

4 WEKEN · 3 PRIORITEITEN · INVULBAAR

Aan de slag met Sem

JOUW DRIE PRIORITEITEN

- 1 Zelfvertrouwen**
- 2 Schermtijd (buiten school)**
- 3 Motivatie**

Samengesteld voor Lisa. Dit werkboek hoort bij je persoonlijke analyse. Het is een praktisch hulpmiddel, geen diagnose, en vervangt geen professioneel advies.

Klein beginnen, vol houden

Je hoeft niet alles tegelijk te doen. Kies per week één ding en houd het vol.

1. Lees

Per prioriteit lees je wat er speelt en wat er in het puberbrein gebeurt.

2. Oefen

Je krijgt zinnen die helpen en zinnen die je beter vermijdt.

3. Spreek af

Je maakt samen met Sem een concrete, haalbare afspraak.

4. Kijk terug

Na een week evalueer je kort: wat werkte, wat stel je bij?

Verbinding gaat vóór correctie. Eén rustig moment per dag doet meer dan één groot gesprek per maand.

Vier weken in één oogopslag

Week 1

Zelfvertrouwen

Start met prioriteit 1 en het dagelijkse contactmoment.

Week 2

Schermtijd (buiten school)

Voeg prioriteit 2 toe. Prioriteit 1 loopt door.

Week 3

Motivatie

Voeg prioriteit 3 toe. Houd het klein.

Week 4

Terugblik

Evalueer alle drie en kies wat je vasthoudt.

Waar sta ik nu?

Vul dit in vóór je begint. In week 4 kijk je terug en vergelijk je.

De sfeer thuis is ontspannen	1	2	3	4	5
Ik heb goed contact met mijn puber	1	2	3	4	5
Afspraken worden nagekomen	1	2	3	4	5
Ik blijf rustig bij conflicten	1	2	3	4	5
Ik weet wat er in mijn puber omgaat	1	2	3	4	5

Wat wil ik over vier weken anders zien?

Wie helpt mij hierbij (partner, familie, school)?

Zelfvertrouwen

Lage zelfvertrouwen lijkt samen te hangen met lagere motivatie op school en meer moeite met emotieregulatie. Sociaal gaat het beter — dat is een hefboom.

Waarom nu: Dit is de laagste tag in het hele profiel en raakt meerdere leefgebieden tegelijk. Zonder bevestiging kan dit patroon zich vastzetten.

Herken ik dit? Wanneer zie ik het het vaakst?

Afstand nemen is normaal — verbinding blijft nodig

Pubers maken zich los van hun ouders om een eigen identiteit te vormen. Dat voelt soms als afwijzing, maar ze hebben jou harder nodig dan ze laten zien. Korte, voorspelbare momenten van contact zonder agenda (autorit, samen eten, een klusje) bouwen meer op dan grote gesprekken.

Gedrag is communicatie. Vraag je eerst af: wat probeert Sem hiermee te zeggen of te regelen?

Wat zou Sem in deze situatie voelen of nodig hebben?

Wat is mijn eigen reflex — en wat levert die op?

Zeg dít, vermijd dát

Kies een rustig moment: naast elkaar in de auto, tijdens een klusje of bij het eten. Niet midden in een conflict.

Zeg dít

„Zin om even mee te rijden naar de winkel?”

„Ik vond het fijn vandaag even samen.”

„Wat zou jij thuis anders willen?”

Vermijd dát

We moeten even praten.

Je bent hier alleen nog om te eten en te slapen.

Vergelijken met hoe het vroeger was.

Gespreksopbouw in 4 stappen

- ☐ Benoem wat je ziet, zonder oordeel.
- ☐ Vraag hoe je puber het zelf ervaart — en luister.
- ☐ Erken het gevoel, ook als je het oneens bent.
- ☐ Vraag: wat zou helpen? Denk pas daarna mee.

Mijn eigen openingszin:

Deze week probeer ik...

EERSTE STAP

Benoem deze week 3x iets specifieks dat je in Sem ziet, zonder het meteen te relativeren of te verbeteren.

Ma		☐ gedaan
Di		☐ gedaan
Wo		☐ gedaan
Do		☐ gedaan
Vr		☐ gedaan
Za		☐ gedaan
Zo		☐ gedaan

Onze afspraak — Sem en ik

Maak de afspraak samen, schrijf hem op en hang hem zichtbaar op. Kort en concreet werkt het best.

Wat spreken we af?

Wat doet Sem?

Wat doe ik als ouder?

Wat gebeurt er als het niet lukt?

Wanneer kijken we samen terug?

Handtekening Sem

Handtekening ouder

Hoe ging het deze week?

Ik heb de stap volgehouden	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
De afspraak werd nagekomen	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
Het contact voelde beter	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
Ik bleef rustig	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5

Wat werkte?

Wat werkte niet — en waarom denk ik?

Wat houd ik vast, wat stel ik bij?

Schermtijd (buiten school)

School & Ontwikkeling · 62 · Redelijk stabiel

De schermtijd kan een vlucht zijn voor momenten waarop Sem zich laag voelt of school moeilijk vindt. De signalen sluiten aan bij de lagere scores op Emoties & Welzijn.

Waarom nu: 4–6 uur schermtijd per dag kan de slaap, concentratie en offline contacten onder druk zetten. Op deze leeftijd is dat een snel veranderbaar punt.

Wat opvalt

- ☐ Verminderde motivatie kan leiden tot meer uitstelgedrag bij grotere opdrachten.
- ☐ Minder succeservaringen kunnen zijn zelfvertrouwen verder onder druk zetten.
- ☐ Bij lastigere stof haakt hij eerder af dan bij eenvoudige taken.
- ☐ In de bovenbouw belooft pure plichtsinzet steeds minder — intrinsieke motivatie wordt dan belangrijker.

Waar je op kunt bouwen

- ☐ Sem neemt zijn schoolwerk serieus en levert opdrachten uit zichzelf in.
- ☐ Hij werkt zelfstandig als de opdracht overzichtelijk is.
- ☐ Er is nog voldoende betrokkenheid bij school om samen op voort te bouwen.

Herken ik dit? Wanneer zie ik het het vaakst?

Plannen is voor een puberbrein écht zwaar

De prefrontale cortex — het deel van het brein dat plant, overziet en impulsen remt — is pas rond het 23e jaar volgroeid. Een puber die uitstelt is dus vaak niet lui, maar overzien en beginnen kost hem meer energie dan jou. Faalangst en ‘het toch niet kunnen’ maken vermijden aantrekkelijk. Structuur van buitenaf helpt, zolang je puber zelf mag meedenken over hoe.

Gedrag is communicatie. Vraag je eerst af: wat probeert Sem hiermee te zeggen of te regelen?

Wat zou Sem in deze situatie voelen of nodig hebben?

Wat is mijn eigen reflex — en wat levert die op?

Zeg dít, vermijd dát

Kies een rustig moment: naast elkaar in de auto, tijdens een klusje of bij het eten. Niet midden in een conflict.

Zeg dít

„Wat is het eerste kleine stukje dat je vandaag kunt doen?”

„Hoe wil jij het aanpakken — ik denk mee als je wilt.”

„Ik zie dat je bent begonnen, dat is vaak het lastigste.”

Vermijd dát

Waarom heb je dat nog niet gedaan?

Als je zo doorgaat, blijf je zitten.

Je broer/zus deed dit wel gewoon.

Gespreksopbouw in 4 stappen

- ☐ Benoem wat je ziet, zonder oordeel.
- ☐ Vraag hoe je puber het zelf ervaart — en luister.
- ☐ Erken het gevoel, ook als je het oneens bent.
- ☐ Vraag: wat zou helpen? Denk pas daarna mee.

Mijn eigen openingszin:

Deze week probeer ik...

EERSTE STAP

Maak samen één schermvrij moment per dag (bijvoorbeeld aan tafel of het laatste halfuur voor bed).

Kies er één (vink aan)

- ☐ Stel deze week één nieuwsgierigheidsvraag in plaats van een prestatievraag ('wat vond je interessant?' in plaats van 'hoe ging de toets?').
- ☐ Beloon inzet en aanpak, niet alleen het cijfer.
- ☐ Begin iedere middag met één kleine, afgebakende schooltaak om het opstarten makkelijker te maken.
- ☐ Benoem één keer per week wat hij op school al aantoonbaar zelfstandig oppakt.

Ma		☐ gedaan
Di		☐ gedaan
Wo		☐ gedaan
Do		☐ gedaan
Vr		☐ gedaan
Za		☐ gedaan
Zo		☐ gedaan

Onze afspraak — Sem en ik

Maak de afspraak samen, schrijf hem op en hang hem zichtbaar op. Kort en concreet werkt het best.

Wat spreken we af?

Wat doet Sem?

Wat doe ik als ouder?

Wat gebeurt er als het niet lukt?

Wanneer kijken we samen terug?

Handtekening Sem

Handtekening ouder

Hoe ging het deze week?

Ik heb de stap volgehouden	1	2	3	4	5
De afspraak werd nagekomen	1	2	3	4	5
Het contact voelde beter	1	2	3	4	5
Ik bleef rustig	1	2	3	4	5

Wat werkte?

Wat werkte niet — en waarom denk ik?

Wat houd ik vast, wat stel ik bij?

Motivatie

School & Ontwikkeling · 62 · Redelijk stabiel

Motivatie en zelfvertrouwen bewegen vaak in tandem. De hoge verantwoordelijkheid laat zien dat Sem wel wil, maar dat het intrinsieke vuurtje ontbreekt.

Waarom nu: Motivatie is de motor voor school en eigen initiatief. Op deze leeftijd kan lage motivatie snel escaleren naar schoolstress en conflict thuis.

Wat opvalt

- ☐ Verminderde motivatie kan leiden tot meer uitstelgedrag bij grotere opdrachten.
- ☐ Minder succeservaringen kunnen zijn zelfvertrouwen verder onder druk zetten.
- ☐ Bij lastigere stof haakt hij eerder af dan bij eenvoudige taken.
- ☐ In de bovenbouw belooft pure plichtsinzet steeds minder — intrinsieke motivatie wordt dan belangrijker.

Waar je op kunt bouwen

- ☐ Sem neemt zijn schoolwerk serieus en levert opdrachten uit zichzelf in.
- ☐ Hij werkt zelfstandig als de opdracht overzichtelijk is.
- ☐ Er is nog voldoende betrokkenheid bij school om samen op voort te bouwen.

Herken ik dit? Wanneer zie ik het het vaakst?

Plannen is voor een puberbrein écht zwaar

De prefrontale cortex — het deel van het brein dat plant, overziet en impulsen remt — is pas rond het 23e jaar volgroeid. Een puber die uitstelt is dus vaak niet lui, maar overzien en beginnen kost hem meer energie dan jou. Faalangst en 'het toch niet kunnen' maken vermijden aantrekkelijk. Structuur van buitenaf helpt, zolang je puber zelf mag meedenken over hoe.

Gedrag is communicatie. Vraag je eerst af: wat probeert Sem hiermee te zeggen of te regelen?

Wat zou Sem in deze situatie voelen of nodig hebben?

Wat is mijn eigen reflex — en wat levert die op?

Zeg dít, vermijd dát

Kies een rustig moment: naast elkaar in de auto, tijdens een klusje of bij het eten. Niet midden in een conflict.

Zeg dít

„Wat is het eerste kleine stukje dat je vandaag kunt doen?”

„Hoe wil jij het aanpakken — ik denk mee als je wilt.”

„Ik zie dat je bent begonnen, dat is vaak het lastigste.”

Vermijd dát

Waarom heb je dat nog niet gedaan?

Als je zo doorgaat, blijf je zitten.

Je broer/zus deed dit wel gewoon.

Gespreksopbouw in 4 stappen

- ☐ Benoem wat je ziet, zonder oordeel.
- ☐ Vraag hoe je puber het zelf ervaart — en luister.
- ☐ Erken het gevoel, ook als je het oneens bent.
- ☐ Vraag: wat zou helpen? Denk pas daarna mee.

Mijn eigen openingszin:

Deze week probeer ik...

EERSTE STAP

Vraag één keer deze week: 'wat vond je vandaag het minst saaie moment op school?' — zonder correctie.

Kies er één (vink aan)

- ☐ Stel deze week één nieuwsgierigheidsvraag in plaats van een prestatievraag ('wat vond je interessant?' in plaats van 'hoe ging de toets?').
- ☐ Beloon inzet en aanpak, niet alleen het cijfer.
- ☐ Begin iedere middag met één kleine, afgebakende schooltaak om het opstarten makkelijker te maken.
- ☐ Benoem één keer per week wat hij op school al aantoonbaar zelfstandig oppakt.

Ma		☐ gedaan
Di		☐ gedaan
Wo		☐ gedaan
Do		☐ gedaan
Vr		☐ gedaan
Za		☐ gedaan
Zo		☐ gedaan

Onze afspraak — Sem en ik

Maak de afspraak samen, schrijf hem op en hang hem zichtbaar op. Kort en concreet werkt het best.

Wat spreken we af?

Wat doet Sem?

Wat doe ik als ouder?

Wat gebeurt er als het niet lukt?

Wanneer kijken we samen terug?

Handtekening Sem

Handtekening ouder

Hoe ging het deze week?

Ik heb de stap volgehouden	1	2	3	4	5
De afspraak werd nagekomen	1	2	3	4	5
Het contact voelde beter	1	2	3	4	5
Ik bleef rustig	1	2	3	4	5

Wat werkte?

Wat werkte niet — en waarom denk ik?

Wat houd ik vast, wat stel ik bij?

Als het escaleert

Ruzie loopt op? Dan is het doel niet winnen, maar de-escaleren. Het gesprek komt later.

1 Stop Stop met praten. Je hoeft nu niets op te lossen.

2 Adem Haal drie keer diep adem. Jouw rust is besmettelijk.

3 Benoem „Ik merk dat we allebei boos worden. Ik wil dit goed doen.”

4 Pauze „Ik kom er over een uur op terug.” — en doe dat ook.

5 Herstel Later: erken je eigen deel. „Ik werd te boos, dat spijt me.”

Wanneer schakel je hulp in?

Twijfel je? Praat er altijd over met je huisarts, de mentor of het Centrum voor Jeugd en Gezin.

- ☐ Sombereid duurt langer dan 6 weken zonder zichtbare tussentijdse lift.
- ☐ Hij trekt zich terug uit zijn vriendengroep of stopt met vaste activiteiten.
- ☐ Slaap- of eetgedrag verandert structureel.
- ☐ Er ontstaan signalen op middelengebruik of zelfbeschadiging.
- ☐ Cijfers of aanwezigheid op school kelderen binnen één periode.
- ☐ Je voelt je als ouder structureel handelingsverlegen.

Direct hulp

Bij acuut gevaar: 112. Bij zorgen over zelfdoding: 113 (0800-0113). Jongeren zelf kunnen terecht bij de Kindertelefoon (0800-0432).

Mijn eigen contactpersonen (naam + nummer):

Terugblik op vier weken

Vul de schaal opnieuw in en vergelijk met je startpunt.

De sfeer thuis is ontspannen

1

2

3

4

5

Ik heb goed contact met mijn puber

1

2

3

4

5

Afspraken worden nagekomen

1

2

3

4

5

Ik blijf rustig bij conflicten

1

2

3

4

5

Ik weet wat er in mijn puber omgaat

1

2

3

4

5

Waar ben ik trots op?

Wat neem ik mee naar de komende maanden?
