

IINHOUDSOPGAVE

1	Voor pubers met power	12
2	Jouw talenten als weg naar succes	22
3	Zo raak je gemotiveerd	36
4	Aandacht geven voor de volle 100 procent	46
5	Een goede start van de dag	56
6	Met energie de dag door	62
7	Bewegen en sporten naar de 'top'	72
8	Ken je leerstijl	82
9	Een goede planning is het halve werk	95
10	Pieken op het juiste moment	106
11	Geloof in jezelf	116
12	Omgaan met emoties	126
13	Zelf je problemen oplossen	136
14	Tijd om te gaan 'ondernemen'	144
	Bijlagen bij hoofdstuk 9: Een goede planning is het halve werk	155
	Literatuurlijst	157
	Over de auteurs	159

1

**Voor pubers
met power**



PuberPower. Niet voor niets is dat de titel van dit boek. Of je het nu wilt of niet, de pubertijd is een heel bijzondere tijd. Het is een tijd waarin je begint te ontdekken wie jij echt bent. En vooral: de tijd waarin jij nu al de basis legt voor jouw toekomst, voor het succes in jouw leven. Maar het is ook een periode waarin je heel veel (lichamelijke) veranderingen meemaakt. Misschien denk je: 'Pubers zijn lastig', omdat je dat wel eens om je heen hebt gehoord. Maar wellicht is het anders: pubers zijn krachtig! PuberPower dus! Waarom dat zo is en wat het betekent om puber te zijn, dat lees je in dit hoofdstuk.

In de pubertéit kun je een hele leuke púbertijd hebben!

Het verhaal van Annabel

Annabel is 15 jaar en woont samen met haar ouders en broertje midden in Amsterdam. Soms worden haar ouders wel eens gek van haar. Op alles wat ze zeggen of vragen is haar reactie: "Waarom?" of "Nee, geen zin." En de standaardreactie van haar ouders: "Puber!"

Toen haar ouders begonnen met het puberwoord, werd Annabel daar echt boos om, alsof het een soort scheldwoord was. Een woord dat haar ouders gebruikten als zij iets anders wilde of iets anders vond dan haar ouders. En eigenlijk voelde ze zich ook onzeker: alsof alle dingen die eerst 'gewoon' waren, nu niet meer hetzelfde waren. Op de basisschool had ze nooit zo nagedacht over wie ze was, wat ze wilde en nam ze veel gewoon van haar ouders aan. Langzaam is Annabel gewend geraakt

aan het puberwoord, en is ze er wel trots op. Ineens is puber-zijn de tijd om van alles te ontdekken. De tijd om vragen te stellen; niet klakkeloos dingen aannemen, maar het zelf willen snappen. De tijd om zelf keuzes te maken en na te denken: wie ben ik en wat wil ik? De tijd om het verschil tussen haarzelf en haar ouders te ervaren; dat ze een andere mening mag hebben en andere wensen. Soms voelt het allemaal wel als veel; er is zoveel om over na te denken. Gelukkig kan ze hier met haar vriendinnen ook wel over praten. Of post of tweet ze een berichtje. Haar vrienden begrijpen het tenminste wel! En thuis, als ze moe is van alle ervaringen van de schoolweek, heeft ze nu een mooi excuus: "Nee, geen zin, ik ben een puber".

PuberPower is voor jongens en meiden met POWER! Een boek voor jou dus! Power staat voor: Plannen, Ordenen, Werken, Excelleren en Relaxen. POWER is nodig om je hart, je hoofd en je lijf helemaal in balans te krijgen én te houden! Je hebt zoveel meer POWER dan je misschien denkt.

POWER-FACTOREN:

Plannen
Ordenen
Werken
Excelleren
Relaxen

————— +
POWER



PUBERS TOEN EN NU

Je hebt het je opa of oma vast wel eens horen zeggen: “De tijd is zo veranderd! Die jongeren van tegenwoordig! Ze zitten de hele dag met hun mobiel, zo ongeleefd en ongeïnteresseerd is dat. En kijk eens hoe ze eruit zien? Dat was vroeger wel anders!” Als je alleen al bedenkt dat er vroeger geen internet, geen telefoon en zelfs geen televisie was, dan kun je je dat wel voorstellen. Maar verder: zij zijn ooit toch ook jong geweest? Dat moeten zij toch ook snappen? Laten we daarom eens kijken of er wel zoveel verschillen zijn tussen pubers van vroeger en nu.

De wereld is veranderd, maar voor kinderen en jongeren zijn er ook een heleboel dingen gelijk gebleven. De droom van tieners is: gewoon gelukkig zijn.

PUBERTEIT: DEZELFDE ONTWIKKELING

De puberteit is een normale ontwikkeling. Je ontkomt er niet aan – gelukkig maar! Anders zou je niet kunnen opgroeien als een zelfstandig persoon, met een eigen wil en een eigen mening.

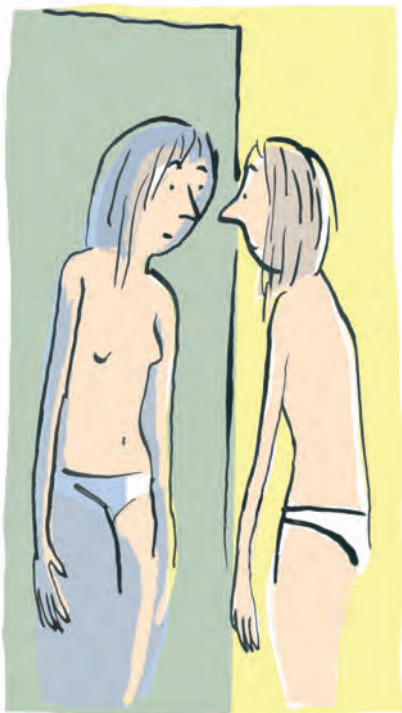
Als je er zo naar kijkt, is er niets anders aan de puberteit van jou nu en die van jouw ouders toen.

De puberteit start nog steeds met hormonen die op gang beginnen te komen. Vanaf je 12^e kun je gaan merken dat je lichaam verandert. Dit komt doordat je geslachtsrijp wordt: je ontwikkelt je tot man of vrouw. En daarmee veranderen ook je stem, je lichaamsvormen, je geur. Naast de lichamelijke veranderingen verandert ook je

manier van denken. Luisterde je eerst meer naar je ouders of je leraren, nu ga je meer zelf nadenken over dingen. Dat is fijn, maar soms voel je je daar ook wel eens onzeker bij. Onzeker over jezelf, over je vrienden en over je uiterlijk.

De puberteit van Tess (13)

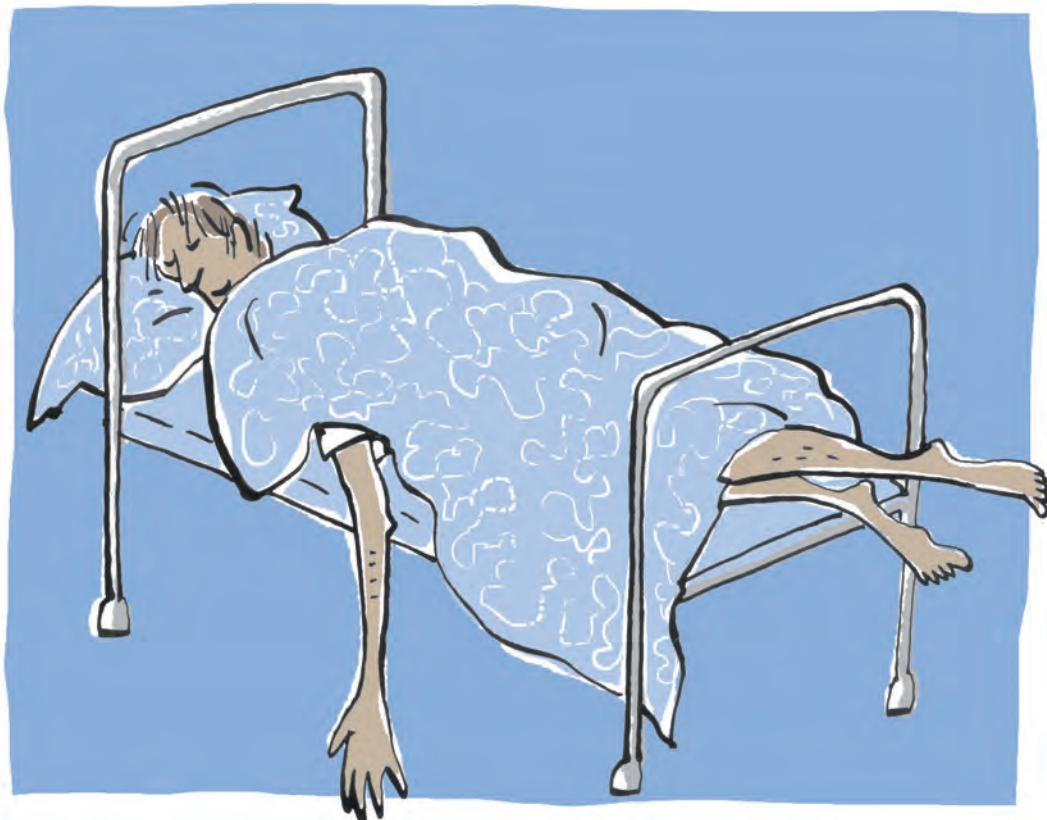
“Mijn broertje zingt de hele dag het Tietenlied van Kinderen voor Kinderen naar me. Ja, ik krijg borstjes. Dit weekend ga ik met mijn moeder mijn eerste beha-tje kopen. Ik vind het wel leuk, maar ook wel spannend. Mooi dat ik er een wijd truitje overheen aantrek. Niemand hoeft nog te zien dat ik borstjes heb.”



Als puber ben je veel met jezelf bezig. Daardoor heb je vaak minder aandacht voor de wereld om je heen. Deze fase is nodig om te ontdekken wie jij bent. Dat ontdekken van jezelf wordt ‘het ontwikkelen van je identiteit’ genoemd. Daarom ben je in deze periode (al doe je dat vaak onbewust) bezig om losser te komen van je ouders. Dat is een belangrijke ontwikkeling, want anders zou je altijd een kind blijven dat afhankelijk is van zijn of haar ouders.

Al deze ontwikkelingen in de puberteit zijn dus heel normaal en hebben je ouders ook meegeemaakt. Er is dus niets raars met je aan de hand. Het enige verschil met vroeger is dat kinderen nu eerder in de puberteit komen. Waarom dat zo is, is nog niet bewezen. Wetenschappers denken dat de puberteit nu vroeger komt door andere eet- en leefgewoontes.

Weet je wanneer je groeit? In je slaap! Terwijl jij heerlijk ligt te dromen, zorgt jouw lichaam dat je groeit. Op tijd naar bed gaan is dus heel belangrijk om te kunnen groeien.



Een goede ontdekking

Nog niet zo lang geleden dachten mensen dat de hersenen van kinderen al rond hun 12^e volgroeid waren. Door hersenscans weten we nu dat je brein zich nog tot je 20^e of zelfs tot je 25^e ontwikkelt. Dat was een belangrijke ontdekking, want ook na je puberteit kun je dus nog van alles leren en ontdekken. Ook voor leraren en ouders was dit een belangrijke ontdekking, want nu kunnen ze pubers nog beter begrijpen en begeleiden. Zo kun je als puber het beste uit jezelf halen. Weet je trouwens dat als de ontwikkeling van je brein stopt, je je brein wel kunt blijven trainen? Zo houd je je brein in conditie!

PUBERTIJD: EEN ANDERE ONTWIKKELING

De natuur verandert niet: puberteit blijft de puberteit. Maar de pubertijd is echt heel anders dan vroeger. De pubertijd is de tijd waarin je opgroeit als puber. De manier waarop jij nu wordt opgevoed door je ouders is compleet anders dan hoe jouw ouders werden opgevoed. En ook de schooltijd en de maatschappij zijn anders. Internet is wat jouw generatie heel bijzonder maakt. Voor jou is internet heel gewoon, maar voor je vader en je moeder en zeker voor je opa en oma heeft internet veel veranderd, want in hun tijd was het er nog niet. Nog nooit in de geschiedenis kunnen mensen zo makkelijk aan informatie komen. Op het nieuws zie je beelden van over de hele wereld. Het nieuws over de vliegcrash met de MH17 in juli 2014 was binnen een uur in heel Nederland en de wereld bekend. En binnen een paar uur was bekend hoeveel Nederlanders er aan boord zaten. Dat was in de tijd van jouw grootouders wel anders: toen zij jong waren duurde het dagen voor er meer over zulke rampen bekend gemaakt kon worden. Het nieuws vanuit de hele wereld is binnen de kortste keren gedeeld op Twitter en via andere nieuwsbronnen. Zelfs voor je ouders is deze snelheid van informatieoverdracht nog wennen.

Elke dag zijn we bijna 24 uur online, waar we ook zijn en wanneer we maar willen. Het lijkt wel alsof we nooit meer even rust hebben. Ook contacten met vrienden gaan makkelijk via deze digitale weg. Even facebooken, whatsappen, twitteren... een snelle manier om al je vrienden (van wie je sommigen niet eens persoonlijk kent) te laten weten hoe het met je is. Het verschil tussen de wereld 'online' en de wereld 'offline' is heel klein geworden. Dit geldt voor jou, maar ook voor je ouders. Vroeger hadden je ouders een heldere grens tussen werk en privé. Nu merk je vaak dat je vader of je moeder ook op hun vrije dag nog even de mail willen checken voor hun werk of nog even een collega moeten bellen. Weg rust, welkom stress! Ja, de wereld waarin jij opgroeit is hectisch.

De pubertijd van Renzo (15)

"Whao! Wat ben ik blij dat ik een puber in Nederland ben. Ik heb hier alle kansen en mogelijkheden. En als ik dan op tv beelden zie van jongens van mijn leeftijd... Die moeten vechten voor hun vrijheid of werken al in een fabriek. Zij hebben geen geld voor een scooter, geen tijd om met vrienden rond te hangen. Ik zal dit niet zo snel tegen mijn ouders zeggen, en al helemaal niet op school, maar eigenlijk heb ik echt niks te klagen!"

Tijd of geld?

Tijd is voor ouders een echte luxe, dat merk jij vast ook. De jongeren van nu zijn nuchter over de combinatie werk en privé: meer werken is meer verdienen, maar daar lever je wel tijd voor in!

Gelukkig zijn de moderne ontwikkelingen ook leuk! Via internet kom je makkelijk in contact met anderen over de hele wereld. Jij pakt de Engelse taal al veel eerder en gemakkelijker op dan je ouders. Via Facebook en Twitter kun je mensen leren kennen over de hele wereld! En zelfs de wereld is nog niet groot genoeg: er wordt al getwitterd vanuit de ruimte. Wie weet heb je zelf wel een tweet gestuurd naar André Kuipers tijdens zijn ruimtemissie!

Revolution: een nieuwe wereld

Dankzij internet weet je wat er overal in de wereld gebeurt. Je hebt vast de beelden gezien van de Arabische landen waar de bevolking in 2011 in opstand kwam. Dit gebeurde onder andere in Egypte, Tunesië, Libië en Syrië. De mensen daar wilden niet meer onderdrukt worden en wilden eerlijke verkiezingen. Dankzij berichten op Twitter en Facebook en filmpjes op YouTube kon iedereen over de hele wereld meekijken met wat er gebeurde. Zonder dat was de revolutie heel anders verlopen.

Hoe de wereld er over tien jaar uitziet? Dat kan niemand voorspellen. De ontwikkelingen gaan zo snel. En als puber word jij nu al voorbereid – vaak zonder dat je het doorhebt – om later met al die snelle ontwikkelingen om te gaan.

WIFI- OF WHY-GENERATIE

Een 'generatie' is een mooi woord voor alle mensen die van één leeftijdsgroep zijn. Elke generatie krijgt een eigen naam, een naam die beschrijft waar die generatie voor staat. Deze naam past bij de kenmerken van die leeftijdsgroep. Voor jouw generatie zijn er twee namen bedacht: de Wifi-generatie en de Why-generatie.



WIFI-GENERATIE

Bijzonder aan jouw generatie is dat iedereen sinds de jaren 90 van de vorige eeuw internet heeft. Sinds 2009 kan iedereen met een smartphone zelfs 24 uur per dag online zijn. De kans is groot dat jij ook elke dag online bent en dat je een mobieltje hebt. Zo kun jij elk moment van de dag op het digitale netwerk. Moet je een verslag maken voor school? Dan Google je toch even! Zoek je een leuke studierichting voor na de middelbare school? Je vindt het online. Wil je een vakantie boeken? Dat doe je op de computer

en dan verken je meteen even de omgeving met Google Earth. Je kunt ook bij 'Eliza was here' kijken naar de beoordelingen van mensen die er al zijn geweest (www.elizawashere.nl).

Willem (12) online

"Voor school moest ik een werkstuk maken over een land. Ik dacht toen meteen aan Afrika, omdat mijn oom er zulke mooie verhalen over kan vertellen. Op internet heb ik naar informatie gezocht. Ik kwam toen de Masai-krijgers tegen, een nomadisch volk dat in Oost-Afrika leeft. Er waren zelfs filmpjes, zodat ik echt kon zien hoe zij leven. Zonder internet had ik dat niet geweten. Ik vind internet dus echt vet."

Linda (15) online

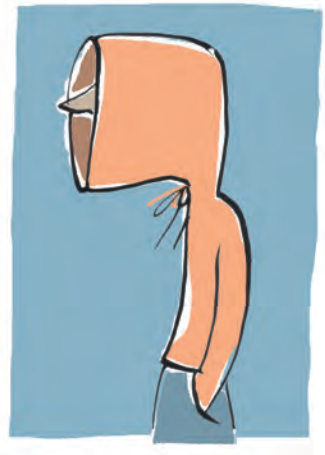
"Ik ging laatst bij een nicht van mij logeren. Zij is al 18 en we gingen samen een film downloaden voor 16+. Dat leek me wel stoer, maar ik vond er niets aan. De hoofdrolspeelster was alleen maar bezig met het versieren van mannen. En dan gingen ze met elkaar naar bed. Ik heb mijn ogen maar vaak dichtgedaan. Seks? Ik moet er nog niet aan denken."

Op internet vind je heel veel informatie die heel leuk is, maar ook informatie waar je nog te jong voor bent. Dat is geen reden om te stoppen met internetten. Gebruik internet volop, maar praat wel eens met iemand over dingen die je op internet tegenkomt. Bijvoorbeeld met je ouders. Zij hebben de levenservaring en jij de nieuwsgierigheid. Samen kunnen jullie dus veel van elkaar leren!

Jij weet zelf heel goed wat je wel en niet zou moeten doen op internet. Vertrouw daarop én luister daarnaar.

WHY-GENERATIE

Jouw generatie wordt ook wel 'Why' genoemd. Uiteraard, dit is het Engelse woord voor 'waarom'. Misschien herken je het wel meteen van jezelf: je wilt steeds weten 'waarom'. "Waarom moeten we dit doen?", "Waarom moet ik al naar bed?", "Waarom zijn er conflicten in Syrië?", "Waarom moet ik dit leren?", "Waarom...?". En misschien vraag je jezelf nu wel af: "Waarom is dit anders dan voor de vorige generatie?" Dat antwoord volgt nu. De hoeveelheid informatie die je via internet



krijgt, is veel meer dan wat je ouders vroeger aan informatie hadden. Daardoor moet je leren om keuzes te maken: wat wil ik echt weten en wat niet. Door het stellen van waaromvragen leer je wat jij belangrijk vindt (en wat niet) en kun je zelf kiezen welke informatie jij wel wilt hebben en welke niet. Je leert dus 'prioriteiten' stellen.

Kenmerken van de WIFI-generatie

In het boek *De WIFI-generatie, de jeugd op het mobiele internet. Vliegensvlug en Vogelvrij* hebben de auteurs Liesbeth Hop en Bamber Delver geschreven over tien kenmerken van jongeren uit de WIFI-generatie. Kijk maar eens of je jezelf hierin herkent.

- **100 procent privacy**
- **Autonoom (zelfstandig)**
- **Altijd en overal online**
- **Continu traceerbaar, iedereen weet waar je bent of kan snel uitvinden waar je bent**
- **Technisch razendsnel**
- **Downloadt niets**
- **Wil gratis muziek en filmpjes**
- **Legt alles vast, zoals bijvoorbeeld foto's maken bij een ongeluk waarvan ze getuige zijn**
- **Wisselt uit, deelt kennis**
- **Reflecteert niet**

Bron: *De WIFI-generatie* www.dewifgeneratie.nl

Slimmer dan je ouders?

Als je nu in de pubertijd bent, heb je al zoveel kennis in huis! Veel meer dan je ouders vroeger hadden. Daardoor lijkt je nu 'vroegwijs'. Het lijkt soms alsof je alles al weet. Maar gelukkig heb je ook nog heel veel te leren...

DE WERELD VERBETEREN

Jonge mensen vragen niet alleen 'waarom'. Veel jonge mensen willen ook iets doen! Ze willen meehelpen om de wereld te verbeteren door zelf iets te doen. Veel jongeren kiezen bijvoorbeeld voor duurzame producten. Misschien ben je dol op chocola, maar wil je alleen eerlijke (fair trade)

chocola. Of misschien kopen je ouders drinkwater waarmee ook geld wordt gegeven aan waterprojecten in derdewereldlanden. Op www.upgraden.nu vind je mooie voorbeelden van jongeren die samen iets doen om de wereld te verbeteren.

OP NAAR DE 'TOP'

Als puber van nu bereid je je voor op de toekomst. Een toekomst die snel en hectisch is, waarin veranderingen sneller gaan dan je kunt bedenken. Maar wat wil jij eigenlijk in jouw toekomst? Heb jij al dromen, ideeën en idealen? Weet jij al waar jij goed in bent, wat jouw talent is? Ontdek het in het volgende hoofdstuk!

RT @ LOL #online

Retweet, Laughing Out Loud. De kans is groot dat jouw ouders en zeker jouw grootouders niet weten waar dit over gaat. En de kans is groot dat jij dat wel weet. Het blijkt dat 42 procent van de pubers per dag meer dan vier uur surft op internet. Zij bezoeken vooral sociale netwerksites als Facebook en Instagram. Opvallend is dat heel veel jongeren twitteren. En als je twittert, ben je vast vertrouwd met RT @ LOL en #.



2

Jouw talenten
als weg naar
succes



De ondertitel van dit boek zegt het al: succes is een keuze! Dat betekent dat iedereen het in zich heeft om succesvol te zijn. Dus ja: jij ook! Ook jij kunt kiezen voor succes in je leven. Hoe dat succes er precies uit gaat zien of waarin je succesvol kunt zijn, dat ontdek je door je eigen talenten te (leren) kennen én ze te benutten. Pas als je inzicht krijgt in deze talenten en deze verder ontwikkelt, kun je erachter komen wat je écht leuk vindt. Je moet dus eerst jezelf én je talenten goed kennen om succesvol te zijn!

Het verhaal van Mees

Mees van 12 zit in de brugklas. Toen hij van de basisschool kwam, kreeg hij het advies om naar een vmbo/havo-klas te gaan. In de eerste weken dacht hij dat het vmbo voor hem de beste opleiding zou zijn. Hij had al zo'n moeite met rekenen op de basisschool en aan huiswerk had hij ook een hekel. "En nu krijg ik zelfs wiskunde, dat wordt vast niets", dacht hij. In de eerste weken bakte hij ook niets van wiskunde. Maar voor Engels en Frans haalde hij met gemak goede cijfers. Mees bleek echt een talent voor talen te bezitten! En omdat hij zulke goede cijfers haalde, begon hij het leuker te vinden om zijn huiswerk voor deze vakken te maken. Hij werd er zelfs heel goed in! Zijn klasgenootjes kwamen soms zelfs vragen of hij iets aan hen wilde uitleggen.

"Eigenlijk zou ik wel naar de havo willen, want ik vind leren toch best wel leuk", dacht Mees. "Maar hoe moet dat dan met wiskunde?" Dat zette hem aan het denken.

En hij ontdekte dat hij zijn talen goed leerde door de woorden steeds te herhalen. En hij dacht: "Als ik nu ook voor wiskunde eens veel ga herhalen, misschien kan ik dan ook een voldoende halen." En ja hoor, het eerstvolgende proefwerk haalde hij een 6. Zijn eerste voldoende voor dit vak! Inmiddels heeft Mees steeds meer vertrouwen gekregen. Voor zijn talen haalt hij stevast goede resultaten, en zelfs voor wiskunde staat hij gemiddeld een voldoende. Hij voelt zich hier steeds zekerder door en maakt intussen ook steeds meer vrienden. Hij weet nu al dat hij volgend jaar echt in de havo-klas zal zitten: precies de plek die bij hem past.

Mees heeft zijn talent dus goed gebruikt. Zijn talent heeft hem zelfs geholpen om betere cijfers voor wiskunde te halen. Mees mag trots zijn op zichzelf – en dat is hij ook.

Succes heeft alles te maken met jouw (persoonlijke) talenten én met wat jij leuk vindt om te doen. Deze twee hangen met elkaar samen. Vaak vind je datgene waar je goed in bent, ook leuk om te doen! Dat is makkelijk te begrijpen. Stel dat je heel goed bent met cijfers. Dan komt dit talent jou bijvoorbeeld goed van pas bij wiskunde. Natuurlijk moet je wel je huiswerk maken, maar het gaat je over het algemeen gemakkelijk af. Wedden dat je wiskunde dan een leuk vak vindt?

ONTDEK EN ONTWIKKEL JE TALENTEN

Iedereen heeft talenten, je bent altijd wel ergens goed in. Kijk maar eens om je heen in de klas. De een kan goed voetballen, de ander kan goed schilderen en weer een ander weet alles over de natuur. Er zijn dus verschillende gebieden waarop je talentvol kunt zijn: sport, creativiteit, leren, wiskunde,

samenwerken, enzovoorts. Je kunt talent hebben in een van deze gebieden, maar ook in combinaties daarvan. Stel je voor dat je sportief bent én balvaardig én goed kunt samenspelen in een team. Dan zou jij bijvoorbeeld een waardevolle speler kunnen zijn in het volleybalteam.

Maar wat is talent nu eigenlijk? Wat heb je nodig om talentvol te zijn én je talenten goed te gebruiken?

Laten we eens kijken naar het voorbeeld van volleyballen. Daar heb je dus balgevoel voor nodig. Dat is iets dat je hebt of niet hebt en dat is niet echt aan te leren. Het is een aangeboren talent, dat zich tijdens je leven verder kan ontwikkelen. Voor een goede volleyballer is balgevoel niet genoeg, het is ook belangrijk dat je een goede teamspeler bent. Ook dit is een talent, ook wel een kernkwaliteit genoemd. Een kernkwaliteit is een talent dat je overal kunt gebruiken, zoals op school, bij je hobby's, je vriendschappen en later in je werk. Voorbeelden van kernkwaliteiten zijn: discipline, doorzettingsvermogen, samenwerken in een team, enthousiast zijn, enzovoorts. Deze kwaliteiten helpen je om je talenten verder te ontwikkelen. Om



De kernkwaliteiten van Anne (16)

“Tijdens het mentorgesprek op school zei mijn mentor dat ‘doorzettingsvermogen’ een kernkwaliteit van mij is. Dat wist ik helemaal niet, maar ik vond het wel leuk om te horen. Toen ik erover na ging denken, wist ik dat ze gelijk had. Hoe moeilijk iets ook is, ik zet altijd door. En daar ben ik eigenlijk wel trots op!”

succesvol te zijn in volleybal moet je immers wel trainen. Al is balvaardigheid een aangeboren talent, het vergt training om heel goed te worden, om succesvol te zijn. Daarnaast vraagt volleyballen misschien ook om een kwaliteit waar je niet zo goed in bent, zoals bijvoorbeeld het omgaan met tegenvallers of fouten. Misschien word je wel boos op jezelf of een teamgenoot als je een bal mist. Dat is niet zo handig, want dat maakt de kans op verliezen groter. Daarmee is het nog geen verloren zaak: je kunt leren omgaan met tegenvallers. Of anders gezegd: je kunt vaardig worden op een gebied dat je niet zo makkelijk afgaat.

Van talent naar succes

Om succesvol te zijn, spelen vier factoren een rol:

1. Weet wat je aangeboren talent is.
2. Ontdek wat jouw kernkwaliteiten zijn.
3. Ontwikkel de vaardigheden die bij jouw talent horen (dus trainen, oefenen).
4. Ontwikkel jezelf op gebieden die je niet zo makkelijk afgaan.

Als je goed met je talenten omgaat, kun je ze verder ontwikkelen. Dat is de weg naar succes!



AANGEBOREN TALENTEN

Talenten zijn dus aangeboren, ze zitten als het ware in je genen. Je kunt talent zien als iets dat persoonlijk van jou is, iets waar jij ‘zomaar’ goed in bent. Je talent is een cadeau. Het is niet voor niets dat het Engelse woord voor talent ‘gift’ is, een gave!

Het is belangrijk om trots te zijn op je talenten. Eerlijk te kunnen zeggen ‘Hier ben ik goed in!’. Het is tenslotte fantastisch als je ergens goed in bent, en het helpt je bij het maken van keuzes. Als je weet waar je goed in bent,

kun je makkelijker kiezen welk profiel bij je past of welke vervolgopleiding je gaat doen. Als je bijvoorbeeld goed bent in taal, is het ook logisch dat je dit talent gebruikt in je school- en carrièrekeuze. Als je nu al je talenten leert kennen, kun je ze bewust ontwikkelen.

Durf uit te blinken in je talenten. Als je doet wat bij je past én wat je leuk vindt, zul je zien dat je succesvol bent. Zo krijg je ook meer zelfvertrouwen, waardoor je sterker in je schoenen staat.

KERNKWALITEITEN

Ook kernkwaliteiten zijn aangeboren, en zijn voor iedereen verschillend. Als je weet wat jouw kernkwaliteiten zijn, kan je erachter komen wat je leuk vindt en waar je goed in bent. Kernkwaliteiten zijn eigenschappen die tot de kern van iemand horen, zoals eerlijkheid, zorgzaamheid, doorzettingsvermogen, passie en enthousiasme. Denk maar eens aan je beste vriend of vriendin en bedenk hoe je hem of haar zou typeren in drie woorden, bijvoorbeeld 'sociaal', 'slim' en 'creatief'. De kans is groot dat de drie woorden die je nu in gedachte hebt de kernkwaliteiten van deze persoon zijn. Als je weet wat jouw kernkwaliteiten zijn, helpt dit je om verder te groeien.

Socrates zegt: "Ken jezelf"

Je bent het gelukkigst en meest succesvol als jezelf goed kent. Dat is een heel oude wijsheid die nog steeds opgaat. De Griekse filosoof Socrates, die leefde van 470 v.Chr. tot 399 v.Chr., sprak al de wijze woorden: "Ken jezelf". Hij geloofde dat niemand iets kon bereiken, zonder zichzelf eerst te leren kennen. Dus jezelf leren kennen was voor hem het belangrijkste dat de mens zou moeten nastreven. Socrates had helemaal gelijk!

Mensen die hun eigen kwaliteiten kennen, weten waar ze goed en minder goed in zijn. Zo kunnen ze het beste uit zichzelf halen. Als jij je kernkwaliteiten kent of leert kennen (zie kader: Ontdek je eigen kernkwaliteiten), kun je werken vanuit jouw talent en zul je meer plezier hebben in wat je doet. Je haalt dan veel voldoening uit wat je doet en het kost je weinig energie. Gelukkig hoeft je dit alles niet in één klap te ontdekken: je hebt je hele leven om steeds weer nieuwe dingen te ontdekken en te ontwikkelen. Neem dus volop de tijd om je talent te ontdekken.

Ontdek je eigen kernkwaliteiten

Hieronder tref je allemaal kernkwaliteiten aan. Lees ze allemaal eens rustig door. Ga dan door naar de oefening die daaronder staat uitgelegd.

DISCIPLINE PLEZIER ZEKERHEID KENNIS
EERLIJKHEID RECHTVAARDIGHEID ONTSPANNING WIJSHEID WAARDERING
TOEWIJDING BEZIT MACHT FLEXIBILITEIT TOLERANTIE
GEZONDHEID AFWISSELING HUMOR VERANTWOORDELIJKHEID
INTEGRITEIT ZELFVERTROUWEN LIEFDE SCHOONHEID UITDAGING AVONTUUR
LOYALITEIT ZINGEVING GELIJKWAARDIGHEID
INNERLIJKE RUST VRIENDSCHAP ONAFHANKELIJKHEID ZORGZAAMHEID
INTIMITEIT GEHOORZAAMHEID CREATIVITEIT SUCCES
PERSOONLIJKE ONTWIKKELING OPENHEID OPTIMISME EENVOUD
SPIRITUALITEIT SAMENWERKEN ZELFKENNIS BESCHIEDENHEID

Kies drie tot vijf woorden die jou typeren. Je hoeft er niet te lang over na te denken, want vanuit je gevoel weet je welke woorden het best bij jou passen. Schrijf deze woorden op in een schrift en schrijf erachter wat deze kernkwaliteiten voor jou betekenen in jouw dagelijks leven.

Bedenk dat deze kernkwaliteiten van grote waarde voor jou kunnen zijn. Ze vertellen wie je bent en waar je goed in bent. Als je dat weet, kun je ze bewust inzetten en helpen ze jou op weg naar succes. Dan heb je je leven lang plezier van je kernkwaliteiten en kun je ze steeds verder ontwikkelen.

Veerkracht

Als tiener heb je veel veerkracht. Dit betekent dat je flexibel met dingen kunt omgaan. Als je een keuze maakt om ergens voor te gaan, lukt het je negen van de tien keer ook om een topprestatie neer te zetten. Je haalt er dan uit wat erin zit. En zit het tegen? Dan probeer je het gewoon opnieuw!



VAARDIG WORDEN

Als je goed met je talent omgaat, word je er steeds beter (vaardiger) in. Een eenvoudig voorbeeld is de Engelse taal. Als je goed bent in talen, zul je makkelijk Engels leren spreken en schrijven. Maar toch moet je er wel voor oefenen: je moet woorden leren, grammatica oefenen. Je talent voor talen heb je dan wel in huis, maar je moet er iets aan doen om het talent ook te ontwikkelen. Dan wordt jouw talent iets waarin je kunt uitblinken!

De talentvolle Lang Lang

De Chinese pianist Lang Lang is een mooi voorbeeld van iemand die door te oefenen zijn talent ontwikkeld heeft. Natuurlijk had hij wel de aanleg om een instrument te bespelen, zoals zijn vingervlugheid, de fijne bouw van zijn hand, zijn muzikale gehoor en zijn geduldige karakter.

Maar hij ontdekte dit talent pas toen zijn vader een piano kreeg en hij er zelf op ging spelen. Toen merkte hij dat hij het pianospel snel in de vingers had en dat hij door te oefenen steeds beter werd. Nu, tien jaar later, is hij wereldberoemd en trekt hij volle zalen!

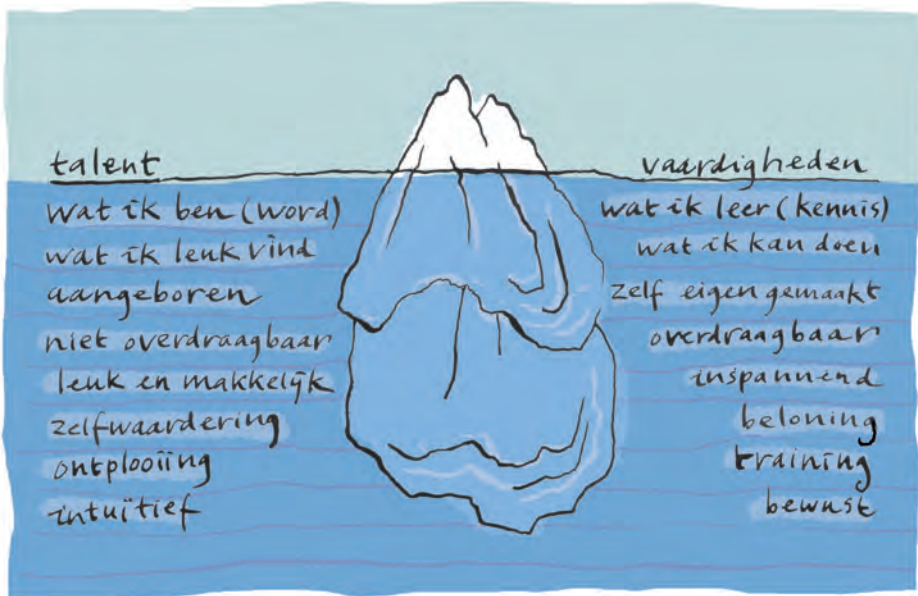


Ook op gebieden waarin je van nature niet talentvol bent, kun je jezelf ontwikkelen. Dit worden aangeleerde vaardigheden genoemd. Neem bijvoorbeeld tennisspelen. Het spelen van goed tennis is altijd een combinatie van talent én van verschillende vaardigheden: timing, balans, conditie, technische vaardigheden (basisslagen, serveren, volleys) en mentale/emotionele stabiliteit (zoals concentratie en om kunnen gaan met spanning en angst). Succesvol zijn betekent dat je je talent gebruikt én dat je de nodige vaardigheden aanleert. Je zult dus altijd hard moeten werken om resultaat te boeken – het gaat helaas niet vanzelf! Maar, als je hard werkt om succesvol te zijn, is het nog leuker om je eindresultaat te halen en trots te zijn op jezelf. In de sport noemen we dit ‘excellente performance’.

Wanneer je je eigen talenten eenmaal kent, is de volgende stap om ook aan je minder sterke kanten te gaan werken.

De ijsberg van McClelland

Je hebt veel meer talenten in huis dan je vaak denkt. Alle talenten die jij kent en die iedereen kan zien, zijn het 'topje van de ijsberg'. Daaronder zitten nog veel meer talenten verstopt, 'onder water' en niet zichtbaar. Maar ze zijn er wel en jij kunt ze ontdekken bij jezelf! Dit idee van 'het topje van de ijsberg' is ontwikkeld door de psycholoog McClelland. Hij wil graag dat iedereen al zijn talenten gebruikt, dus ook die 'onder water'!



MAAK GEBRUIK VAN JOUW INTELLIGENTIE

Naast talent is ook intelligentie belangrijk op de weg naar succes. Intelligentie bepaalt mede wat je later gaat doen in je leven en of je daar succesvol in zult zijn. Stel dat je advocaat wilt worden. Dan moet je een rechtenstudie doen en daarvoor moet je een vwo-diploma of hbo-propedeuse (een goede afronding van het eerste jaar van je hbo-studie) hebben behaald. Als je modeontwerper wilt worden, heb je een havo-diploma nodig om naar de modeacademie te gaan. Wil je sportleraar worden, dan kun je na het vmbo een beroepsopleiding volgen.

Hersenen in beweging

Je wordt met een bepaalde intelligentie geboren, dat staat dus vanaf het begin al vast. Vroeger dacht men dat de ontwikkeling van de hersenen rond de puberteit stopt, gelukkig weet men tegenwoordig beter! Zo hebben Britse onderzoekers ontdekt dat de intelligentie van tieners nog volop in beweging is. Een Nederlandse hersenwetenschapper gelooft zelfs dat we onze intelligentie nog verder kunnen bijsturen, omdat ook bij volwassenen de grijze hersencellen nog groeien. En dat is goed nieuws, want als je wat langer tijd nodig hebt om goed te worden op school, zijn er dus nog genoeg mogelijkheden.



DE JUISTE SCHOOLKEUZE EN STUDIEVAARDIGHEDEN

Je haalt het beste uit jezelf als je op het juiste niveau van onderwijs zit. Het is belangrijk dat de school niet te makkelijk voor je is, maar ook niet te moeilijk. Als je een vwo-niveau hebt, zul je je op het vmbo waarschijnlijk vervelen, omdat de school te makkelijk is. Maar omgekeerd is het ook zo dat het niet werkt als je een vmbo-niveau hebt en je probeert het te redden op het vwo. Jouw talenten liggen dan immers meer op praktisch leren dan op het theoretisch werken. Het is dus belangrijk dat je op de school zit dit bij jou past.

Daarnaast is het belangrijk dat je leert op een manier die bij je past. Zo kun je leren plannen, studievoordigheden aanleren en is het belangrijk dat je uitleg krijgt om de stof te begrijpen. Hoe je kunt plannen en leren, lees je in de hoofdstukken 8 en 9. Voor nu is het goed om te onthouden dat je leren kunt vergelijken met het kweken van spierballen. Je kunt je spieren sterker maken door te trainen en te oefenen, en zo werkt het ook met je brein. Dat doe je door de stof te herhalen.



GEITENPAADJES MAKEN

Door de stof te herhalen, maak je sporen in je brein, waardoor je dingen beter onthoudt. Dit worden 'geitenpaadjes' genoemd. Geiten lopen namelijk steeds dezelfde route. En doordat ze steeds dezelfde route lopen, ontstaat er een paadje: een geitenpaadje. Dit paadje was er eerst niet, maar de geiten hebben het gecreëerd. Zo werkt het ook met je brein. Door herhaling ontstaat er een 'paadje' in je brein, een nieuwe verbinding in je hersenen, waardoor je zaken beter onthoudt. Het aanleren van goede studievaardigheden is dus belangrijk, want zo volg je automatisch het juiste paadje. Stel je voor dat de geiten steeds de verkeerde route lopen; op een gegeven moment weten ze niet beter en lopen ze elke dag 3 kilometer om... Zonde van hun energie! Zo is het ook met studievaardigheden. Als je verkeerde studievaardigheden aanleert, is het later heel lastig om ze te veranderen, want je brein weet niet beter! Die blijft gewoon hetzelfde paadje lopen, en dan kan het maar beter een goed paadje zijn!¹

De studievaardigheden van Simon (14)

"Ik heb echt moeten leren om te leren. Als ik een Engels proefwerk had, leerde ik de avond van tevoren wel veertig woorden, en de dag daarna was ik ze kwijt..." Nu weet ik dat ik elke dag wat woordjes moet leren en die dan moet herhalen. Dan onthoud ik het veel beter! Herhalen is nu mijn 'geitenpaadje' geworden."

¹ De informatie in dit stukje komt uit het boek *Breinlink voor ouders*. www.breinlink.nl.

Intelligent én dyslectisch

Sommige kinderen hebben moeite met lezen. Misschien herken jij dit. Dan kan het zijn dat je dyslexie hebt. Dyslexie betekent dat je moeite hebt met lezen of schrijven. Het zegt niets over je intelligentie, maar kan wel voelen alsof je niets begrijpt en niet mee kunt komen. Als je daar negatief over gaat denken, kan dit je ontwikkeling tegenhouden. Als je echt gelooft dat je iets niet kunt, zul je het ook nooit leren. Je moet dus geloven in jezelf. Neem als voorbeeld de Amerikaanse advocaat David Boies. Hij won een belangrijke rechtszaak tegen Microsoft, mede dankzij zijn dyslexie. Doordat hij dyslectisch is, kon hij geen lange en moeilijke woorden gebruiken. En daardoor kon de jury juist heel goed begrijpen wat hij zei. Zo raakten ze overtuigd van zijn verhaal en won hij de zaak. Zijn dyslexie helpt hem dus juist om iets bijzonders te doen: moeilijke dingen helder uitleggen.

Er zijn veel voorbeelden van mensen die met dyslexie hun creatieve talenten uitstekend benut hebben. Denk aan:

Wubbo Ockels, bekend astronaut

Einstein, wereldberoemde uitvinder

Jan de Bouvrie, succesvol ontwerper

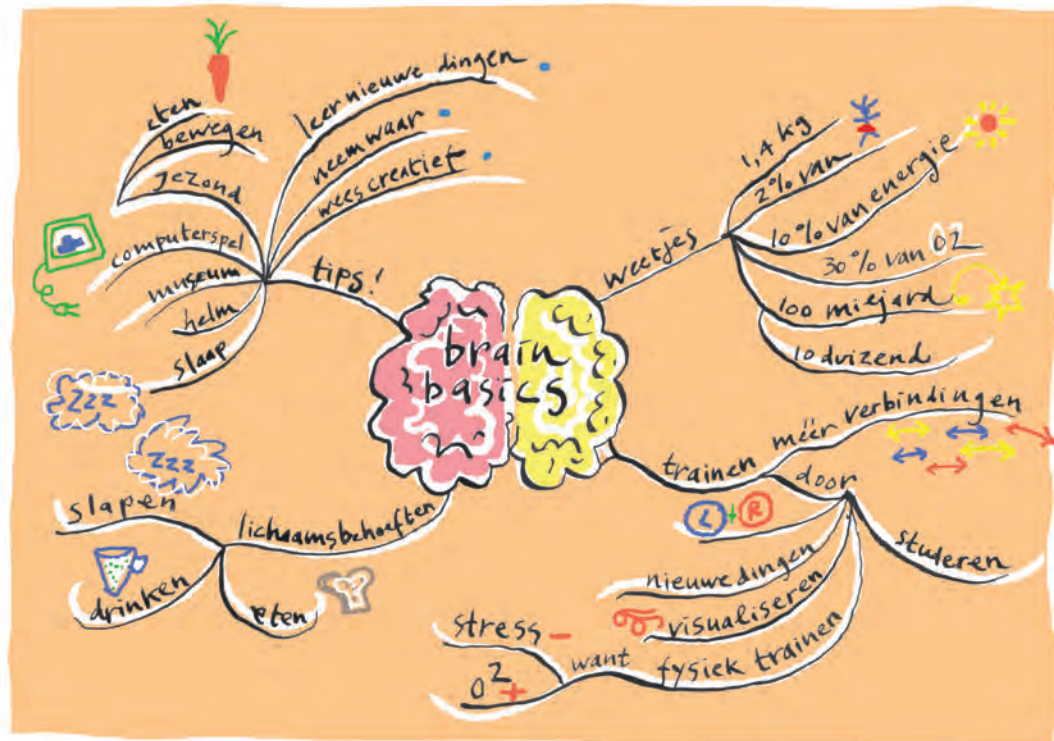
Adriaan van Dis, schrijver

OEFENING BAART KUNST

Je intelligentie ligt vast, maar je kunt het wel trainen en verbeteren. Tony Buzan heeft een manier bedacht om dit te doen: mindmappen. Mindmappen werkt met associaties. Associëren betekent dat je hersenen bij een woord of beeld razendsnel gaan zoeken naar verhalen of beelden die daarbij horen. Als je bijvoorbeeld denkt aan school, dan komen daar direct allerlei plaatjes bij: de leraren, je klasgenoten, huiswerk, een goed cijfer... Als je al die beelden aan elkaar linkt, dan kun je op nieuwe ideeën komen. Zo kan de gedachte aan klasgenoten, huiswerk en een goed cijfer ineens maken dat je denkt: "Hé, ik wil goede cijfers halen, zodat ik overga en met mijn vrienden in dezelfde klas blijf zitten."

Mindmappen kan je helpen om:

- Dingen beter te onthouden
- Briljante ideeën te bedenken
- Tijd te besparen en de tijd die je hebt goed te benutten
- Betere cijfers te halen
- Je gedachten, je hobby's en je leven te ordenen
- Meer plezier in leren te krijgen



Mindmappen op YouTube

Wil je meer weten over mindmappen? Kijk dan op internet. Via YouTube kun je verschillende filmpjes bekijken. Je kunt mindmaps zelf tekenen met kleurpotlood of viltstift, maar er zijn ook computerprogramma's die je gratis kunt downloaden op internet. Kijk daarvoor op: www.mindmap.nl. In het begin kost het maken van een mindmap best veel tijd, maar als je er handig in wordt, levert het je heel veel tijd op.

JOUW IDEEËN IN BEELD

Mindmappen kun je gebruiken om:

- Aantekeningen te maken op school.
- Een planning te maken voor je verjaardagsfeestje, vakantie, verhuizing of je schoolwerk.
- Een opzet te bedenken voor een verslag of werkstuk.
- En nog veel meer... (eigenlijk bij alles wat je doet of waarover je denkt).

Krachtig je talenten leven

Iedereen heeft de aanleg om zich te ontwikkelen op meerdere gebieden. Om je talenten goed te gebruiken, moet je goed voor jezelf zorgen. Goede zelfzorg noemen we dat! Er zijn drie gebieden waarop dit heel belangrijk is:

- Leren (hoofd)
- Bewegen, slapen en voeding (lijf)
- Relaties en vriendschappen (hart)

Als je op al deze drie gebieden goed voor jezelf zorgt, kun je echt gaan uitblinken in jouw talenten. De volgende hoofdstukken zullen je hier zeker verder bij helpen.

OP NAAR DE 'TOP'

Als je goed gebruik weet te maken van je talent en je intelligentie, ben je al op weg naar succes! Je kunt dan precies doen wat bij je past en daarin uitblinken. Zoals je nu weet, moet je daarvoor nog wel vaardigheden aanleren. Vaak is dat leuk, maar soms heb je daar helemaal geen zin in. Hoe zorg je dan dat je gemotiveerd blijft? Dat lees je in het volgende hoofdstuk.