

Tieners zijn volop in ontwikkeling

LEER EEN 'PUBER' KENNEN



1



© Jouw Psychologisch Voordeel | info@jouwpsychologischvoordeel.nl

2

WAT HOOP JE TE LEREN VANDAAG?

© Jouw Psychologisch Voordeel | info@jouwpsychologischvoordeel.nl

3

JE KUNT NIET ALLE BELANGRIJKE DINGEN IN ÉÉN UURTJE LEREN

Maar bewustwording kan al wel veel helpen in de goede richting

© Jansz Psychologisch Voordeel | info@janszpsychologischvoordeel.nl

4

TIENERS,
PUBERS,
JONGEREN,
ENZ.

- Leeftijdscategorie: tussen **10e** en **17e** levensjaar
 - Wanneer de puberteit begint verschilt per persoon
 - Idem. duur van deze periode
 - Meisjes vaak twee jaar eerder dan jongens
- **Geen** kind meer, maar ook nog **niet** volwassen
- Wordt vaak **niet** de makkelijkste groep gevonden
- Pubers *willen* vooral begrepen worden door hun omgeving

© Jansz Psychologisch Voordeel | info@janszpsychologischvoordeel.nl

5

HOE GOED VIND JIJ JEZELF MET PUBERS?

Op een schaal van 0 tot 10

© Jansz Psychologisch Voordeel | info@janszpsychologischvoordeel.nl



6

EN HOE BEOORDEEL JIJ JEZELF ALS JE MOE BENT?

Of om een andere reden prikkelbaar bent?
'Hongerig', niet lekker in je vel, niet helemaal fit, enz.

© 2019 Psychologisch Voordeel | info@psychologischvoordeel.nl

7

AAN HET EINDEVAN DEZE SESSIE:

- Heb je (meer) kennis over de ontwikkeling van een tiener
 - Wat gebeurt er allemaal met een tiener tijdens de puberteit?
 - 'Logische' verklaringen voor bepaalde soorten gedragingen
- Weet je hoe je het beste om kunt gaan met deze doelgroep
 - Hoe houd je hun aandacht erbij?
 - Wat hebben ze nodig?
 - Wat zijn de do's en don'ts (voor een goede sfeer)

© 2019 Psychologisch Voordeel | info@psychologischvoordeel.nl

**DE WJ
PSYCHOLOGISCH
VOORDEEL** 

8

'ALLE' LEERLINGEN ZIJN GEMOTIVEERD

© 2019 Psychologisch Voordeel | info@psychologischvoordeel.nl

9

HOE BETER JIJ JE LEERLINGEN KENT...

... hoe beter jij kunt inspelen op hun behoefte
En hoe beter jij weet wat je beter wel of beter niet kunt doen

© 2019 Psychologisch Voorbeeld | info@psychologischvoorbeeld.nl

10

DAT GELDT OOK ZEKER VOOR TIENERS

Leer ze kennen...

© 2019 Psychologisch Voorbeeld | info@psychologischvoorbeeld.nl

11

MOTIEVEN KUNNEN VERANDEREN, WEES ALERT

- Motieven voor sportdeelname veranderen langzaam in de puberteit
 - Over het algemeen van een prestatiefmotief naar een gezelligheidsmotief
- Voor een trainer die gewend is fanatiek te trainen
 - Kan dit best een lastige ommekeer zijn
 - Ook omdat dit soms (ongemerkt) geleidelijk aan gaat
- Blijf in 'gesprek' om de motieven te polsen
 - En let ook goed op de verschillende andere 'signalen'
 - Kan in een half jaar omslaan

© 2019 Psychologisch Voorbeeld | info@psychologischvoorbeeld.nl

JOHN PSYCHOLOGISCH VOORBEELD

12

ECHT LUISTEREN EN GOED KIJKEN

- Jongeren zijn dynamisch en stellen toekomst nogal eens bij
- Basisvragen
 - Wat wil je?
 - Wat heb je daarvoor nodig?
 - Hoe kan ik je daarbij helpen?
- Dit is met iedere doelgroep een belangrijke en nuttige vaardigheid
 - Vooral bij het werken met puberende tieners is het een effectief hulpmiddel
 - In meerdere situaties

© Juvv Psychologisch Voordeel | info@juvvpsychologischvoordeel.nl

JUVV
PSYCHOLOGISCH
VOORDEEL

13

CREËREN VAN EEN POSITIEF MOTIVATIE KLIMAAT

- Kijken naar tennis
- Behalen van doelen
- Positieve feedback
- Spel gericht onderwijs (leren en beleving)
- Zelfstandigheid (gevoel van autonomie)
- Het gevoel ergens bij te horen (betrokkenheid)
- Zo min mogelijk extrinsiek geladen opmerkingen

© Juvv Psychologisch Voordeel | info@juvvpsychologischvoordeel.nl

JUVV
PSYCHOLOGISCH
VOORDEEL

14

Ervaren autonomie

Ervaren betrokkenheid

INTRINSIEKE MOTIVATIE!

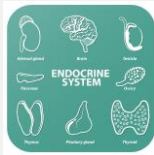
Ervaren competentie

© Juvv Psychologisch Voordeel | info@juvvpsychologischvoordeel.nl

15

MOTIVATIE HORMONEN

- Dopamine
 - Een soort dopingdrug waardoor je zin krijgt je ergens voor in te zetten
- Opioiden
 - Zorgen ervoor dat je je lichamelijk en mentaal goed voelt
- Oxytocine
 - "Knuffelhormoon"
 - Maakt dat je je verbonden voelt met andere mensen
 - En je je voor hen wilt inspannen



© Jansz Psychologisch Voordeel | info@janszpsychologischvoordeel.nl

16

HORMONEN COCKTAIL

- Interesse, sociale acceptatie en persoonlijke waardering
 - Hebben een positieve doorwerking op de hormoonspiegel
 - Sterker nog: alleen al het vooruitzicht op erkenning en waardering werkt al
 - Sociale uitsluiting zet deze stoffen juist op inactief
- Motivatie hangt sterk samen met de context waarin iemand leert
 - En of anderen hem wel of niet stimuleren

© Jansz Psychologisch Voordeel | info@janszpsychologischvoordeel.nl



17

EEN (PUBER)LEERLING ONTWIKKELT ZIJN MOTIVATIE IN RELATIE TOT ANDEREN

- Cruciaal zijn:
 - Ouders, docenten, mentoren, trainers en medeleerlingen
 - Die zich voor hem of haar persoonlijk interesseren
 - Die hem als individu waarnemen en hem stimuleren in de goede richting
- Als jongeren dit niet ervaren, komen ze moeilijker op gang
 - Zorg ervoor dat ze zich geen 'nummer' voelen
 - Laat zien dat je ze kent of wilt leren kennen
- Investeer dus in je 'relatie' met deze leerlingen



© Jansz Psychologisch Voordeel | info@janszpsychologischvoordeel.nl

18



19

VAN HIGH TRUST NAAR LOW TRUST

- Ga je uit van vertrouwen of van wantrouwen in je contact met anderen?
- Jongeren worden niet overal even enthousiast ontvangen
 - Jongeren leren dat low trust de norm is in openbare ruimte
- Communicatie is daarbij een subtiel spel
 - Non-verbale communicatie
 - Dat wat je niet zegt maar wel denkt
 - Is bepalend in het sociale verkeer



© Jove Psychologisch Voorstel // info@jovepsychologischvoorstel.nl

20

WEES JE BEWUST VAN WAT JE UITSTRAALT

- Zeker als je de neiging hebt om negatief te denken over jongeren
 - Wees je bewust van vooroordelen en negatieve gevoelens
- Mensen in het algemeen en jongeren in het bijzonder
 - Zijn gevoelig voor non-verbale communicatie
 - Vaak is het belangrijker hoe je het zegt, dan wat je zegt
 - Jongeren lezen gezichtsuitdrukkingen minder goed
- Denk dus ook aan je mimiek
 - Jongeren schrijven aan gezichtsuitdrukkingen en opmerkingen sneller een negatieve bedoeling toe
 - Een bedenkelijke blik kan al snel als afkeurend worden gezien



© Jove Psychologisch Voorstel // info@jovepsychologischvoorstel.nl

21

- Jongeren zijn vaak onzeker en daardoor extra gevoelig voor wat anderen van hen vinden
- Zij merken onmiddellijk wanneer ze in de gaten worden gehouden
 - Die strenge blik zonder dat ze iets fout doen
- Jongeren willen richting hun volwassenheid meer bewegingsvrijheid
 - Vanuit high trust
- Maar stuiten vaak op de low trustbenadering
 - Ze kunnen hooguit nog bewijzen dat ze niet zo zijn
 - Dat is geen fijne uitgangspostie
 - Voelen zich uitgedaagd tot antisociaal gedrag



© Jouw Psychologisch Voordeel // info@jouwpsychologischvoordeel.nl

22

RESPECT VOLGENS JONGEREN

VS. respect volgens volwassenen

© Jouw Psychologisch Voordeel // info@jouwpsychologischvoordeel.nl

23

HOE WAS JIJ VROEGER?

Veel volwassenen zijn
vergeten hoe ze zelf
waren

© Jouw Psychologisch Voordeel // info@jouwpsychologischvoordeel.nl



24

Twijfelachtigheid Vergeetachtigheid

Wisselend humeur

TYPISCHE KARAKTEREIGENSCHAPPEN

Besluiteloosheid

Onberekenbaarheid Onzekerheid

© 2016 Psychologisch Voorbeeld | info@psychologischvoorbeeld.nl

25

ZODRA DE HYPOFYSE HORMONEN GAAT AFGEVEN

Raken denken en emoties uit balans, waardoor rationeel denken en handelen niet altijd even goed gaat

© 2016 Psychologisch Voorbeeld | info@psychologischvoorbeeld.nl



26

Lichamelijk Sensorisch en motorisch

Sociaal en emotioneel Cognitief

AL DIE VERANDERINGEN...

... zorgen voor onrust, onbalans, nieuwe situaties, 'problemen', enz.

Geen onwil, maar onmacht

© 2016 Psychologisch Voorbeeld | info@psychologischvoorbeeld.nl

27

LICHAMELIJKE & MOTORISCHE ONTWIKKELING

- Vroegrijp en laatrijp
 - Spierkracht neemt toe (vaak rond 14+ levensjaar)
 - Lichaamsgewicht neemt toe
 - Maximaal aerobisch uithoudingsvermogen neemt toe
- Secundaire geslachtenmerken
 - Onzekerheden
- Pijnen, zoals groeipijn
- Groeisput
 - Bij meisjes vaak twee jaar eerder
 - Ook grote verschillen onderling
- Armen en benen groeien relatief snel
 - Hersenen kunnen daar even moeite mee hebben

© Jouw Psychologisch Voordeel // info@jouwpsychologischvoordeel.nl

JOUW PSYCHOLOGISCH VOORDEEL

28

LICHAMELIJKEVERANDERINGEN

- | | |
|---|---|
| <p>Meiden</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schaamhaar, okselhaar & beenhaar • Grote schaamlippen, vagina & eierstokken • Ontstaan van borsten • Menstruatie • Brede heupen • Dikkere onderhuidse vetlaag | <p>Jongens</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lagere stem • Zaadballen & penis groeien • Eerste zaadlozing • Schaamhaar, okselhaar & baardhaar • Later (eventueel ook) borsthaar & buikhaar |
|---|---|

© Jouw Psychologisch Voordeel // info@jouwpsychologischvoordeel.nl

JOUW PSYCHOLOGISCH VOORDEEL

29

REKENING HOUDEN MET FEEDBACK

- Hij wil het misschien wel, maar het lukt hem niet (meer)
 - Het is al vervelend genoeg, negatieve feedback werkt zwerchts
 - Ze zijn extra gevoelig voor dat waar ze onzeker over zijn
- Geef (veel) complimenten als ze iets goed doen
 - Af en toe kritisch kan best, mits onderbouwd
 - Veel jongeren zijn onzeker en kunnen directe positieve feedback goed gebruiken
 - Ze willen horen wanneer ze iets goed doen

© Jouw Psychologisch Voordeel // info@jouwpsychologischvoordeel.nl

JOUW PSYCHOLOGISCH VOORDEEL

30

GROEPSINDELING

Bij twijfel kies voor leeftijdsgenoten/vrienden
 Niveau kan namelijk zo weer bijtrekken (rond 17/18^e levensjaar)
 En leeftijdsgenoten zijn (over het algemeen) belangrijker voor jongeren

Meisjes en jongens in één groep?

© Jove Psychologisch Voordeel // info@jovepsychologischvoordeel.nl



31

Risico-inschatting Rekening houden met wat anderen willen

Voors- en tegens afwegen Organiseren Jezelf evalueren

HET BREIN ONTWIKKELT ZICH VOLOP TUSSEN HET 10^E EN 25^E LEVENSJAAR

Plannen Problemen oplossen Emotie regulatie

Prioriteiten stellen Anticiperen

© Jove Psychologisch Voordeel // info@jovepsychologischvoordeel.nl

32



... gemiddeld zo'n 9,2 uur slaap per nacht

- Veel jongeren halen dat niet
 - 20% van de jongeren tussen de 12 en 19 jaar heeft chronisch slaap te kort
- Zomertijd, wintertijd, 'pubertijd'
 - 9 op de 10 jongeren heeft last van een verschuiving in bioritme
 - Rond het 15^e jaar wordt de interne klok ongeveer 1,5 uur achteruitgezet
 - Melatonine, stofje wat slaap oproept, gaat pas later werken

© Jove Psychologisch Voordeel // info@jovepsychologischvoordeel.nl



33

COGNITIEVE ONTWIKKELING

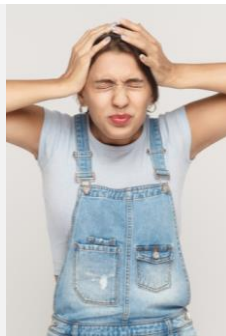
- Ze gaan steeds meer verbanden leggen
- Ze hoeven niet alles meer te zien en te horen om het te begrijpen
- Maar ga er niet zomaar vanuit dat ze alle goed doordachte dingen begrijpen
- Het is nog in ontwikkeling
- Het lukt steeds beter om alternatieven te bedenken
 - Als... dan..
- Beginnen abstracter te denken
 - Bijv. over mogelijkheden die de werkelijkheid overstijgen
 - Kan voor eindeloze gedachtestromen zorgen
 - Hun hoofd zit dan letterlijk vol!



© Joun Psychologisch Voordeel // info@jounpsychologischvoordeel.nl

34

- Lange termijn geheugen neemt toe
- Informatie blijft langer opgeslagen
- Verschillende en betere strategieën om dingen te onthouden
- Toch nog (wel eens) vergeetachtig
 - Hoofd zit overvol



JOUN PSYCHOLOGISCH VOORDEEL © Joun Psychologisch Voordeel // info@jounpsychologischvoordeel.nl

35



- Ze kunnen ook steeds beter lange termijn consequenties inzien
- Is helaas nog niet altijd te zien aan (sommige) beslissingen die ze nemen
- Ze hebben een behoorlijke behoefte aan beloning en winst op de korte termijn
- Gedrag wat daar uit voort kan vloeien doen ze meestal onbewust

JOUN PSYCHOLOGISCH VOORDEEL © Joun Psychologisch Voordeel // info@jounpsychologischvoordeel.nl

36

- Ze ontwikkelen een mening
 - Over (bijna) alles
 - Zo kunnen ze plots over van alles meepraten (vaak wel nog wat zwart-wit)
 - Mening van anderen en visies delen is misschien een ander verhaal
- Bekijken dingen kritischer
 - Ze zullen vaker aan je vragen waarom ze bepaalde dingen moeten doen
 - Waarbij ze ook hun eigen mening willen geven
 - "Omdat het gewoon zo moet" zal niet meer genoeg zijn




 © Jgww Psychologisch Voordeel // info@jgwwpsychologischvoordeel.nl

37

JA MAAR,
VORIGE
KEER...

© Jgww Psychologisch Voordeel // info@jgwwpsychologischvoordeel.nl



- Jongeren leren redeneren en logisch nadenken
 - Ze vinden het heerlijk om hun ouders en misschien ook jou uit te dagen
 - "Ja, maar vorige keer zei je iets heel anders"
 - "Nu doe je het zelf toch ook!"
- Het is een uiting van duidelijke vooruitgang
 - In feite trainen ze door al dat tegenspreken hun frontalkwab

38

- Puberende tieners vertonen nog wel eens tegenstrijdig gedrag
 - Klagen over dingen die zij zelf op een ander moment ook doen
- Toch kunnen ze steeds beter reflecteren
 - Nadenken over zichzelf
 - Over eigen handelen
 - Vooral over eigen lichaam en uiterlijk, vaak (te) kritisch
- Een puber maakt een grote sprong met veel 'dingen'
 - Begrijpt bijvoorbeeld veel meer
 - Al kan hun hoofd soms wel even helemaal overvol zijn
 - En kan het lijken als of ze een kleine 'terugval' krijgen



39

'LEEF JE IN'

- Leg uit wat je bedoelt en waarom het belangrijk voor ze kan zijn
- Jongeren kunnen zich niet altijd even goed verplaatsen in beslissingen die jij als volwassenen moet maken
- Hierbij is het dus ook weer handig als je je leerlingen goed kent
- Laat zien en spreek uit dat je waardering hebt
- Voor bijvoorbeeld het zelfstandig nadenken en beslissingen nemen
- Ook al ben je het niet helemaal eens met een beslissing, geef het een kans

© Jouw Psychologisch Voordeel | info@jouwpsychologischvoordeel.nl

40

OMDAT HET VOOR JONGEREN NOG WEL LASTIG BLIJFT OM

...Prioriteiten te stellen, risico's in te schatten en beslissingen te nemen

- Hebben ze iemand nodig die dat voor hen doet
 - Iemand die daarin een 'voorbeeldrol' vervult
 - Iemand die grenzen stelt en bereid is om over die grenzen in gesprek te gaan

© Jouw Psychologisch Voordeel | info@jouwpsychologischvoordeel.nl

41

VOORKOM DAT PUBERS SNELLER TEGEN JE INGAAN

D.m.v. duidelijke instructies en heldere afspraken

- Vertel wat je van plan bent
 - En communiceer duidelijk je verwachtingen
- Maak gebruik van de 'gebruikelijke' aanwijzingen
 - Wat is het doel/wat kan je leren?
 - Hoe moet de oefening precies uitgevoerd worden?
 - Check aan het einde of iedereen het goed begrepen heeft
- Ga er niet te snel vanuit dat ze het wel zullen begrijpen

© Jouw Psychologisch Voordeel | info@jouwpsychologischvoordeel.nl

42

**BIED STRUCTUUR
EN REGELS**

- Goede duidelijke communicatie is nodig en mogelijk
 - En wees consequent
 - Een houding van 'respect' en 'bescheidenheid' helpt
 - Hersenen van een puber gaan meestal uit, zodra je begint met 'preken'
- Jongeren zijn allergisch voor vage doelen en taken
- Jij bepaalt de echt belangrijke regels
 - Zonder ze te overspoelen
- Andere regels bepaal je in overleg
 - Een soort 'onderhandelen'

© Jouw Psychologisch Voordeel // info@jouwpsychologischvoordeel.nl

**JOUW
PSYCHOLOGISCH
VOORDEEL**

43

**MAAK GEBRUIK VAN: "UITSPREKEN,
AFSPREKEN EN AANSPREKEN"**

Spreek uit wat je wilt
Spreek met de groep af hoe dat moet (en in welke sfeer)
Spreek de groep aan op het moment dat het niet lukt.

© Jouw Psychologisch Voordeel // info@jouwpsychologischvoordeel.nl

44

**REGELS
HANTEREN...**

- Help herinneren aan (samen) gemaakte afspraken
 - Maak gebruik van 'ik-boodschappen': 'ik zie dit' of 'het valt mij op dat'
 - Grote kans dat hij of zij zich er niet bewust van was
- Luister actief
 - Doorvragen
 - In eigen woorden samenvatten (parafaseren)
 - Waar mogelijk laten blijken dat je hem/haar begrijpt
- Bied handelingsperspectief
 - Geef aan hoe het ook kan, als je gedragsverandering zou willen zien
 - In plaats van alleen afkeuren
 - Leg nog een keer uit, waarom je het liever niet hebt

© Jouw Psychologisch Voordeel // info@jouwpsychologischvoordeel.nl

**JOUW
PSYCHOLOGISCH
VOORDEEL**

45

STRENG MAAR LIEFDEVOL (AUTORITATIEF)

- De populairste tennisleren zijn diegenen die
 - Heel duidelijk zijn
 - Maar tegelijk ook gepassioneerd en betrokken
- Passie, trots en enthousiasme zijn besmettelijk
 - Jongeren zijn hard op zoek naar rolmodellen die enthousiasme uitstralen
- Prikkel en stimuleer
 - Verras ze met zaken die ze (nog) niet kennen



© Juvv Psychologisch Voordeel | info@juvpsychologischvoordeel.nl



46

BELANGRIJKE
EIGENSCHAPPEN
VOOR EEN
GOEDE DOCENT

Onderzoek: Volgens jongeren

- Humor, interesse en belangstelling
- Denk vanuit de jongeren zelf en sta open voor hun ideeën
 - Werk dus niet van boven af
- Laat jongeren zelf een rol spelen en geef ze verantwoordelijkheid

© Juvv Psychologisch Voordeel | info@juvpsychologischvoordeel.nl



47

BLIJF AUTHENTIEK

Jongeren 'haten' het als je je anders voordoe

© Juvv Psychologisch Voordeel | info@juvpsychologischvoordeel.nl

48

HEB JIJ AL HET IDEE DAT JE PUBERS BETER BEGINT TE LEREN KENNEN?

Kan jij het gedrag van jouw leerlingen al beter verklaren?

© Joun Psychologisch Voordeel // info@jounpsychologischvoordeel.nl

49

EMOTIONELE EN SOCIALE ONTWIKKELING

- Ontwikkeling zelfbeeld en individualiteit
 - Ze willen graag 'op eigen benen staan'
 - Afzettende gedragingen (naar vooral ouders)
- Zelfstandigheid en verantwoordelijkheid
 - Ze willen zelf beslissingen nemen en verantwoordelijkheden dragen
 - Als het hun uitkomt
- Toch belangrijk om serieus te nemen
 - 'Hij' wil het graag, maar de uitvoering is toch moeilijker dan 'hij' denkt
 - Frontaalkwab is nog volop in ontwikkeling

© Joun Psychologisch Voordeel // info@jounpsychologischvoordeel.nl

JOUN PSYCHOLOGISCH VOORDEEL

50

ZELFSTANDIGHEID IS DUIDELIJK EEN PROCES

- Gaat niet altijd even goed
 - Geef tieners een kans om zich te ontwikkelen
 - Soms lijken ze zeer zelfstandig
 - Andere momenten leunen ze behoorlijk op hun omgeving
- Problemen die pubers veroorzaken
 - Moeten we niet gaan overdrijven
 - Begrip tonen kan wonderen doen
- 'Losmakingsproces' kan gezien worden als een logische stap
 - Richting een 'eigen identiteit'
 - Ze ontwikkelen nu de eigenschappen om straks op eigen benen te staan



© Joun Psychologisch Voordeel // info@jounpsychologischvoordeel.nl

JOUN PSYCHOLOGISCH VOORDEEL

51

BEÏNVLOED
ERVAREN
ZELFSTANDIGHEID

- Geef aan waarvoor bepaalde technieken, oefeningen/opdrachten zijn
 - Zeker als dat past bij het 'doel' van de leerlingen
 - Zodat hij 'leert' dat hij bij jou zijn doel kan verwezenlijken
- Betrek de sporter bij het eigen leerproces
 - Zowel in de training als in de wedstrijd
 - Stel vragen: Vraag hoe het ging, enz.
 - Laat ze uitpraten
 - Haak vervolgens aan als je zelf nog aanvullingen hebt
- Stimuleren van het (zelf) stellen en verwezenlijken van doelen

© Joun Psychologisch Voordeel | info@jounpsychologischvoordeel.nl

JOUN
PSYCHOLOGISCH
VOORDEEL

52

LAAT JONGEREN MEEBESLISSEN OF
TOEVOEGINGEN DOEN AAN SPELLEN

Bijvoorbeeld bij een spel:
Wat zou jij willen toevoegen aan dit 'spel'?

© Joun Psychologisch Voordeel | info@jounpsychologischvoordeel.nl

53

LAAT ZE ZELF
NADENKEN

- Help het 'probleem' 'tot op zekere hoogte' mee op te lossen
 - Maak GEEN gebruik van zaken uit het verleden
 - Kweek zelfstandigheid en verantwoordelijkheid over eigen daden
- Geef ze 'verantwoordelijkheden', maar laat ze niet zwemmen

© Joun Psychologisch Voordeel | info@jounpsychologischvoordeel.nl

JOUN
PSYCHOLOGISCH
VOORDEEL

54

OP ZOEK NAAR PERSOONLIJKE LEVENSTIJL

- Probeert zich te spiegelen aan omgeving
 - Idolen
 - Sporters
 - Belangrijke leden uit de peergroep
 - Enz.
- Gaat experimenteren met
 - Relaties met vriendjes en vriendinnen
 - Gedrag als te laat komen
 - Spijbelen
 - Drinken
 - Roken

© Jouw Psychologisch Voordeel | info@jouwpsychologischvoordeel.nl



55

LEEFTIJDGENOTEN WORDEN BELANGRIJKER

- Contact wordt steeds intensiever
- Komen in aanraking met andere ideeën en opvattingen
 - Ze gaan ander gedrag vertonen
 - Kopiëren gedrag van vrienden/vriendinnen
- Groepsdruk is (erg) groot
 - Terug te zien in gedrag en opvattingen



© Jouw Psychologisch Voordeel | info@jouwpsychologischvoordeel.nl



56

EEN PUBER WIL BIJ EEN GROEP HOREN



- Groepsproces is belangrijk
- De mening van groepsgenoten
 - Soms nog belangrijker dan die van de trainer
 - Dit zou sommige 'vreemde reacties' kunnen verklaren

© Jouw Psychologisch Voordeel | info@jouwpsychologischvoordeel.nl



57

WAT IS BELANGRIJKER VOOR TIENERS?

Niveau of leeftijdsgenoten?

© Joww Psychologisch Voordeel / info@jowwpsychologischvoordeel.nl

58

ZORG VOOR EEN GOEDE SFEER IN DE GROEP

- Geef (veel) complimenten
 - Met betrekking tot alle soorten van vooruitgang die je opmerkt
 - Vooral in het bijzijn van medeleerlingen
- Bij moeilijke beslissingen en/of twijfel
 - Groep is belangrijk, houd daar rekening mee in de planning
 - Ook al past het niet helemaal qua niveau
- De kans is groter dat ze samen doorgaan
 - Dan gescheiden van elkaar op het juiste niveau
 - Als ze echt graag bij elkaar willen, zorgen ze er wel voor dat het kan

© Joww Psychologisch Voordeel / info@jowwpsychologischvoordeel.nl

DEUW PSYCHOLOGISCH VOORDEEL

59

WAT DOEN ZE ZODRA DE LES IS AFGELOPEN?

© Joww Psychologisch Voordeel / info@jowwpsychologischvoordeel.nl

60

JONGEREN KOMEN GRAAG BUITEN(SHUIS)

"Het is leuk om buiten te chillen, omdat er op straat veel vrijheid is"

- Ze vinden het gewoon fijn om buiten met elkaar te chillen
- Ze kunnen het overal over hebben
- Gratis en toegankelijk
- Blijven ze na de les nog even chillen?
 - Al 'tennissend'
 - Kletsend
 - Op of buiten het park

© Jouw Psychologisch Voordeel // info@jouwpsychologischvoordeel.nl



61

'PUBERS' ZIJN SFEERGEVOELIG

- Sfeer is dus essentieel
 - Besteed veel aandacht aan onderlinge relaties
 - Een goede sfeer is noodzakelijk om jongeren te behouden
- Zorg dat je betrouwbaar bent
 - Ze moeten op je kunnen bouwen
- Maak duidelijk dat spelplezier belangrijker is dan winnen
 - Is de sport leuk, dan komen de prestaties vanzelf
- Maak waar nodig tijd vrij om lol te maken en met elkaar te praten
 - Bijvoorbeeld tijdens het inspelen, ballen rapen of aan het einde
 - Leg uit waarom kletsen even niet kan en wanneer weer wel

© Jouw Psychologisch Voordeel // info@jouwpsychologischvoordeel.nl

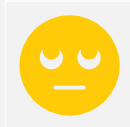


62

TIENERS KUNNEN ZELFVERZEKERD OVERKOMEN...

... maar tegelijkertijd zijn ze ook onzeker

- Het gaat meestal niet eens over hoe het feitelijk is
 - Maar over hoe zij het ervaren
- Ze kunnen zich eenzaam gaan voelen
 - Omdat ze zich niet begrepen voelen
 - Wat versterkt wordt, doordat ze zich (nog) niet goed kunnen verplaatsen in anderen
- Beleving van een eerste 'echte' verliefdheid
 - Wat spanning, plezier, geluk en verdriet met zich meebrengt
 - Stil, hoofd overvol, extreem gespannen of extreem 'vrolijk'



© Jouw Psychologisch Voordeel // info@jouwpsychologischvoordeel.nl



63

HET GEDRAG KOMT VAAK VOORT UIT ONZEKERHEID

- Onzekerheid over...
 - Het eigen lichaam
 - Eigen kunnen
 - Hun plaats in de wereld
 - De mening van anderen
 - En ook zeker over hun plaats in de groep
- Kan tot (harde) confrontaties leiden met
 - Ouders, andere pubers, maar ook soms met jou
- In de periode van identiteitsontwikkeling
 - Voelen ze zich onzeker en zijn ze bang voor afwijzing
 - Ze zoeken bevestiging

© Juvv Psychologisch Voordeel / info@juvpsychologischvoordeel.nl



64

HOUD REKENING MET 'AL DIE' PROCESSEN

Door met name begrip te tonen

© Juvv Psychologisch Voordeel / info@juvpsychologischvoordeel.nl

65

HET UITEN VAN EMOTIES HEEFT
ALTIJD OOK IETS POSITIEFS

Hoe negatief het ook kan zijn.
Voorkom dat ze erin blijven hangen

© Juvv Psychologisch Voordeel / info@juvpsychologischvoordeel.nl

66

DOE GEEN AANNAMES...

Stel vragen of geef aan wat je opvalt

- *Het liefste één op één*
- Je kan aangeven wat je ziet
 - *"Ik zie dat het wat met je doet? Klopt dat?"*
- Of vragen:
 - *"Hoe was je dag vandaag?"*

© Jouw Psychologisch Voordeel / info@jouwpsychologischvoordeel.nl

JOUW PSYCHOLOGISCH VOORDEEL

67

PARKEER WAAR MOGELIJK JE EIGEN EMOTIES EVEN

Zodat je je niet laat meeslepen, vergeet niet, 'boos worden' speel je

© Jouw Psychologisch Voordeel / info@jouwpsychologischvoordeel.nl

68

HOE GOED KEN JIJ JOUW LEERLINGEN?

Wie heeft er al een bijbaantje?
 Wat vinden ze naast tennis nog meer leuk?
 Wat speelt er?

© Jouw Psychologisch Voordeel / info@jouwpsychologischvoordeel.nl

69

**HEB OOG VOOR
ELKE INDIVIDUELE
LEERLING**

- Je motiveert leerlingen door te laten merken dat je ze vooruit ziet gaan
 - En dat is bij pubers zeker niet anders
 - Hoe lastig dat misschien ook kan zijn (juist in de puberteit)
- Voer met iedere leerling een gesprekje
 - Om je oprecht te verdiepen in hun beleving en ontwikkeling
 - Jongeren vinden het belangrijk dat hun omgeving de moeite neemt
- Jongeren willen persoonlijke aandacht
 - Ze willen een uniek persoon zijn
 - En zo ook behandeld worden

© Joun Psychologisch Voordeel // info@jounpsychologischvoordeel.nl

JOUN
PSYCHOLOGISCH
VOORDEEL

70

Zeker als ze het idee heeft dat jij haar begrijpt

(8) ze bij jou duidelijke kaders heeft waarin ze zich kan ontwikkelen

**ALS TENNISLERAAR KAN JIJ EEN
BELANGRIJK PERSOON ZIJN VOOR EEN
(PUBERENDE) TIENER**

Op die manier is jouw tennisles een fijn moment om even uit de hectiek van school en thuis te zijn.

© Joun Psychologisch Voordeel // info@jounpsychologischvoordeel.nl

71

INVLOED
(TENNIS)TRAINER
OF
MOTIVATIEKLIMAAT

- Ervaren betrokkenheid
 - Sfeer in de groep
 - Belangstelling
- Ervaren zelfstandigheid (autonomie)
 - Verantwoordelijkheid en zelfstandigheid
 - Betrekken bij beslissingen
- Ervaren competentie
 - Succesbeleving
 - Een concreet, goed geplaatst en goed getimed compliment kan wonderen doen

© Joun Psychologisch Voordeel // info@jounpsychologischvoordeel.nl

JOUN
PSYCHOLOGISCH
VOORDEEL

72

24

MOTIVATIE VS. TIENERS NIVEAU 8 & 9

Workshop met theorie en m.n. praktijk
Interactie ook tussen trainers onderling

© 2019 Personeelplan Vorming & Ontwikkeling/Levenslangleren.nl
