



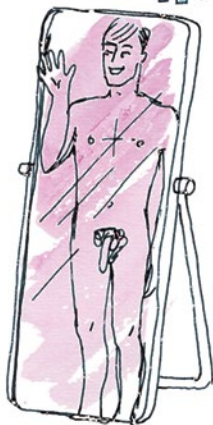
Jouw puber ***Ben jij er klaar voor?***

Tips voor ouders met een puber

Misschien zit jouw kind al in de startfase van de puberteit of is deze ontwikkeling nog helemaal niet merkbaar. De ontwikkeling van jouw puber volgen, kan leuk en interessant zijn. Je kunt vast wat handige tips gebruiken. Bereid je daarom voor met de informatie uit dit boekje. Als je meer wilt weten dan vind je tips en websites.

Hi!!

?



Hi!!

?



Puberteit

De puberteit is een leuke en spannende periode, voor ouder en jongere. In deze periode ontwikkelen meisjes en jongens zich tot jongvolwassenen. Meestal valt de puberteit tussen het 10de en 18de levensjaar. Kinderen ontwikkelen zich zowel lichamelijk als mentaal. Deze fase veroorzaakt niet alleen onzekerheid bij het kind maar vaak ook bij de ouders/opvoeders.

Als ouder wil je je kind zo goed mogelijk begeleiden en moet je leren omgaan met het loslaten. Voor je kind begint een ontdekkingstocht naar zijn of haar identiteit:

- Sociaal: hoe zien anderen mij?
- Psychologisch: hoe zie en ervaar ik mezelf?
- Cultureel: waar kom ik vandaan?
- Seksueel: wat voel ik en tot wie voel ik me aangetrokken?

Opvoeden, hoe doe je dat in de puberteit?

In gesprek

Probeer op de hoogte te blijven van wat je kind bezighoudt. De kunst is om vragen te stellen, goed te luisteren en elkaar serieus te nemen. Het is vaak prettig om iets met elkaar te doen in plaats van tegenover elkaar te zitten. Ga eens met de auto op pad, een stuk wandelen of misschien wel samen koken of fietsen.

Complimenten

Juist pubers hebben behoefte aan complimenten. Beloon en waardeer ze. Positief opvoeden heeft een gunstig effect, vooral omdat pubers onzeker zijn.

Een eigen mening

Door te discussiëren vormen pubers een eigen mening. Wat vind ik van een bepaald onderwerp? Welke argumenten gebruik ik? Hoe verzamel ik informatie?

Discussie is voor je zoon of dochter een manier om er achter te komen wat hij of zij vindt. Ieder kind heeft natuurlijk zijn (eigen-) wijsheid. Accepteer dat je puber heel wisselend kan zijn in discussies.

Afspraken en regels

Maak afspraken met je kind. Zeg duidelijk wat je wilt en niet wilt. Dan weet je kind wat je van hem of haar verwacht. Besef dat onderhandelen een normaal verschijnsel is in de puberteit. Bedenk vóór het onderhandelen over een afspraak wat je eigen doel is. Laat je kind vertellen hoe hij of zij iets wil. Ga dan pas onderhandelen. En probeer zo tot een gezamenlijke afspraak te komen.

Beperk het aantal regels tot de dingen die je echt belangrijk vindt, zoals telefoongebruik, geld en taken in huis. Als je regels stelt, dan kun je weerstand verwachten. Dit is normaal gedrag. Blijf bij je standpunt.

Mediaopvoeding

Leer je zoon of dochter verstandig te gamen, te internetten en tv te kijken. De uitdaging is om een goede balans te vinden. Naast digitale media, is ook tijd om buiten te spelen, te sporten, te lezen, voldoende te slapen en met elkaar te praten en te lachen belangrijk.

Ruzies

Pubers hebben vaak last van stemmingswisselingen en kunnen dwars zijn. Dit kan leiden tot ruzies. Probeer ruzie niet te voorkomen, weet dat dit een middel is om los te komen van elkaar. Het hoort erbij. Soms is even afstand nemen dan goed.

is mijn kind al een puber?

☒ telefoon

☐ make-up

☒ game

☐ bank

☒ oortjes

☐ frisdrank

☐ fiets

☒ geld



snacks ☒

deo ☐

vlogger ☐

foute vrienden ☐

straattaal ☒

Speurhond
(voor zoekgeraakte spullen) ☒

pa, ma ☐

Verantwoordelijkheden

Klusjes thuis, werk voor school, een bijbaantje, omgaan met geld etcetera, zijn taken waar een kind mee kan oefenen om verantwoordelijkheid te dragen. Geef je kind ook de ruimte om fouten te maken. Zo leert het zelf oorzaak en gevolg ontdekken.

Vertrouwen

Heb vertrouwen in je zoon of dochter. En straal dat uit. In de eerste levensjaren heb je al veel meegegeven. Je kind is in ontwikkeling en dat gaat met pieken en dalen. Met de meeste kinderen gaat het goed.

Je bent zelf het voorbeeld

Pubers letten goed op wat hun ouders doen. Ze horen echt wel wat ouders zeggen, alleen laten ze dit niet altijd blijken. Blijf je daarom wel bewust van je voorbeeldrol,

want je kind kan je hierop aanspreken. Houd je dus zelf ook aan afspraken, zoals over het gebruik van je mobiele telefoon. Goed voorbeeld doet meestal goed volgen.

Ouderschap

Ouder zijn kan soms best lastig zijn. Het gaat niet altijd zoals je zou willen, dat is normaal. Leg de lat niet te hoog en zorg niet alleen voor je kind, maar ook voor jezelf.

Op de volgende bladzijden
vind je informatie, tips en
websites.

Tips over voeding

Eten

Om ervoor te zorgen dat je kind het maximale uit een (school)dag kan halen, is een goed ontbijt belangrijk. Veel kinderen en ouders maken in de ochtend geen tijd voor een ontbijt. Ook een snel ontbijtje kan voedzaam zijn.

Zorg dat een lunchpakket mee naar school gaat. Overleg samen wat er in zit.

Gezamenlijk avondeten zorgt voor rust. Je stimuleert dat er gezond gegeten wordt. Bovendien is het een goed moment om samen de dag door te nemen (zonder tv of telefoon).

Drinken

In frisdrank en sap zitten veel suikers. Een prima alternatief is water: gezond, goedkoop en makkelijk.



Meer informatie

www.voedingscentrum.nl

www.pratenmetuwkind.nl

Tips over beweging & sporten

Bewegen

Bewegen is gezond voor jongeren. Ze zitten tegenwoordig veel. Per dag hebben pubers gemiddeld 1 uur intensieve beweging nodig. Laat je zoon of dochter met de fiets of lopend naar school gaan. Frisse lucht doet goed, dus lekker naar buiten, bijvoorbeeld buiten een balletje trappen, met vrienden en vriendinnen kletsen, skaten of dansen.

Hoi lieverd

Ja?

Hoe was het

Op school?



Huh?... Oh

Gewoon



Sporten

Lid zijn van een sportclub of -vereniging of een actieve hobby stimuleert om meer te bewegen. Bovendien doen pubers daar nieuwe vriendschappen op.



Meer informatie

www.kenniscentrumsport.nl

www.heeldenhaagsport.nl

www.haaglandenbeweeegt.nl

Tips over roken, alcohol & drugs

Wettelijke regels

In Nederland mag aan jongeren onder de 18 jaar geen alcohol of tabak worden verkocht. Ook mogen jongeren tot hun 18de geen alcohol bij zich hebben in het openbaar (bijvoorbeeld op straat, in de kroeg of op een station).

Gesprek aangaan

Ga het gesprek met je zoon of dochter aan over roken (denk ook aan de waterpijp), lachgas, alcohol en drugs. Bereid je hier op voor door goed geïnformeerd te zijn.



Meer informatie

www.pratenmetuwkind.nl

www.drugskompas.nl

www.nix18.nl

Tips over seksualiteit

Lichaam

“Seks? Daar is mijn kind toch helemaal niet mee bezig”. De ervaring leert dat pubers meer weten over seksualiteit dan ouders denken. Als het goed is, heb je al in de kindertijd verteld over het lichamelijke verschil tussen jongens en meisjes en hoe

baby's verwekt en geboren worden. Een speciaal puberboek over seks aan je zoon of dochter geven, kan ondersteunend zijn.

Vertel je dochter wat er gebeurt tijdens de menstruatie. Meiden worden over het algemeen tussen hun 10de en 15de levensjaar ongesteld. Geef maandverband mee als ze de menstruatie kan verwachten. Vertel je zoon nu al over de zaadlozing en dat dit kan gebeuren in de nacht, de 'natte droom', zodat hij hier niet van schrikt.

Verliefd

Vaak willen jongeren niet met hun ouders over verliefdheid en seks praten als ze in de puberteit zitten. Ze houden dit graag privé. Ga het onderwerp niet uit de weg en zeg er af en toe wel wat over als het zo uitkomt.

Grote kans dat je zoon of dochter verliefd wordt en mogelijk verkering krijgt. Denk na over hoe je omgaat met het vriendje of vriendinnetje.

Praat eens met je kind over seksuele gevoelens en voorbehoedsmiddelen. En zorg dat hij of zij op betrouwbare websites aan informatie kan komen.

Homo of lesbisch

In de puberteit kan je zoon of dochter er ook achter komen dat hij of zij op hetzelfde geslacht valt en homo of lesbisch is. Voor jongeren is dit een hele ontdekking. Steun je kind hierin. Dat is goed voor het zelfvertrouwen.

Jongen/meisje

Tegenwoordig is er ook meer aandacht voor gender. Sommige kinderen voelen zich niet thuis in de standaard man/vrouw-rollen. Geef je kind de ruimte om zichzelf te ontdekken.



Meer informatie

www.sense.info

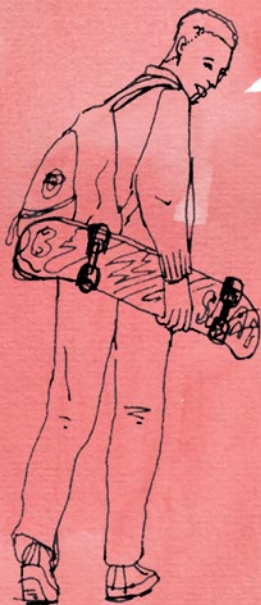
www.iedereenisanders.nl

Tips over school

Huiswerk

Maak afspraken over wanneer en hoe je kind huiswerk maakt. Vraag regelmatig of je nog moet helpen of overhoren. Plannen is vaak lastig voor pubers. Neem bijvoorbeeld in het weekend zijn of haar agenda door om inzicht te krijgen in wat je kind allemaal moet doen.

ik ben weg!



Oh ja mam,
heb je mijn
huiswerk al af?

Niet leuk op school

Heb je de indruk dat het niet goed gaat op school? Bespreek met je kind of er wat aan de hand is en ga zo nodig langs bij de mentor, jeugdverpleegkundige of schoolmaatschappelijk werker.



Meer informatie

www.pestweb.nl

Tips over thuis en vrije tijd

Tandenpoetsen

Een goed gebit is waardevol. Twee keer per dag tanden poetsen is het advies.

De tandarts is voor kinderen tot 18 jaar gratis en je betaalt geen eigen risico.

Slapen

Pubers hebben veel slaap nodig, 9-10 uur. Het blauwe licht van telefoon of tablet vermindert de aanmaak van het slaaphormoon melatonine. Eén uur voor het slapen zou je puber niet meer op zijn scherm moeten kijken.

Huisregels

Maak duidelijke huisregels, zoals over klusjes in huis, kamer opruimen en de vuile was. Kinderen laten helpen in het huishouden is heel normaal. Zo leert je kind verantwoordelijk te zijn.

Social media

In de puberteit is contact met leeftijdsgenoten erg belangrijk. Die contacten lopen vaak via social media. Zorg dat je kind genoeg momenten heeft om er even los van te komen. Stel bijvoorbeeld de regel: geen mobiele telefoon tijdens het eten.



Lig je nou nog [NIET] in bed?



Wees je ervan bewust dat er online van alles gebeurt. Positief en negatief. Toon interesse in je zoon of dochter en vraag geregeld hoe het online is. Krijgt je zoon of dochter wel eens berichten van onbekenden? Wat doet hij of zij ermee? Informeer ook naar online pesten of sexting (het online versturen van seksueel getinte berichten of foto's) en het doorgeven van privégegevens.

Zak- en kledinggeld

Geef je kind zakgeld en eventueel ook kledinggeld. Daarmee leert je kind om te gaan met geld. Sparen hoort daar ook bij. Maak duidelijke afspraken over wat je kind van het zak- en kledinggeld moet aanschaffen.

Vrienden

In de puberteit worden vrienden steeds belangrijker. Ze hebben veel invloed. Als pubers bij een vriendengroep of subcultuur

horen, doen ze grotendeels dezelfde dingen, luisteren ze naar dezelfde muziek en dragen ze dezelfde kleding. Blijf interesse tonen in de vrienden van je zoon of dochter, zowel on- als offline.

Gamen

Toon je interesse in de games die je kind speelt. Ga vooral het gesprek aan en speel eens een keer mee. Stel regels op over de speeltijd.

Gehoor

Jongeren hebben vaak hun oortjes in. Staat de muziek hard dan kan gehoorbeschadiging optreden. De begrenzer aanzetten helpt.

Baantjes

Veel jongeren gaan werken in de puberteit omdat ze geld willen verdienen. Dit kan al vanaf 13 jaar. Dit kost tijd en energie. Help

je zoon of dochter om inzicht te geven in zijn of haar tijd, zodat er voldoende tijd over is voor school, sport en vrienden.

Thuiskomstijden

Dit is vaak een strijdpunt. Onderhandel met je kind en maak afspraken. Probeer zo mogelijk met andere ouders te overleggen.



Meer informatie

www.pratenmetuwkind.nl

www.jiphaaglanden.nl

www.scholieren.nibud.nl

www.jmouders.nl

www.gameninfo.nl

www.mediaopvoeding.nl

www.meldknop.nl

www.opvoeden.nl

www.ivorenkruis.nl

www.veiligheid.nl/gezond-gehoor

www.veiligheid.nl

Boekentips

Het puberende brein

Eveline Crone

Ik heb ook wat te vertellen!

M.F. Delfos

Pubers zijn leuk

Tischa Neve

Heftige Hersens!

Mark Mieras & Jan Bart Dieperink

Het tiener brein

Jelle Jolles

't Is hier geen hotel

Saskia Smith

Beste ouders, we wensen jullie een mooie tijd met je puber toe.

Als je behoefte hebt aan een gesprek over je puber of aan meer persoonlijke informatie, kijk dan op de websites van de organisaties bij jou in de buurt en maak een afspraak. De adressen vind je op de volgende pagina.

Voor de gemeenten Delft, Leidschendam-Voorburg, Midden-Delfland, Pijnacker-Nootdorp Rijswijk, Wassenaar, Westland en Zoetermeer kijk je op de website van JGZ Zuid-Holland West.

> www.jgzzhw.nl

Voor de gemeente Den Haag kijk je op de website van het Centrum Jeugd & Gezin Den Haag. Zoek je eigen wijk op voor de Jeugdgezondheidszorg of het Opvoedsteunpunt.

> www.cjgdenhaag.nl

Het Jongeren Informatie Punt (JIP) bevindt zich in Delft, Zoetermeer en Den Haag. Voor meer informatie kijk je op de website.

> www.jiphaaglanden.nl

Deze brochure is mogelijk gemaakt door GGD Haaglanden en is samengesteld in samenwerking met JGZ Zuid-Holland West, CJG Den Haag (JGZ en Opvoedsteunpunt) en JIP Haaglanden.

Colofon

‘Jouw puber. Ben jij er klaar voor?’
is een uitgave van GGD Haaglanden
© 2021

Tekst: GGD Haaglanden
Vormgeving: De Zagerij ontwerp bureau
Illustraties: Theresa Hartgers



Handige tips

- ☒ over voeding
- ☒ over beweging & sporten
- ☒ over roken, alcohol & drugs
- ☒ over seksualiteit
- ☒ over school
- ☒ over thuis en vrije tijd

Jouw puber
Ben jij er klaar voor?