

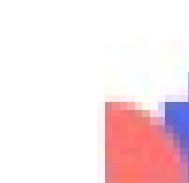


HELDER
THEATER

interactief & educatief



TOPCOACH
VOOR JEUGD EN JONGEREN



**GEEN ZIN? DAN
MAAK JE MAAR ZIN**







Scan de QR code! Dank

Hoe oud is/ zijn je kind(eren) /puber (s)?



Wat is je puber/tiener NU aan het doen, denk je?

Voetballen

Sporten

Gamen

Sporten

Voetbal training

Voetbaltraining

Trainen voetbal

Telefoon

Wat is je puber/tiener NU aan het doen, denk je?

Gamen

Op de telefoon

Voetballen

Voetballen

Youtube

Dansen

Op de telefoon

Afspreken en werken

Wat is je puber/tiener NU aan het doen, denk je?

Voetballen

Handballen

Op smartphone

Op telefoon

Huiswerk aan het maken

Achter de telefoon

Voetballen

Wil ik ook wel weten

Wat is je puber/tiener NU aan het doen, denk je?

Tennis

Sporten

De vaatwasser in ruimen

Sporten

Leren

Sporten

Sporten

Voetballen

Wat is je puber/ tiener NU aan het doen, denk je?

Gamen

Studeren en youtuben

Spotify

Hopelijk huiswerk maken

Voetballen

Voetballen

Sporten

Sporten

Wat is je puber/tiener NU aan het doen, denk je?

Scrollen op telefoon

Tv of telefoon Voetbal

Snapchat, TikTok en chillen

Gamen

Telefoon

Telefoon

Dansen

Leren voor toetsen

Wat is je puber/tiener NU aan het doen, denk je?

Gamen

Sporten + Netflixen

Voetballen

Scherms/ telefoon

Voetbal training

Volleybaltraining

Sporten 1x Leren 2x

Alles opeten wat lekker
is: verder niets...

Wat is je puber/tiener NU aan het doen, denk je?

Telefoon filmpjes kijken

Voetbal Andere leren
hopelijk

Filmpje

Tv

Gamen netflix

Gamen, chatten,
telefoon.

Leren

Gamen of filmpjes

Wat is je puber/tiener NU aan het doen, denk je?

Gamen, tiktok, telefoon,
hond uitlaten

Game Netflix Werken

Telefoon of televisie
sporten

Leren misschien

Gamen, netflix en
telefoon afscannen
Huiswerk

Gamen

Traineren voetbal
Netflixen

99 nights in the forest

Wat is je puber/tiener NU aan het doen, denk je?

Muziek maken

Gamen

Ja zoooo

Ja zoooo

Lief, gevoelig

Prima



Dendron
college

Welkom op deze ouderavond!



Als je denkt aan jouw puber/ tiener welke woorden komen er dan gelijk in je op?



De puber

- **Heeft:**
 - weinig controle over gedrag
 - kan niet goed plannen
 - sterk wisselende emoties
 - kan risico's niet goed inschatten
- **Gaat:**
 - laat naar bed en heeft 's ochtends moeite met opstaan
- **Is:**
 - niet “vooruit te branden” en “liever lui dan moe”

**“IK BEN NIET
LUI. IK BEN
GEWOON
HEEL ERG
GEMOTIVEERD
NIKS TE
DOEN.”**

Misverstanden

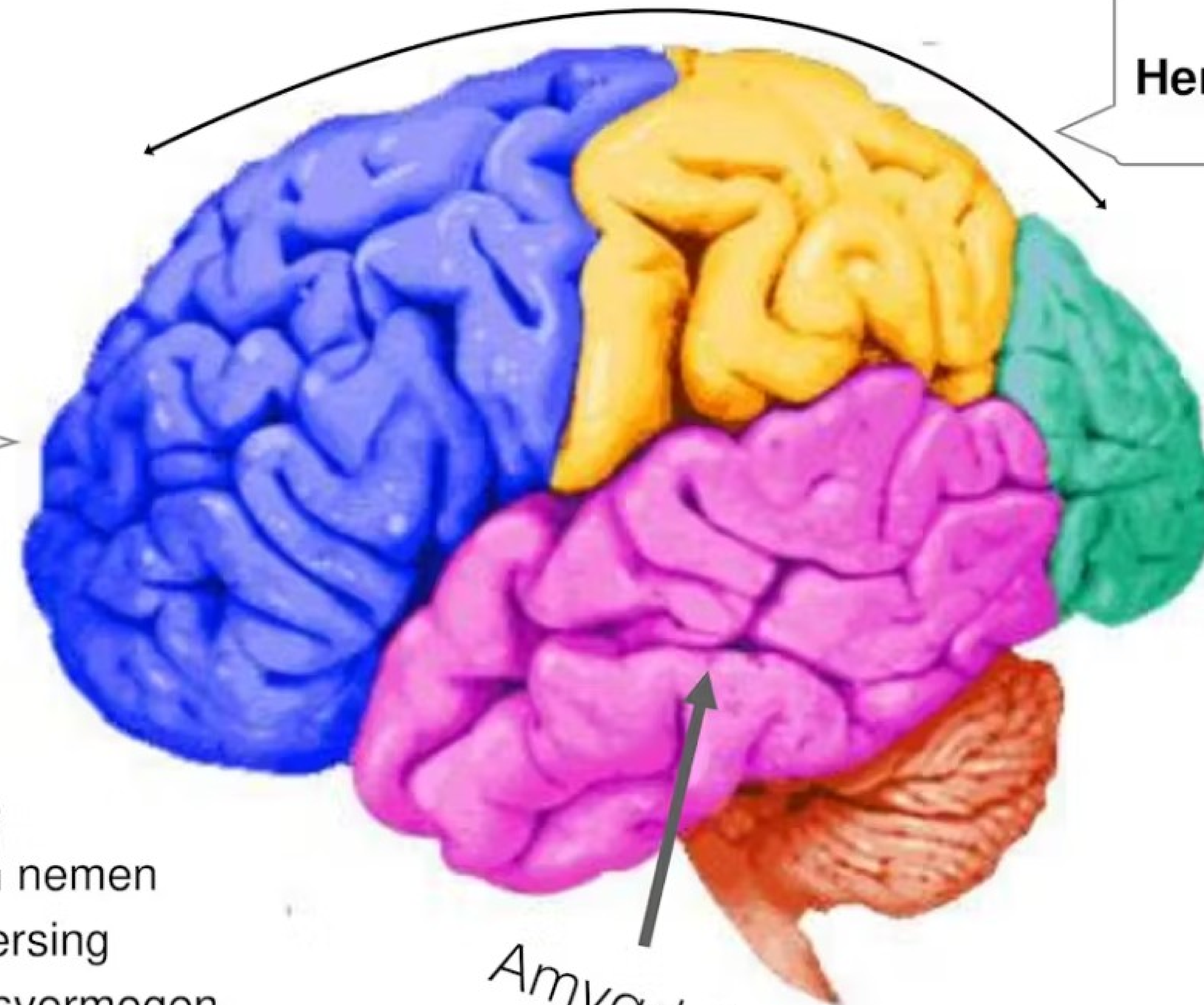
- Pubers zijn niet dom
- Pubers zijn niet doof
- Pubers zijn niet naïef
- Pubers zijn niet lui



Cognitieve ontwikkeling

Frontaalkwab

- taal
- planning
- motivatie
- geheugen
- concentratie
- beslissingen nemen
- impulsbeheersing
- beoordelingsvermogen
- probleemoplossing
- sociaal gedrag



Hersenschors

Amygdala



Controle gedrag & plannen

Controle over gedrag

- Planning
- Inhibitie
 - Afleiding negeren lukt niet
- Flexibiliteit

**IK WIL NIET WETEN
WAT IK LATER WORD**

**IK WIL WETEN WIE
IK NU BEN**

het broertje
van *Loesje*

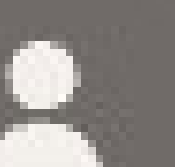
WAAR EN WANNEER

IS NOU EIGENLIJK DAT

HIER EN NU

Loesje

2



Emoties en risico's

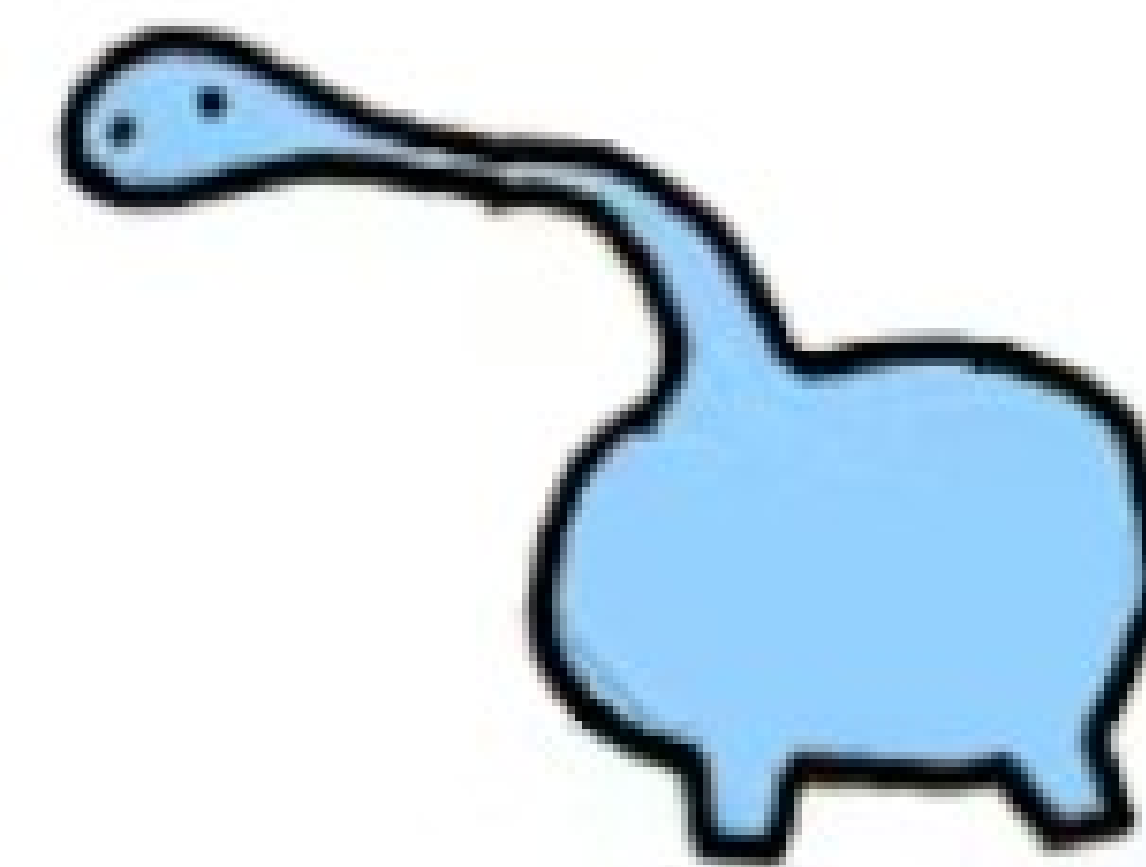
- Emotioneel overactief - rationele systeem nog niet volgroeid
- Gevoelig voor “korte termijn winst”



Gevoelig voor vooruitzicht van een beloning!!!

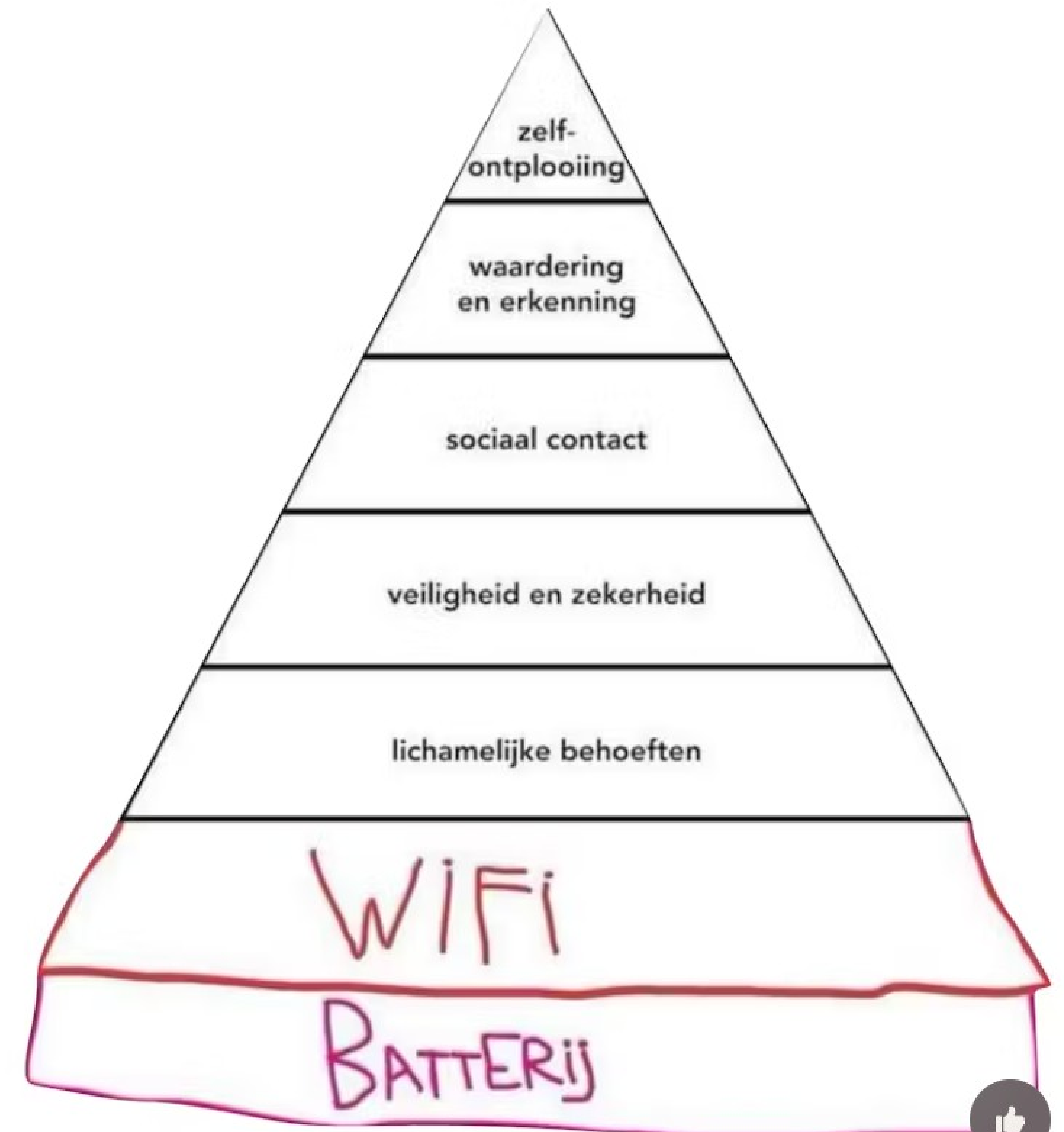
Pubers zijn lui

SEROTONIN & DOPAMINE



Technically, the only two things
you enjoy

Dopamine





Wanneer ben JIJ (als mens/ouder) echt gemotiveerd? Wat is daarvoor nodig?

Mooi doel

Competitie

Goede nacht slaap
gehad

Sporten

Waardering

Als er resultaat te
behalen is

Tijdsdruk

Ik moet het voelen

Wanneer ben JIJ (als mens/ouder) echt gemotiveerd? Wat is daarvoor nodig?

Rust

Tijdens sporten

Slaap

Als er iets te winnen valt

Ligt aan de situatie.

Samen sporten

Als het een echt doel heeft.

als het nut ervan duidelijk is.

Wanneer ben JIJ (als mens/ouder) echt gemotiveerd? Wat is daarvoor nodig?

Als ik er de zin van in zie.

Goed weer

Als je weet wat je wil

Mooi weer

Sporten

Aandacht en liefde

Doel, als het leuk is. Als ik
het zelf wil

Plezier

Wanneer ben JIJ (als mens/ouder) echt gemotiveerd? Wat is daarvoor nodig?

Als ze goed haar best doet en waardering toont.

Leuke dingen

Als er iets leuks in het verschiet is.

Resultaten

Stimulants

Tijdsdruk

Een goede beloning

Actief bezig zijn

Wanneer ben JIJ (als mens/ouder) echt gemotiveerd? Wat is daarvoor nodig?

Leuke dingen

Als ik klusjes kan aftikken

Rustig in het hoofd

Lieve mensen om je
heen hebben

Als het gezellig is

Als het je interesse heeft.

Positieve instelling

Leuks vooruitzicht

Wanneer ben JIJ (als mens/ouder) echt gemotiveerd? Wat is daarvoor nodig?

Samen spelletjes doen

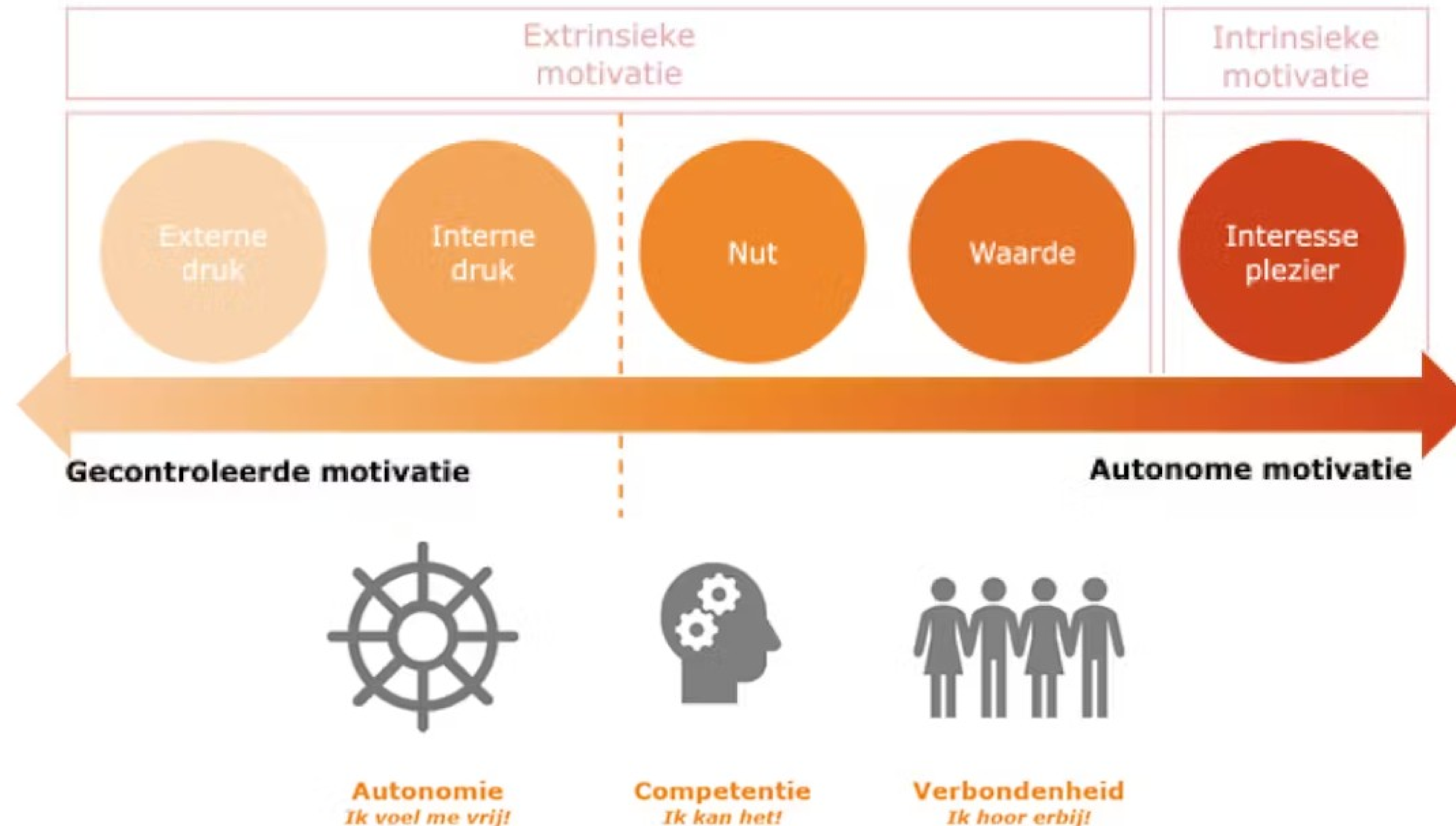
Als de kinderen het fijn
hebben en het
waarderen

Iets sportiefs

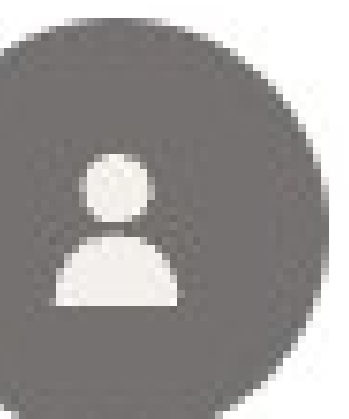
Weerwoord

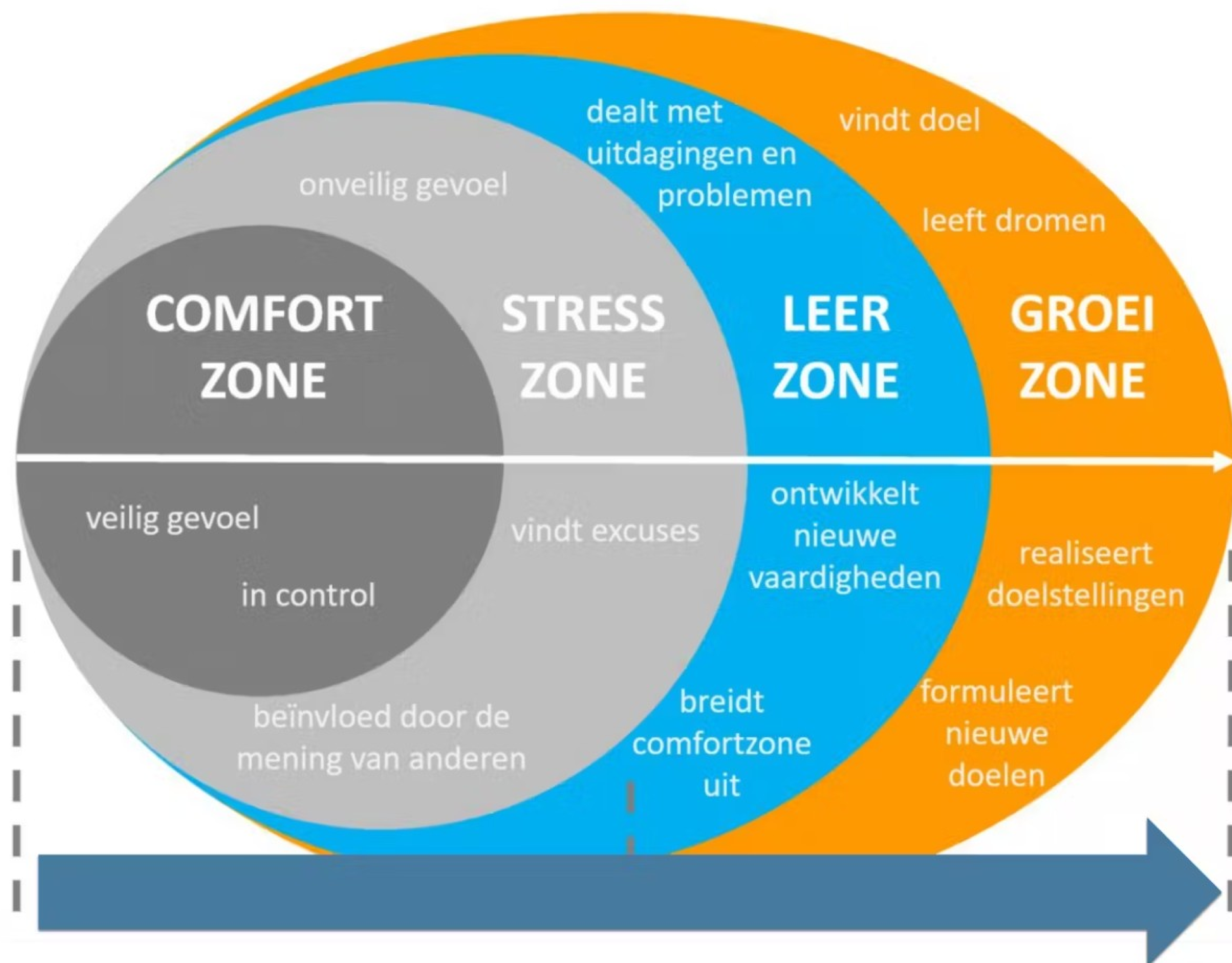
Wat is motivatie

Motivatie is de drijfveer of reden van een individu om tot een actie of prestatie te komen.



***Onze hersenen zijn ontworpen om
pijn te vermijden en geluk te
creëren***



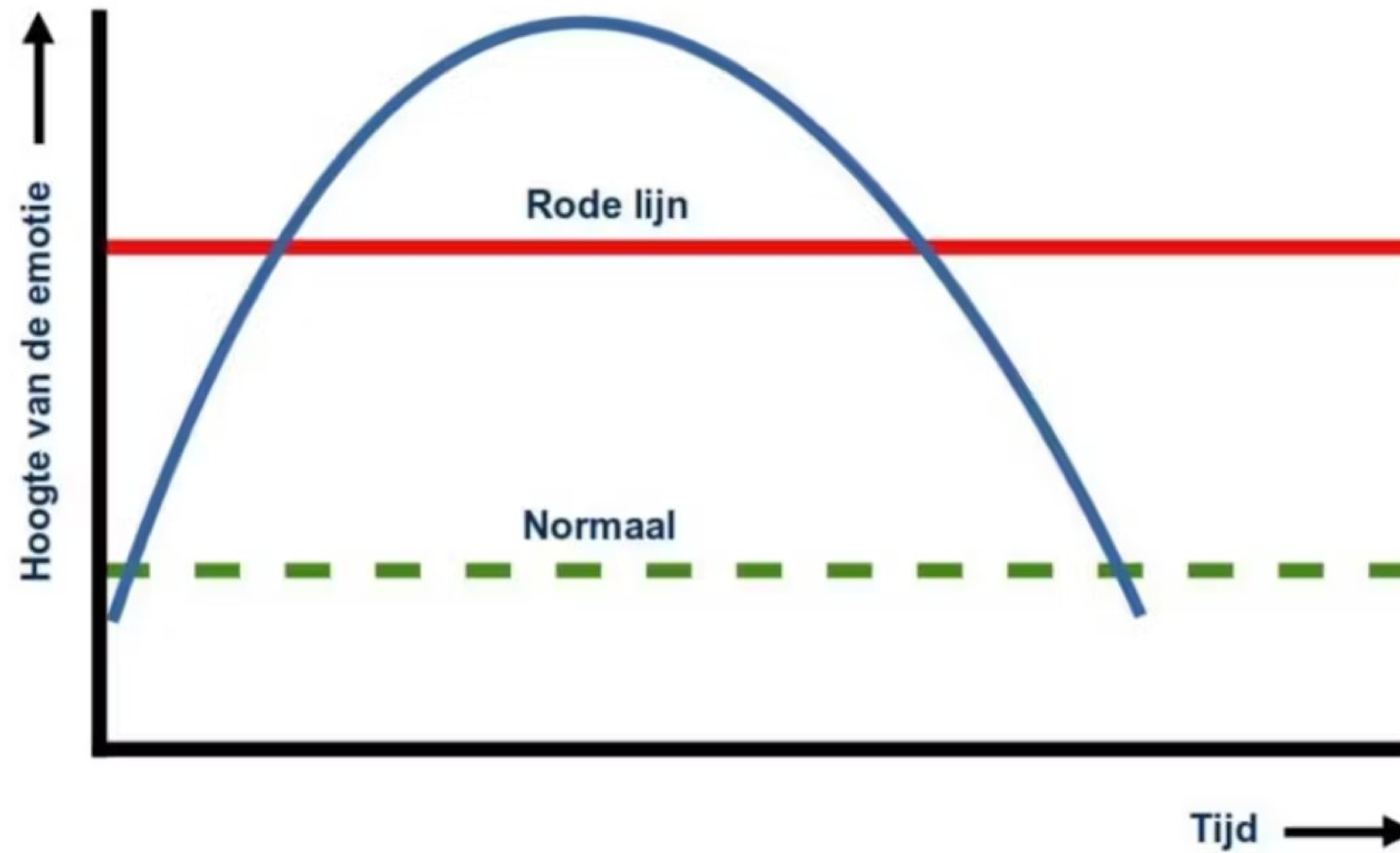




Hoge eisen



angst





Als jullie in gesprek gaan/ communiceren met je puber/ tiener, waar loop je dan (vaak) tegenaan?

Een muur

Eigenwijs

Rollende ogen

Weerwoord

Aandacht vasthouden

Smoezenboek

Ja zeggen en nee doen

Een muur

Als jullie in gesprek gaan/ communiceren met je puber/ tiener, waar loop je dan (vaak) tegenaan?

Rollende ogen

Desinteresse

Tegen wen muur

Weglopen

Eenrichtingsverkeer

Boos worden en
weglopen

In de rede vallen

Monoloog, komt niet aan

Als jullie in gesprek gaan/ communiceren met je puber/ tiener, waar loop je dan (vaak) tegenaan?

Een dicht slaande deur

We spreken vaak niet dezelfde taal

Acceptatie

Weerwoord

Weglop

Geen antwoord geven

Kort in antwoord

Geen reactie

Als jullie in gesprek gaan/ communiceren met je puber/ tiener, waar loop je dan (vaak) tegenaan?

Ik kan het niet

Ja maar

Niet nu ...straks

Discussie

Niet uit laten praten en
altijd het laatste woord

Zo werkt dat niet bij mij

Boos worden

Proberen het gesprek af
te kappen



50



Als jullie in gesprek gaan/ communiceren met je puber/ tiener, waar loop je dan (vaak) tegenaan?

Dat het echt niet zo is...

Dit is onzin

Onverschillig

Loopt weg

Tegendraads

Staat niet open voor
andere inzichten als zijn
eigen inzicht

Alleen maar oog voor de
telefoon, dus niets horen

Dat weet ik al

Als jullie in gesprek gaan/ communiceren met je puber/ tiener, waar loop je dan (vaak) tegenaan?

Weet ik niet

Snel aangevallen

Korte spanningsboog

Het is altijd de schuld van iets of iemand anders

Zelf de verstandige blijven om rustig te blijven

Boos, geen fatsoenlijk gesprek

Wat wij zeggen is toch niet juist en altijd anders

Telefoon zit ertussen

Als jullie in gesprek gaan/ communiceren met je puber/ tiener, waar loop je dan (vaak) tegenaan?

Weg lopen

Altijd een andere
mening

Eigenwijs

Iedereen doet het

Brutaal

Weglopen

Nu even niet

Het nut niet inzien van
dingen

Als jullie in gesprek gaan/ communiceren met je puber/ tiener, waar loop je dan (vaak) tegenaan?

Het ligt altijd aan anderen

Jaaahaaa

Geen oogcontact

Maar maar maar

Ik heb honger

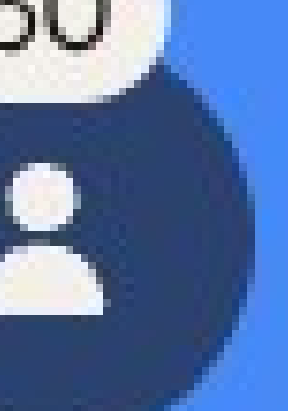
Straks

Ja zeggen nee doen

Luisteren naar de ideeën van je kind



50



Als jullie in gesprek gaan/ communiceren met je puber/ tiener, waar loop je dan (vaak) tegenaan?

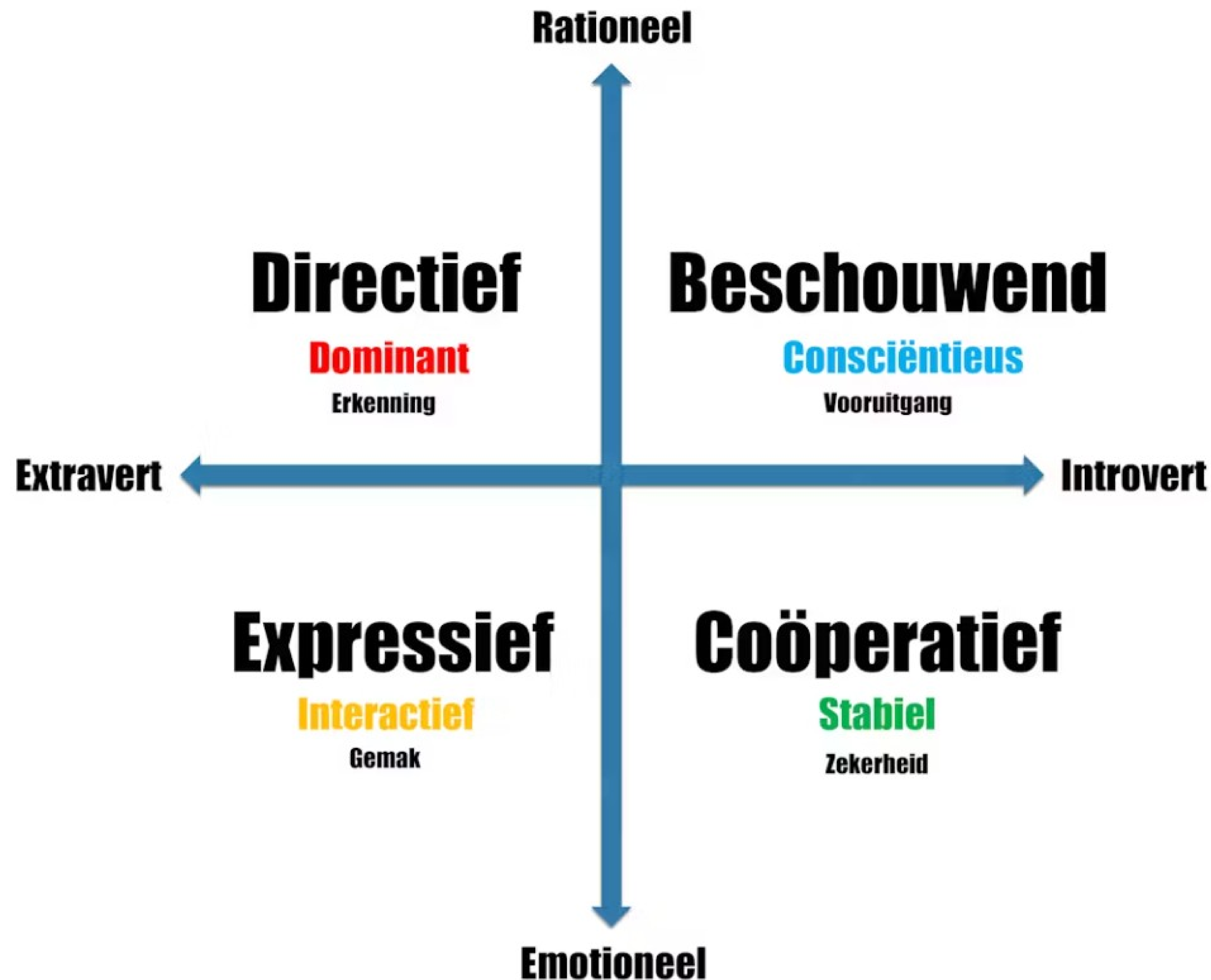
Niet meteen oordelen

Let's Talk

Communiceren met pubers



Communicatiestijlen



“WAAROM???”

*“OMDAT IK
HET ZEG!!!”*



Timing is alles





Wat zouden jullie anders doen als jullie naar dit gesprekje kijken? Heb je advies voor Gerard en Annet?

Open vragen stellen

Nee

Duidelijk doel stellen

Gerichte vragen stellen

Haar meer vragen over
haar ideeën / plan

Uit laten praten

Niet invullen maar
vragen naar haar eigen
ideeën

Ouders moeten een lijn
trekken

Wat zouden jullie anders doen als jullie naar dit gesprekje kijken? Heb je advies voor Gerard en Annet?

Luisteren

Rust bewaren

Laten antwoorden

Luisteren

Toch zelf laten
ontdekken, helpen
ontdekken

In ieder geval andere
sokken?

Gewoon nee

Vragen wat ze zelf wil

Wat zouden jullie anders doen als jullie naar dit gesprekje kijken? Heb je advies voor Gerard en Annet?

Samen duidelijk zijn

Laat maar, ze komt sowieso binnen een maand terug

Interesse tonen

Duidelijk vragen wat ze gaat doen en waar ze het van gaat betalen

Luisteren naar de ideeën van je kind

Eerst luisteren

Duidelijke grenzen

1 op 1 gesprek

Wat zouden jullie anders doen als jullie naar dit gesprekje kijken? Heb je advies voor Gerard en Annet?

Hoe ga jij het dan doen?
Zelf laten vertellen

Meer interesse in haar
plannen

Samen dezelfde
boodschap uitdragen

Interesse tonen

Duidelijke planning
vragen qua reizen,
kosten, met wie op reis
etc

Laat haar alles zelf
uitleggen

Vragen waarom ze dit
graag wil. Wat wil ze
bereiken/doel

Meer op een lijn

Wat zouden jullie anders doen als jullie naar dit gesprekje kijken? Heb je advies voor Gerard en Annet?

Duidelijk zijn maar ook
luisteren

Eerst met z'n tweeën
duidelijk bespreken wat jullie
willen vragen/zeggen

Samen Plannen

Laat haar eigen verhaal
vertellen

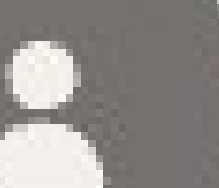
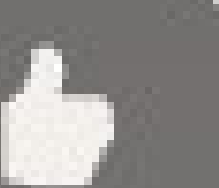
Luisteren

Met andere ideeën
komen, samen

Haar ook aan het woord
laten

Vorbereiding

Stel nou dat...



De 'Ik-boodschap'

Wat doet het
met jou?

Niet wijzen





Wat zag jij in dit gesprek wat je mogelijk zelf ook eens zou kunnen proberen?

Rustig blijven (Gerard)...

Geïnteresseerd zijn

Open vragen stellen

Rust behouden

Naar haar luisteren

Meer vanuit interesse
gesprek voeren

Niet direct mening
vormen. Luisteren en
doorvragen.

Luisteren,
geïnteresseerd en rustig
blijven.

Wat zag jij in dit gesprek wat je mogelijk zelf ook eens zou kunnen proberen?

Zelf laten nadenken om
het probleem op te
lossen

Vragen stellen,
geïnteresseerd

goede timing

Goed luisteren naar
motivatie

Puber meest laten
praten

Interesse tonen

Luisteren, maar dan
moet ze wel wat
vertellen

Eerst luisteren dan
oordelen

Wat zag jij in dit gesprek wat je mogelijk zelf ook eens zou kunnen proberen?

Rustig blijven

Complimenten geven

rust

Inleven motivatie

Rustig blijven

Leerzaam

Heekenbaar

Leuk van opzet

Wat zag jij in dit gesprek wat je mogelijk zelf ook eens zou kunnen proberen?

Leerzaam

Regels en afspraken

Ik;

“zorg dat je vanavond om 21 uur thuis bent”

Ik om 22 uur;

“waar kom jij zo laat vandaan? We hadden afgesproken dat je om 21 uur thuis zou zijn.”

ZO

**DAT WAREN
DE REGELS**

**DAN GAAN WE
NU OVER NAAR
DE REALITEIT**

Loesje

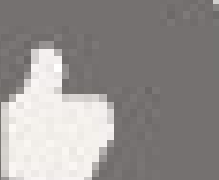
Grenzen stellen

**“Pubers hebben grenzen nodig.
Waar moeten ze zich anders tegen
verzetten?”**

**EEN GRENS
IS EIGENLIJK
EEN WENS**

**OM VERDER
TE GAAN**

Loesje



Grenzen stellen

- **Afspraak is afspraak**
- **Goed gedrag = meer vertrouwen**
 - **Straf?**
- **“Pick your battles”**

Bespreek en overleg!!!

Hou rekening met de valkuilen!!!

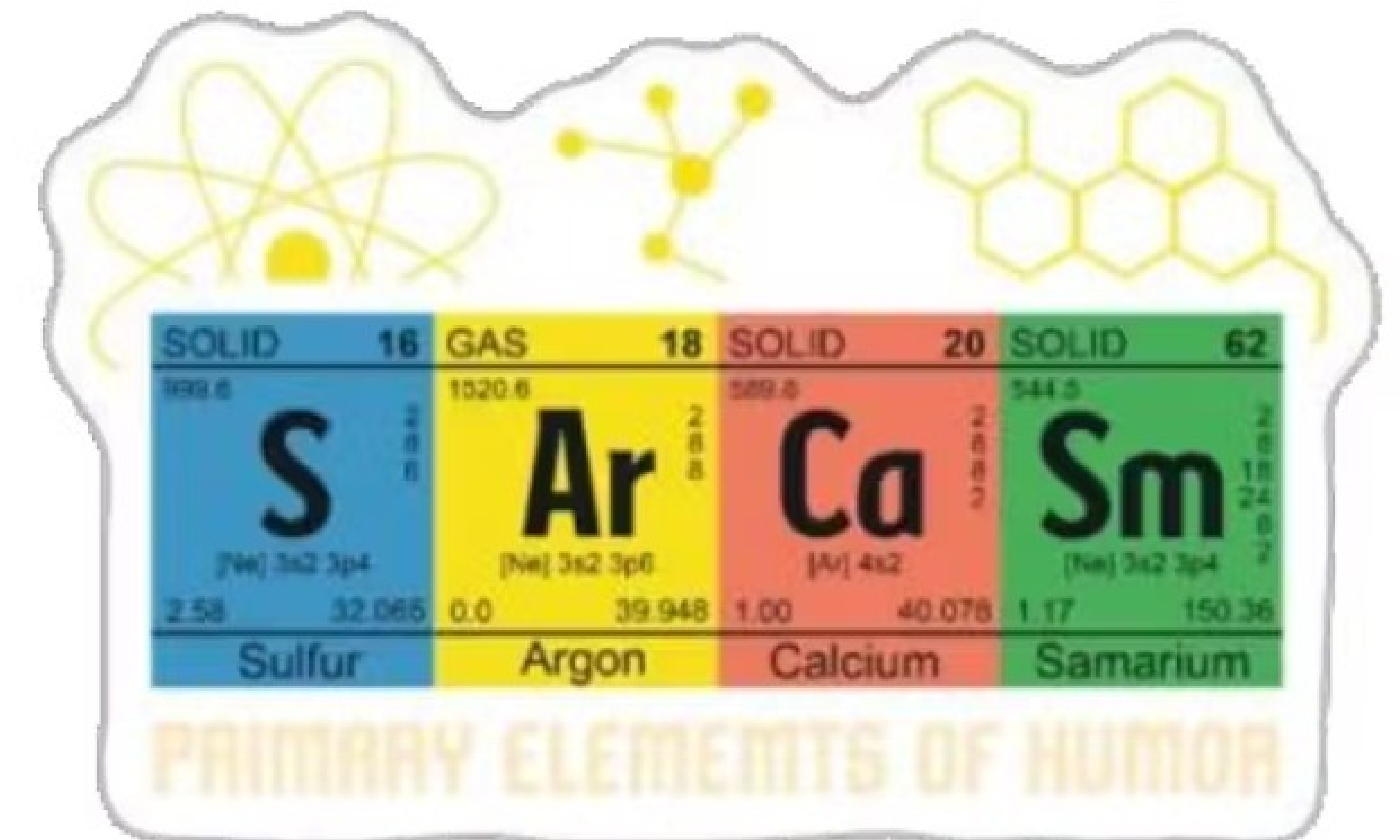
Waarom discussiëren?

Neel
Ja
Nee
Ja

Je hoeft geen gelijk te krijgen
om het te hebben!

Vermijd dubbele boodschappen

- Vraag of eis?
- Vermijd sarcasme
- Emoties herkennen in de pubertijd



Emoties



Dit gaat
niet om
jou!!

Oh. Sorry.... Soms gaat
het toch wel om jou!

In gesprek met je puber

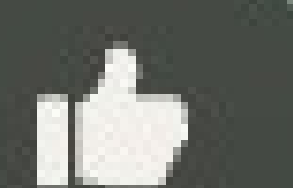
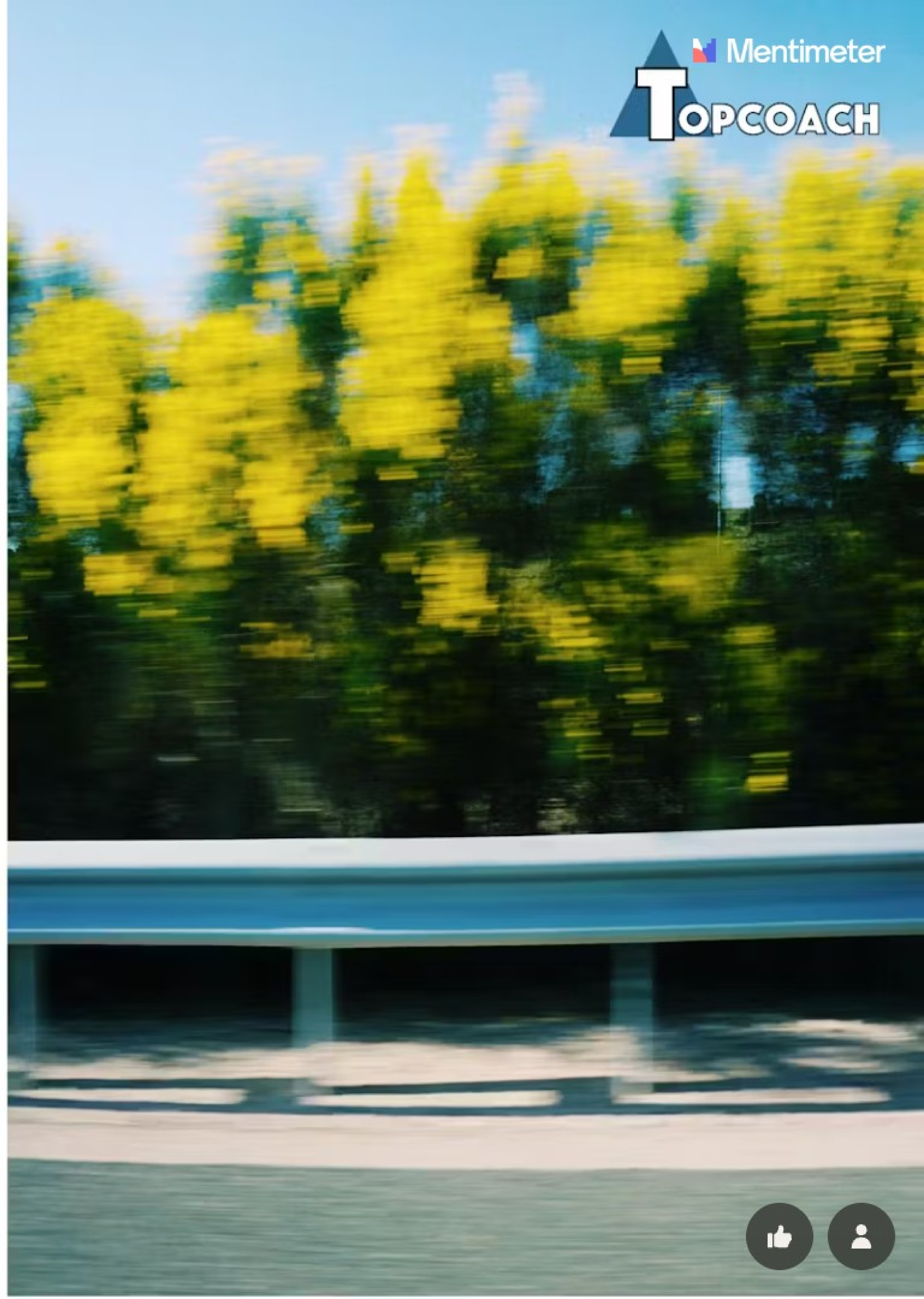
- Timing is essentieel
- Geen “jij”, maar “ik”
- Bespreek het gedrag, niet de persoon
- Leg niet uit, maar stel vragen
- Geef ruimte om te kiezen
- Wees gezond nieuwsgierig



Tips

- Laat ze fouten maken
- Maak ze zelf verantwoordelijk
- Creëer een gestructureerde omgeving
- Geef complimenten op process
- Stel grenzen en houd je eraan
- Beloon positief gedrag

Blijf in gesprek!!!



Topcoach

T: 078-8804590

E: info@topcoach.pro

www.topcoach.pro
[@topcoach.pro](https://www.instagram.com/topcoach.pro)





Wat vond je van deze avond? Heb je tips en/ of tops? Dank je wel!

Leerzaam

Impro was leuk

Herkenbaar

Leuk interessant

Eyeopener

Leerzaam

Interessant en leerzaam.
Grappig ook.

Leuk en interessant.
Heel herkenbaar

Wat vond je van deze avond? Heb je tips en/ of tops? Dank je wel!

Erg leuk!

Geweldig!

Herkenbaar, leerzaam

Spiegel voorgehouden

Leuk en leerzaam

Leuk opgezet!!
Leerzaam en goede tips

Interessant

Interactief

Wat vond je van deze avond? Heb je tips en/ of tops? Dank je wel!

Prima avond!

Leerzaam en
herkenbaar

Heel herkenbaar en leuk
dat het interactief was.
Top gedaan!

Heel herkenbaar

Herkenbaar, kon onze
keukentafel zijn

Leuk gepresenteerd en
goede inhoud

Duidelijk leerzaam
gezellig

Interessant

Wat vond je van deze avond? Heb je tips en/ of tops? Dank je wel!

Grappig, heel herkenbaar

Leuke opzet

Leuk en zal is proberen om iets toe Te passen

Leuk, leerzaam, en door interactie blijft het ook hangen

Leuk

Serieuze boodschap met leuk 'spel'

Heel herkenbaar. Grappig en leuk

Erg leuk, intetessant en herkenbaar

Wat vond je van deze avond? Heb je tips en/ of tops? Dank je wel!

Goed om weer even met
je neus op je eigen
gedrag te worden
gedrukt

Regietheater super leuk
en waardevolle
aanvullende info!

Theater erg leuk en
herkenbare situaties

Leuk

Illustratief