

Geen strijd maar verbinding!

Omgaan met (pre)pubers

25 maart 2026

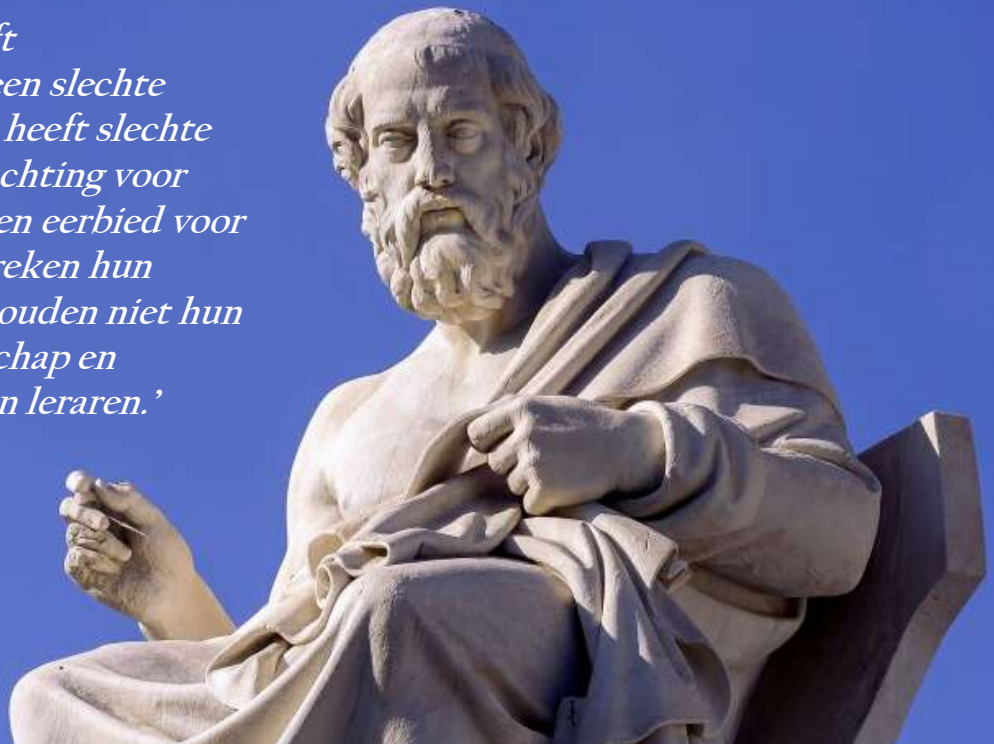


1

'Onze jeugd heeft tegenwoordig een slechte hang naar luxe, heeft slechte manieren, minachting voor het gezag en geen eerbied voor ouders tegen, houden niet hun mond in gezelschap en tiranniseren hun leraren.'

Socrates

500 v. Chr.



3

The Cinnamon Challenge



6



10

Hoe werkt het?

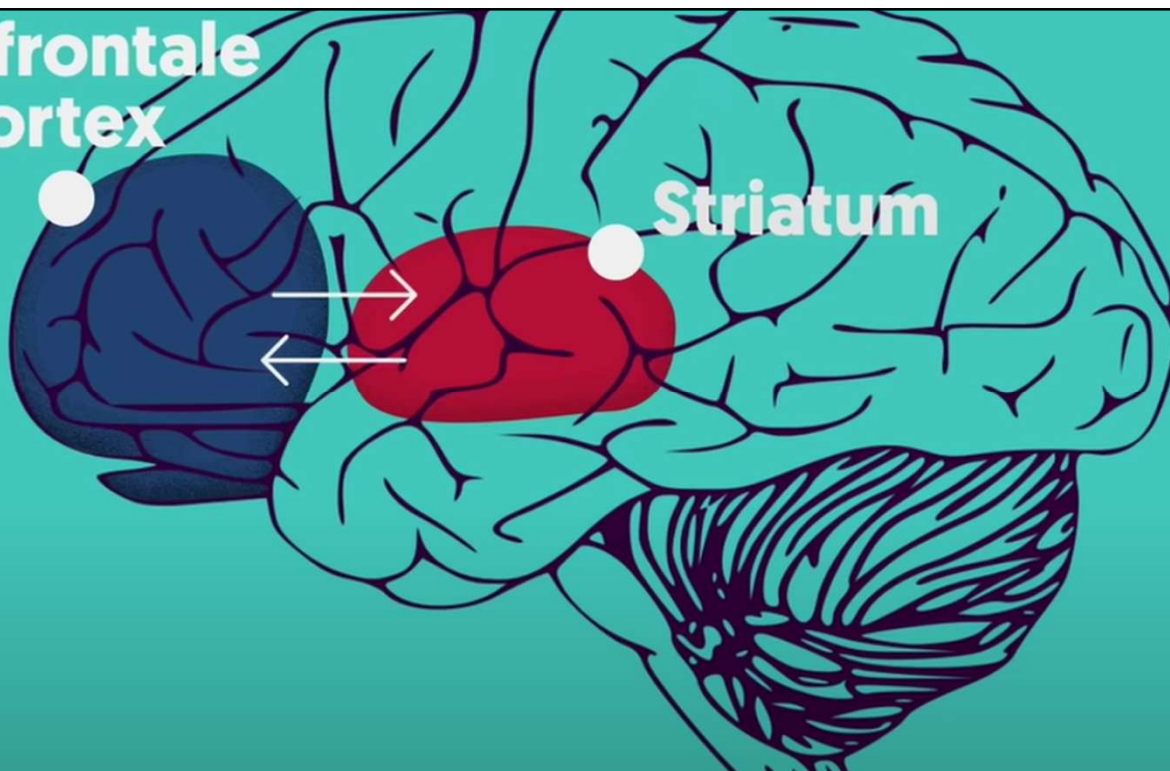


Ontwikkeling van de hersenen

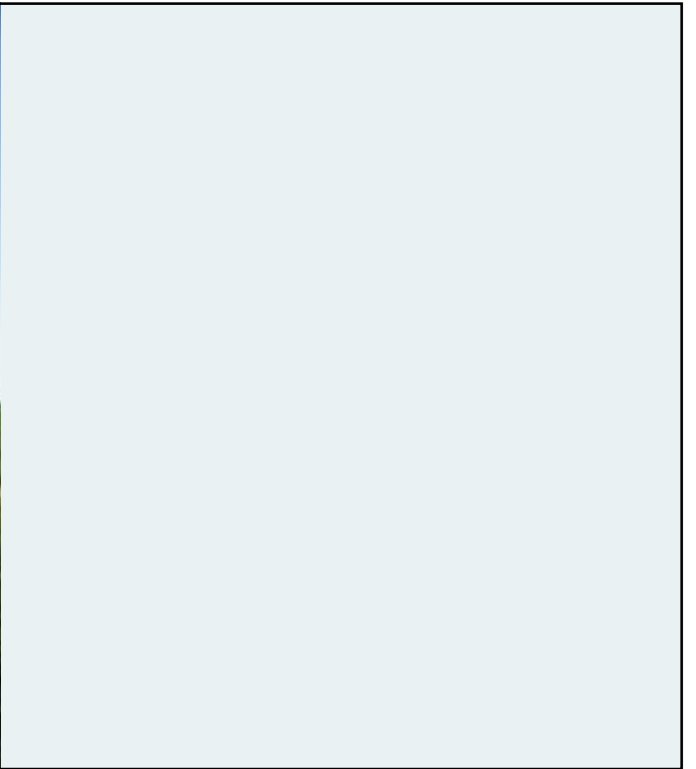
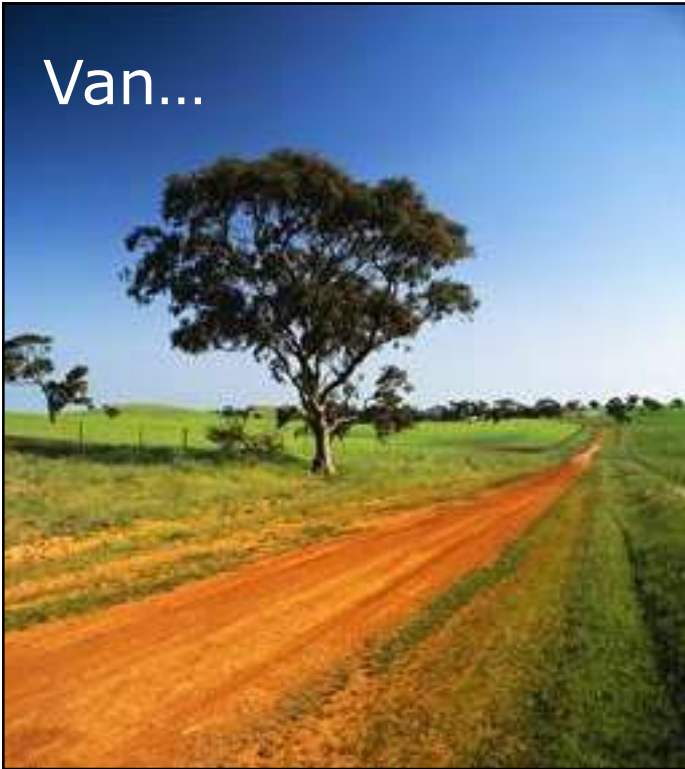
11

Prefrontale
cortex

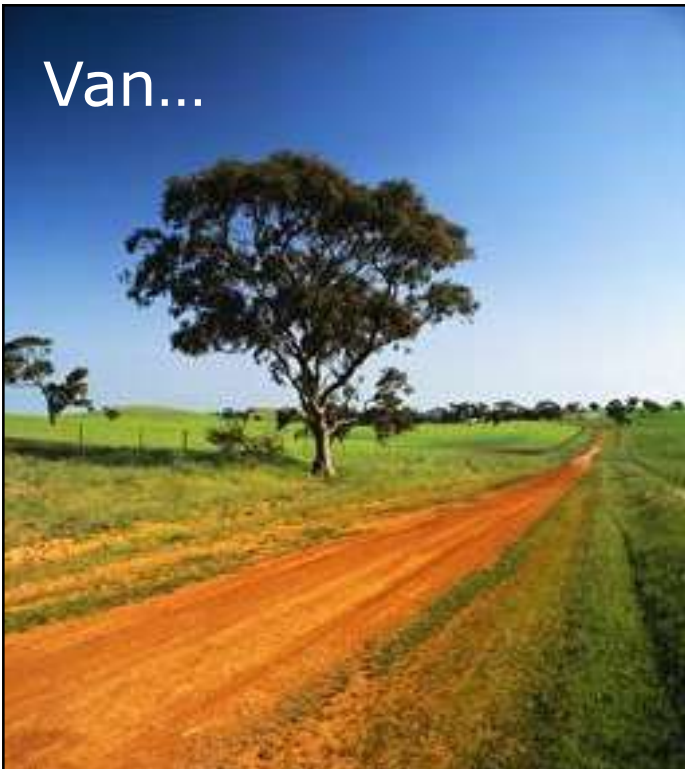
Striatum



12



13



14

Pedagogisch klimaat

Vier pijlers

1. Verantwoordelijkheid
2. Veiligheid
3. Rekening houden met elkaar
4. Plezier hebben



16

1. Verantwoordelijkheid

- **Gezamenlijk** regels en afspraken maken
- **Verantwoordelijkheid** geven / nemen
- **Zelfstandig** werken, verantwoordelijkheid voor eigen werk
- Projecten uitvoeren, tentoonstellingen voor mede leerlingen
- **Klassenavond**



17

2. Veiligheid

- Regels en afspraken gekoppeld aan veiligheid
- Duidelijkheid bieden
- Grenzen aangeven
- Geaccepteerd worden zoals je bent



18

3. Rekening houden met elkaar

- Leerlingen **serius** nemen
- **Afstemmen** op mogelijkheden en omstandigheden
- **Positieve verwachtingen** hebben
- **Elkaar helpen** (leerling-leerling / leerkracht-leerling)
- **Samenwerken**
- **Ervaringen delen** (kringgesprek)
- **Persoonlijke interesse** (b.v. 's morgens begroeten)



19

4. Plezier hebben

- Grapjes maken (**humor**)
- **Relativeren**
- **Doorbreken** routines
- **Energizers**
- **Klassenavond**
- **Vorbereiden** en **uitvoeren** musical



20

Psychologische Basisbehoeften

- **Relatie:**
anderen waarderen mij en willen met mij omgaan.
- **Competentie:**
ik kan het zelf, hoewel niet altijd alleen.
- **Autonomie:**
ik geloof en heb plezier in mijn eigen kunnen.



22



'Ieder mens is gebouwd om zichzelf te ontwikkelen en heeft een natuurlijke behoefte aan relatie, autonomie en competentie'

Luc Stevens

23

Self Determination Theory van Edward Deci en Richard Ryan

23

Relatie



Hoe kan ik mijn **relatie** met mijn leerlingen en de **relaties** tussen de leerlingen verbeteren?

24

Competentie



Hoe kan ik het **competentie**gevoel van mijn leerlingen versterken?

25

Autonomie



Hoe kan ik mijn leerlingen meer **autonomie** geven?

26

Faalangst

Drie soorten

1. Cognitieve faalangst

De angst voor de beoordeling van cognitieve (leer-)prestaties.



27

Faalangst

Drie soorten

2. Sociale faalangst:

De angst dat het optreden in sociale situaties negatief beoordeeld zal worden;

Bang zijn afgewezen te worden door anderen, uitgelachen te worden, onhandig over te komen.



28

Faalangst

Drie soorten

3. Motorische faalangst:

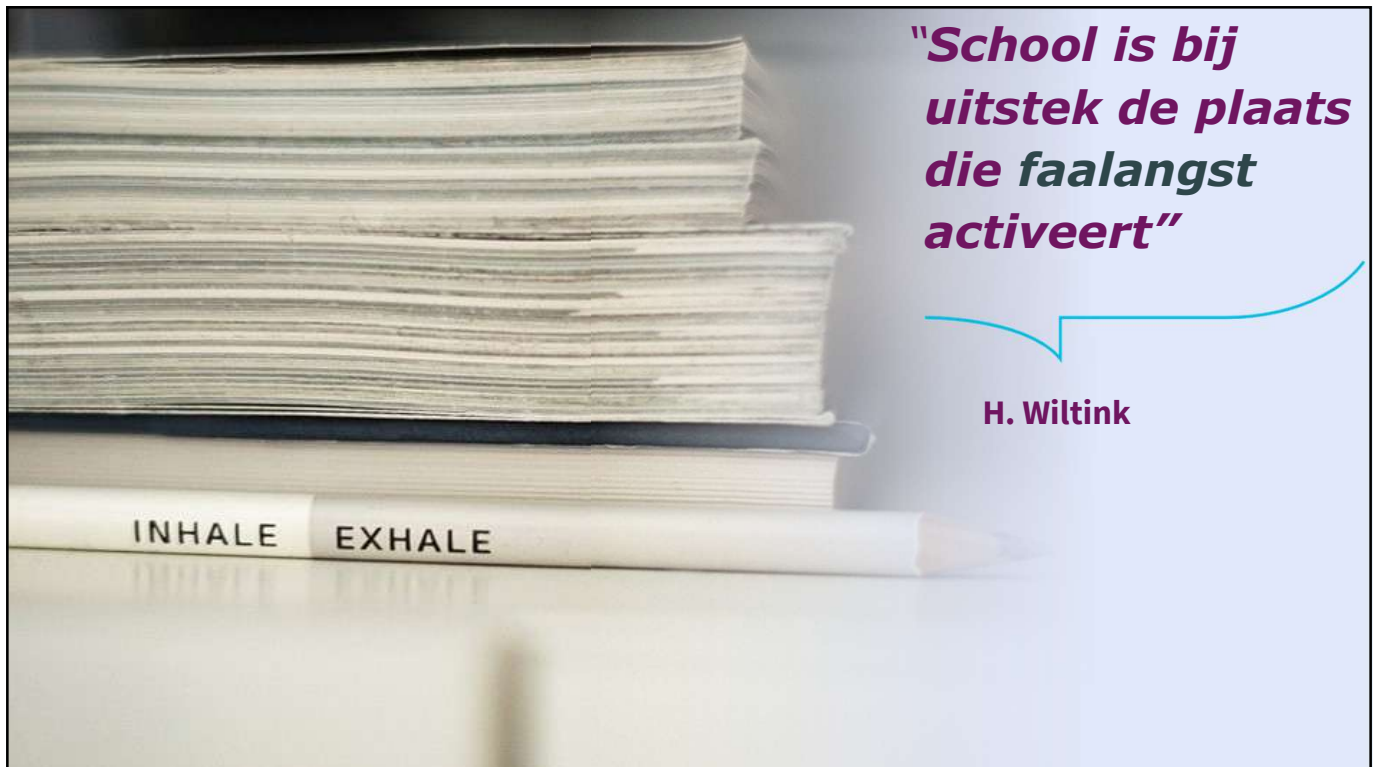
De angst te falen bij die vakken of in die situaties waarbij het gaat om motorisch handelen (handvaardigheid, gymnastiek, zwemles, op het speelplein, voetballen).



29

"School is bij uitstek de plaats die faalangst activeert"

H. Wiltink



30

Aspecten

- Competitieve sfeer
- Onveilig voelen
- Nadruk op fouten en cijfers
- Geen structuur bij instructie en toetsen
- Thuis



31

Aspecten

Thuis

- Zich niet onvoorwaardelijk geaccepteerd voelen
- Te hoge verwachtingen
- Te beschermend
- Negatieve kritiek overheerst
- Faalangst overnemen



32

Faalangst

Ontdekken welke attributiestijl een kind heeft.

- Hoe verklaar je succes of falen voor jezelf?
- Toeschrijven aan oorzaken in jezelf of buiten jezelf?



33

Attributiestijl

Gunstige attributiestijl:

Zowel dingen die lukken als mislukken toeschrijven aan iets van jezelf

- *'Ik had het ook goed geleerd'*
- *'Ik heb niet op zitten letten'*



34

Attributiestijl

Ongunstige attributiestijl:

- Bij succes oorzaak toeschrijven aan iets buiten jezelf
- Bij falen oorzaak toeschrijven aan jezelf
- *'Het was ook zó gemakkelijk!'*
- *'Ik kan ook nooit iets onthouden'*



35

Omgaan met verschillen tussen jongens en meisjes



37

<p>- Ik leer beter wanneer mijn lichaam in beweging is.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ik heb vaak meer tijd nodig om mijn gevoelens te verwerken, voordat ik goed kan vertellen hoe ik me voel. - Ik ben eerder geneigd fysiek te reageren wanneer ik me bedreigd of emotioneel geladen voel. - Ik ben sterker in ruimtelijk denken, mentale manipulatie van objecten en abstract denken. - Gezonde concurrentie helpt mij gemotiveerd te zijn en beter te presteren. - Ik heb minder serotonine in mijn lichaam waardoor ik moeilijker kalmeer als ik boos ben. - Ik herken makkelijker plaatsen, gezichten en objecten. - Bij mij passen de meeste schoolomgevingen wat minder goed. - Wanneer ik eerst mag tekenen, is het verhaal dat ik daarna schrijf beter. <ul style="list-style-type: none"> - Ik leer beter wanneer ik weet waarom ik dat moet leren. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ik heb een sterker emotioneel geheugen. - Omdat mijn hersenhelften beter kunnen samenwerken, ben ik beter in multitasken. - Omdat mijn hersenhelften beter samenwerken kan ik over het algemeen beter vertellen hoe ik me voel. - Ik ben goed in het lezen van emotionele signalen bij anderen - Ik kan informatie beter omzetten van het werkgeheugen naar het lange termijn geheugen. - Ik kan beter informatie uit de les verwerken en hierop reageren. - Ik gebruik gemiddeld twee keer zoveel woorden. - Ik vind het gemakkelijker stil aan een tafel te zitten en stil te werken. - Omdat ik graag relaties aanga en behoud, doe ik meer moeite daarvoor, bijvoorbeeld altijd de leerkracht tevreden stellen. - De meeste schoolomgevingen zijn prima gebouwd voor de wijze waarop ik leer.
---	--

40

Jongens

- Positie kennen → Geeft rust en veiligheid
- Via fysieke uitingen wordt de onderlinge hiërarchie gemeten
- Meetbaar resultaat nodig (leerwerk is slecht meetbaar)
- Neiging om zichzelf te overschatten



41

Jongens

- Willen graag een **groepsleider**
- Leerstrategie: **meteen** aan de slag met **exploreren**
- **Begrenzing** nodig → lastig met het nieuwe onderwijs dat gericht is op zelfstandigheid.
- Jongens worden veel vaker **gecorrigeerd** in po, **zonder** dat er een **alternatief** wordt geboden.



42

Meisjes

- Overmatig aanpassen
- Pleasen
- Manipulatieve behaagzucht
- Negatief of verkeerd lichaamsbeeld (social media)



43

Meisjes

- Meisjes ontwikkelen zich beter op school.
- Zelfkennis, zelfacceptatie en zelfvertrouwen is essentieel. Meer verbaal.
- Neiging tot perfectie en gebrek aan lef.



44

Gespreksvaardigheden

Basis voor goede gespreksvoering:

- *Respect*
- *Warmte*
- *Bescheidenheid*



45

Metacommunicatie



= **Communiceren over de communicatie**

- *Jongeren hebben behoefte aan duidelijkheid over de regels van een gesprek en de bedoeling.*
- *Nodig de jongere uit zijn mening te geven over het gesprek.*
- *Benoem wat je voelt en volg wat je voelt (wees oprecht èn echt).*

46

Voorwaarden in gesprekken met pubers

- Hersens op 'aan'.
- Stimuleer tot vertellen.
- Gericht doorvragen.
- Waardering voor denkproces uiten.



47

Voorwaarden in gesprekken met pubers

- Bereidheid tonen te leren.
- Socratische methode: *een houding van openheid en aandacht voor de ander, zonder daarbij je kritische blik te verliezen.*



48

Vraagtechnieken: geschikt of ongeschikt?

- | | | |
|---|---------------------------|----------------------|
| ~ | 1. Open vragen. | ✓ = geschikt |
| ✓ | 2. Gesloten vragen. | ~ = geschikt mits... |
| X | 3. Toon vragen. | X = ongeschikt |
| ✓ | 4. Retorische vragen. | |
| ✓ | 5. Doorvragen. | |
| ~ | 6. Suggestieve vragen. | |
| X | 7. Meervoudige vragen. | |
| X | 8. Vraag herhalen. | |
| X | 9. Vraag verduidelijken. | |
| ✓ | 10. Tegendeel vragen. | |
| ~ | 11. Waarom-vragen. | |
| ~ | 12. Antwoord herhalen. | |
| X | 13. Antwoord samenvatten. | |
| ✓ | 14. Samenvattend vragen. | |

49

