S&P 3HW

Hoofdstuk 9: De adolescent

Dit hoofdstuk gaat over jou. Tussen ongeveer twaalf en twintig jaar verandert je lichaam, je leert anders denken, en je gaat op zoek naar wie je bent. Je ziet wat er in je hersenen gebeurt, waarom je soms dingen doet waar je later spijt van hebt, en waarom dat toch nuttig kan zijn.

Je leert ook kritisch kijken naar het beeld van "de jeugd van tegenwoordig". Klopt het dat tieners opstandig zijn, en altijd ruzie hebben met hun ouders?

Wat moet je kunnen?

- ✓ Puberteit en adolescentie van elkaar onderscheiden, en de ontwikkelingstaken van Havighurst herkennen in voorbeelden.
- ✓ De lichamelijke veranderingen in de puberteit beschrijven, en uitleggen hoe ze het zelfbeeld beïnvloeden.
- ✓ De formeel operationele fase uitleggen, en het imaginair publiek en de persoonlijke fabel herkennen.
- ✓ Met de ontwikkeling van de hersenen uitleggen waarom adolescenten meer risico's nemen, en wat de positieve kanten zijn.
- ✓ De crisis van Erikson voor de adolescentie uitleggen met exploratie, moratorium en foreclosure, en de begrippen zelfpresentatie en digitale identiteit toepassen.
- ✓ Het beeld van de "opstandige tiener" kritisch bekijken, en uitleggen hoe de relaties met ouders en vrienden veranderen.
- ✓ Een bron beoordelen op betrouwbaarheid, ze vermelden volgens APA, en AI verstandig gebruiken bij een literatuuronderzoek.

Inhoud

1. Les 1: Puberteit en adolescentie
2. Les 2: Het lichaam verandert
3. Les 3: Anders denken
4. Les 4: Het puberbrein
5. Les 5: Wie ben ik?
6. Les 6: Ouders, vrienden en verliefdheid
7. Les 7: Bronnen zoeken en beoordelen

Vaktermen

Les 1: Puberteit en adolescentie

Wat moet je kunnen?

- ✓ Puberteit en adolescentie van elkaar onderscheiden
- ✓ Uitleggen waarom de puberteit vroeger begint en de adolescentie later eindigt dan vroeger
- ✓ De ontwikkelingstaken van Havighurst herkennen in voorbeelden

Wat denk jij?

"Onze jeugd houdt van luxe, heeft slechte manieren, minacht het gezag en heeft geen respect voor ouderen. Jongeren staan niet meer recht als een oudere binnenkomt. Ze spreken hun ouders tegen, en tiranniseren hun leraren."

Vraag 1 **Wanneer werd dit geschreven, denk je? Klopt het, vind je?**

Puberteit en adolescentie

In het dagelijks leven gebruiken mensen de woorden door elkaar. Psychologen maken een onderscheid.

	Puberteit	Adolescentie
Wat?	Het eerste deel van de tienertijd, waarin vooral het **lichaam** verandert	De hele periode tussen kind en volwassene, met veranderingen op alle gebieden: **fysiek, cognitief en socio-emotioneel**
Begint	Bij de eerste lichamelijke veranderingen, rond 10 à 13 jaar	Ook bij de eerste lichamelijke veranderingen
Eindigt	Als je geslachtsrijp bent: je kunt kinderen krijgen	Als je de verantwoordelijkheden van een volwassene opneemt: tussen 18 en 25 jaar
Voorbeeld	Puistjes, een lagere stem, de eerste menstruatie	Je losmaken van je ouders, je eerste lief, nadenken over wie je bent

Langer dan vroeger

De puberteit begint vandaag gemiddeld **vroeger** dan honderd jaar geleden. Kinderen eten beter en zijn gezonder, en dat versnelt de groei. De adolescentie eindigt **later**. Veel jongeren studeren langer, en een eigen woning is duur. Daardoor blijven ze langer thuis wonen, en worden ze later financieel onafhankelijk. In hoofdstuk 2 zag je al dat de grenzen van een ontwikkelingsfase niet vastliggen.

Adolescentie in andere culturen

Hoe lang de adolescentie duurt, hangt af van de cultuur.

- In **westerse culturen** is de adolescentie lang. Jongeren hebben veel vrije tijd en een eigen kamer, en ze krijgen de kans om te experimenteren, met kleren, muziek, relaties of uitgaan. Wat we "typisch pubergedrag" noemen, hoort daarbij.
- In **traditionele culturen** is de adolescentie kort, of bestaat ze bijna niet. Een kind wordt in één keer volwassen, met een **initiatieritueel**: een plechtigheid of een beproeving die de overgang van kind naar volwassene aanduidt. Daarna krijg je de taken en de rechten van een volwassene.

Bij de Sateré-Mawé, een volk in het Amazonewoud in Brazilië, steken jongens hun handen in handschoenen vol kogelmieren, waarvan de beet enorm pijn doet. Wie dat volhoudt, toont dat hij volwassen is.

▶ **Video: scan de code met je gsm**

Hamish & Andy. (2014, 5 augustus). *Worst Pain Known To Man* [Video]. YouTube.
https://www.youtube.com/watch?v=itoV7xv9quo

Vraag 2 **Kennen wij ook rituelen die de overgang naar een nieuwe levensfase aanduiden? Geef twee voorbeelden. Word je daarna echt als volwassene behandeld?**

Ontwikkelingstaken

De Amerikaanse onderwijspsycholoog **Robert Havighurst** (1900–1991) beschreef voor elke levensfase **ontwikkelingstaken**: dingen die je in die fase moet leren om goed verder te kunnen. Voor de adolescentie zijn het er zes:

1. je veranderende **lichaam** aanvaarden;

2. je aanpassen aan je nieuwe manier van **denken**: abstract, kritisch (les 3);
3. een eigen **identiteit** ontwikkelen: wie ben ik? (les 5);
4. emotioneel **onafhankelijk** worden van je ouders;
5. stabiele **relaties** met leeftijdsgenoten opbouwen: vriendschap, verliefdheid;
6. je eigen **waarden** kiezen: wat vind ik belangrijk?

Vraag 3 **Over welke ontwikkelingstaak gaat het? Schrijf de taak bij het voorbeeld, en leg daarna in één zin uit waarom.**

Kies uit: Een eigen identiteit vormen · Eigen waarden kiezen · Lichaam aanvaarden · Nieuwe manier van denken · Onafhankelijk worden van de ouders · Relaties met leeftijdsgenoten

1. Ines vindt het niet erg meer dat ze de grootste van de klas is.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

2. Bilal beslist zelf dat hij geen vlees meer eet, omdat hij dierenwelzijn belangrijk vindt.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

3. Lotte belt niet meer naar haar mama als ze een ruzie met een vriendin moet oplossen.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

4. Amir heeft al drie jaar dezelfde beste vriend, ook al zitten ze nu in een andere school.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

5. Sara probeert verschillende stijlen uit, en vraagt zich af welke studierichting bij haar past.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

6. Jonas discussieert graag over de vraag of een wereld zonder geld zou kunnen werken.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

Vraag 4 **Kies twee ontwikkelingstaken, en geef bij elk een voorbeeld uit je eigen leven. Je hoeft niets te vertellen wat je niet wilt delen.**

_____

_____

_____

_____

_____

Les 2: Het lichaam verandert

Wat moet je kunnen?

- ✓ Uitleggen welke rol de geslachtshormonen spelen in de puberteit
- ✓ Primaire en secundaire geslachtskenmerken van elkaar onderscheiden
- ✓ Uitleggen hoe de lichamelijke veranderingen het zelfbeeld kunnen beïnvloeden

Wat denk jij?

Vraag 1 **In het tweede middelbaar zijn sommige leerlingen al bijna volwassen, terwijl anderen er nog uitzien als een kind. Hoe zou het zijn om de eerste, of net de laatste te zijn die verandert?**

Hormonen

De puberteit begint in de hersenen. Die geven een signaal aan de geslachtsklieren om meer **geslachtshormonen** te maken:

- bij jongens vooral **testosteron**, in de teelballen;
- bij meisjes vooral **oestrogeen**, in de eierstokken.

Een hormoon is een stof die het lichaam zelf maakt, en die via het bloed boodschappen doorgeeft. Geslachtshormonen zorgen ervoor dat het lichaam volwassen wordt.

Wanneer?

Bij meisjes begint de puberteit meestal tussen 8 en 13 jaar, bij jongens gemiddeld een à twee jaar later. Er zijn grote verschillen: wie vroeg of laat begint, is meestal helemaal normaal.

Tijdens de puberteit heb je een **groeispurt**: een periode waarin je veel sneller groeit dan ervoor of erna. Bij meisjes gaat dat het snelst rond 12 jaar, bij jongens rond 14 jaar. Jongens groeien gemiddeld ook langer door, en worden daardoor gemiddeld wat groter. Kijk nog eens naar de groeicurven van Kind en Gezin: in de puberteit gaat de lijn een tijdje steiler omhoog.

Geslachtskenmerken

Primaire geslachtskenmerken	de geslachtsorganen, die nodig zijn om kinderen te krijgen. Ze zijn er al bij de geboorte, en worden in de puberteit volwassen. Bij meisjes: de vagina, de baarmoeder en de eierstokken. Bij jongens: de penis en de teelballen in de balzak.
Secundaire geslachtskenmerken	de andere lichamelijke kenmerken die in de puberteit verschijnen, en het verschil tussen mannen en vrouwen zichtbaar maken. Bij meisjes: borstgroei, bredere heupen, haar onder de oksels en in de schaamstreek. Bij jongens: een lagere stem, baard- en snorgroei, meer spieren, haar op het lichaam en in de schaamstreek.

Bij meisjes is de eerste **menstruatie** een belangrijk moment: ze kunnen dan zwanger worden. Bij jongens is dat de eerste **zaadlozing**. Ook bij iedereen: meer zweet, een vettere huid en puistjes, en een sterkere lichaamsgeur.

Vraag 2 **Is dit een primair of een secundair geslachtskenmerk?**

Kies uit: Primair geslachtskenmerk · Secundair geslachtskenmerk

1. De baarmoeder

   Antwoord: _____

2. Baardgroei

   Antwoord: _____

3. De teelballen

   Antwoord: _____

4. Borstgroei

   Antwoord: _____

5. Een lagere stem

   Antwoord: _____

6. De eierstokken

   Antwoord: _____

Het lichaam en het zelfbeeld

Je lichaam verandert in korte tijd, en dat doet iets met je zelfbeeld. Veel adolescenten kijken kritisch naar zichzelf: te groot, te klein, te dik, te mager, puistjes.

Onderzoek toont dat het ook uitmaakt **wanneer** je verandert:

- meisjes die heel **vroeg** rijpen, voelen zich vaker onzeker over hun lichaam, en krijgen soms aandacht van oudere jongens waar ze nog niet klaar voor zijn;
- jongens die heel **laat** rijpen, voelen zich vaker minder zeker, omdat ze kleiner en minder sterk zijn dan hun klasgenoten.

Dat is geen wet: het hangt sterk af van hoe de omgeving reageert. Opmerkingen en plagerijen over iemands lichaam kunnen veel pijn doen.

Op **sociale media** vergelijk je jezelf bovendien met beelden die vaak bewerkt zijn, met filters, de beste foto uit honderd, of de juiste belichting. Dat maakt het moeilijker om tevreden te zijn met je eigen lichaam.

Vraag 3 **Een vriendin zegt: "Iedereen op Instagram heeft een perfecte huid, alleen ik niet." Wat zou je haar antwoorden? Gebruik wat je in deze les leerde.**

Les 3: Anders denken

Wat moet je kunnen?

- ✓ Uitleggen wat de formeel operationele fase is, met een voorbeeld
- ✓ Het imaginair publiek en de persoonlijke fabel herkennen in voorbeelden
- ✓ [object Object]

Wat denk jij?

Stel: alle katten kunnen vliegen. Minou is een kat.

Vraag 1 **Kan Minou vliegen? Wat zou een kind van acht antwoorden, en wat antwoord jij?**

De formeel operationele fase

Je kent de fasen van Piaget uit hoofdstuk 4, hoofdstuk 6 en hoofdstuk 7. Een schoolkind kan logisch redeneren, maar vooral over concrete dingen.

> **DEFINITIE**
> In de **formeel operationele fase**, vanaf ongeveer twaalf jaar, leert een adolescent **abstract** en **hypothetisch** denken: redeneren over ideeën en over mogelijkheden die (nog) niet bestaan. Het is de vierde en laatste fase van Piaget.

- **Abstract**: je kunt nadenken over begrippen als rechtvaardigheid, vrijheid of liefde.
- **Hypothetisch**: je kunt redeneren met "stel dat ...", zoals bij Minou.
- **Systematisch**: je pakt een probleem stap voor stap aan, en test één mogelijkheid tegelijk.

De slinger van Piaget

Piaget gaf kinderen en jongeren een slinger: een touw met een gewicht eraan. De vraag: wat bepaalt hoe snel de slinger heen en weer gaat? De lengte van het touw, het gewicht, hoe hoog je hem loslaat, of hoe hard je duwt?

— Een **schoolkind** verandert alles tegelijk, en weet daarna niet wat de oorzaak was.
— Een **adolescent** verandert één ding tegelijk, en houdt de rest gelijk. Zo vindt hij het antwoord: alleen de lengte van het touw speelt een rol.

Dat is de manier van werken van een wetenschapper. In hoofdstuk 1 noemde je dat de **onafhankelijke variabele**: je verandert er één, en meet wat er gebeurt.

Typisch voor het denken van een adolescent

Het imaginair publiek

Een adolescent denkt nu ook na over wat anderen denken. Maar hij overschat hoeveel anderen met hem bezig zijn.

> **DEFINITIE**
> Het **imaginair publiek** is het gevoel dat iedereen naar je kijkt en over je oordeelt, alsof je altijd op een podium staat.

Een puistje, een vlek op je trui, een verkeerd antwoord in de klas: je bent zeker dat iedereen het gezien heeft. Psychologen noemen dat ook het **spotlighteffect**.

In een bekend experiment uit 2000 lieten Amerikaanse onderzoekers studenten een gênante T-shirt aantrekken, met de foto van een zanger die niemand cool vond. Daarna moesten ze een lokaal vol studenten binnenstappen. De studenten met de T-shirt dachten dat ongeveer de helft het had opgemerkt. In werkelijkheid was dat maar ongeveer een op vier.

De persoonlijke fabel

> **DEFINITIE**
> De **persoonlijke fabel** is het idee dat je uniek bent: dat niemand voelt wat jij voelt, en dat jou niets kan overkomen.

— "Niemand begrijpt hoe ik me voel." "Niemand is ooit zo verliefd geweest als ik."
— "Mij overkomt dat niet": zonder helm rijden, te veel drinken op een feest.

Dat tweede deel kan gevaarlijk zijn: wie denkt dat hem niets kan overkomen, neemt meer risico's. Daarover gaat les 4.

Imaginair publiek en persoonlijke fabel zijn een nieuwe vorm van **egocentrisme**, zoals je het kent uit hoofdstuk 7: alles bekijken vanuit jezelf. Ze worden minder als je ouder wordt.

Kritisch, creatief, en moeite met plannen

- **Kritisch**: een adolescent stelt regels in vraag. "Waarom mag je op de speelplaats geen pet dragen?" "Is deze studierichting echt iets voor mij, of willen mijn ouders het?" Dat is lastig voor volwassenen, maar het toont dat je zelf leert nadenken.
- **Creatief**: veel jongeren zijn heel creatief. Ze bedenken nieuwe ideeën, maken muziek, video's of kunst, en zien oplossingen die volwassenen niet zien.
- **Moeite met plannen**: tegelijk is het moeilijk om ver vooruit te denken. Een taak pas de avond voor de deadline beginnen, of niet denken aan de gevolgen van wat je nu doet. Waarom dat zo is, zie je in les 4.

Oefenen

Vraag 2 **Welk kenmerk van het denken van een adolescent herken je? Schrijf het begrip bij het voorbeeld, en leg daarna in één zin uit waarom.**

Kies uit: Formeel operationeel denken · Imaginair publiek · Kritisch denken · Persoonlijke fabel

1. Youssef denkt dat de hele klas lacht om zijn nieuwe kapsel, al heeft eigenlijk niemand het gezien.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

2. Hanne zegt: "Mijn ouders hebben nooit liefdesverdriet gehad zoals ik nu. Zij begrijpen er niets van."

   Antwoord: _____ Waarom? _____

3. Om te weten welke plant het best groeit, geeft Elias één plant meer water, en zet hij de andere planten op dezelfde plaats in de zon.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

4. Mila vraagt zich af waarom de school beslist welke kleren je mag dragen, en schrijft een brief naar de leerlingenraad.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

Les 4: Het puberbrein

Wat moet je kunnen?

- Uitleggen welke rol de prefrontale cortex, het beloningssysteem en de amygdala spelen in het gedrag van adolescenten
- Met de ontwikkeling van de hersenen uitleggen waarom adolescenten meer risico's nemen, vooral samen met vrienden
- Positieve kanten van het puberbrein noemen

Wat denk jij?

Vraag 1 **Noor (15) weet dat ze niet achter op de brommer van een vriend mag, zonder helm. Alleen zou ze het nooit doen. Maar als haar vrienden roepen "Kom, doe niet zo flauw!", springt ze er toch op. Waarom, denk je?**

Hersenen in de verbouwing

De hersenen van een adolescent zijn volop in ontwikkeling. Pas rond **25 jaar** zijn ze volgroeid. Niet alle delen ontwikkelen even snel, en dat verklaart veel van wat typisch is voor pubers.

Prefrontale cortex	het deel van de hersenen vooraan, achter je voorhoofd. Het helpt je om te plannen, je impulsen af te remmen en de gevolgen van je gedrag in te schatten. Het ontwikkelt zich het **laatst**. Vergelijk het met de **rem** van een auto.
Beloningssysteem	delen diep in de hersenen (zoals het striatum) die zorgen voor een goed gevoel bij iets leuks, spannends of een compliment. In de adolescentie is het **extra gevoelig**. Vergelijk het met het **gaspedaal**.
Amygdala	een klein deel van de hersenen dat een grote rol speelt bij emoties, zoals angst en boosheid. Bij adolescenten reageert het sterk.

Het gaspedaal (beloning, emoties) werkt dus al heel goed, terwijl de rem (de prefrontale cortex) nog in opbouw is. Daardoor:

- nemen adolescenten sneller **risico's**;
- reageren ze sterker op **emoties**, en zijn hun emoties wisselender;
- vinden ze het moeilijker om te **plannen** en aan de gevolgen op lange termijn te denken.

Let op: het puberbrein is niet "kapot" of "dom". Het is in ontwikkeling, en het werkt anders dan het brein van een volwassene.

Samen met vrienden

In een bekend Amerikaans experiment speelden tieners, studenten en volwassenen een computerspel waarin ze met een auto zo snel mogelijk naar huis moesten rijden. Bij een geel licht moesten ze kiezen: stoppen, of nog snel doorrijden. Ze speelden het alleen, of terwijl twee vrienden toekeken. Tieners namen veel **meer risico's** als hun vrienden toekeken. Bij volwassenen maakte het bijna geen verschil.

Waarom? Voor een adolescent is het gevoel erbij te horen, en indruk te maken op vrienden, een heel sterke **beloning**. Zo'n beloning maakt het risico de moeite waard.

Vraag 2 **Leg met het gaspedaal en de rem uit waarom Noor uit de openingsvraag toch achter op de brommer springt.**

Een college van Eveline Crone



▶ Video: scan de code met je gsm

Universiteit van Nederland. (2019, 12 december). *Waarom doen pubers zo vaak domme dingen?* [Video]. YouTube.

https://www.youtube.com/watch?v=9zLeJXRYUGQ

Vraag 3 **Eveline Crone is hoogleraar ontwikkelingspsychologie aan de Universiteit Leiden, en onderzoekt het puberbrein. Waarom is een beetje risico nemen volgens haar ook nuttig voor een adolescent?**

De positieve kanten

Het puberbrein heeft ook grote voordelen:

- adolescenten **leren snel**, en passen zich makkelijk aan nieuwe situaties aan;
- ze zijn **creatief**: ze bedenken nieuwe ideeën en oplossingen;
- ze willen **ontdekken**: nieuwe mensen, nieuwe plaatsen, nieuwe ideeën.

Wie adolescenten motiveert, aanmoedigt en ruimte geeft, ziet hen hun talenten ontplooien.

Slaap

Bij adolescenten maakt het lichaam het slaaphormoon **melatonine** 's avonds later aan dan bij kinderen en volwassenen. Daardoor ben je later moe, en 's ochtends later wakker. Toch heb je als adolescent 8 à 10 uur slaap per nacht nodig. Wie om half zeven moet opstaan, krijgt dat bijna nooit. Slaaptekort maakt het moeilijker om je te concentreren, en om je emoties te beheersen.

Vraag 4 **Sommige onderzoekers vinden dat school voor adolescenten later zou moeten beginnen, bijvoorbeeld om 9 uur. Ben jij akkoord? Geef een argument voor en een argument tegen.**

Alcohol

In België mag je geen bier of wijn kopen onder 16 jaar, en geen sterke drank onder 18. Daar is een goede reden voor: een brein in ontwikkeling is gevoeliger voor de schade van alcohol, en wie jong begint met drinken, heeft later meer kans op een verslaving. Toch drinken sommige jongeren al vroeg, bijvoorbeeld bij het **indrinken** voor een feestje: snel veel drinken, vaak in groep en zonder toezicht.

Vraag 5 **Leg met wat je in deze les leerde uit waarom jongeren vaak meer drinken als ze in groep zijn.**

Oefenen

Vraag 6 **In België worden jongeren onder 18 jaar die een misdrijf plegen, meestal niet berecht als volwassenen. Vind je dat iemand van 18 voor de rechter behandeld moet worden als een volwassene, of als iemand die nog in ontwikkeling is? Gebruik wat je weet over het puberbrein.**

Les 5: Wie ben ik?

Wat moet je kunnen?

- ✓ De crisis van Erikson voor de adolescentie uitleggen, met de twee polen
- ✓ Exploratie, moratorium en foreclosure herkennen in een voorbeeld
- ✓ Uitleggen wat zelfpresentatie en een digitale identiteit zijn

Wat denk jij?

Vraag 1 **Ben je online dezelfde persoon als op school, of thuis? Wat laat je wel zien, en wat niet?**

Identiteit of identiteitsverwarring

Je kent de theorie van Erik Erikson uit de vorige hoofdstukken, het laatst uit hoofdstuk 7. In de adolescentie komt de vijfde crisis.

DEFINITIE

Je **identiteit** is het beeld van wie je bent: wat je belangrijk vindt, waar je goed in bent, bij wie je hoort, en wat je wilt worden. Het is meer dan je zelfbeeld: het gaat ook over je waarden en je plannen voor de toekomst.

	Identiteit	Identiteitsverwarring
De adolescent	weet wie hij is, wat hij belangrijk vindt, en welke richting hij uit wil	weet niet goed wie hij is, en voelt zich verloren tussen alle mogelijkheden
Gevolg	zelfvertrouwen, keuzes waar je achter staat	twijfel, keuzes die je niet zelf maakt, of keuzes die je blijft uitstellen

Een identiteit vind je niet in één keer. Je zoekt, probeert, en kiest.

Zoeken en kiezen

Exploratie	je zoekt en probeert uit: nieuwe interesses, nieuwe vrienden, een andere stijl, verschillende studierichtingen, ideeën over geloof of politiek. Bijvoorbeeld: een jaar in de toneelclub, een jaar voetbal, en dan merken wat echt bij je past.
Moratorium	een periode waarin je de tijd krijgt om te experimenteren, zonder dat je keuzes al blijvende gevolgen hebben. In onze samenleving is de lange adolescentie zo'n moratorium. Bijvoorbeeld: je verandert van studierichting in het derde middelbaar, en dat kan nog.
Foreclosure	je kiest te snel, zonder eerst te zoeken. Vaak neem je gewoon de keuzes van je ouders of je omgeving over, of moet je door omstandigheden te vroeg kiezen. Bijvoorbeeld: "Mijn vader is dokter, dus ik word ook dokter", zonder ooit na te denken of je dat wilt.

Wie te snel kiest, staat later soms niet achter zijn keuzes. Wie nooit kiest, en het maken van keuzes eindeloos uitstelt, blijft in de identiteitsverwarring.

Hamza is 16. Zijn ouders hebben een bakkerij, en van kleins af is het duidelijk dat hij die later overneemt. Hij werkt elk weekend en elke vakantie in de winkel. Als zijn vrienden vragen wat hij later wil doen, haalt hij zijn schouders op: "Bakker, wat anders?" Hij heeft nooit iets anders geprobeerd.

Vraag 2 **Hoe gaat Hamza om met de crisis van identiteit en identiteitsverwarring? Gebruik de begrippen uit deze les.**

Jezelf laten zien

Bij het zoeken naar wie je bent, hoort ook: hoe laat ik mezelf zien?

Zelfpresentatie	de manier waarop je jezelf toont aan anderen: met je kleren, je kapsel, je muziek, je taal, de mensen met wie je omgaat, en wat je online deelt. Bijvoorbeeld: je kiest de foto waarop je het stoerst of het mooist staat.
Digitale identiteit	het beeld van jou dat online bestaat: je profielen, je foto's, je reacties, en wat anderen over jou posten.

Wie je **bent** en hoe je jezelf **presenteert**, is niet hetzelfde. Online kies je wat je toont, en wat je weglaat. Je stemt het af op je publiek: op TikTok toon je misschien iets anders dan aan je familie op WhatsApp.

Het imaginair publiek speelt daarbij een grote rol: je denkt dat iedereen meekijkt en oordeelt. Likes en reacties voelen dan als een **beloning** voor je beloningssysteem.

En: wat je online deelt, blijft vaak lang bestaan. Een foto die je op je veertiende grappig vond, kan je op je twintigste gênant vinden, of een werkgever kan hem vinden.

Vraag 3 **Levensloopboek, fiche 7 "Ik als adolescent": bereid de fiche nu voor. Kies (in gedachten) twee of drie beelden die je online deelde of zou delen. Wat toon je van jezelf? Wat laat je bewust weg? Voor wie is het bedoeld?**

Les 6: Ouders, vrienden en verliefdheid

Wat moet je kunnen?

- Het beeld van de opstandige tiener (Hall) kritisch bekijken met cijfers
- Uitleggen hoe de relatie met de ouders verandert, met de terreinhypothese en de conflicthypothese
- Het conformistisch en het zelfbewust stadium van Loevinger herkennen
- Uitleggen wat er verandert in emoties en relaties

Wat denk jij?

Vraag 1 **Hoeveel jongeren maken volgens jou een echt moeilijke adolescentie door, met veel ruzie, problemen of opstandig gedrag: bijna iedereen, ongeveer de helft, of een kleine groep?**

Storm en stress?

De Amerikaanse psycholoog **G. Stanley Hall** schreef in 1904 een boek over de adolescentie. Hij noemde ze een periode van **storm en stress**, met drie kenmerken:

- **conflicten** met de ouders;
- **stemmingswisselingen**;
- **risicovol** en opstandig gedrag.

Dat beeld van de rebelse tiener is nog altijd populair, in films, series en bij volwassenen die klagen over "de jeugd van tegenwoordig" (les 1). Maar klopt het?

- Alle drie de kenmerken komen **vaker** voor in de adolescentie dan in de kindertijd. Daarin had Hall gelijk.
- Maar ze gelden niet voor iedereen, en meestal niet heel sterk. Slechts ongeveer **een op vijf** jongeren heeft een echt problematische adolescentie.
- In Nederland daalde het aantal minderjarigen dat door de politie verdacht werd van een misdrijf, tussen 2010 en 2021 met ongeveer de **helft**. De jeugd van tegenwoordig is dus niet slechter dan vroeger.

Nederlands Jeugdinstituut (z.d.): Cijfers over jeugdcriminaliteit

Ouders

Weet je nog, de koppigheidsfase van de peuter? De adolescentie wordt soms de **tweede protestfase** genoemd. Ook nu wil je zelf beslissen, en zet je je af tegen je ouders. Zo ontdek je wie je zelf bent, los van hen.

De meeste ruzies gaan niet over grote dingen, zoals waarden of geloof, maar over **dagelijkse** dingen: je kamer opruimen, hoe laat je thuis moet zijn, hoe lang je op je gsm zit.

Wie vraag je om raad: je ouders, of je vrienden? Twee verklaringen:

Terreinhypothese	het hangt af van het **onderwerp**. Voor beslissingen op **lange termijn** (je studies, je job, je waarden) luisteren jongeren meer naar hun ouders. Voor dingen op **korte termijn** (kleren, muziek, uitgaan) meer naar hun vrienden.
Conflicthypothese	als je denkt dat je ouders en je vrienden het **oneens** zijn, kies je vaak de kant van je vrienden, en verberg je dingen voor je ouders.

Vrienden

In de adolescentie wordt de peergroep heel belangrijk. De Amerikaanse psychologe **Jane Loevinger** (1918–2008) beschreef hoe jongeren zich tegenover hun vrienden opstellen:

Conformistisch stadium	je doet wat je vrienden doen, en je wilt vooral niet anders zijn. De regels van de groep zijn heel belangrijk. Bijvoorbeeld: iedereen draagt hetzelfde merk sneakers, dus jij ook.
Zelfbewust stadium	je maakt meer je eigen keuzes, ook als je vrienden iets anders doen. Je beseft dat je anders mag zijn dan de groep. Bijvoorbeeld: je gaat niet mee naar een feestje, omdat je liever naar je training gaat, ook al lachen je vrienden er wat mee.

Veel jongeren gaan in de loop van de adolescentie van het eerste naar het tweede stadium.

Emoties en verliefdheid

Adolescenten ervaren hun emoties **heftiger** dan volwassenen: diepe dalen en hoge pieken wisselen elkaar af. Dat komt onder meer door de amygdala, die sterk reageert, en door de hormonen.

In de adolescentie word je voor het eerst echt **verliefd**, en ontstaat interesse in seksualiteit. Iedereen doet dat op zijn eigen tempo: gemiddeld kussen jongeren voor het eerst rond 14 à 15 jaar, en hebben ze voor het eerst seks rond 17 jaar. Maar veel jongeren wachten langer, en dat is even normaal.

Sommige jongeren ontdekken dat ze verliefd worden op iemand van hetzelfde geslacht, of dat ze zich niet (helemaal) jongen of meisje voelen. Steun van ouders, vrienden en de school is voor hen heel belangrijk. Wie daar met iemand over wil praten, kan terecht bij Sensoa of Awel.

Oefenen

Vraag 2 **Welk begrip uit deze les past bij het voorbeeld? Schrijf het begrip bij het voorbeeld, en leg daarna in één zin uit waarom.**

Kies uit: Conflicthypothese · Conformistisch stadium · Terreinhypothese · Zelfbewust stadium

1. Yara vraagt haar vrienden welke jas ze moet kopen, maar haar ouders welke studierichting ze zal kiezen.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

2. Omdat zijn ouders zijn vrienden "slechte invloed" vinden, zegt Ilias thuis dat hij bij zijn neef is, als hij met hen afspreekt.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

3. Alle meisjes uit de groep van Emma gaan naar dezelfde dansschool. Emma vindt dansen niet leuk, maar schrijft zich toch in.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

4. Robin blijft vegetariër, ook al vinden zijn vrienden dat "raar".

   Antwoord: _____ Waarom? _____

Vraag 3 **Een krant schrijft: "De jeugd van vandaag is opstandiger dan ooit." Ben je akkoord? Gebruik de cijfers en de begrippen uit deze les.**

_____

_____

_____

_____

_____

Les 7: Bronnen zoeken en beoordelen

Wat moet je kunnen?

- ✓ Uitleggen wat een literatuuronderzoek is, en waar je betrouwbare informatie vindt
- ✓ Een bron beoordelen op betrouwbaarheid
- ✓ Een bron vermelden volgens APA, en informatie in eigen woorden verwerken
- ✓ Uitleggen hoe je AI verstandig gebruikt bij een literatuuronderzoek

Wat denk jij?

Op TikTok zegt een fitnessinfluencer: "Als je slim bent, slaap je maar vijf uur. Ik doe het al jaren, en ik voel me top!" De video heeft twee miljoen likes.

Vraag 1 **Geloof je wat hij zegt? Hoe zou je nagaan of het klopt?**

Wat is een literatuuronderzoek?

In hoofdstuk 1 leerde je dat een **literatuuronderzoek** (ook: literatuurstudie) bestaande kennis verzamelt over een onderwerp. Je doet zelf geen nieuw onderzoek: je zoekt uit wat anderen al weten.

Dat betekent niet: knippen en plakken. Je vergelijkt verschillende bronnen, kiest het belangrijkste, en schrijft een **eigen tekst**.

Waar zoek je?

Begin bij organisaties die je kunt vertrouwen. Enkele Vlaamse websites:

Website	Over
watwat.be	Alles wat jongeren aanbelangt
gezondleven.be	Gezond leven: slaap, voeding, bewegen, alcohol

Website	Over
vad.be en druglijn.be	Alcohol, drugs, gamen, gokken
sensoa.be	Seksualiteit en relaties
tegek.be	Mentale gezondheid
awel.be	Hulp voor kinderen en jongeren
childfocus.be	Veilig internet, weglopen, misbruik
opgroeien.be en kindengezin.be	Kinderen, opvoeding, cijfers
klasse.be	Onderwijs, kinderen en jongeren
vrtnws.be	Nieuws, ook met beeldmateriaal

Is deze bron betrouwbaar?

Stel jezelf bij elke bron deze vragen:

1. **Wie?** Wie schreef het: een expert, een gekende organisatie, een overheid, een journalist? Of weet je het niet? Kijk bij "Over ons" of in de disclaimer, en naar logo's onderaan.
2. **Wanneer?** Hoe oud is de informatie? Cijfers van tien jaar geleden kunnen niet meer kloppen.
3. **Waarom?** Wil de bron informeren, of iets verkopen, of je overtuigen? Een organisatie die vóór of tegen iets is, toont misschien maar één kant.
4. **Waarop gebaseerd?** Vermeldt de bron onderzoek of andere bronnen? Goed journalistiek werk en wetenschappelijk onderzoek zijn betrouwbaarder dan een mening.
5. **Waar?** Een Nederlandse website kan correct zijn, maar de wetten (over alcohol, drugs, school) zijn in Nederland anders dan in België.
6. **Vergelijk**: zeggen andere betrouwbare bronnen hetzelfde?

Wikipedia is een goed begin om een onderwerp te verkennen, maar iedereen kan het aanpassen. Gebruik de bronnen onderaan het artikel, en controleer de informatie.

Vraag 2 **Is deze bron betrouwbaar voor je onderzoek? Schrijf het antwoord bij de bron, en leg in één zin uit waarom.**

Kies uit: Betrouwbaar · Niet betrouwbaar · Opletten

1. Je zoekt de risico's van cannabis, en vindt druglijn.be, van de VAD, met het logo van de Vlaamse overheid.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

2. Je zoekt de risico's van cannabis, en vindt een website van een organisatie die cannabis wil legaliseren. Over de risico's staat er weinig.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

3. Je zoekt wat de Belgische wet zegt over alcohol, en vindt een correcte Nederlandse overheidswebsite.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

4. Een influencer zegt in een video dat energiedrankjes gezond zijn. Onder de video staat een kortingscode.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

5. Een artikel van VRT NWS over een nieuw onderzoek van de KU Leuven naar slaap bij jongeren.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

Bronnen vermelden

Vermeld altijd je bronnen. Zo pleeg je geen **plagiaat**: de woorden of ideeën van een ander gebruiken alsof ze van jou zijn. Je toont ook dat je bronnen betrouwbaar zijn, en de lezer kan verder lezen.

Op school gebruiken we de **APA**-regels. Enkele voorbeelden:

Soort bron	Zo noteer je ze
Website	Gezond Leven. (2025). *Slaap*. https://www.gezondleven.be/...
Online krantenartikel	Achternaam, V. (2026, 3 maart). Titel van het artikel. *De Standaard*. https://...
Boek	Crone, E. (2008). *Het puberende brein*. Bert Bakker.
Video	Universiteit van Nederland. (2019, 12 december). *Waarom doen pubers zo vaak domme dingen?* [Video]. YouTube. https://...

Is er geen auteur, begin dan met de naam van de organisatie. Is er geen datum, schrijf dan (z.d.). Word kan je helpen: bij **Verwijzingen** → **Bronvermelding invoegen**, met de stijl APA.

Verwerken tot een eigen tekst

1. Verdeel je onderzoeksvraag in **deelvragen**. Bijvoorbeeld bij "Waarom slapen jongeren te weinig?": hoeveel slaap heb je nodig? Hoeveel slapen jongeren echt? Waarom te weinig? Wat zijn de gevolgen? Wat helpt?
2. Lees je bronnen. Duid aan met een **kleur per deelvraag**, of noteer per deelvraag op een apart blad.
3. Maak eerst een **structuur**: welke deelvraag komt waar?
4. Schrijf per deelvraag een antwoord in **eigen woorden**. Een zin letterlijk overnemen mag, tussen aanhalingstekens en met de bron erbij.

En AI?

Een AI-chatbot kan helpen, maar heeft grote nadelen:

- hij kan dingen **verzinnen**, ook bronnen die niet bestaan (dat heet **hallucineren**);
- hij kiest niet altijd de beste of de nieuwste bronnen;
- wie alles laat schrijven, **leert zelf minder**, en mist diepgang.

Gebruik AI dus verstandig: om deelvragen te bedenken, om bronnen te leren zoeken, of om je eigen tekst taalkundig te verbeteren. Controleer altijd wat hij zegt in een betrouwbare bron. Volg de AI-afspraken van de school, en vermeld hoe je AI gebruikte.

Onderzoeksopdracht: een tienerprobleem

Kies een probleem waar adolescenten mee te maken krijgen, bijvoorbeeld: te weinig slaap, alcohol en indrinken, stress, gamen, lichaamsbeeld en sociale media, cyberpesten, of een ander onderwerp (vraag het eerst aan je leerkracht).

1. Formuleer een **onderzoeksvraag**, en verdeel ze in drie of vier **deelvragen**.
2. Zoek minstens **drie betrouwbare bronnen**. Schrijf bij elke bron in één zin waarom ze betrouwbaar is.
3. Schrijf een tekst van ongeveer **één pagina** die je onderzoeksvraag beantwoordt, in eigen woorden. Gebruik minstens twee begrippen uit dit hoofdstuk (bijvoorbeeld prefrontale cortex, beloningssysteem, persoonlijke fabel, identiteit).
4. Voeg een **bronnenlijst** toe volgens APA.

Voor deze opdracht geldt **niveau 1** van de AI-afspraken: je mag AI gebruiken als inspiratie (bijvoorbeeld om deelvragen te bedenken of te leren waar je zoekt), maar je neemt geen tekst van AI over. Zeg kort waarvoor je AI gebruikte.

De opdracht staat ook bij de **taken** op de hoofdstukpagina: een versie om in te typen, en een versie om af te drukken.

Je wordt beoordeeld op (20 punten)	
Onderzoeksvraag	Duidelijk, met deelvragen
Bronnen	Minstens drie, betrouwbaar, met een zin uitleg per bron
Tekst	Beantwoordt de onderzoeksvraag, in eigen woorden, met begrippen uit het hoofdstuk
Bronvermelding	Volgens APA, in de tekst en in de bronnenlijst

Vaktermen

Adolescentie
De hele periode tussen kind en volwassene, met fysieke, cognitieve en socio-emotionele veranderingen.

Amygdala
Een klein deel van de hersenen dat een grote rol speelt bij emoties zoals angst en boosheid.

Beloningssysteem
Delen van de hersenen die zorgen voor een goed gevoel bij iets leuks of spannends; extra gevoelig in de adolescentie.

Conflicthypothese
Als je denkt dat je ouders en vrienden het oneens zijn, kies je vaak de kant van je vrienden en verberg je dingen voor je ouders.

Conformistisch stadium
Het stadium (Loevinger) waarin je doet wat je vrienden doen, en vooral niet anders wilt zijn.

Digitale identiteit
Het beeld van jou dat online bestaat, uit je eigen posts en wat anderen over je delen.

Exploratie
Zoeken en uitproberen, om te ontdekken wie je bent.

Foreclosure
Te snel kiezen, zonder eerst te zoeken, vaak door de keuzes van je omgeving over te nemen.

Formeel operationele fase
De vierde fase van Piaget (vanaf ongeveer 12 jaar): abstract en hypothetisch denken.

Groeispurt
Een periode in de puberteit waarin je veel sneller groeit dan ervoor of erna.

Identiteit
Het beeld van wie je bent, wat je belangrijk vindt, bij wie je hoort en wat je wilt worden.

Imaginair publiek
Het gevoel dat iedereen naar je kijkt en over je oordeelt.

Initiatieritueel
Een plechtigheid of beproeving die de overgang van kind naar volwassene aanduidt.

Melatonine
Het slaaphormoon. Bij adolescenten komt het 's avonds later vrij.

Moratorium
Een periode waarin je mag experimenteren zonder dat je keuzes al blijvende gevolgen hebben.

Ontwikkelingstaken
Wat je in een levensfase moet leren om goed verder te kunnen (Havighurst).

Persoonlijke fabel
Het idee dat je uniek bent, dat niemand voelt wat jij voelt en dat jou niets kan overkomen.

Plagiaat

De woorden of ideeën van een ander gebruiken alsof ze van jou zijn, zonder de bron te vermelden.

Prefrontale cortex

Het deel van de hersenen achter je voorhoofd dat helpt om te plannen en je impulsen af te remmen. Het ontwikkelt zich het laatst.

Primaire geslachtskenmerken

De geslachtsorganen, nodig om kinderen te krijgen. Ze worden in de puberteit volwassen.

Puberteit

Het eerste deel van de tienertijd, waarin het lichaam verandert en geslachtsrijp wordt.

Secundaire geslachtskenmerken

De andere lichamelijke kenmerken die in de puberteit verschijnen, zoals borstgroei of baardgroei.

Terreinhypothese

Of je je ouders of je vrienden om raad vraagt, hangt af van het onderwerp: lange termijn (ouders) of korte termijn (vrienden).

Zelfbewust stadium

Het stadium (Loevinger) waarin je je eigen keuzes maakt, ook als de groep iets anders doet.

Zelfpresentatie

De manier waarop je jezelf toont aan anderen, offline en online.