



E-book Tips voor ouders van een puber (12 – 17 jaar)

Praktijk META

Tips voor ouders van een puber (12-17 jaar)

Als je kind in de puberteit komt, brengt dat uitdagingen met zich mee. De kunst is om als ouder mee te veranderen, in die zin dat je meeveert met de ontwikkeling van je kind en wat hij/zij nodig heeft. Een valkuil is om extra tegenkracht te geven als je kind zich steeds meer als gelijkwaardig aan jou gaat opstellen. Tips die je hierbij kunnen helpen zijn:

- Probeer niet boos te worden op je puber, maar geef een voorbeeld van rust & redelijkheid. Dwang, druk, manipulaties en een machtsstrijd zullen averechts werken.
- Vertel eventueel en per uitzondering wat zijn/haar gedrag met jou doet en wat jij wil dat verandert, i.p.v. autoritair te worden of in de slachtofferrol te gaan zitten.
- Verdiep je in boeken over pubers en leer ervan.
- Vergelijk je puber niet met anderen. Je hebt nu eenmaal introverte en extraverte mensen, gevoels- en verstandelijke mensen, etc., en het een is niet beter dan het ander.
- Begrijp dat woedeaanvallen of terugtrekgedrag bij de puberteit horen. Betrek dit niet op jezelf.
- Vriendschappen gaan in de puberteit steeds belangrijker worden, vanwege de wens van je puber om geaccepteerd te worden door leeftijdsgenoten. Ouders gaan een steeds minder prominente rol spelen. Dit is juist een goed teken! Voel je dus niet afgewezen.
- Luister eerst voordat je gehoord wil worden. Dus ècht luisteren, met een open mind.
- Toon interesse in de bezigheden en de hobby's van je puber, zonder pusherig of verstikkend over te komen. Dus geen spervuur van vragen of kruisverhoren.
- In de puberteit staat identiteitsvorming op de voorgrond, dus sta er niet van te kijken als je puber nieuwe gedragingen of kledingsstijlen uitprobeert. Dit hoort erbij!
- Erken het recht op privacy van je puber. Ook als hij/zij weinig wil vertellen.
- Realiseer je dat de opvoeding er eigenlijk al op zit; Er hoeven alleen nog wat puntjes op de i gezet te worden. Neem dus een stapje terug en probeer ook van deze fase te genieten.
- Rommel maken, lampen aanlaten, etc. zijn tekenen van een gebrek aan controlerende functies in de hersenen, een gevolg van het veranderende puberbrein. Dat komt op den duur wel goed. Maak er dus niet teveel heisa over.
- Schep ruimte voor de ontwakende individualiteit van je puber, en respecteer zijn/haar anders zijn. Neem jezelf en je eigen puberteit niet steeds als maatstaf. Tijden veranderen.
- Vooral pubermeisjes willen graag samen met vriendinnen nieuwe dingen verkennen, en dat is prima voor deze fase van hun leven.
- Msn, sms'en, what's ap'pen zijn de middelen van tegenwoordig om als puber in je vriendennetwerk te investeren. Veroordeel dit niet.
- Maak je puber nooit belachelijk. Respect geven en respect krijgen gaan hand in hand.
- Besef dat er steeds meer sprake zal zijn van gelijkwaardigheid en moedig dat aan.
- Trap niet in de valkuil om de psycholoog uit te hangen en je kind te analyseren.
- Leg de nadruk op anders handelen i.p.v. er weer eens voor de zoveelste keer over praten.
- Laat los als je kind volwassen wordt. De rollen zullen veranderen.
- Laat je kind experimenteren met zijn of haar vrijheid. Door vallen en opstaan leren ze!
- Maak nooit grapjes over de puberteit. Daarmee krenk je ze.