
Q&A webinar: Puberbrein onder invloed

Hieronder vind je een overzicht van de (gebundelde) vragen die niet live beantwoord zijn tijdens het webinar 'Puberbrein onder invloed' van 7-6-2021. Voor individuele of verdiepende vragen kun je terecht bij je [lokale jeugdgezondheidszorg](https://www.lokalejeugdgezondheidszorg.nl).

1. Q: Hoe kun je ervoor zorgen dat kinderen die juist heel perfectionistisch en onzeker zijn wat steviger in hun schoenen staan? Bijv. dat ze tot het besef komen dat ze niet voor elke toets een 10 hoeven te halen.

Om het zelfvertrouwen van je kind te vergroten is het belangrijk om veel complimenten te geven. Let er hierbij op dat je geen complimenten geeft over een prestatie. Door te complimenteren over bijvoorbeeld; 'hoe goed het is dat je kind een hoog cijfer heeft gehaald of wat voor een slim kind het wel niet is'. Dit kan ervoor zorgen dat je kind een druk gaat voelen om altijd hoge cijfers te halen of om altijd 'slim' te zijn. Probeer meer aandacht te leggen op de inspanning die je kind levert; "dat je het zo knap vindt dat je kind zo hard de best doet". Leg daarbij uit dat zolang ze der best doen, het niet uitmaakt welke prestatie daaraan vasthangt. Zo leren kinderen dat er iets te leren valt in het leven en dat vallen en opstaan horen bij het leven en dat het ook goed is om af en toe te falen.

2. Q: Hoe kom je erachter wat een reële tijd is om thuis te zijn, want elke puber zal zeggen dat iedereen véél later mag.

Op de basisschool ken je wellicht alle ouders van alle groep 8 leerlingen. Dat zal anders zijn als je kind naar het VO gaat. Maar wanneer je kind straks eenmaal gewend is in de brugklas en de nieuwe school (dat is na maand of 3) zal er een nieuw vriendengroepje gegroeid zijn. Maak dan als ouders kennis met de ouders van het vriendengroepje. Zorg dat je dus de ouders van de vrienden van je kind leert kennen. Heb het er samen met andere ouders over afspraken die je maakt: "wat spreek jij af met je kind?" Als het lukt, maak dan samen dezelfde afspraak, bijvoorbeeld 'X uur thuis en geen drank'. Het smoesje dat het bij anderen wel mag gaat dan niet meer op.

3. Q: Mijn kind heeft hoorapparaatjes en is erg onzeker om daarmee te worden gepest op het voorgezet. Nog tips hem hierbij te helpen?

Q&A webinar: Puberbrein onder invloed

Hieronder vind je een overzicht van de (gebundelde) vragen die niet live beantwoord zijn tijdens het webinar 'Puberbrein onder invloed' van 7-6-2021. Voor individuele of verdiepende vragen kun je terecht bij je [lokale jeugdgezondheidszorg](#).

Het is belangrijk om het zelfvertrouwen en een positief zelfbeeld te stimuleren bij je kind. Dit zal je kind ondersteunen bij de onzekerheid en hem weerbaarder maken tegen groepsdruk. Het zelfvertrouwen geeft je kind het gevoel dat het grip heeft op situaties, dat je kind kan omgaan met situaties uit de omgeving en gelooft dat je kind zelf in staat is om goed te handelen in situaties. Dit kunt je doen door te praten met je kind over de onzekerheid. Stel dat kinderen je kind gaan pesten met zijn gehoorapparaatjes, bedenk dan samen met je kind wat hij of zij het beste kan doen of zeggen in deze situatie. Leg je kind ook uit dat pest gedrag vaak voortkomt uit onzekerheid van de 'pester' en dat het niets met je kind te maken heeft. Probeer het zelfvertrouwen te stimuleren door veel complimenten te geven over zijn of haar gedrag, bijvoorbeeld: 'ik vind het zo knap dat jij altijd behulpzaam wil zijn naar andere toe.'

Daarnaast is het stimuleren van zelfwaardering enorm belangrijk. Geef je kind vaak positieve bevestiging dat je kind goed is zoals die is. Kijk ook samen met je kind welke fijne vriendjes of vriendinnetjes er zijn en probeer je kind te stimuleren om contact te laten zoeken met deze kinderen. Een positieve stimulering van een leeftijdsgenootje kan ook bijdragen aan de versterking van zelfwaardering.

4. Q: Werkt compleet verbieden niet averechts? Is het niet beter om een ze in een gecontroleerde thuisomgeving af en toe een slokje te laten nemen (als ze daarom vragen)?

Onderzoek van Trimbos en de Radboud universiteit heeft onomstotelijk laten zien dat jongeren die thuis mogen drinken, meer drinken als ze eenmaal uitgaan dan jongeren die thuis geen drank krijgen. Door thuis drinken toe te staan, geef je toch het signaal dat het niet zo erg is om alcohol te drinken. Als je alcohol verbiedt is het wel belangrijk om uit te leggen waarom je dat belangrijk vindt.