen gedrag te kunnen laten zien. Natuurlijk wil iedere ouder zijn of haar puber af en toe wel achter het behang plakken maar in dit artikel wil ik nu eens stilstaan bij de kracht en onmacht en het perspectief van pubers en hoe u daar als ouder mee om kan gaan!

Mijn inspiratie is deze zomer ontstaan op een Nederlandse camping, waar veel ouders van pubers 's morgens de camping verlieten voor een culturele museumfietstocht, een lange wandeling of verzonken waren in een dikke roman. Uiteraard heb ik daar niks op tegen, zeker niet in vakantietijd. Maar eenmaal in gesprek klaagden dezelfde ouders dat het toch zo moeilijk is om in contact te komen met hun puber....

Maak contact

Laat ik één ding verhelderen: de puberteit is de fase waarin oprechte belangstelling en betrokkenheid van ouders juist erg gewaardeerd wordt door de pubers zelf. Probleem is dat wij het lastig vinden om ons te verplaatsen in hun leefwereld, omdat die zo anders lijkt dan zoals wij die beleefd hebben. Met een beetje meer zicht op hun ontwikkeling, met name van hun brein, is al heel veel gewonnen. En actief worden binnen de school of de sportclub helpt ook. Breng samen zoveel mogelijk tijd door: u zult merken dat de afstand veel kleiner is dan u denkt.

**Elkaar kennen betekent niet alles van elkaar weten,
maar vol vertrouwen in elkaar geloven.**

Praat niet over hen, niet tegen hen maar mét pubers! Wees streng maar rechtvaardig. En geef het goede voorbeeld als het gaat over regels en grenzen van wat mag en niet mag. Ik hoor u denken: jaja... maar wat ik zeg, daar luistert hij toch niet naar! Ten onrechte denken veel ouders dat hun invloed nihil is maar veel studies laten zien dat belangstellend en goed ouderschap wezenlijk bijdraagt aan een evenwichtige ontwikkeling van uw kind.

Wat is puberteit?

Puberteit is niets anders dan de periode van sexuele rijping tussen 10 en 15 jaar. Het is een noodzakelijke ontwikkelingsfase, net zo goed als leren lopen, praten, fietsen, rekenen en schrijven. Alleen scheppen we wel op als een kind zijn eerste stapjes zet, maar wordt het wat lastiger om gezellig uit te wijden over de eerste zaadlozing van zoonlief of de eerste sexuele uitspattingen van uw dochter van 11. De puberteit is een van de meest intensieve groeiperiodes in het leven van een mens: in lichamenlijk, sociaal en emotioneel opzicht bevindt de puber zich in een rollercoaster... met alle gevolgen van dien.

Puberbrein

Puberbreinen zijn in ontwikkeling. In razend tempo komen er verbindingen tot stand, te beginnen bij de hersenstam (waar functies als hartslag en ademhaling zijn gelokaliseerd) en eindigend in de prefrontale cortex (voorhoofd). En juist daar zit nu alles waar we als ouders zo'n last van hebben:

- Plannen en organiseren (huiswerk op tijd maken)
- Afspraken nakomen (oh, ik wist niet dat ik om 18.00 thuis moest zijn...)
- Gevaren kunnen inschatten (met een scooter zonder helm op door het donker zonder licht)

- Het onder controle houden van de emoties (kort lontje)
- Impulsbeheersing (liever nú een kick beleven dan uitstellen, zelfs als daar een week huisarrest tegenover staat)
- Overzien van lange termijnbesluiten (roken is slecht voor de gezondheid)

Kijk eens goed naar dit rijtje... over welk onderwerp heeft u onlangs nog onenigheid gehad met uw puber?? Het zou zomaar kunnen zijn dat de verbinding die dit regelt in het hoofd van uw oogappel nog niet optimaal functioneert. Vandaar dat u vandaag opnieuw zal moeten herhalen wat u vorige week nog zo duidelijk samen heeft afgesproken over op tijd thuis komen of over drinken op een feestje.

Deze rijping tot volwassenheid tussen 10 en 25 jaar (=adolescentie) geschiedt ook nog eens in een verschillend tempo en op verschillende tijdstippen. Dus het kan best zo zijn dat de ene 14-jarige uitstekend in staat is om te plannen, terwijl een ander er jaren over doet om dat onder de knie te krijgen. Het is een soort loterij daarboven in dat brein, welke verbinding als eerste tot stand komt. Overigens is volwassenheid grotendeels cultureel bepaald.

Groei en slaap

De groei van de hersenen is overigens zo dominant dat 90% van de energie (slaap en voeding) die kant op wordt gestuurd. Een puber heeft gemiddeld 9 tot 10 uur slaap per nacht nodig. Pubers hebben de pech dat hun slaappatroon tegelijkertijd ook verandert (ze worden later moe), waardoor ze eigenlijk permanent slaapgebrek hebben, omdat 's morgens toch gewoon de wekker weer vroeg afgaat. Weet u hoe u zich voelt na een paar slechte nachten? Ook een korter lontje wellicht?

Denk nou eens na, jôh!

Deze uitdrukking kunnen pubers gemakkelijk opvatten als een belediging: "Ik dénk toch na?!! Alleen nog niet zo goed als jij. Help me liever en verplaats je eens in mijn brein: dan kun je zelf beleven wat voor een chaos het hier af en toe nog is!". Eigenlijk vragen pubers om af en toe de functie van het voorhoofd over te nemen, gewoonweg omdat ze zelf nog niet begrijpen waarom ze af en toe helemaal uit hun dak gaan, ongebreideld boos kunnen worden of de gevaren die u ziet helemaal niet snappen.

Loslaten is stoppen met vasthouden.

Digitale kennis

Volwassenen haken al snel af als ze zien hoe snel en behendig hun kind is op internet. Realiseert u zich echter goed, dat behendigheid op de computer niet betekent dat ze ook alle kennis in handen hebben. Een goed gesprek met ouders blijft de meest informatieve bron van kennis voor opgroeiende kinderen. En uw waarden en wijsheid blijven tot in lengte van dagen erg belangrijk, ook al is het verzet ertegen soms heel heftig. Troost u met de gedachte dat als het echt erop aan komt, dan vinden pubers de mening van hun ouders het allerbelangrijkst.

Tot slot

Over opgroeien van kind tot volwassene is veel te vertellen, het is een periode van (noodzakelijk) verzet om op eigen benen te kunnen gaan staan en zelfstandigheid te verwerven. Gun uw kind de ruimte om steeds meer zelfstandig te doen. Aan u de taak om de controle stap voor stap los te laten en te zien dat pubers weliswaar pittig kunnen zijn maar ook zo prachtig!