

**cursus:**

***Ontwikkelingspsychologie  
deel 4: Puber en  
adolescent***

# > Inhoud

- > Inhoud 2
- > Over deze cursus 3
- > De puber (12-16 jaar) 6
- > De adolescent 12
- > Vrije tijd, peergroup en risico's 15
- > Pubers in de problemen 21
- > Bijzondere pubers 27
- > Praten met pubers en adolescenten 29
- > Reflectie 32
- > Theoriebron: De puber (12 tot 16 jaar) 34
- > Theoriebron: Het puberbrein 37
- > Theoriebron: De adolescent (17- 24 jaar) 39
- > Theoriebron: Vrije tijd, peergroup en risico's 42
- > Theoriebron: Pubers in de problemen 46
- > Werkmodel Praten met pubers en adolescenten 51
- > Werkmodel Morele ontwikkeling 53
- > Werkmodel Ontwikkelingsschema 55
- > Beoordeling 56

## **Colofon**

*Uitgeverij* Edu'Actief b.v. Meppel

*Postbus* 1056

*7940 KB Meppel*

*Tel.: 0522-235235*

*Fax: 0522-235222*

*E-mail: info@edu-actief.nl*

*Internet: www.edu-actief.nl*

*Auteurs* Lidy Sibon en ROC Mondriaan

*Titel* Ontwikkelingspsychologie deel 4: Puber en adolescent

*Vormgeving* DBD design/Ruurd de Boer, omslag: Tekst in Beeld/Hubi de Gast

**ISBN** 978 90 3721 645 5

**Copyright** © 2015 Uitgeverij Edu'Actief b.v.

Eerste druk/eerste oplage

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, microfilm, fotokopie of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de auteursrechten te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

## > **Over deze cursus**

In dit boekje wordt uitgelegd welke veranderingen plaatsvinden bij jongens en meiden vanaf hun 12<sup>e</sup> jaar tot aan hun 24<sup>e</sup> jaar. De periode tussen de 12 en 16 jaar wordt de puberteit genoemd en de periode vanaf 16 jaar tot 24 jaar wordt de adolescentie genoemd.

Je leert welke lichamelijke, cognitieve, emotionele en sociale veranderingen plaatsvinden en hoe de ontwikkeling in de hersenen het gedrag beïnvloedt. Seksualiteit, de peergroep en (on)gewoon pubergedrag komt ook aan bod. Verder worden de invloeden van alcohol en drugs en social media besproken.

### **Doelstellingen**

- Je kunt het verschil tussen de begrippen puber en adolescent uitleggen.
- Je kunt uitleggen welke lichamelijke veranderingen in de puberteit plaatsvinden.
- Je weet dat hormonen invloed hebben op het gedrag van pubers en adolescenten.
- Je kunt verklaren hoe de ontwikkeling van de hersenen het gedrag van de puber beïnvloedt.
- Je begrijpt waarom pubers zich tegen volwassenen gaan afzetten.
- Je kunt uitleggen wat de peergroep is en waarom deze zo belangrijk wordt in de puberteit.
- Je kunt voorbeelden geven van normaal en (ernstig) grensoverschrijdend gedrag.
- Je hebt inzicht in het effect van social media op het gedrag van de jongeren.
- Je kunt uitleggen wat het verschil is tussen gedragsprobleem en gedragsstoornis.
- Je kunt inspelen op interesses van jongeren en hebt de belangstelling voor de wereld van jongeren in brede zin. Je kunt met activiteiten hierop aansluiten.
- Je kunt verklaren waarom jongens zich anders gedragen dan meisjes.
- Met een casus kun je aangeven hoe je een begeleidend gesprek met pubers en adolescenten kunt voeren

### **Beoordeling**

Je wordt op verschillende punten beoordeeld. Deze punten kun je achter in dit boek vinden. Belangrijke punten bij de beoordeling zijn:

- actieve deelname aan de lessen
- nette uitwerking van de opdrachten
- afgeronde processtappen voor het maken van de beroepsproducten.

### **Beroepsbeeld: waar werk je en wat doe je?**

Als pedagogisch werker ben je bezig met het verzorgen, opvoeden, begeleiden en helpen van kinderen en jongeren van 0 tot 24 jaar. Dit kan zijn binnen kindercentra of kinderopvang. Bijvoorbeeld omdat ouders of verzorgers niet voor het kind kunnen zorgen. Het kan ook zijn dat deze kinderen en jongeren ontwikkelingsachterstanden, gedragsproblemen of opvoedingsproblemen hebben. Je werkt in een team en samen met je collega's zorg je ervoor dat deze jongeren een prettige en veilige leefomgeving hebben. Je bedenkt bijvoorbeeld activiteiten voor ze of je probeert ze met een goed gesprek te ondersteunen.

## Je toekomstige collega:



Naam:	Elize Vrijlink
Werkzaam bij:	Marmarijn
Medewerkers:	Orthopedagoog, maatschappelijk werker, socio- en creatief therapeuten, docenten en pedagogisch werkers
Werkzaam als:	Pedagogisch medewerker
Soort werkzaamheden:	Verzorgen, opvoeden, begeleiden en helpen van kinderen en jongeren tot en met 18 jaar die tijdelijk uit huis zijn geplaatst.
Over de werkomgeving:	Bij Marmarijn worden jongeren met een ontwikkelingsachterstand, gedragsproblemen of opvoedingsproblemen begeleid. Samen met mijn collega's proberen we een prettige en veilige leefomgeving te bieden aan deze kinderen en jongeren.
Wat er leuk is aan je werk:	Het bedenken van activiteiten waardoor kinderen en jongeren merken dat ze meer kunnen dan ze dachten, over hun eigen gedrag gaan nadenken en daardoor meer zelfvertrouwen krijgen.
Grootste blunder:	Ik kreeg een nieuw kind in de groep met lang haar. Een hele tijd dacht ik dat het een meisje was, maar het bleek een jongen te zijn. Eerst was de jongen geïrriteerd, maar later was de jongen hier niet meer kwaad over.
Waar je aan werkt:	De laatste tijd komen vaker jongeren in mijn groep met oppositioneel gedrag. Daarom volg ik een interne cursus over gedragsstoornissen.

## Beroepsproduct: Ontwikkelingschema per leeftijdsgroep en ontwikkelingsgebied



Dit beroepsproduct inleveren voor:

In deze cursus leer je hoe de ontwikkeling van de puber/adolescent verloopt. Dit is de geestelijke en lichamelijke ontwikkeling die jongens en meisjes tussen de leeftijd van 12 en 24 jaar doormaken. Om het voor jezelf overzichtelijk te houden, maak je een ontwikkelingschema voor deze leeftijden. Hierin vermeld je wat een kind per ontwikkeling kan op deze leeftijden.

Per ontwikkelingsgebied (cognitief, lichamenlijk, emotioneel, sociaal en seksueel) beschrijf je:

- de kenmerken per ontwikkelingsfase
- veel voorkomende vragen van ouders met antwoorden
- activiteiten voor het stimuleren van het ontwikkelingsgebied

## Vervolg beroepsproduct

### Processtappen

- Maak een planning en een taakverdeling.
- Gebruik Werkmodel Ontwikkelingsschema om het ontwikkelingsschema voor adolescenten in te vullen. Vul eerst de kenmerken in per ontwikkelingsgebied voor de leeftijden die genoemd staan.
- Kies vervolgens een van de leeftijden uit als doelgroep waarvoor je de rest van het schema in gaat vullen.
- Overleg met je medestudent welke soort vragen er bij ouders zouden kunnen leven bij ieder ontwikkelingsgebied rondom een jongere van jullie gekozen leeftijd. Vermeld bij ieder ontwikkelingsgebied een mogelijke vraag van ouders en beschrijf vervolgens wat jullie antwoord zou zijn.
- Geef bij ieder ontwikkelingsgebied een tip om dit te stimuleren bij jongeren van jullie gekozen leeftijd.
- Bedenk bij ieder ontwikkelingsgebied een activiteit voor een jongere van jullie gekozen leeftijd.

Werkmodel  
Cursusplanning  
op  
[www.factor-e.nl](http://www.factor-e.nl)



Werkmodel  
Ontwikkelings-  
schema



### Eisen aan het beroepsproduct

- Het schema is volledig ingevuld.
- De vragen, antwoorden, tips en activiteiten sluiten nauw aan bij de leeftijdscategorie waarvoor jullie gekozen hebben.

## Taal

## Taal

## Taal

## Taal

- Neem deze cursus door en onderstreep de woorden die je niet kent.
- Noteer deze woorden in de woordenlijst en zet de betekenis erbij.
- Nieuwe onbekende woorden die je tegenkomt tijdens de cursus voeg je toe aan de woordenlijst.
- Na afloop van de cursus neem je dit overzicht op in je taalportfolio.

Werkmodel  
Woordenlijst op  
[www.factor-e.nl](http://www.factor-e.nl)



## > De puber (12-16 jaar)

Vanaf het tiende jaar begint het 'puberbrein' zich te ontwikkelen. De hersenen ondergaan een groeispurt waardoor het denken en de gevoelens van pubers veranderen. Het lichaam van meisjes en jongens verandert ook. Vanaf 12 jaar wordt het verschil tussen meisjes en jongens goed zichtbaar. In dit hoofdstuk leer je over deze veranderingen.



### Doelstellingen

- Je kunt uitleggen wat het ontwikkelingsverloop van de puber (12 -16 jaar) is.
- Je kunt voorbeelden noemen van lichamelijke veranderingen.
- Je kunt uitleggen wat 'rijping van de hersenen' betekent.
- Je kunt uitleggen waarom plannen en organiseren moeilijk is voor pubers.
- Je kunt aangeven welke hormonen zorgen voor verandering in gedrag en uiterlijk.
- Je kijkt terug op je eigen puberteit en kunt met jouw ervaring en de leerstof een casus oplossen.

### Opdracht 1: Terugblik eigen puberteit



- Om je voorkennis over de pubers enigszins op te frissen, ga je eens van dichtbij bekijken wat je weet over pubers. Welke woorden schieten je te binnen als je aan pubers denkt? Schrijf ze in onderstaand blok.

- Maak een top 5 van de zaken waar jij het meest mee bezig was als puber.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

- a** Hoe belangrijk vond jij uiterlijk toen je puber was? Omschrijf je eigen uiterlijk als puber.

---

---

---

- b** Hoe kijken jouw ouders terug op jouw tijd als puber? Vraag het ze en noteer het.

---

---

---

---

- c** Welke volwassene vertrouwde jij het meest in je puberteit? Beschrijf ook wat deze persoon zo bijzonder voor je maakte.

---

---

---

- d** Maak hieronder een tekening waaruit blijkt hoe belangrijk jij familie vond in je puberteit.



## Opdracht 2: Begrippen puberteit



- Bestudeer Theoriebron: De Puber (12 - 16 jaar) en lees vervolgens onderstaande zinnen. Welke zin hoort bij welk begrip?

*groeispuurt, peergroup, impulsbeheersing, helikopterview, acne, drama queen*

1. Tegenwoordig plan ik mijn huiswerk een week vooruit.
2. Ik heb steeds honger en 's nachts doen mijn benen pijn.
3. Ontstoken talgklieren.
4. Mijn moeder kwam mij ophalen, ik dacht dat ik doodging!
5. Maar mam ... al mijn vrienden roken!
6. Als ik met mijn vrienden uitga, word ik vaak dronken, da's lachen man!

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

## Opdracht 3: Rocketeer Parody



- Lees Theoriebron: Het puberbrein
- Zoek op [www.youtube.com](http://www.youtube.com) naar het filmpje 'Far East Movement - Rocketeer | Parody (Dutch)'

Kijk voor meer informatie en de link op [www.factor-e.nl](http://www.factor-e.nl).

Dit filmpje gaat over Theaumes (Thomas Smagge) die op YouTube regelmatig filmpjes en parodieën op bestaande popsongs maakt. Samen met Spletschvlog heeft hij een parodie gemaakt op een liedje van de Amerikaanse hiphopband Far East Movement

- Welke puberteitskenmerken/welk puberteitsgedrag komen/komt in dit filmpje aan de orde?
- Noem minstens vier dingen die je ziet/hoort.
- Leg uit waarom dit gedrag bij de puberteit hoort.
- Bespreek jouw antwoorden met docent en klasgenoten.



## Opdracht 4: Pubergedrag



- Bestudeer Theoriebron: De puber (12 - 16 jaar) en Theoriebron: Het puberbrein. Lees vervolgens de zinnen hierna en bekijk de begrippen. Welk begrip hoort bij welke zin?
  - a. Max komt om 15.00 uur uit school en klaagt dat hij veel huiswerk heeft. Een vriendje stuurt een berichtje en samen gaan ze online gamen.
  - b. Leon kijkt in de spiegel en baalt van die puistenkop.
  - c. Jesper begint te lachen, eerst klinkt de lach laag en dan schiet de toon van zijn lach omhoog.
  - d. Als Lara gaat gymmen, merkt ze dat haar sportschoenen alweer te klein zijn.
  - e. Vlak voordat Maya naar school gaat, bedenkt zij zich dat ze een overhoring Duits heeft. Dat was ze alweer vergeten terwijl ze de vorige avond nog in haar agenda heeft gekeken.
  - f. Yasmina kijkt in de spiegel of haar borsten al gegroeid zijn.

### Begrippen

Prefrontale cortex: \_\_\_\_\_

Baard in de keel: \_\_\_\_\_

Progestageenhormonen: \_\_\_\_\_

Groeispurt: \_\_\_\_\_

Impulsbeheersing: \_\_\_\_\_

Niet-gelijke groei ledematen: \_\_\_\_\_

## Opdracht 5: Wat voor advies zou jij geven?



- Lees de casussen en bedenk met je medestudent een advies. Gebruik hierbij de informatie uit Theoriebron: De puber (12 - 16 jaar) en Theoriebron: Het puberbrein.

Op jouw werk komt Bertine naar jou toe. Ze is erg verdrietig en vertelt dat ze de laatste tijd om alles moet huilen. In groep 8 was ze altijd vrolijk en populair. Nu vindt ze dat ze er raar uitziet met dat dunne haar en puistjes op haar kin. Eigenlijk wil ze afvallen maar ze heeft steeds ontzettende honger. Ze heeft het gevoel dat iedereen haar uitlacht.

Advies:

---

---

---

Boaz zit stil voor zich uit te staren. Je vraagt aan hem wat er aan de hand is. Hij zucht: 'Mijn vrienden pesten mij dat ik nog een kleine kabouter ben. Waarom zijn al mijn vrienden langer en beter dan ik?'

Advies:

---

---

## Opdracht 6: Wat kun jij (van) de ander leren?



Je bent op je werk en praat met een groep jongeren. Ze vragen hoe jij als puber was en waar je tegenaan liep. Welke tips kun je uit eigen ervaring meegeven?

- 'Wat moest je doen om aardig gevonden te worden?'

Tip: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- 'Wat doe je als je vrienden iets willen, maar jij niet?'

Tip: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- 'Mijn ouders begrijpen mij niet, ik heb steeds ruzie met ze.'

Tip: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- 'Hoe krijg ik al mijn huiswerk af?'

Tip: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Opdracht 7: Activiteiten voor pubers



- Je bent werkzaam bij een jongerencentrum en moet samen met je collega's een activiteit bedenken voor pubers. Jullie zijn aan het brainstormen en hebben een aantal activiteiten bedacht. Schrijf twee activiteiten op en leg uit waarom juist die activiteiten pubers zal aanspreken.

Activiteit 1

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_