



Help?! Mijn kind wordt puber

Voor ouders van leerlingen in groep 8



Pubertijd: van kind naar jong volwassen

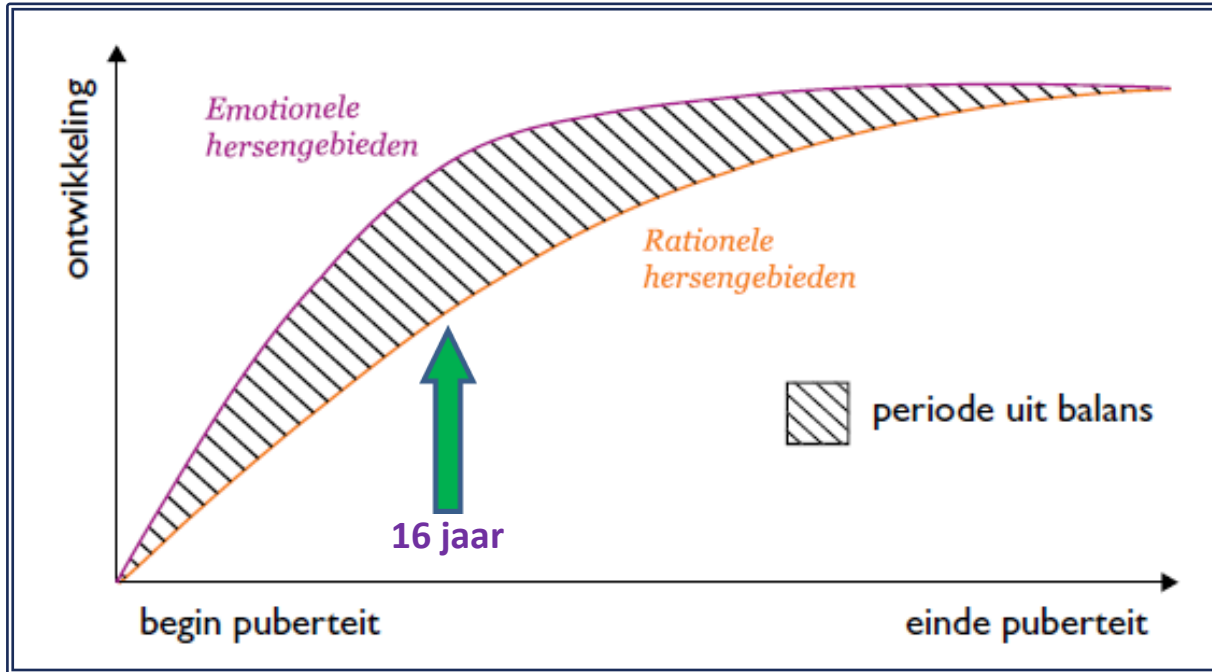
- Komen niet uit bed
- Komen te laat
- Eerst doen dan denken
- Jantje huilt, Jantje lacht
- Experimenteren
- Straffen helpt niet meer zo goed
- Ouders? Die zijn stom!
- Zitten aan mobiel geplakt
- Ontzettend met ze lachen!
- Kruipen onverwachts nog op schoot

Jongeren 3 fasen

Meer begrip = beter inspelen op gedrag

1. Vroege adolescentie (10 -14 jaar)
2. Midden adolescentie (14 -16 jaar)
3. Late adolescentie (16 - 20 jaar)

Emotie actiever dan ratio !



Hoe help je als ouder je puber?

Don't rescue
your child
from a
challenge
Teach them
how to
face it.

1. Duidelijkheid en voorspelbaarheid, bied structuur (regels en grenzen)
2. Toon oprechte interesse
3. Geef complimenten, oordeel niet direct
4. Plan quality time in
5. Stimuleer een positief zelfbeeld

Stelling

Door het stellen van regels komt de goede band met mijn kind in gevaar.



Hart voor Brabant



Hart voor Brabant

Bedreigingen puberbrein

- Alcoholgebruik / verstoorde slaap / pesten
én
- Groepsdruk is dé belangrijkste factor om te gáán
drinken www.helderopvoeden.nl

NIX < 18

Invloed van ouders is groot

- Ouders hebben meer invloed dan ze zelf vaak denken!
- Voorbeeld gedrag
 - Je mening
 - Eigen gedrag
 - Leefstijl
- Geef complimenten over gedrag



Tips voor ouders

- Wees als ouder bewust van de maatschappelijke norm
- Maak ook als ouder alcoholgebruik minder normaal
- Stel duidelijke regels (NIX 18)
- Leg uit waarom: bespreek zorgen en risico's
- Geef je kind gevoel van vertrouwen
- Praat met andere ouders
- Blijf betrokken!

Informatie

- Brochure Hersenstichting
['Puberhersenen in ontwikkeling'](#)
- www.helderopvoeden.nl
- www.alcoholinfo.nl
- www.pratenmetuwkind.nl
- www.ziendrinkendoetdrinken.nl

