

PUBERS KLEIN HOUDEN OF HELPEN GROEIEN?

Herberd Prinsen

Waarom jongeren vandaag meer dan ooit volwassenen nodig hebben die verbinden, begrenzen en vertrouwen geven.

Een puber groeit wanneer hij zich gezien, gehoord en serieus genomen voelt."

Iedere generatie volwassenen zegt het opnieuw: *"Die jeugd van tegenwoordig"*

Ze luisteren minder. Ze zijn sneller afgeleid. Ze zitten voortdurend op hun telefoon. Ze lijken minder gemotiveerd en geven sneller op wanneer iets moeilijk wordt. Maar is dat werkelijk het hele verhaal?

Misschien is de belangrijkste vraag niet waarom jongeren veranderd zijn, maar hoe wij als volwassenen naar hen kijken. Want achter ieder gedrag schuilt een verhaal. Achter iedere leerling zit een mens die probeert zijn weg te vinden in een wereld die sneller verandert dan ooit tevoren. De vraag is daarom niet hoe we pubers klein krijgen zodat ze zich aanpassen.

De vraag is veel wezenlijker:
"Hoe helpen wij jongeren om groot te worden?"

Ont-moeten: de kracht van werkelijk contact

Ont-moeten betekent letterlijk: elkaar ontmoeten zonder dat er eerst iets moet. Niet beginnen met een oordeel, een oplossing of een correctie, maar met oprechte belangstelling.

Juist dat hebben jongeren vandaag meer dan ooit nodig.

- Een leerling die zich veilig voelt, durft fouten te maken.
- Een leerling die zich gezien voelt, durft zichzelf te laten zien.
- Een leerling die vertrouwen ervaart, ontwikkelt zelfvertrouwen.

Dat betekent niet dat alles mag.



Integendeel.

Jongeren hebben behoefte aan duidelijke grenzen, voorspelbaarheid en volwassenen die consequent zijn. Maar grenzen werken pas echt wanneer de relatie stevig genoeg is.

Verbinding zonder begrenzing maakt onzeker. Begrenzing zonder verbinding roept weerstand op. Juist de combinatie laat jongeren groeien.

In een wereld waarin ze voortdurend worden beoordeeld met cijfers, likes, prestaties en verwachtingen, verlangen ze naar volwassenen die eerst willen begrijpen voordat ze begrepen willen worden.

Misschien begint iedere goede begeleiding daarom wel met één eenvoudige vraag:

"Hoe gaat het nu eigenlijk echt met jou?"

Iedere puber leeft in meerdere werelden

Een mentor vertelde mij over een leerling die op school nauwelijks contact maakte. Tijdens mentoruren keek hij naar de grond en antwoordde meestal met één woord. In de klas viel hij nauwelijks op. De conclusie tijdens de leerlingbespreking was al snel: weinig sociale vaardigheden, weinig initiatief.

Enkele weken later zag dezelfde mentor hem toevallig op het voetbalveld. Daar stond een heel andere jongen. Hij coachte zijn teamgenoten, maakte plezier, nam initiatief en straalde zelfvertrouwen uit.

Welke van de twee was de echte leerling? Allebei!

Wij gedragen ons allemaal anders in verschillende contexten. Op school, thuis, met vrienden, op de sportclub of online. Iedere omgeving roept iets anders in ons op.

Vanuit het contextueel gedachtengoed weten we dat niemand losstaat van zijn omgeving. Loyaliteiten, relaties, verwachtingen en ervaringen bepalen mede hoe iemand zich laat zien. Gedrag is daarom nooit het begin van een verhaal. Gedrag is vaak het einde van een lange geschiedenis. Wanneer we dat beseffen, veranderen ook onze vragen.

Niet: "Wat is er mis met deze leerling?"

Beter:

"Wat heeft deze leerling meegemaakt?"

"Wat probeert hij mij eigenlijk te vertellen?"

Van kennis naar wijsheid

In het onderwijs beschikken we over enorm veel kennis. We weten steeds meer over het puberbrein, executieve functies, motivatie en mentale gezondheid.

Die kennis is waardevol. Maar kennis alleen verandert nog geen leerling. Pas wanneer kennis samengaat met aandacht, ervaring en menselijkheid ontstaat wijsheid. Dat is misschien wel de mooiste ontwikkeling die een docent of mentor kan doormaken.

Niet alleen weten *hoe* een puberbrein werkt. Maar ook aanvoelen *wat* een leerling op dat moment nodig heeft.

*Van kennis...
...naar wijsheid.*

Het puberbrein is een bouwplaats

De afgelopen jaren hebben we veel geleerd over de ontwikkeling van het puberbrein. We weten inmiddels dat de hersengebieden die verantwoordelijk zijn voor plannen, overzicht houden, impulsen remmen en vooruitdenken pas ver na de middelbare school volledig zijn ontwikkeld.

Dat betekent dat veel jongeren wel begrijpen wat verstandig is, maar het nog niet altijd kunnen uitvoeren.

Ze nemen zich voor om te leren. Maar worden afgeleid.

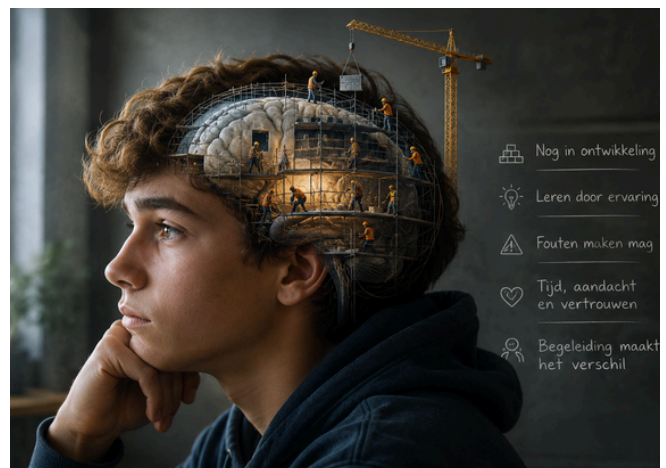
Ze willen op tijd beginnen. Maar verliezen het overzicht.

Ze weten wat belangrijk is. Maar kiezen toch voor wat op dat moment leuker voelt.

Niet omdat ze ongemotiveerd zijn. Maar omdat hun brein nog volop in ontwikkeling is.

Juist daarom is de rol van volwassenen zo belangrijk.

Niet om alles over te nemen. Maar om tijdelijk het overzicht te bieden totdat jongeren dat zelf steeds beter kunnen.



Van dramadriehoek naar groeidriehoek

Wanneer een leerling vastloopt, stappen volwassenen vaak onbewust in de dramadriehoek. We gaan redden. We worden boos. Of we raken teleurgesteld. Maar hoe harder wij trekken, hoe groter de kans dat de leerling zich terugtrekt of juist in verzet komt.

Er kan beter vanuit de Groeidriehoek gewerkt worden. Niet redden. Maar coachen. Niet veroordelen. Maar nieuwsgierig blijven. Niet antwoorden geven. Maar vragen stellen. Want verantwoordelijkheid kun je niet overnemen. Die mag groeien.

Een eenvoudige vraag als: "Wat zou voor jou een eerste kleine stap kunnen zijn?" brengt een leerling vaak verder dan een lijst met adviezen.

De relatie is het curriculum

Leerlingen onthouden misschien niet iedere uitleg. Ze vergeten soms een hoofdstuk of een toets. Maar ze vergeten zelden de docent die in hen bleef geloven. De mentor die bleef luisteren. De coach die vertrouwen gaf op het moment dat zij dat zelf kwijt waren.

Daarom zeggen wij vaak:

De relatie is het curriculum.

Want zonder relatie wordt onderwijs vooral informatie. Met relatie wordt onderwijs vorming. En juist daar ontstaat ontwikkeling.

Vertragen om werkelijk te kunnen ontmoeten

In het onderwijs is de neiging groot om snel oplossingen te zoeken. Een handelingsplan. Een interventie. Een protocol. Soms zijn die nodig. Maar soms vraagt een leerling iets heel anders. Namelijk een volwassene die even vertraagt. Die niet meteen reageert. Die een stilte durft te laten vallen. Die nieuwsgierig blijft. Werkelijk ontmoeten vraagt tijd.

En juist in die vertraging ontstaat vaak beweging. Niet omdat wij harder werken. Maar omdat de ander zich veilig genoeg voelt om zichzelf te laten zien.

Groot worden doe je samen

Onderwijs gaat over veel meer dan kennis overdragen. Iedere docent, mentor, coach of schoolleider bouwt dagelijks mee aan het zelfbeeld van jongeren. Met woorden. Met verwachtingen. Met vertrouwen. Met kleine momenten die soms een leven lang blijven hangen.

Misschien is dat wel onze mooiste opdracht. Niet jongeren vertellen wie zij moeten worden. Maar hen helpen ontdekken wie zij kunnen zijn of al zijn.

Niet voortdurend wijzen op wat nog niet lukt. Maar laten ervaren wat er al wél mogelijk is.

Want uiteindelijk onthouden leerlingen niet alleen wat wij hen hebben geleerd. Ze onthouden vooral hoe wij hen hebben laten voelen. En misschien is dát wel het verschil tussen een leerling klein houden...

...of hem helpen groeien.

Herberd Prinsen
Opleider, trainer en therapeut bij HPC
www.hpc.nu

