

Beeld/spraak

Mine DALEMANS / Jozefien VAN HUFFEL

GROBBENDONK | De manden in de kerk van Grobbendonk verbergen wellicht gretige vogels, klaar om te worden gelost. Of rekken duiven nog even de vleugels, zo na de winter? Straks zoeken ze weer keer op keer de weg terug naar hun eigen hok. Van dit wijwater weten ze niet, de duiven, maar voor het vertrouwen van hun eigenaars werkt het vast. En raakten en passant ook de mensen in de Sint-Lambertuskerk gewijd, dan is dat mooi meegenomen. Zij zoeken immers levenslang naar de juiste weg. Soms moe maar moedig. Soms gretig en licht.



Leven met een puber



ZIEZOZORGEN

Lieve SWINNEN

” Het opvoeden van pubers is vaak geen sinecure, stelde psychologe en criminologe Dominique Roos vorige maand in *Knack Weekend*. Zij werkt in de drugspreventie met jongeren en hun ouders, maar haar ervaringen werken ook voor de perfect normale puber.

Wat typeert zo'n puber? Allereerst zijn/haar veranderende brein. Dat maakt tussen de leeftijd van twaalf-dertien en zestien-zeventien een opmerkelijke groeispurt door. Iedereen weet dat verbouwingen een huis tijdelijk minder stabiel maken, zo ook met tienerhersenen, bij dewelke het nogal eens de verkeerde kant uit schiet. De zone die instaat voor de redelijkheid (prefrontale cortex) is daarbij de laatste die klaar geraakt.

Daarin speelt ook de tweede grote verandering in het puberlichaam een rol: hormonen. Intense hormonale veranderingen maken het puberbrein overactief, vooral het emotionele brein (amygdala) heeft de overhand. Waar merk je dat aan? Pubers gaan voor het onmiddellijke plezier, ze schatten onvoldoende de negatieve gevolgen van hun gedrag in, ze handelen vanuit hun buik. Daarom: experimenten ja, maar dat binnen grenzen (en dit komt straks nog terug). Je dochter heeft een vriendje? Akkoord. Dat vriendje mag al meteen blijven slapen? Niet akkoord. Pubers

kunnen daarbij extreem emotioneel reageren. Je schattige meisje wordt opeens een furie, je altijd zo rustige zoon hanteert een taalgebruik waar je niet goed van bent. Heel belangrijk: neem uitbarstingen en scheldwoorden niet te persoonlijk. En vooral, treed niet op in het heetst van de strijd, dan bereik je je zoon/dochter niet. Kom er gerust later op terug. Je kunt immers niet bij elke frustratie met deuren slaan.

Hormonen hebben natuurlijk ook andere gevolgen: een lichaam dat verandert, de eerste verliefdheid. Ook het hormoon melatonine, dat onze biologische klok regelt, doet raar. Het wordt pas later op de avond afgescheiden. Inderdaad... een puber geraakt 's avonds niet in bed (is niet moe) en geraakt er 's ochtends niet uit (is nog moe). De tips van Dominique Roos: het slaappatroon van je puber tijdens de week managen – concreet kan dit betekenen dat je wel een slaapuurgedrag en multimedia uit de slaapkamer bant – en uitgaan tot één weekendavond beperken.

Ten derde: hun fragiele zelfbeeld. Pubers vergroten alles uit. Een opmerking is een aanslag op hun totale zijn, zeker wanneer dit gezegd wordt door iemand die belangrijk voor hen is. Bij kleine kinderen is het al belangrijk dat je gedrag corrigeert en niet de persoon aanvalt. Bij pubers geldt dat nog veel meer. Eén opmer-

king als „Jij bent lui” kan zich in het hoofd nestelen en het gedrag van je puber gaan sturen. Ze handelen ook vaak uit angst: om niet graag gezien te worden (erbij horen is zo belangrijk), om niet te voldoen aan verwachtingen. Falen is vreselijk voor pubers, je bent een *loser* vóór je het weet! Dit speelt door het hoofd van je tiener: niet afgaan! Ze voelen zich dan ook snel onrechtvaardig behandeld, bij het bestraffen van gedrag wordt vaak geen rekening gehouden met achterliggende intenties en motieven. Naar je vriendin geluisterd hebben en bijgevolg te laat thuis komen bijvoorbeeld.

Ten vierde: de val van (en strijd met) ma en pa. Pubers zoeken grenzen op. We moeten hun die grenzen geven, omdat ze anders meer risicovol gedrag zoeken tot ze elders grenzen ontmoeten. Dus redeneer niet omgekeerd: regels hebben geen zin, ze gaan er toch over. Integendeel. Het is trouwens goed dat je puber je niet altijd gehoorzaamt, neen leren zeggen is ook nodig. Een valkuil waar veel ouders intrappen: ze maken een afspraak met hun tiener – dat denken ze tenminste. Maar was het wel een afspraak? Vaak is het meer een ge-/verbod waar geen overleg over plaats vond. „Je bent vanavond op tijd thuis, hè.” Je puber voelt zich niet aangesproken, waardoor de kans dat het niet gebeurt groter wordt. Pubers: boeiend, maar vermoeiend.”