

# Opvoeden in de puberteit

Het leven van een puber verandert snel en ingrijpend. Het gedrag, de emoties en het denkvermogen van uw kind ontwikkelen zich en dit zorgt voor nieuwe uitdagingen in de opvoeding.

Hoe kunt u het beste omgaan met deze veranderingen en tegelijkertijd een positieve relatie met uw kind onderhouden?

In deze flyer vertellen we u over de werking van het puberbrein, bijvoorbeeld over hoe pubers omgaan met emoties. En we bieden praktische tips om uw opvoedvaardigheden te versterken.

## Gesprekstips

Tijdens de puberteit kunt u merken dat de communicatie tussen u en uw kind verandert. Dit kan zorgen voor uitdagingen, vooral als u merkt dat uw kind zich terugtrekt of minder open is. Toch is het juist in deze fase belangrijker dan ooit om een open en eerlijk met elkaar te praten. Gesprekken helpen om vertrouwen op te bouwen, misverstanden te voorkomen en een sterke relatie te houden. Deze drie praktische tips kunnen hierbij helpen:

### Tip 1: Zorg voor een prettige en veilige sfeer

Een fijne manier om met elkaar te praten is bijvoorbeeld tijdens autorijden of sporten. Tijdens het gesprek doe je dus samen iets anders. Zo hoeft je elkaar niet de hele tijd recht aan te kijken. Dat voelt voor veel jongeren veiliger. Ze praten daardoor makkelijker en vertellen meer.

### Tip 2: Stel open vragen

Open vragen beginnen met de woorden hoe, wat, wie, waar en wanneer. Met open vragen krijgt uw kind de ruimte om te vertellen over de eigen ideeën en ervaringen. Voorbeeldvragen zijn:

- Hoe kijken jouw vrienden daarnaar?
- Wat doe je als vrienden ergens anders over denken dan jij?
- Wie zijn mensen waar je tegenop kijkt?

### Tip 3: Reageer vanuit interesse

Reageer niet meteen door uw mening te geven of door uw eigen emotie te tonen. Dit kan ervoor zorgen dat uw kind zich niet vrij voelt om verder te vertellen. Door eerst te luisteren en vragen te stellen, laat u zien dat u echt geïnteresseerd bent. Vraag hoe uw kind er zelf over denkt en zich voelt. Later in een gesprek kunt u nog advies geven.

## Het puberbrein

De veranderingen in het puberbrein hebben een belangrijke invloed op het gedrag, de emoties en het leervermogen van uw kind. Dit zorgt ervoor dat jongeren zich anders gedragen dan volwassenen.

### 1. Impulsief gedrag

Niet alle delen van de hersenen ontwikkelen zich in hetzelfde tempo: het beloningscentrum in de hersenen ontwikkelt zich bijvoorbeeld sneller dan het 'verstandige' deel van het brein. Daarom zijn jongeren minder geremd en kunnen ze minder goed risico's inschatten wat zorgt voor impulsieve keuzes.

### 2. Gevoelig voor groepsdruk

Jongeren zijn op zoek naar hun identiteit. Daardoor zijn ze extra gevoelig voor groepsdruk. Niet alleen jongeren willen graag bij een groep horen: ook volwassenen hebben hier 'last' van. Maar in de pubertijd is deze drang veel heviger. Jongeren willen graag ergens bij horen en bewegen zich in groepen, ook online.



### 3. Laat naar bed en lang uitslapen

De biologische klok van jongeren verschuift, waardoor het lastig is om in slaap te vallen: ze willen graag laat naar bed. Meisjes hebben hier nog meer last van dan jongens. En omdat pubers gemiddeld wel 9 uur slaap nodig hebben, willen ze graag lang uitslapen. Na de puberteit herstelt de biologische klok zich vaak weer en wordt het slaapritme weer 'normaal'.

### 4. Moeite met plannen

Veel jongeren hebben moeite met plannen. Het is bijvoorbeeld lastig om te beseffen dat ze op tijd moeten beginnen met huiswerk om een voldoende te halen. Pas vanaf een jaar of 16 krijgen de meeste jongeren meer verantwoordelijkheidsgevoel. Vanaf die leeftijd zijn veel jongeren pas echt in staat om verder vooruit te denken.

#### Wilt u meer weten over het puberbrein?

Scan de QR code voor de website van *Helder Opvoeden* en een video over de werking van het puberbrein.

Wanneer het aangaan van een gesprek hierover met uw kind niet lukt, als u teveel twijfelt of als de zorgen te groot zijn, is het belangrijk om dit met anderen te bespreken. Dit kunnen mensen uit uw eigen omgeving zijn, maar ook bijvoorbeeld professionals op school, het wijkteam of de wijkagent.



Bent u op zoek naar hulp bij opvoeden, of heeft u andere vragen? Neem dan contact op met Halt of kijk op de website van het NJi.

**Halt.**

## Opvoedvaardigheden

Opvoedvaardigheden maken het opvoeden makkelijker. Sommige vaardigheden gebruikt u vanzelf, zonder er bij na te denken. Andere vaardigheden komen van pas wanneer uw kind grenzen overschrijdt. Onze vijf tips die bijdragen aan een relatie van wederzijds vertrouwen en respect:

### 1 - Wees betrokken bij uw kind

Doe samen fijne dingen en toon interesse in de wereld van uw kind.

### 2 - Positieve bekrachtiging

Laat merken dat u positief gedrag ziet en geef complimenten.

### 3 - Problemen oplossen

Praat op een gelijkwaardige manier met elkaar. Los problemen zo op dat jullie allebei tevreden zijn. Bedenk samen wat wel en wat niet kan.

### 4 - Toezicht houden

Weet waar uw kind is en wat uw kind buitenshuis doet. Laat uw kind thuis vrienden uitnodigen en probeer contact te hebben met de ouders.

### 5 - Discipline

Wees duidelijk en maak goede afspraken. Spreek af wat er gebeurt als uw kind de regels overtreedt. Wees consequent en geef alleen straf die in verhouding staat tot wat uw kind heeft gedaan.

