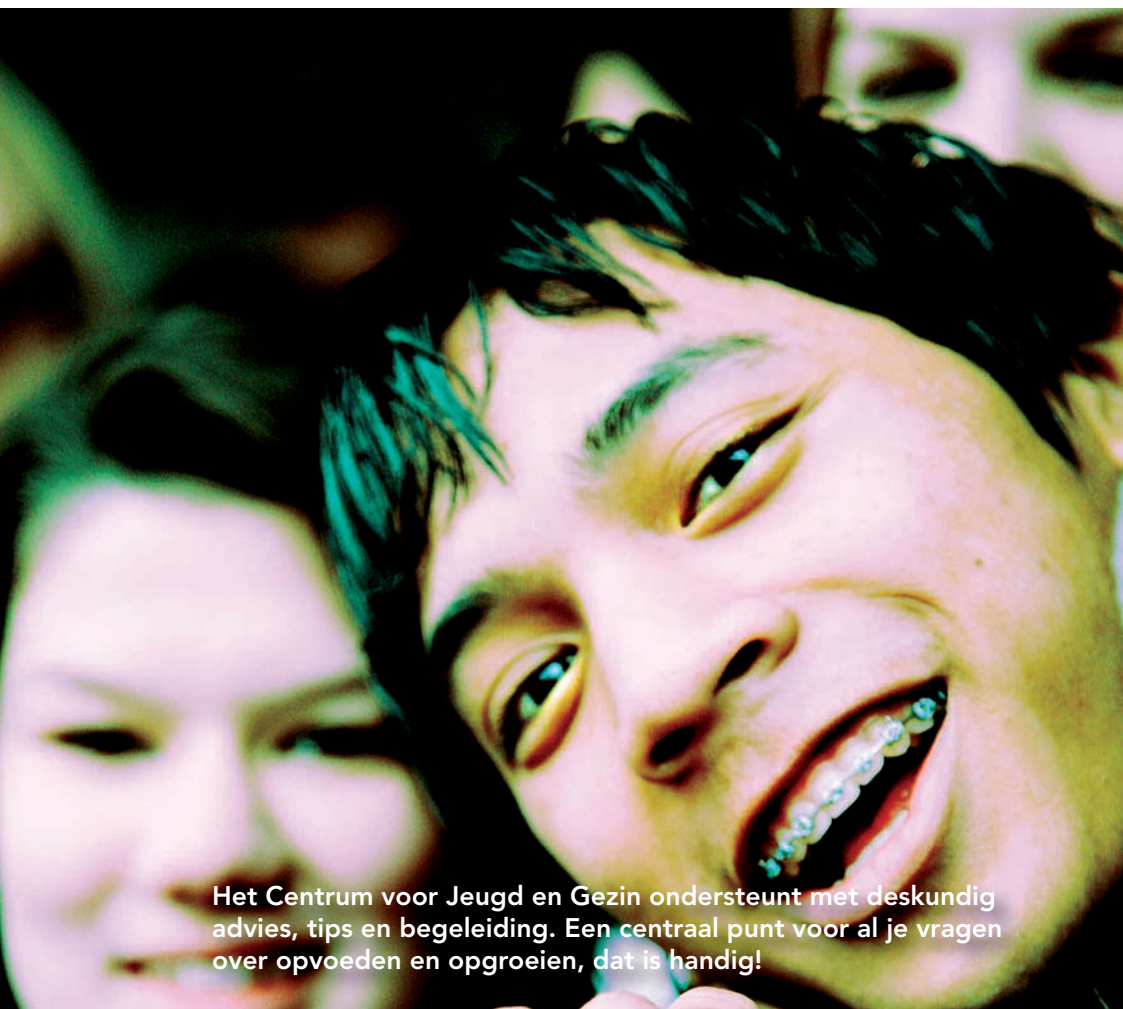




centrum voor
jeugd en gezin

Puberteit

Informatie voor ouders



Het Centrum voor Jeugd en Gezin ondersteunt met deskundig advies, tips en begeleiding. Een centraal punt voor al je vragen over opvoeden en opgroeien, dat is handig!

Puberteit

In de puberteit maken kinderen grote veranderingen door. Het is voor hen, maar ook voor hun ouders, vaak een lastige periode. In deze folder vindt u informatie en tips over omgaan met pubers.

Groeispurt

Tussen het elfde en vijftiende jaar krijgen kinderen te maken met lichamelijke veranderingen. Bij meisjes gebeurt dit meestal eerder dan bij jongens. Het is een groeispurt waarin kinderen geslachtsrijp worden en zich soms heel onzeker voelen. Deze onzekerheid uiten ze op verschillende manieren. Sommige kinderen kruipen weg en brengen veel tijd in hun eigen kamer door. Anderen overschreeuwen hun onzekerheid of voelen zich sterk met hun leeftijdgenoten.

Tips

- Respecteer de privacy en grenzen van uw kind.
- Maak geen grapjes over prille lichamelijke veranderingen of liefdesverdriet.
- Praat met uw puber over seks en voorbehoedmiddelen. Programma's op tv, boeken of websites kunnen hierbij een hulpmiddel zijn.

Buitenwereld

De buitenwereld wordt in de puberteit steeds belangrijker. Pubers bewonderen filmsterren, popidolen en sporters. Ze imiteren hen en creëren zo een deaalbeeld voor zichzelf. Pubers kiezen voor bepaalde merken, kleding, muziek, woordgebruik en gedrag. Ze sluiten zich aan bij leeftijdgenoten die ook voor deze stijl kiezen. Ze maken zich steeds meer los van hun ouders. Pubers doen soms dingen die ouders maar matig waarderen. Meningsverschillen over wanneer hij of zij moet thuiskomen, over opruimen van de eigen kamer of kledingkeuze komen regelmatig voor.

Tips

- Pubers vinden discussie belangrijk. Maar bij discussie hoort meningsverschil. U hoeft het niet over alles eens te worden.
- Houd vast aan normen en waarden die u belangrijk vindt, ook al heeft uw kind de behoefte er flink tegenaan te schoppen. Probeer duidelijk te maken waarom u eraan hecht, maar dring ze niet op.
- Sommige vrienden van uw kind zullen uw voorkeur niet hebben. Vriendschappen verbieden werkt echter niet. Respecteer de keuze van uw kind.

- Maak mogelijk dat uw kind thuis vrienden kan ontvangen en naar anderen toe kan.
- Toon belangstelling voor de muziek, tijdschriften, boeken, films en sport waarvan uw kind houdt.

Experimenteren

Bij het ontdekken van de wereld hoort de behoefte om te experimenteren en grenzen te verleggen. Pubers gaan roken, drinken, maken geen huiswerk meer en/of spijbelen. Door hevig protest tegen de regels van hun ouders lijkt het alsof ze deze regels niet meer nodig hebben. Niets is minder waar! Pubers willen meestal wel luisteren naar de regels die ouders stellen. Al zullen ze in de praktijk vaak proberen net iets verder te gaan.

Het is de kunst om het midden te vinden tussen handhaven van de regels en flexibel omgaan met het gedrag van pubers. Star vasthouden aan uw eigen overtuigingen en zonder meer verbieden werkt averechts. Wat kunt u wel doen?

Tips

- Toon belangstelling voor het reilen en zeilen van uw kind, maar sta niet meteen klaar met uw eigen mening. Dat wordt al gauw een 'preek' en dat is wel het laatste waar uw kind behoefte aan heeft.
- Stel duidelijke regels en stel ze alleen bij wat u echt belangrijk vindt. Dat scheelt een hoop geruzie en bovendien laat u uw kind zo meer in zijn/haar waarde.
- Uw kind iets verbieden heeft geen zin. U riskeert hooguit dat hij/zij het juist gaat doen, maar dan stiekem.
- Probeer de relatie met uw kind prettig te houden door samen dingen te doen en ervaringen te delen.

Wisselende buien, uitgesproken ideeën

Pubers kunnen in hun uitingen wisselvallig zijn. De ene dag hoort u 'Bemoei je er niet mee.' De andere dag komen ze hun hart uitstorten. Pubers ervaren zichzelf vaak als middelpunt. Ze denken dat wat zij belangrijk vinden net zo belangrijk is voor anderen. Ze denken soms zwart-wit en kunnen uitgesproken standpunten innemen. Ze zetten zich af tegen ideeën van volwassenen. Standpunten van leeftijdgenoten verdedigen ze sterk. Pubers hebben nog al eens het idee dat zij de enigen zijn die het moeilijk hebben. Ze voelen zich vaak onbegrepen. Wat ze vooral niet willen, is uit de toon vallen. Dat verklaart gedeel-



centrum voor jeugd en gezin

telijk waarom ze het zo belangrijk vinden hoe ze eruitzien en waarom ze er vaak allemaal hetzelfde uitzien. Ook hun ouders moeten zo gewoon mogelijk zijn en vooral niet opvallen.

Tips

- Geef elke dag minstens één compliment, een schouderklopje en – als uw kind het wil – een knuffel.
- Gun uw kind zijn/haar fouten en waardeer wat goed gaat.
- Luister naar problemen (ruzie, zich buitengesloten voelen, verdriet).
- Steun uw kind als het voor moeilijke keuzes staat.

Onderhandelen

Onderhandel over regels en grenzen. Dat is de beste manier om ruzies te vermijden of op te lossen. Bovendien maakt uw kind zo kennis met geven en nemen. Onderhandelen kan over van alles: zakgeld, opruimen, roken, drinken, hoe laat thuiskomen, noem maar op.

Tips

- Maakt duidelijk wat u wilt en vraag ook naar de mening van uw kind.
- Bedenk vervolgens allebei oplossingen, zonder direct te reageren met 'Dat kan niet' of 'Belachelijk'.
- Bekijk welke oplossingen voor u beide haalbaar en acceptabel zijn.
- Maak duidelijke, concrete afspraken.
- Ga na een tijdje na of jullie beide tevreden zijn over de afspraak. Zo niet, stel deze dan bij of kies een andere oplossing.

Vragen?

Neem dan contact op met de GGD-verpleegkundige van het consultatiebureau of van het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG).

U kunt ook bellen naar Telefonische Advisering van GGD Groningen/CJG, telefoon: 050 367 49 91 (op werkdagen van 8.00 - 18.00 uur).

GGD

Groningen

Hanzeplein 120
Postbus 584
9700 AN Groningen
ggd.groningen.nl/cjg
(050) 367 49 90

T servicebureau@ggd.groningen.nl
E

Informatie over uw lokale CJG:

