

Help uw tiener puberen

Welvaart heeft onze kinderen bevrijd van kindersterfte, onveiligheid, gebrek aan scholing en slechte voeding. Rijkdom biedt echter weinig garanties voor veerkracht. Ouders moeten hun pubers niet alleen te beschermen tegen gevaren, maar kunnen zich ook richten op bevorderen van geluk.

Door Ad Bergsma, Jacqueline Boerefijn

Volgens Unicef is er geen beter land voor kinderen dan Nederland. Veiligheid, scholing, gezondheidszorg en welbevinden zijn hoog. Een mooier compliment voor ouders is niet denkbaar, maar veel zelfvertrouwen ontlenuen ze daar niet aan. De puberteit wordt door veel ouders met angst en beven tegemoet gezien. Dat ligt niet aan de ouders zelf. We hebben als cultuur nog maar weinig bijgeleerd sinds Socrates 2300 jaar geleden concludeerde dat de jeugd van tegenwoordig niet deugt: ‘Onze jeugd heeft tegenwoordig een sterke hang naar luxe, heeft slechte manieren, minachting voor het gezag en geen eerbied voor ouderen. Ze geven de voorkeur aan kletspraatjes in plaats van training, ze spreken hun ouders tegen, houden hun mond niet in gezelschap en tiranniseren hun leraren.’

Maar er zijn zeker ook positieve berichten over tieners

Media berichten vaak negatief over jongeren. Wat herinnert u zich bijvoorbeeld van nieuws over pubers van de laatste tijd? Uitgaansgeweld? Alcoholmisbruik? Of het bericht dat ouders niet eens weten wat hun tieners in bed doen. In de zomerse komkommertijd koos [de Volkskrant](#) ervoor puberseks dubieus te maken met het woord ‘uitspoken’ in de kop. Tegelijkertijd kregen ouders een sneer, omdat zij hun pubers kennelijk onvoldoende in het gareel hebben. Zo houdt het waanidee van Socrates het nog wel een poosje vol.

[De oorspronkelijke kop in de Volkskrant luidde “Ouders hebben geen idee wat hun kinderen uitspoken in bed”, maar na het verschijnen van dit artikel wat u nu leest (op 18 september 2013 op [socialevraagstukken.nl](#)) wijzigde de Volkskrant de kop in “Ouders onderschatten hoe seksueel-actief hun kind is.”]

Het goede van de jeugd blijft vaker verborgen. Wat heeft u bijvoorbeeld meegekregen van de volgende opbeurende nieuwtjes?

- Meeste kinderen voelen zich [veilig op school](#) (Nederlands Jeugd instituut)
- Online [seksueel risicogedrag](#) komt weinig voor (Nederlands Jeugd instituut)
- Steeds [minder criminele pubers](#) (Centrum Criminaliteitspreventie Veiligheid)
- Nederlandse ouders gaan het beste om met [internetgedrag kinderen](#) (Diep onderzoek)
- Aantal kinderen met [alcoholvergiftiging licht gedaald](#) (stap.nl)
- Aantal voortijdig [schoolverlaters opnieuw gedaald](#) (Nederlands Jeugd Instituut)
- Exacte [universiteiten kunnen groei amper aan](#) (Volkskrant)

Relatieveer ruzies en onrust tot puberstreken

Een beeld rijst op van een grotendeels brave jeugd, die zich verstandig op de toekomst richt. Het boek [Opvoeden tot Geluk](#) neemt de positieve ontwikkelingen als uitgangspunt, en helpt ouders meer vertrouwen te stellen in hun puberzoon of -dochter. De ruzies en de onrust van de puberteit kunnen gemakkelijker gerelativeerd worden tot puberstreken. Zeker ergerlijk, maar niet iets waardoor je je als ouder hoeft te laten meeslepen.

Dit geeft ruimte voor positieve opvoedingstechnieken als: leef het goede voorbeeld, heb oog voor de talenten van je kind, zorg voor gezelligheid in huis, wees benieuwd naar de nieuwe wereld van je kind en luister goed. Blijf rustig als je puber een crisis doormaakt en als je puber met z'n ogen rolt en pfff geluiden maakt, check dan even of je niet per ongeluk weer aan het preken bent, dat is namelijk zinloos.

Puberleed is tot op zekere hoogte onvermijdelijk

De bedoeling van *Opvoeden tot Geluk* reikt echter verder dan een bemoedigend schouderklopje voor ouders. Wij weten dat het stimuleren van groei en geluk een manier is om het leed van de puberteit te verzachten. In deze leeftijd vindt een grote verbouwing in de hersenen plaats, die moet leiden tot meer zelfstandigheid. Dit gaat onvermijdelijk gepaard met onbehagen. Het rapportcijfer voor het geluk dat kinderen zichzelf geven begint duidelijk te dalen bij het begin van de puberteit. Het extreemst zien we dat bij de vier procent van de jongeren die te maken krijgt met een depressie. Maar ook isolatie komt regelmatig voor. Ongeveer een op de veertien kinderen heeft twee, een of zelfs helemaal geen vrienden.

Het tot op zekere hoogte onvermijdelijke puberleed is echter niet het hele verhaal. Enthousiaste pubers blijken namelijk ook uit te groeien tot enthousiaste volwassenen. In een groot [Brits onderzoek](#), beoordeelden leraren bijna 3000 tieners van 13-15 jaar. Elke leerling kreeg punten als hij populair was bij andere kinderen, gelukkig en tevreden was, makkelijk vrienden maakte of energiek was. Dit oordeel bleek een voorspellende waarde te hebben. Kinderen die een positieve beoordeling kregen, blijken als volwassenen een hogere tevredenheid met het werk hebben, vaker contact met familie en vrienden te hebben, en veel minder kans hebben om in hun latere leven psychische stoornissen te ontwikkelen.

Laat jongeren experimenteren en gun ze plezier

Het streven naar geluk is een van de beste manieren om pubers te helpen uit te groeien tot gezonde volwassenen. In onze risicomijdende maatschappij gaat de aandacht vooral uit naar het voorkomen van alles wat mis kan gaan bij pubers. We wijzen ze op school op seksueel overdraagbare aandoeningen, de risico's van alcohol en drugs en voeren de druk flink op om maar hoge cijfers te halen. Er zijn zelfs scholen waar meisjes al voor hun eerste vriendje gewezen worden op de mogelijkheid dat ze een 'misbruik'-carrière opbouwen. Als hun [eerste vriendje hen slaat](#), dan vallen ze daarna misschien wel weer op zo'n rotzak. We geven met zijn allen het beeld door van een onveilige wereld, waar je voortdurend op je hoede moet zijn.

Een eenvoudig beeld kan dienen als metafoor voor hoe het ook kan. Een kind wil in een boom klimmen, maar de ouder houdt het tegen. Om vanuit liefde voor het kind te voorkomen dat het

zich bezeert, de kleren scheurt of zich vuil maakt. De voorzichtige ouder heeft geen ongelijk, maar vergeet dat een aanmoediging als 'probeer het maar' evenzeer uit liefde kan gedaan worden. De ouder die zijn kind in de boom laat klimmen, hoopt dat het kind haar atletische vaardigheden vergroot of zelfvertrouwen opdoet.

Goed opvoeden gaat niet alleen over het bestrijden van risico's, zoals in de riedel 'pas op met alcohol', 'niet zwanger worden', 'geen drugs', 'geen onvoldoendes halen' en 'nooit domme dingen doen'. Zeker zo belangrijk is het stimuleren van groei, door aansluiting te zoeken bij de nieuwsgierigheid van de puber, het kind wat te laten experimenteren en het zoeken naar bezigheden die vervulling bieden. Pubers kunnen beter de goede kant opgetrokken worden door plezier, dan dat ze in het gareel blijven door angst.

Ad Bergsma is psycholoog, geluksonderzoeker en spreker. Hij is verbonden aan de Erasmus Happiness Economics Research Organisation (www.grootstegeluk.nl). Jacqueline Boerefijn is Master of Applied Positive Psychology. (www.positiefonderwijs.nl) Samen schreven zij het boek 'Opvoeden tot geluk'.