



positief opvoeden

*Elke maand advies van psycholoog en
bestsellerauteur Isabelle Filliozat*

WAAROM PUBERS PESTEN

Pestverhalen kennen we vooral van de basisschool, maar ook onder tieners komt pesten veel voor. Uit Nederlands onderzoek blijkt: 8 procent van de middelbare-schoolleerlingen is weleens slachtoffer, waarvan 5 procent wekelijks of dagelijks wordt gepest. Wat gebeurt er dan eigenlijk in de puberteit waardoor conflicten zo hoog kunnen oplopen?

In deze periode veranderen hun lichaam en brein flink. Pubers willen niet meer luisteren, zijn snel geïrriteerd en lijken alleen nog oog te hebben voor hun vrienden. Dat komt doordat ze twee grote transitieën doormaken: de groeispurt van hun hersenen en de heroriëntatie van hun hechtingssysteem.

BLIK NAAR BUITEN

In het bijzijn van je leeftijdgenoten je ouders negeren, vaak op pad gaan om nieuwe dingen te ontdekken en mensen te leren kennen... Ouders en zelfs tieners begrijpen niet waarom ze zo bezig zijn, maar het is gewoon een kwestie van biologie. Om het voort-

bestaan van onze soort te verzekeren moeten pubers het buiten hun familie-groep zoeken.

Hersenonderzoek bevestigt dat. Bij jongere kinderen met stress maken de hersenen het ontspannende hormoon oxytocine aan als hun ouders in de buurt zijn. Maar vanaf veertien jaar gebeurt dit niet meer; dan kalmeren kinderen juist door de steun van hun leeftijdgenoten.

GEBREK AAN HIËRARCHIE

Rond het veertiende jaar gaat ook onze cultuur een rol spelen. We delen op scholen de kinderen in naar leeftijd, zodat in elke groep de hersenen ongeveer in hetzelfde stadium van ontwikkeling zijn. Maar ze dus ook dezelfde neigingen en dezelfde onvolkomenheden hebben. En die zullen elkaar versterken.

Door het gebrek aan leeftijdsverschil en ervaring binnen de groep ontstaat er geen natuurlijke hiërarchie en worden subtiele machtsspelletjes bepalend voor de groepsstructuur. Bij de juiste groep horen wordt zo bijna van levens-

belang, de 'goede' kleding dragen, naar de 'goede' muziek luisteren, doen wat de populairste puber doet...

Om erbij te horen, moet je cool vinden wat de leider cool vindt en haten wat de leider haat. Desnoods cijfer je daarvoor je eigen persoonlijkheid weg. De sociale druk zet jongens aan om zich 'als een man te gedragen', dus onverschillig, hard, sterk en grappig te zijn. En alsof dat nog niet genoeg is: de toevloed van testosteron in de hersenen van jongens leidt ertoe dat ze hun territorium willen markeren en hun sociale status bevechten.

De meisjes doen niet onder voor de jongens. Een pubermeisje lacht een ander niet uit om te kwetsen, ze doet het vooral om bij de groep te horen en haar sociale status veilig te stellen.

EMPATHIE-DIP

Ondertussen ondergaan de hersenen een metamorfose. Door veranderingen in de prefrontale cortex kunnen tieners nog weinig empathie voelen. Rekening houden met anderen is voor de meeste volwassenen vanzelfsprekend, maar



JE KIND DENKT: *ik moet me onderscheiden van al die concurrenten*

een puber moet daar bewust moeite voor doen.

Dat geldt voor deze twee soorten empathie:

Affectieve empathie, het vermogen mee te voelen met wat een ander voelt, vermindert bij jongens tussen de 13 en 16 jaar, doordat bij hen het testosteroonniveau omhooggaat.

Cognitieve empathie, het vermogen om te begrijpen wat een ander voelt, wordt gereguleerd door de mediale prefrontale cortex. Die wordt bij meisjes rond hun 13de groter, bij jongens pas rond hun 15de, en is bij beide pas

rond hun 21ste volledig ontwikkeld. Dus pubers kunnen zich domweg niet goed voorstellen wat de ander ervaart als die gepest wordt.

MACHT

Pesten begint meestal klein, met een nare opmerking. Als de aangesprokene genoeg status binnen de groep heeft, zal die zich doen gelden en houdt het daarmee op. Maar als het slachtoffer om de een of andere reden laag in de hiërarchie staat en er niets tegen doet, krijgt de pester de macht. Dit is iets wat iedereen kan overkomen. //

Isabelle Filliozat is klinisch psycholoog en psychotherapeut. Haar boeken over kinderen, hun relaties en emoties worden uitgegeven in negentien talen. Ze woont en werkt in Frankrijk.

WAT JE PUBER ERVAART

- ▶ Ik moet bij de groep horen, anders besta ik niet.
- ▶ Ik wil niet alleen staan, dat maakt me bang.

GEPESTE PUBERS HELPEN

Op school:

- ▶ Straf de pestkop niet, dat maakt het gedrag meestal erger.
- ▶ In rollenspelen en groepsdiscussies over uitsluiting en pesten in het algemeen – dus zonder naar de betrokkenen te wijzen – kan iedereen zijn zegje doen en meedenken over een oplossing.
- ▶ Stimuleer projecten met scholieren van verschillende leeftijden en jongeren van buiten school.

Thuis:

- ▶ Praat erover! Niet over pesten praten betekent niet dat het verdwijnt.
- ▶ Luister goed en blijf kalm. Oordeel niet en kies geen partij.
- ▶ Als een kind je vraagt om geen actie te ondernemen, uit angst voor de gevolgen, antwoord dan dat je begrijpt dat het bang is, maar dat het jouw taak is om het te beschermen.
- ▶ Kijk samen naar tv-programma's of filmpjes over pesten, met getuigenissen van voormalige slachtoffers of daders om er daarna met je gezin over te praten.
- ▶ Stimuleer ambitieuze plannen en avonturen die een beroep doen op de kracht van je kind: laat het een club of muziekgroep opzetten, meedoen aan allerlei projecten, liefst met jongeren van verschillende leeftijden.

Bronnen o.a.: *Monitor sociale veiligheid in en rond scholen*, 2016 / S. Shellenbarger, *Teens are still developing empathy skills*, *The Wall Street Journal*, 15 oktober 2013 / R. Wiseman, *Masterminds & wingmen*, Harmony, 2014 / C. van Lissa, Universiteit Utrecht / J. van der Graaff, Universiteit Utrecht / A. Morin, *Study of 15- to 18-year-old boys*, *Developmental Psychology*