

1. Het puberbrein

In ontwikkeling

Tijdens de puberteit zijn de sociaal-emotionele vaardigheden van jongeren nog in ontwikkeling. De verschillende hersengebieden van pubers ontwikkelen zich niet allemaal in hetzelfde tempo, waardoor pubers kwetsbaar zijn. Omdat de hersenen in de pubertijd zo in ontwikkeling zijn, hebben pubers veel meer slaap nodig. De stof Melatonine zorgt ervoor dat je slaperig wordt. Bij pubers komt deze stof twee uur later vrij dan toen ze jonger waren. Daarnaast komt de stof dopamine vrij bij pubers waardoor ze alerter en actiever worden en meer risico's durven te nemen. Dit verklaart waarom pubers vaak veel lef hebben en verrassend uit de hoek kunnen komen.

Zwart-wit denken

Een ander kenmerk van het puberbrein is zwart-wit denken. Men begint op de puberleeftijd met het hanteren van abstracte begrippen. Er is dan nog geen ruimte voor nuance. Hierdoor kan de puber naïef en idealistisch zijn en simpele oplossingen voor grote problemen bedenken.

Verplaatsen in een ander

Pubers kunnen zich moeilijker verplaatsen in een ander. De puber denkt eigenlijk dat de ander op dezelfde manier als hij of zij bezig is met gedrag, uiterlijk en denken. Daarnaast zijn pubers erg bezig met wat anderen over hen denken en daarom voortdurend bezig om een publiek te creëren. In de pubertijd gaan jongeren een zelfbeeld ontwikkelen. Het beginnen met denken over zichzelf leidt ertoe dat een puber zichzelf als uniek beleeft en denkt dat hem of haar nooit iets zal overkomen.

Grensoverschrijdend gedrag

Deze ontwikkelingen in de hersenen leiden ertoe dat jongeren eerder geneigd zijn om grensoverschrijdend gedrag te vertonen. Deels omdat ze minder remming voelen en extremer in hun gedrag zijn, maar ook omdat ze graag ergens bij willen horen en de gevolgen voor zowel henzelf als de ander niet goed kunnen overzien.



2. Pubers online

Sociale media

In 2019 gebruikte 93,5 procent van de 12- tot 18-jarigen en 98,4 procent van de 18- tot 21-jarigen bijna dagelijks het internet. In veel gevallen bezoeken ze het internet voor toegang tot sociale media.

Problematisch sociale mediagebruik komt ruim twee keer zoveel voor bij leerlingen in het voortgezet onderwijs als bij leerlingen in groep 8 van het basisonderwijs. Het gaat om respectievelijk 7,4 procent van de leerlingen in het voortgezet onderwijs en 3,5 procent van de leerlingen in het basisonderwijs.

3. Opvoedvaardigheden

Ouderlijke betrokkenheid

Ga in gesprek over wat uw kind online doet. Vraag hiernaar en maak bijvoorbeeld zelf een Instagram account of Snapchat account aan en vraag uw kind te volgen.

Complimenten geven

Heeft uw kind een leuk TikTok filmpje gemaakt of een leuke Instagram foto geplaatst? Geef hier dan een compliment over. Heeft u gezien dat uw kind respectvol gereageerd heeft op bepaalde berichten? Geef een compliment. Laat uw kind u een filmpje zien wat hij of zij echt niet vindt kunnen? Geef een compliment dat hij of zij dit afkeurt.

Problemen samen oplossen

Vertel uw kind dat hij of zij ook bij u terecht kan als het gaat over online problemen. Probeer deze samen op te lossen en neem deze online problemen net zo serieus als problemen in de offline wereld.

Grenzen stellen

In de offline wereld zijn er bepaalde regels en afspraken. Geef die ook in de online wereld van uw kind. Hoeveel uren per dag mogen mag uw kind gebruik maken van de smartphone? Wat vindt u oké wat ze wel of niet posten? Praat met uw kind als u ziet dat er een niet gepast filmpje wordt gepost of wordt doorgestuurd.

Overzicht houden

Wees geïnteresseerd in de online vrienden van uw kind en vraag hiernaar. In wat voor WhatsApp en Snapchat groepen zit uw kind? Wat wordt hier gedeeld? Zorg dat uw kind open met u kan praten over dingen die in de online wereld gebeuren.



4. Gesprekstips

Tip 1

Luister echt naar uw kind

Reageer niet meteen door uw mening te geven of door eigen emotie te tonen. Stel liever vragen over wat uw kind vertelt. Vraag hoe hij of zij er zelf over denkt en zich erbij voelt. Vertel daarna pas wat u ervan vindt.



Tip 2

Zorg voor een prettige en veilige sfeer

Een fijne manier is bijvoorbeeld een praatje tijdens autorijden of sporten. Tijdens het praten doet u dus samen iets anders. Zo hoeft je elkaar niet de hele tijd recht aan te kijken. Dat voelt voor veel jongeren veiliger. Ze praten daardoor makkelijker en vertellen meer.

Tip 3

Stel het liefst open vragen

Open vragen beginnen met de woorden hoe, wat, wie, enzovoort. Dit geeft uw kind de ruimte om over de eigen ideeën en ervaringen te vertellen. Stel liever geen confronterende vragen. Bijvoorbeeld: "Je stuurt toch niet zomaar foto's aan onbekende mensen?" Uw kind kan zich hierdoor afgewezen voelen of zich schamen. Dat kan ervoor zorgen dat het gesprek stopt.

5. Informatieve websites

Meldknop.nl

Meldknop is een initiatief van Veilig internetten en wordt ondersteund door de politie. Hier vindt u informatie en kunt u hulp vragen wanneer er iets vervelends is gebeurd op het internet.

Hoezomediawijs.nl

Hoezomediawijs is een jeugdwebsite over mediawijsheid. Met deze site ontdekken jongeren hoe je leuk, veilig en slim gebruik kunt maken van (sociale) media.

Vraaghetdepolitie.nl

Dit is de officiële jongerenwebsite van de politie. Hier vindt u betrouwbare antwoorden op veel vragen over veiligheid. Ook kunnen jongeren chatten met de politie en hun twijfels of problemen delen.

Slachtofferhulp.nl

Dit is de website van Slachtofferhulp Nederland. Deze organisatie kan u helpen en adviseren wanneer uw kind slachtoffer is geworden van een online strafbaar feit.

Bronvermelding

- Eveline Crone (2008), Het puberende brein, Bert Bakker.
- Nederlands Jeugdinstituut, Nationaal kenniscentrum over opgroeien.

Meer informatie

Neem voor meer informatie contact op met Halt. U kunt bellen naar 088 -115 35 00, mail naar info@halt.nl of kijk op www.halt.nl.

