

Beloon pubers voor goed gedrag

‘De jeugd van tegenwoordig heeft geen manieren meer. Ze nemen niets aan van ouderen en gaan gewoon hun gang.’ Nog een citaat: ‘De jeugd van tegenwoordig houdt van luxe, heeft slechte manieren, heeft minachting voor het gezag en heeft geen eerbied voor ouderdom.’

Slaan deze verzuchtingen op de pubers van nu? Zeker! Alleen zijn ze van de Griekse filosoof Socrates, die leefde van 470 tot 399, honderden jaren vóór Christus.

Lastige pubers zijn van alle tijden. In de zeventiende eeuw werden er regels uitgevaardigd tegen hangjongeren: ‘niet samenkomen op stadspleinen, elkaar niet treffen op bruggen’. Maar er is ten minste één belangrijk verschil tussen pubers van toen en pubers van nu: er is inmiddels veel meer bekend over het puberbrein.

Gevoelig voor beloningen

Herberd Prinsen en Klaas Jan Terpstra houden zich al lang bezig met pubers. Hun bevindingen hebben zij vastgelegd in het boek *Pubers van nu!* Jaren geleden al vroegen zij zich af waarom pubers de dingen doen die ze doen. De ideeën die zij hadden over de omgang met pubers werden versterkt door onderzoek aan het puberbrein, zoals onder andere gepubliceerd in *Het puberende brein* (Eveline Crone). “Wij kregen steeds sterker de indruk dat pubers ontvankelijker zijn voor belonen dan voor straffen. Uit onderzoek blijkt dat dat zo is. De prefrontale cortex in de hersenen, die onder meer de emoties reguleert – impulsremming! – is bij pubers nog niet volledig ontwikkeld. Daardoor zijn ze extra gevoelig voor mogelijke beloningen, en negeren ze de negatieve effecten. Dus rijden ze ‘oerend hard’ op een brommer zonder helm, omdat ze dat ‘stoer’ vinden, ook al kennen ze het risico van een ongeluk met hersenletsel.”

Pubers met een andere culturele achtergrond

Enkele punten die mee kunnen spelen in de communicatie met pubers die een andere culturele achtergrond hebben:

- Sommige ‘allochtone’ pubers vinden dat hun ouders onrecht is aangedaan (de generatie ‘gastarbeiders’). Zij zijn van mening dat er nog een rekening vereffend moet worden.
- Pubers met een andere culturele achtergrond voelen zich nogal eens niet welkom in onze samenleving.
- Er is vaak sprake van een grote tegenstelling tussen wat er van hen thuis wordt verwacht en wat de school van hen verwacht.
- De groepsloyaliteit is vaak groot. Neem daarom de lastige puber even apart; dat voorkomt gezichtsverlies ten opzichte van de groep.

Winning team

Regels worden voor pubers duidelijker als ze concreet en positief geformuleerd zijn; negatief geformuleerde regels hebben vaak weinig effect en werken zelfs averechts. De (negatieve) regel: *Je mag geen proppen door het lokaal gooien!* zou ze weleens op een idee kunnen brengen. Als je energie stopt in negatief gedrag van pubers – in alles wat fout gaat – dan ben je vooral bezig het probleem gróter te maken, stellen Prinsen & Terpstra. Schenk je daarentegen vooral aandacht aan het positieve, aan de leerlingen die zich wél gedragen – altijd nog de overgrote meerderheid – dan zal dat een aanzuigende werking hebben op die pakweg vijf procent die aandacht vraagt door negatief gedrag. Pubers willen namelijk bij een *winning team* horen.

Positieve feedback

Jongeren zijn in hun vroege puberteit een speelbal van hun emoties als gevolg waarvan ze zeer impulsief beslissingen kunnen nemen. Zolang de hersenen zich nog ontwikkelen, zijn niet alle functies beschikbaar. Daarom is het voor een puber van twaalf ook zo moeilijk een langetermijnplanning te maken, en zo mogelijk nog moeilijker zich daaraan te houden. Dat geldt ook voor op tijd kunnen stoppen met waar ze op dat moment mee bezig zijn. Dat is ook noodzakelijk voor veilig en sociaal gedrag. Zolang ze dat niet kunnen, moeten volwassenen als ‘externe rem’ fungeren. Jongeren blijken heel gevoelig voor positieve feedback. Goede feedback, zo stellen Prinsen & Terpstra, geeft zo concreet mogelijk antwoord op de volgende vragen:

- Wat heb je goed gedaan en wat was daarvan het effect?
- Wat zou je nog meer kunnen doen om een nog beter resultaat te behalen?
- Wat heb je nodig om dat te bereiken?

Herstelgesprekjes

Overigens zijn Prinsen & Terpstra niet principieel tegen straffen. “Als er gestraft móet worden,



‘In de puberteit is het onderscheid tussen geestesziekte en normale geestelijke ontwikkelingen (...) bijzonder klein’ (David Bainbridge, bioloog)

dan móet er ook gestraft worden. Maar houd dat zo klein mogelijk. Straffen doet pubers eigenlijk niets. Met veel plezier vegen ze een heel schoolplein schoon. Denk ook maar aan je eigen puberteit. Niets was toch mooier dan de klas uit gestuurd worden als je je misdragen had?! Dan kon je enorm misbaar maken; dat verhoogde je status. Dus kun je als docent maar beter een dergelijk ‘ritueel’ zo klein mogelijk houden. Als je straft, benoem dan concreet wat de overtreding is. Geef de straf op een moment dat je zelf niet meer emotioneel bent. En voer een ‘herstelgesprek’. Zo zorg

je ervoor dat de situatie die tot de straf geleid heeft wordt geëvalueerd, en de lucht tussen jou en de puber geklaard wordt. Belangrijk hierbij is ook dat ook de puber zijn versie van het voorval kan vertellen, en dat er dan echt naar hem geluisterd wordt.’

Verbinding

Waar het vooral om gaat, stellen Prinsen & Terpstra, is dat je je verbindt met de puber. “De docent moet náást de leerling gaan zitten. Daarvoor moet hij wel van zijn ‘verhoginkje’ af. Verbinding is niets meer of minder dan een attitude. Het gaat erom dat je je werkelijk open stelt, dat je de puber oprecht wilt ontmoeten. Ga in gesprek met de leerling. Niets werkt meer motiverend voor een puber dan als hij merkt dat hij serieus wordt genomen. Geef hem ruim baan. Probeer er achter te komen waarom hij zich destructief gedraagt. Dergelijk gedrag komt bijna altijd voort uit onzekerheid en angst. Als je in staat bent het zelfvertrouwen van die puber te vergroten, dan nemen angst en agressie af en daarmee ook het grensoverschrijdend gedrag. Met dat gedrag maskeert hij z’n onzekerheid.”

Het is toch een beetje aan onszelf te wijten dat we zo vaak over ‘probleemjongeren’ praten. Wij hebben ze als het ware geleerd dat het loont om op een negatieve manier aandacht te vragen. Dáár hebben wij alle aandacht voor. Hoeveel geld wordt er in Nederland niet uitgegeven aan pubers met probleemgedrag? Dat is voor nog geen drie procent van alle pubers!

Pubers van Nu!

Heeft als ondertitel *Praktijkboek voor iedereen die met pubers werkt*, en is een uitgave van uitgeverij Bohn Stafleu van Loghum. Het boek biedt praktische handvatten, tips en wetenswaardigheden voor iedereen die met pubers te maken heeft. Beide auteurs waren jarenlang leerlingbegeleider. Herberd Prinsen heeft nu een eigen praktijk voor psychotherapie met pubers, hun ouders en docenten. Klaas Jan Terpstra heeft een eigen bureau voor opleiding, training en coaching. En, niet onbelangrijk, beiden zijn als vader van puberende dochters ervaringsdeskundige.