

# Puberteit

PUBERS ZIJN VAAK LASTIG TE PEILEN. ZE KUNNEN MOPPEREN EN SCHREEUWEN EN VOOR JE HET WEET VALLEN ZE JE WEER LIEFDEVOL IN DE ARMEN. HOE GA JE ALS OUDER ZO GOED MOGELIJK OM MET LASTIGE PUBERS?

## Blijf in contact

Pubers doen het liefst waar ze zelf zin in hebben en het liefst niet wat hun ouders willen. Ze zullen dan ook niet alles kenbaar maken wat ze op hun hart hebben en gaan je wellicht uit de weg. Ook al twijfel je of jouw boodschap wel aankomt, blijf met je puber in gesprek. Toon oprechte interesse zonder al te controlerend over te komen.

## Tot hier...

Het liefst gaan pubers lekker over moeders grenzen heen. Dat is logisch, dat hoort erbij maar wees duidelijk richting je kind. Blijf grenzen stellen. Is jouw puber het daar niet mee eens? Laat hem dan zijn mening onderbouwen. Op die manier leert hij verantwoordelijkheid te nemen.

## Durf emoties te laten zien

Pubers gedragen zich vaak stoer en afstandelijk maar dat wil niet zeggen dat ze niet gevoelig zijn. Vaak ontstaan er woorden over zaken die jij jouw puber liever niet ziet doen. Vooral omdat je bang bent dat ze iets overkomt. Geef duidelijk aan waarom iets belangrijk voor je is en waar je zorgen over hebt. Benoem waar je bang voor bent. Pubers voelen dat heel goed aan.



## Steeds meer verantwoordelijkheid

Beetje bij beetje geef je een puber meer verantwoordelijkheid. Op die manier is het ook een leerzaam proces voor je kind. Stel dat je dochter haar portemonnee kwijt is. Laat haar dan zelf haar bankpas blokkeren en de politie informeren. Op die manier leert je kind omgaan met verantwoordelijkheden.

## Geen vooroordelen

Wees zo objectief mogelijk als je jouw puber ergens op wilt aanspreken. Dus houd je mening voor je maar geef je puber de kans om uit te leggen wat er aan de hand is. Spreek je kind trouwens niet aan op zijn persoonlijkheid maar altijd op zijn gedrag. Dan kan je kind zich ook verantwoorden.

## Luister

Een puber wil geaccepteerd worden zoals hij is, ook door zijn ouders. Het is daarom belangrijk dat je luistert naar wat je kind te zeggen heeft. Val hem niet in de rede en geef hem geen kritiek, maar luister naar zijn verhaal. Op die manier voelt hij zich geaccepteerd en zal hij ook met problemen gemakkelijk naar je toe komen.

## Het eerste vriendje...

Het is zover, het eerste vriendje van je dochter komt over de vloer. Wat nu? Paniek in de tent? Nee dus. Toon interesse en ga een gesprek aan met je dochter over haar eerste liefde. Vertel ook meteen hoe jij jouw eerste liefde hebt ervaren. En praat ook over seks! Laat je dochter weten dat seks iets heel speciaals is.

## Zoek verbintenis

Altijd zijn er al raakvlakken te vinden geweest tussen jou en je kind. Die kun je vast ook vinden tijdens de puberteit. Make-up, sporten, winkelen, lekker eten of jullie passie voor sieraden: investeer in die gezamenlijke hobby's. Maak tijd voor elkaar zodat je ook leuke dingen samen onderneemt.

## Haal ze in huis

Je wilt weten met wie je puber omgaat? Haal ze dan in huis! Zorg dat er een plek is in huis waar jouw puber zich met zijn of haar vrienden kan terugtrekken. Op die manier heb je én een beetje overzicht én je puber is blij met de vrijheid en de ruimte die je geeft.

## Word wijzer van je puber

Pubers in huis zijn volop in ontwikkeling. Ze leren veel in korte tijd en staan middenin de samenleving. Waarschijnlijk gaan ze met al die kennis hun moeder voorbij! Maak er gebruik van, wees bereid om te leren van je kind. En geef dan ook complimenten als je door jouw puber geholpen wordt.

# weetjes

## 'Maaam, doe normaal!'

Bijna de helft van de Nederlandse pubers schaamt zich regelmatig voor het gedrag van hun ouders. Met stip bovenaan staan dansende ouders. Je puber een zoen geven wordt door zestien procent van de ondervraagden niet gewaardeerd. Dertien procent vindt het gênant als ouders elkaar zoenen en tien procent krijgt het schaamrood op de kaken als ouders met vrienden praten. Ook het leugentje om bestwil staat op de ranglijst. Maar liefst zestig procent liegt regelmatig tegen hun ouders, dat varieert van liegen over schoolcijfers (dertig procent) tot liegen over drugsgebruik (twaalf procent). Gelukkig zegt 65 procent wel een goede band met de ouders te hebben.

Bron: Nu.nl/Libelle

## Gehoorzaam of eerlijk?

Ouders streven niet meer naar gehoorzaamheid bij hun kind. Ze hechten zelfs minder aan een gehoorzaam kind dan dertig jaar geleden, vlak na de flowerpower tijd. De meest belangrijke eigenschap van het kind vinden ouders op dit moment eerlijkheid. Daarna volgen rekening houden met anderen, rechtvaardigheid, verantwoordelijkheid, behulpzaamheid, zelfstandigheid en openheid. In 1983 werd een identieke enquête uitgevoerd onder ouders. Toen wilden ouders dat hun kind mondig en zelfstandig was. Dat gehoorzame kind is dus nog steeds niet het belangrijkste, al vindt 61 procent van de geënquêteerde ouders wel dat kinderen van nu door ouders te vrij worden gelaten. En dat geldt dan vooral voor andermans kinderen.

## Puberbrein?!

Zegt jouw puber dat hij niet kan plannen omdat hij nou eenmaal een 'puberbrein' heeft? Of beweert hij dat hij z'n kamer daardoor niet kan opruimen? Trap daar niet in! Uit onderzoek is namelijk gebleken dat als pubers het nut inzien van het opruimen van hun kamer, hun brein het prima aankant. Tot dusver werd gedacht dat het zogenaamde onrijpe gebied werd overstemd door het sterke emotionele systeem in de jonge hersenen. Dat zou leiden tot 'typisch pubergedrag'. Maar dat klopt niet. Het emotionele systeem in de puberhersen is dan wel extra gevoelig, maar voor het zogenaamde 'puberbrein' geldt dat jongeren het gebied soms wel gebruiken en soms niet. Als ze gemotiveerd zijn, werkt het namelijk wel.

Bron: Volkskrant