

# HELP, ik heb een Tiener in huis!

*Heb je kinderen, dan ontkom je niet aan deze periode. We kunnen de puberteit niet wegtoveren. Wat we wel kunnen is het opvoeden met tips en adviezen makkelijker te maken.*

## **Pubertijd:**

### **Wat gebeurt er allemaal in dat lijf en koppie van pubers en wat is een gemiddelde puberteit leeftijd?**

Het puberen vindt meestal tussen 9 en 12 jaar plaats. Zowel lichamelijk als in gedrag maakt je kind een verandering door.

**Lichamelijke veranderingen:** De lichamelijke veranderingen starten tussen het 10<sup>e</sup> en 16<sup>e</sup> levensjaar. Je kind maakt lichamelijke veranderingen door, kan humeurig en onzeker zijn en zich ineens erg tegen je afzetten.

Bij meisjes start de puberteit meestal eerder dan bij jongens. Meisjes komen gemiddeld rond 9,5 jaar in de puberteit. Daarna vindt de groeispuurt plaats, bij meisjes rond hun dertiende levensjaar. De borstontwikkeling van meisjes begint op het 10,7e levensjaar. Tussen het tiende en vijftiende levensjaar start de menstruatie van jonge meisjes. Bij jongens begint de puberteit wat later: zij beginnen rond 11,5 jaar te puberen. De bijbehorende groeispuurt start één of twee jaar later.

**Veranderingen in het gedrag:** Tijdens de puberteit krijgen kinderen namelijk de behoefte om zelfstandiger te worden. Ook zullen ze zich bezighouden met hun identiteit. Daarom zullen ze zich afzetten tegen jou als ouder. Dit kan het moment zijn dat je als ouder realiseert dat je je kind een beetje los moet laten. Advies van hun ouders nemen pubers namelijk niet meer zo snel aan.

De hersenen maken spectaculaire sprongen. Deze sprongen zorgen voor typisch tienergedrag. Het puberbrein is in ontwikkeling. De hersenen maken een soort snoeiproces door om alleen de nuttige verbindingen te behouden. Dat gaat niet in alle hersengebieden tegelijk: de emotionele gebieden zijn eerst aan de beurt en worden extra geprikkeld door hormonen. Daarna zijn de rationale hersengebieden aan de beurt. Het puberbrein is dus letterlijk uit balans en dat zul je als ouder merken. Een portie paranoia en een toefje egocentrisme bijvoorbeeld. Doordrammen en discussiëren. Zwart roepen

wanneer jij wit zegt. Je tiener kan hier niets aan doen. Het komt allemaal door die aanpassingen in de hersenpan van je puber.

## ***“Concrete instructies werken beter dan vage dreigementen”***

Uiteraard betekent de puberteit niet, dat je niet mag reageren. Blijf grenzen stellen en probeer het ‘wijze’ deel te stimuleren. Loop niet in de val van het gekibbel. Laat hoog oploaiende emoties eerst bekoelen, ga daarna pas praten. Zet als opvoeder de eerste stap. Het is belangrijk om de druk niet te leggen op alle negatieve dingen, zaken die fout gaan of op de strubbelingen. Je puber zal je wel horen en aanhoren, maar er iets mee doen is een andere kwestie. Soms valt het zogenoemde kwartje pas later. Tieners kijken met nieuwe ogen naar zichzelf. En naar jou als ouder. Ze voelen goed aan waarin je tekortschiet, ze vinden jou gênant en je enorm veranderen. Misschien voelt het wel zo, toch ben je nog lang niet afgedankt.

### **Veel voorkomende typische problemen zijn**

**Het opruimen:** ineens ziet je puber het nut van opruimen niet meer. Je puber vind opruimen onzin. Jij denkt dat je huis geen Hotel is. Dit kan al een mega strijd opleveren. Je kan dit verlichten door duidelijke **grenzen** te stellen en **duidelijke afspraken te maken over de do’s-and-don’ts**. Doe dit zoveel mogelijk in overleg en overeenstemming met je kind, betrek je kind bij dit proces en verleg na een bepaalde periode van strijd en leeftijd, de grenzen. Maar laat je kind niet de regeren. Houd zelf de regie vast. Zo blijft het leuk en leefbaar. Je puber zit momenteel in een compleet nieuwe ontdek wereld. Verwacht dus niet dat je puber spontaan de stoffer en blik vastpakt. Maak daarom duidelijke afspraken over wie welke klusjes moet doen. Hoe, wanneer en hoelang. Concrete instructies werken beter dan vage dreigementen.

**Drugs en alcohol:** Ook al vis je wat wiet uit de tas van je tiener: **blinde paniek is niet nodig**. Een **goed gesprek** en duidelijke **grenzen** wel. Wettelijke zaken: Cannabis is verboden voor minderjarigen. Onder 16: (liever) geen alcohol. Onder 18: drank met mate. Punt!

Helaas zijn hier niet alle pubers gevoelig voor en willen ze juist dingen uitproberen. Hoe meer jij nee roept, hoe meer het als een ja voor je puber aanvoelt. Voel je kind aan, denk aan je eigen puberteit, overleg met je partner. In hoeverre je meegaat, je kind het vertrouwen in de ‘vrijheid’ geeft, welke ‘verboden’ middelen je misschien liever veiliger thuis aanbiedt.

Strompelt je tiener toch dronken over de drempel? Laat de kater zijn werk doen en praat er daarna over. Check wat erachter zit: is het gewoon wat uitproberen of toch echt een probleem? Is het uitproberen een probleem geworden? Neem dan meteen contact op met: jeugdhulp vanuit je gemeente, je huisarts, een ggz instelling voor verslaving.

**Privacy:** Respecteer de privacy van je pubers. **Blijf van hun spullen en uit hun berichten.** Hun biotoop is van hen. Vertrouw je iets echt niet, vraag dan waarom je niet in de telefoon mag kijken. Wees zelf ook altijd open en eerlijk met je telefoon, anders wordt dit tegen je gebruikt door je tiener. Wil je niet steeds achter je tiener aanbellen of appen, er bestaan apps waar je je tiener kunt volgen. Zet deze app er ook bij jezelf op, immers je geeft zelf aan als opvoeder dat eerlijkheid, het langste duurt. Dankzij deze tracking technologie geef je je familie de ruimte, maar kun je toch een oogje in het zeil houden. De volgende apps zijn hiervoor uitermate geschikt en geven onrustige moeders een fijn gevoel. Life360, find my friends, zoek mijn vrienden, glympse, vind mijn phone, snapchat locatie. Er zit een duidelijk verschil in volgen en stalken! Je mag best even kijken waar je tiener uithangt als je er geen goed gevoel bij hebt, maar stalk je tiener niet. Dat werkt averechts en kan ervoor zorgen dat je tiener de locatie uitzet en je helemaal geen controle meer hebt.

**Vrienden:** Jij schuift op als opvoeder en moet flink wat loslaten. Niet makkelijk, maar je kunt het. Je tiener heeft het nodig om te bouwen aan een eigen ik.

**Kibbelende broers en zussen:** Probeer **onpartijdig** te zijn. Ze lossen het meestal zelf op en trekken daar lessen uit. Win-win. Uiteraard hoeft het geen strijd te worden, dan ben jij er als opvoeder, om ze te ondersteunen en open in het gesprek te gaan. Nogmaals trek geen partij!

**Communicatie:** Zit je weleens met je handen in het haar vanwege je puber? Misschien vind je het moeilijk om je zoon of dochter los te laten. Toch is het goed om hem of haar op sommige vlakken meer verantwoordelijkheid te geven. Wees dus niet te controlerend of beschermend.

Tegelijkertijd zijn pubers gebaat bij goede afspraken en structuur. Met positiviteit bereik je meer. Dat komt doordat het puberbrein gevoelig is voor beloning.

Blijf altijd in gesprek met je kind en houd een oogje in het zeil. Het is belangrijk dat je altijd weet waar je kind is.

Zonder communicatie ben je de klos. Samen eten is vaak een goed communicatie moment. Stel als regel dat de phone niet tijdens het eten op tafel ligt of aangaat. Houd je hier zelf uiteraard ook aan! Komt er niet veel uit, tijdens een gesprek? Laat je kind **voelen** dat je er voor hem **bent**. Absoluut vermijden: vissen en peuteren.

**Pesten:** Pesten snijdt diep. Het grijpt naar je keel. **Hoe sneller er wordt ingegrepen, hoe beter.** Geef je tieners begrip, steun en een luisterend oor, en neem contact op met de school. Wij van **#GOALS-Coaching**, bieden Coaching, SOVA-training en begeleiding aan Jongeren en hun ouders

**Geld: Voor kleine klusjes thuis hoef je niet te betalen,** je blijdschap is echt voldoende. Dit kun je ook uiten door samen iets leuks te doen of iets te koken waar je Tiener dol op is. **Zakgeld of kleedgeld geven?** Dit kan een goed idee zijn. Afspreken wat ze met dat geld mogen doen? Ook een goed idee. Praat open over geld. Weg met taboes. Maak je puber duidelijk dat geld niet uit de lucht komt vallen. **Vakantie- en weekendjobs,** een folder of krantenwijk of oppassen, zijn een ideale leerschool. Tevens een win-win situatie, je Tiener verdient er iets mee en het is ontzettend goed voor zijn sociale wereld en vaardigheden.

**Verliefdheid:** Voelt je Tiener vlinders fladderen? **Neem die gevoelens serieus en hou het gesprek open.** Dan gaan ze ook bij jou aankloppen op momenten dat ze het moeilijk hebben. Wanneer ze gedumt worden of worstelen met hun geaardheid bijvoorbeeld.

**Seks:** Denk niet dat het internet de voorlichtingsklus van je overneemt. Het is een megagrote infobron, maar Tieners vinden er ook veel tegenstrijdigheden. Jij blijft als Opvoeder broodnodig: om onrealistische beelden uit de media bij te stellen, om moeilijke thema's bespreekbaar te maken en correcte info te geven. Porno ligt door het internet voor het grijpen. Je kunt er donder op zeggen dat je pubers ernaar kijken. Zolang ze snappen dat die filmpjes nogal fake zijn, is er niets aan de hand. **Hoe meer openheid, hoe beter.** Goed geïnformeerde pubers beginnen later aan seks en doen het ook veiliger. Je pubers doorlopen hun eigen seksuele 'carrière' met heel wat klungelen en proberen, en met verschillende keren een eerste keer. Tussen de eerste kus en de eerste keer met iemand naar bed gaan, zit gemiddeld vier jaar. Pubers zullen niet ineens een paar stappen overslaan omdat hun lief mag blijven slapen. Dat van die kat en die melk klopt dus niet.

**School:** Je kroost slijt jaren op de schoolbanken. Ze maken meestal zelf, de juiste keuze. **Sta open** voor wat tieners willen en kunnen. Zet je **eigen dromen opzij**. De meeste dromen zijn toch bedrog. Schoolmoeheid lach je niet zomaar weg. **Praat erover** en kijk wat aan de **basis** ligt. Leg **minder nadruk op punten en presteren**. Probeer stress te reduceren. Leggen je pubers de lat te hoog? Vertel hun dat ze meer zijn dan de punten op een rapport. Faalangst kan pubers hinderen bij het leren. Ze zitten vast in paniek, in een foute manier van denken. Blijf er niet mee zitten, maar pak het samen met hen aan. Helpen bij het huiswerk mag, het in hun plaats maken niet. Leer je pubers vooral **plannen en structureren**. **#GOALS-Coaching**, is ervoor de opgroeiende jongere. We bieden bijvoorbeeld een gratis Eerste Hulp Bij Opleidingen Gids aan en bieden **een helpende hand & een luisterend oor**, voor zowel de jongere als de opvoeder(s).

**Hobby's:** Heel wat pubers haken af op hobbyvlak. Verplichten zal niet lukken, **motiveren** om even vol te houden misschien wel. Gewoon wat hangen in de zetel moet bovendien kunnen. Een beetje **minder 'moeten'** moet ook kunnen. Hebben je pubers het echter druk, druk, druk? Hoog tijd om te schrappen in propvolle agenda's. Geef zelf het goede voorbeeld en zoek wat zen. Gsm uitzetten en ademen. Wij van **#GOALS-Coaching** kunnen je Tiener helpen met ontdekken wat je Tiener **zelf ècht leuk** vind en **wie hij zelf is!**

**Internet:** Maak afspraken over het gebruik van internet. Een **paar basics** moeten zeker kunnen. **Niet aan tafel, niet in bed en niet tijdens het huiswerk** is een goed begin. Panikeer niet als je tiener in aanraking komt met foute dingen en foute mensen op het web. **Praat erover**. En check zeker niet stiekem de chat- en surfgeschiedenis van je kind. Zo raakt het vertrouwen zoek. Bij twijfel zijn wij ervoor jou als opvoeder en voor je opgroeiende Tiener. De praktijk wijst uit dat een kind meer deelt met een 'vreemde' dan met zijn eigen ouders!

## Durf jij de eerste stap aan?

*Dan wandelen wij met jou mee, zodat jij kunt worden wie jezelf wilt zijn!*



of Whatsapp

**06-28942190**



**Chat**



**[info@goals-coaching.nl](mailto:info@goals-coaching.nl)**