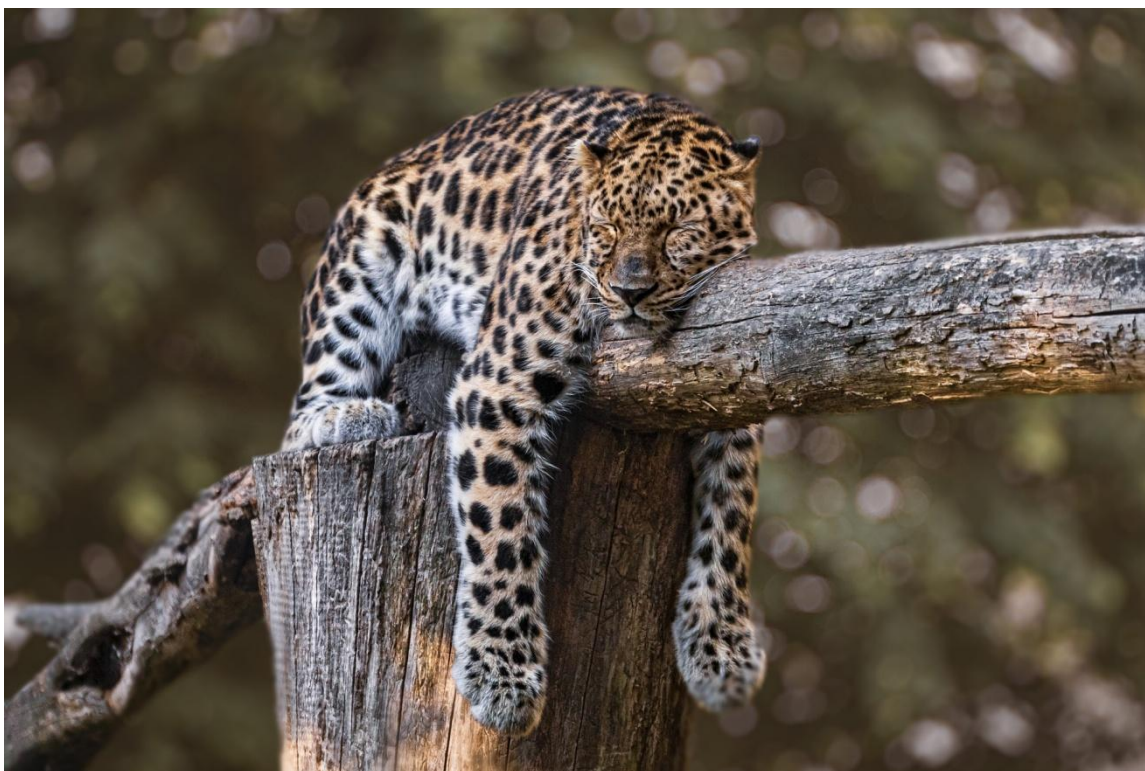


Is het nou luiheid of is mijn zoon echt zo moe?



Na een ouderavond 'Luisteren naar pubers' komt een vader naar me toe en vraagt: "Mijn zoon zegt vaak dat ie zo moe is. Zijn pubers nou inderdaad zo vaak moe of is ie gewoon lui. Ik denk dat laatste, dat hij vaak gewoon geen zin heeft in klusjes of huiswerk en daarom maar aangeeft dat hij zo moe is om niets te hoeven doen. Maar als hij nou echt moe is, kan ik daar misschien wat meer begrip voor hebben." In dit artikel antwoord op die vraag aan de hand van een slaapchallenge en een onderzoek: 'kritiek doet echt pijn in het puberbrein'

Moe zijn klopt. 3 keer moe zelfs

Veel jongeren zijn inderdaad vaak moe.

1. In sommige gevallen komt bij tieners de aanmaak van het hormoon Melatonine later op gang. Dit hormoon is belangrijk om de hersenen het signaal te geven om te gaan slapen. Wanneer dit signaal later wordt afgegeven, in puberteit vaak pas rond een uur elf, kun je dus moeite hebben met in slaap vallen. Dus hoewel ze wel willen, lukt het vaak niet om eerder in slaap te vallen.

2. Daarnaast gebeurt er lichamelijk ook van alles in het lijf van tieners (groei, hormonen, hersenontwikkeling). Vooral tijdens groeispurts zijn jongeren echt moe.
3. En tieners zijn volop met hun identiteitsontwikkeling bezig. Wie ben ik? Hoe kom ik over op anderen? Waar ben ik goed in? Ze staan open voor alle signalen van hun leeftijdsgenoten zowel live op school, als online. Al die prikkels, vragen veel energie.

Er zijn dus minimaal 3 oorzaken waarom tieners echt vaak moe zijn. Dan neem ik nog niet eens mee: tot laat op hun mobiel zitten, laat naar bed gaan, laat sporten, lang doorgaan met gamen etc.

Vermoeidheid als excuus

Aan de andere kant wordt moe zijn ook vaak als excuus gebruikt om iets niet te hoeven doen. Geen zin om de hond uit te laten of om schoenen op te ruimen? “Nee ik doe het straks wel, ik ben nu te moe” hoor je vast wel eens.

Voor jou als ouder is het de kunst om uit te vogelen of het een excuus is of dat ze echt moe zijn. Aan jou de keus om vervolgens je grens aan te geven of even mee te bewegen. Maar hoe doe je dan?

Luisteren

Door even te erkennen dat ze moe zijn: “Je wil nog even uitrusten?”, kom je in gesprek. Als uit het antwoord blijkt dat je tiener gewoon even geen zin heeft, kun je prima daarna je grens aangeven.

‘Ik wil wel dat je zo de hond uitlaat, als je uitgerust bent’

Als blijkt dat ze echt moe zijn, kan je misschien voorstellen om voor deze keer een taak over te nemen of samen eens te onderzoeken wat je kunt doen aan de vermoeidheid.

Slaapchallenge:

Er is een mooie slaapchallenge ontwikkeld door de hersenstichting. In 6 modules leer je de nachtrust van jouw puber verbeteren.

‘Pubers slapen vaak slecht en te kort. Oorzaken: stress, laat slapen door huiswerk, schermgebruik en gebrek aan regels. Ook zorgen de veranderingen in puberhersen voor een verschuiving van het slaapritme.

- *De SlaapChallenge helpt jouw puber om goed te slapen*
- *Goed slapen betekent een betere stemming*
- *Meer concentratie*

- *Minder stress*
- *Hulp bij aanbrengen van structuur in de dag*
- *Stapsgewijs leren om ruimte te maken voor opladen'*

Voor meer info [slaapchallenge](#)

En een extra voordeel: als je zelf ook lastig inslaapt of doorslaapt kan het jou als ouder ook mooie inzichten geven.

Wat vooral niet doen?

Wat helpt in ieder geval niet? Kritiek geven of boos worden. Recent onderzoek heeft dit nogmaals aangetoond.

'Kritiek zorgde voor activatie van de breingebieden die betrokken zijn bij de verwerking van emoties en pijn. Gebieden die ook geactiveerd worden als mensen fysieke pijn ervaren.' Handig om te weten: Kritiek doet dus echt pijn. Meer info: [kritiek-van-ouders-komt-binnen-in-puberbrein](#)

Wil jij graag de sfeer in je gezin verbeteren? Stel mij gerust een [vraag](#) of spar met andere ouders in de [Facebook-community](#). Wil jij het weer een beetje gezellig krijgen in je gezin? 16 mei start er weer een [live training](#).

Heb je al eens een Gordontraining gevolgd? 23 mei, 16 juni en 5 juli zijn er weer opfrisdagen, de zogenaamde [puber-APK's](#) gepland.



3^e druk!

Wil jij ook gemakkelijker in gesprek komen en uit de strijd blijven met je tieners?

In mijn boek 'Luisteren naar pubers' staan veel voorbeelden over communicatie tussen ouders en tieners. Aan de hand van 6 praktische bouwstenen beschrijf ik hoe je in gesprek komt en blijft met je tiener.

Mijn droom is: een puber-tijd met minder strijd voor zo veel mogelijk ouders en tieners. Je kunt het bestellen – gesigneerd en wel- via www.luisterennaarpubers.nl