

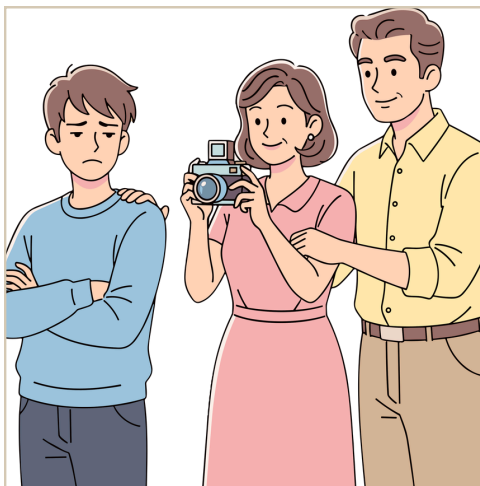


Mijn kind
gaat naar de
middelbare school
Wat kan ik als ouders doen?

SMWO
Jongerenwerk

Mijn kind gaat naar de middelbare school.

Wat kan ik als ouder doen?



Beste ouder,

Jouw kind zit in groep 8 en gaat komend schooljaar naar de middelbare school. Niet alleen voor je kind is dit een grote stap, maar ook voor jou als ouder veranderd er veel.

Via dit informatieboekje willen we jou als ouders wat meer informatie geven over hoe jij je kind kan ondersteunen tijdens de overgang, hoe je omgaat met bepaalde situaties en hoe je vooral de verbinding met je puber behoudt.

De komende tijd gaat heel spannend worden voor je puber, er komen allemaal nieuwe emoties en ontwikkelingen bij de verandering kijken. Wij hopen dat dit boekje je wat vertrouwen kan geven in jezelf en in je ouderschap. Het zelfvertrouwen waarin je je puber kunt loslaten, maar ook vasthoudt en het zelfvertrouwen waaruit jij je puber kan bijsturen en motiveren om zichzelf te ontwikkelen.

Veel lees plezier!

p.s. niet alle informatie in dit boekje zal passend zijn voor iedere ouder, kijk vooral wat passend is bij jou!

De pubertijd

De ontwikkeling van je puber.

De puberteit is een cruciale fase waarin jongeren (tussen 10 en 18 jaar) ingrijpende veranderingen doormaken. Ze ontwikkelen hun eigen identiteit, worden emotioneel zelfstandiger en bouwen een eigen mening op. Hierdoor kunnen er vaker conflicten ontstaan met ouders, terwijl vrienden en leeftijdsgenoten juist belangrijker worden.

De ontwikkeling van een puber valt uiteen in een aantal belangrijke pijlers:

- Lichamelijke ontwikkeling
- Hersenen en emoties
- Sociale ontwikkeling en identiteit



Lichamelijke ontwikkeling



Pubers groeien in korte tijd erg hard en ontwikkelen secundaire geslachtskenmerken, daarnaast zorgt de productie hormonen voor lichamelijke veranderingen

Ontwikkeling bij meisjes

Bij meiden staan een aantal ontwikkelingen centraal tijdens de pubertijd:

- Groeispuurt

De groeispuurt van een meisje begint vaak rond het 11e levensjaar.

- Vrouwelijke vormen

Gemiddeld krijgen meisjes rond de 10 jaar borsten. De groei van borsten is meestal het eerste teken van de puberteit. Naast dat de borsten groeien, worden ze ook gevoeliger. Ook worden de heupen van meisjes breder tijdens de pubertijd.

- Haargroei

Meiden ontwikkelen als eerste schaamhaar, daarna okselhaar en haar op de benen en armen. Dit haar is in het begin vaak licht en worden later langer en donkerder.

- Menstruatie

Gemiddeld worden meisjes rond 13 jaar ongesteld. Dit gaat regelmatig gepaard met buikpijn, hevige emoties en onzekerheid. Dit heet de baard in de keel krijgen. De lagere stem komt doordat het strottenhoofd in de keel groeit door de hormonen. Soms zie je ook een adamsappel ontstaan. De stembanden worden langer en dikker. Jongens moeten wennen aan die nieuwe stembanden. Ze hebben er een tijdje minder controle over. Daardoor gaat de stem soms ineens omhoog of slaat over, midden in een zin of tijdens het zingen. Dit gaat vanzelf over.

Naast de lichamelijke verschillen die er gaan ontstaan tussen meisjes en jongens zijn er ook overeenkomsten in hun ontwikkeling. Zo ontwikkelen alle pubers meer zweet, kunnen ze last krijgen van jeugdpuistjes en zijn alle jongeren vaak erg onzeker in deze periode.

Het is goed om met je kind te praten over lichamelijke veranderingen die gaan komen. Vertel je kind wat er gaat gebeuren en benoem dat het oké is om hier vragen over te stellen. Vaak zijn kinderen wat onzekerder in deze periode van hun leven, dat is normaal. Voorzie je kind in de materialen die het nodig heeft om zich zekerder te voelen, denk aan deo, een scheermes of goede huidverzorging om puistjes tegen te gaan.

Vind je kind het ongemakkelijk om met jou te praten over lichamelijke ontwikkelingen? Logisch! Geef dan aan dat verschillende sites (bijv. de GGD of Sence) zijn waar jongeren informatie kunnen verkrijgen.

Maak jij je als ouder zorgen over de lichamelijke ontwikkeling van je kind? Neem dan contact op met je huisarts of raadpleeg de GGD

Ontwikkeling bij jongens

Bij jongens staan de volgende lichamelijke ontwikkelingen centraal:

- Groeispuurt

De groeispuurt van jongens vind vaak rond de 14 jaar plaats.

- Haargroei

Door mannelijke hormonen ontwikkeld een jongen haargroei. Naast schaamhaar ontwikkelen ze ook okselhaar, baardgroei en haar op de benen en armen. Sommige jongens krijgen later haren op de borst, rug, buik en schouder

- Stem

De stem van je zoon wordt lager rond de tijd dat hij zijn eerste zaadlozing heeft. Dit heet de baard in de keel krijgen. De lagere stem komt doordat het strottenhoofd in de keel groeit door de hormonen. Soms zie je ook een adamsappel ontstaan. De stembanden worden langer en dikker. Jongens moeten wennen aan die nieuwe stembanden. Ze hebben er een tijdje minder controle over. Daardoor gaat de stem soms ineens omhoog of slaat over, midden in een zin of tijdens het zingen. Dit gaat vanzelf over.

- Geslachtsontwikkeling

Bij jongens begint de puberteit met de groei van zaadballen. Kort daarna groeien ook de penis en de balzak. Rond 14 jaar krijgt een jongen zijn eerste zaadlozing.

Hersenen en emoties

De hersenen kunnen nog doorgroeien tot je kind 24 jaar is. Hersenen bestaan uit zenuwcellen en verbindingen. Pubers krijgen minder verbindingen tussen de zenuwcellen, maar deze worden wel dikker. Deze verbindingen zorgen dat je kind steeds beter voor zichzelf kan zorgen.

Door veranderingen in de hersenen krijgen pubers te maken met nieuwe gevoelens en verlangens. Sommige jongeren gaan op zoek naar spanning en sensatie. En vaak raakt hun slaapritme in de war. Sommige pubers veranderen in ware dramaqueens. En ook rustige kinderen reageren soms ineens heel heftig. Blijheid en verdriet volgen elkaar razendsnel op. Dit is zowel voor henzelf als voor hun omgeving erg verwarrend. Het is voor de ouders vaak een grote uitdaging om hier mee om te gaan.

Pubers kunnen hun emoties nog niet zo goed onder controle houden. Dat komt omdat het deel van de hersenen waarmee ze voelen zich eerder ontwikkelt dan het deel waarmee ze denken. Iedereen met pubers in huis zal herkennen dat ze snel en impulsief kunnen reageren. Een kleine irritatie kan er al voor zorgen dat ze boos of gefrustreerd raken en dat ook snel uiten. De emoties (het 'gevoel') zijn vaak sterker dan logische gedachten (de 'ratio').

Het 'verstandige' deel van het brein (de prefrontale cortex) ontwikkelt zich pas later. Dit deel zorgt voor aandacht en concentratie, taal en geheugen en kunnen plannen. Het is ook een soort rem op je emoties. Het maakt dat je eerst nadenkt voordat je een keuze maakt. Bij pubers is dit deel van de hersenen nog niet helemaal ontwikkeld. Hierdoor is de balans tussen denken en voelen zoek. Als ze ouder worden kunnen ze steeds beter overzien wat de gevolgen van hun keuzes zijn. Ook het omgaan met emoties wordt makkelijker.

Op deze leeftijd kan het brein nog niet goed verstandige keuzes maken. Daarom moeten ouders grenzen aangeven en hun kind afremmen. Blijf als ouder in gesprek met je kind en toon begrip. Wees je bewust van de ontwikkeling die je kind doormaakt, want dan kan je in ieder geval een beetje begrijpen waarom je kind in jouw ogen soms rare keuzes maakt. Zorg dat je er bent als ze je nodig hebben, bewaak hun grenzen en blijf communiceren met je puber (hoe moeilijk dat soms ook is!)

Tijdens de puberteit kunnen kinderen dus emotioneel, impulsief en rebels zijn. Maar dat is niet alleen maar vervelend. Het kan ook juist heel nuttig zijn! Zomaar ineens iets doen zorgt dat je nieuw gedrag uitprobeert. Hierdoor ontstaan er nieuwe verbindingen in de hersenen. En dat is natuurlijk ook de bedoeling, want zo vinden ze hun eigen weg in het leven.

De ontwikkeling van het puberbrein zorgt voor een paar logische (maar soms vervelende) gewoontes:

- *Moeite met plannen en tijd inschatten*

Veel pubers hebben moeite met plannen. Dit komt voor een deel doordat het 'verstandige' deel van het brein nog niet helemaal ontwikkeld is. Maar jongeren ervaren tijd ook op een andere manier. En ook dit heeft te maken met de hersenontwikkeling.

Dit maakt het voor hen lastig om over de toekomst na te denken.

- *Eerst doen dan denken*

Pubers willen graag zelf bepalen wat ze doen. Dat is niet altijd handig omdat er nog geen balans is tussen denken en voelen. Ze doen dus vaak plotseling iets zonder daar eerst over na te denken.

- *Korte termijn is belangrijk*

Het brein van pubers is extra gevoelig voor beloning. Ze zijn vooral bezig met wat ze op dit moment willen. Bij een keuze kiezen ze vaak voor voordelen op korte termijn.

- *Spanning & avontuur staan centraal*

Puber houden van spanning. Hun hersenen zijn extra gevoelig voor beloningen en daarom gaan ze steeds op zoek naar kicks, uitdagingen en nieuwe ervaringen.

- *Verwarde biologische klok*

Puber hebben veel slaap nodig, maar komen lastig in slaap en zijn juist heel lastig wakker te maken.

Sociale ontwikkeling & identiteit

Pubers zijn veel met zichzelf bezig en gaan ontdekken wie ze zijn. Je kind kijkt misschien kritisch naar zichzelf. Wat kan ik, hoe zie ik eruit? Je kind is daar waarschijnlijk onzeker over en daardoor ook kwetsbaar. Pubers gaan nadenken waar ze bij horen, je tiener heeft hierdoor meer behoefte aan idolen. Dat kunnen bijvoorbeeld artiesten, vloggers of influencers zijn. Daarnaast ontwikkelt je kind ook zichtbare veranderingen. Je kind laat vaak met kleding zien wie hij of zij is of waar hij of zij bij hoort, heeft misschien ineens meer interesse in make-up of wil misschien wel een piercing.

Pubers maken zich ook los van hun ouders. Dit zie je onder meer zo:

- Je kind wil zelf beslissingen nemen.
- Je kind wil experimenteren en heeft daarvoor meer vrijheid nodig.
- Je kind zet zich af tegen jou. Hij of zij draagt bijvoorbeeld bepaalde kleding of gedraagt zich anders. Je puber wil niet luisteren of heeft snel een grote mond.
- Je puber begrijpt niet altijd dat je als ouder soms ongerust bent.
- Je puber praat niet met jou over dingen waar hij of zij mee worstelt, maar praat hierover met een andere volwassene.
- Je kind krijgt hechtere vriendschappen. De invloed van zijn of haar vrienden wordt groter dan die van jou als ouder.

Het is goed om je kind dingen alleen te laten doen, maar denk wel mee. Houd in het omgaan met je kind rekening met zijn of haar karakter. Je kind wil op deze leeftijd graag dingen zelf uitzoeken en nieuwe dingen proberen. Daardoor loopt hij of zij nogal eens tegen de grenzen op. Pubers willen ontdekken of ze over die grenzen heen kunnen gaan of ze kunnen verleggen.

Accepteer dat je kind meer behoefte heeft aan alleen zijn. Probeer niet elke keer contact te zoeken als je kind alleen wil zijn. Laat de slaapkamerdeur dicht en klop op de deur als je binnen wilt komen.

Hoe ouder je kind wordt, hoe meer hij of zij naar vrienden luistert. Als ouder heb je steeds minder invloed. Dat is gezond en normaal. Toch kun je je kind blijven vertellen wat je van zijn of haar gedrag vindt. Vaak merk je pas veel later dat je kind wel naar je geluisterd heeft.

Je puber zoekt vrienden bij wie hij of zij zich thuis voelt. Het is gezellig om vrienden te hebben, maar ook belangrijk. Als je kind vrienden heeft die graag met hem of haar omgaan, voelt hij of zij begrip en bevestiging. Dat is goed voor het zelfvertrouwen.

Je puber leert zichzelf beter kennen door vrienden. Daarnaast ontwikkelt je kind zich samen met vrienden. Hij of zij leert door vriendschap beter met anderen om te gaan. Je kind leert bijvoorbeeld luisteren, helpen, de leiding nemen en complimenten geven. Maar ook iets persoonlijks zeggen, iemand de waarheid zeggen en een andere mening hebben. Hij of zij leert bijvoorbeeld ook aan te voelen wanneer hij of zij beter even niets kan zeggen.

Soms kan je kind erachter komen dat een vriend toch niet zo leuk is, of niet zo bij hem of haar past. En iemand anders juist weer wel. Je tiener ontdekt zichzelf, dus vriendschappen kunnen wisselen. Steeds opnieuw bedenkt je kind wat die vrienden voor hem of haar betekenen en of ze bij elkaar passen. Soms groeien ze uit elkaar of valt een vriendschap tegen.

Wat kan ik als ouder doen?



Als ouder voel je misschien soms dat je puber verder van je vandaan glijdt of weet je even niet hoe je hem/haar kunt helpen of ondersteunen.

Misschien zie je zelfs dat je tiener weinig zelfvertrouwen heeft en een laag zelfbeeld ontwikkeld of heb je vragen bij de grenzen die je aan je kind kunt stellen.

Op de volgende pagina's willen we je graag een aantal tips meegeven die kunnen helpen bij het versterken en behouden van de goede band met je puber. Want bekend is dat als de puber een goede band heeft met de ouder, dat het zich gelukkiger voelt. En een gelukkige puber is wat we eigenlijk willen, toch?

De 10 tips volgens Kracht van Ouders:

1. Autoriteit
2. Aanwezigheid
3. De-escalatie
4. Zelfcontrole
5. Herstel op relatie
6. Ankerfunctie
7. Waakzame zorg
8. Grenzen stellen
9. Zelfzorg
10. Steun & Support

1. Autoriteit

Autoriteit in de opvoeding en relaties kan verschillende vormen aannemen, elk met zijn eigen kenmerken en resultaten.

Er zijn vier soorten autoriteit:

1. Autoritair

Deze opvoedstijl is strikt en onbuigzaam. Ouders leggen regels op en verwachten gehoorzaamheid zonder uitleg.

2. Permissief

De permissieve opvoedstijl is, in tegenstelling tot de autoritaire stijl, erg toegeeflijk. Ouders bieden liefde en ondersteuning, maar weinig richtlijnen of regels.

3. Laissez-faire

Bij deze opvoedstijl is er een gebrek aan actieve betrokkenheid van de ouder. In deze stijl kunnen puber zich verwaarloosd voelen.

4. Autoritatief/ nieuwe autoriteit

Deze opvoedstijl balanceert tussen het geven van richtlijnen en openheid voor dialoog behouden.

Iedere opvoedstijl heeft zijn eigen voor- en nadelen. Zo kan een autoritaire opvoedstijl op korte termijn effectief zijn, maar kan het op lange termijn leiden tot afstandelijkheid en gebrek aan communicatie. De permissieve opvoedstijl zorgt voor voldoende dialoog-ruimte, maar kan leiden tot een gebrek aan discipline en zelfregulatie.

Professor H. Omer heeft onderzoek gedaan naar de meest geschikte opvoedstijl en benoemt daarbij de autoritatieve opvoedstijl als het ideaal. Bij deze opvoedstijl draait het om aanwezigheid, verbinding en het gebruik van geweldloos verzet (hierover later meer). Het erkent het belang van duidelijke regels en grenzen, maar ook van empathie en communicatie. Deze stijl moedigt samenwerking en wederzijds respect aan en is gericht op het bouwen van sterke, positieve relaties.



2. Aanwezigheid



Aanwezigheid is essentieel om een sterke band met je puber op te bouwen. Dit betekent niet alleen fysieke aanwezig zijn, maar ook emotioneel aanwezig zijn.

Door volledige aandacht zonder afleiding te geven, merkt je puber dat hij/zij belangrijk voor je is. Neem de tijd om samen te lachen, te praten en activiteiten te doen die je puber leuk vindt. Dit hoeft niet altijd groots te zijn, het zit soms juist in de kleine dingen. Ontbijt samen met je kind of praat even over de dag tijdens een kop thee als je puber thuis komt.

Luisteren is een belangrijk instrument in de opvoeding. Actief luisteren betekent dat je bewust de tijd neemt om te begrijpen wat je puber te zeggen heeft zonder te oordelen of te onderbreken. Om actief te kunnen luisteren is het nodig om een veilige ruimte te creëren waarin ze vrij kunnen spreken en hun gedachten en gevoelens kunnen delen.

Door aanwezig te zijn en oprecht te luisteren naar wat je puber te zeggen heeft, toon je respect voor hun individuele ervaringen en help je hen zich gehoord en begrepen te voelen.

Ondanks dat je puber vaak minder tijd met jou wilt doorbrengen en vaker bij vrienden wil zijn, betekent dit niet dat je puber jou niet meer nodig heeft. Zelfs als puber hebben ze behoefte aan jouw aanwezigheid en oprechte interesse in hun leven. Dus zorg voor voldoende quality time, stel open vragen, heb geduld en geef ruimte. Denk goed na over jouw eigen reactie op wat je kind zegt en ben kritisch op je eigen aandeel in het gevolg op die reactie.

3. De-escalatie

Zoals hiervoor beschreven kunnen de emoties van je kind erg snel wisselen. Wat betekent dat het ene moment alles goed lijkt te zijn en het volgende moment je puber ineens boos is om iets kleins. Als ouders ervaar je vaak frustratie of stress op het moment dat je tiener boos wordt of is.

De-escalatie betekent het afkoelen van een situatie voordat het uit de hand loopt. Denk maar alsof het een soort pauze-knop is die je tijdens een verhitte discussie kan indrukken.

In plaats van weglopen of heftig reageren probeer je een stap terug te nemen, te ademen en zoek je naar een kalme manier om te reageren.

Deze manier is belangrijk omdat het helpt uit een vervelende ruziekring te stappen. Een klein meningsverschil (wat gebruikelijk is) kan snel veranderen in een grote ruzie, door de-escalatie leer je rustig blijven, zelfs als de emoties hoog oplopen. Dit betekent overigens niet dat je altijd toegeeft of het eens bent met wat je puber zegt, maar je kiest wel voor een vreedzame manier om met de situatie om te gaan.



De-escalatie zorgt voor minder geschreeuw, minder stress en meer begrip voor elkaar. Je puber voelt zich gehoord en gerespecteerd, wat dan weer belangrijk is voor hun zelfvertrouwen. Als ouder heb je door de-escalatie het gevoel van controle, zelf in een lastige situatie.

Probeer je als ouder eens bewust te zijn van wat het met jou doet als je kind boos wordt. Let op je ademhaling, je hartslag en je gedachten. Op het moment dat je leert ervaren wat jij voelt op deze moment, kun je de-escalatie bewust gaan inzetten.

Leuke tip:

Probeer de de-escalatie methode ook eens op je werk of met vrienden. Dat is een leuke manier om te experimenteren met de methode en ervaar je gelijk of het bij je past.

4. Zelfcontrole



Je bent niet de enige die soms zijn geduld verliest of op het randje staat van een uitbarsting. Iedere ouder ervaart wel eens dat zelfcontrole een ongrijpbare superkracht lijkt.

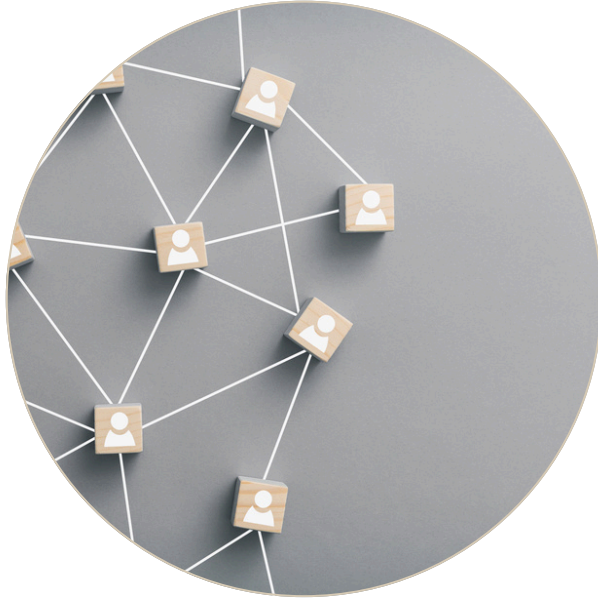
Zelfcontrole gaat over het beheersen van je reacties en emoties, zelfs wanneer je onder druk staat. Zelfcontrole helpt bij het creëren van een rustige en stabiele omgeving. Daarnaast leren puber nog steeds veel van jou als ouder, dus is het belangrijk dat je regelmatig het juiste voorbeeld kunt geven.

Goed om te weten is dat je als ouder geen controle hebt over je kind. Jij kunt je puber niet iets laten doen waar hij/zij geen interesse in heeft. Wel heb je als ouder invloed op het gedrag van je puber, en die invloed is super krachtig als je dat vanuit zelfcontrole kunt doen.

Zelfcontrole is geen teken van zwakte, onthoud dat! Het is juist een teken van kracht en volwassenheid. Het bekend dat je in staat bent om boven de chaos te staan en dat je bewuste keuzes maakt over hoe je reageert.

Zelfcontrole komt overeen met de-escalatie (zie vorige pagina). Hierbij is het belangrijk om in het heetst van de strijd een stap terug te nemen, even diep in en uit te ademen en bewust een betere keuze te maken.

5. Herstel op relatie



Het is heel normaal dat er momenten in relaties zijn waarop dingen niet soepel verlopen. Misschien was er een misverstand of zijn er woorden gevallen waar je achteraf spijt van hebt. Wat is zo'n geval belangrijk is, is hoe je vanaf dat punt verder gaat. Dat punt is het moment waarom herstel in relaties een sleutelrol speelt.

Herstel gaat oever het opnieuw opbouwen van de bruggeen die misschien beschadigd zijn. Het is het proces waarin wonden geheeld worden en de band die je met elkaar deelt wordt versterkt.

Het herstellen van de relatie begint allemaal met communicatie. Open en eerlijk praten over wat er mis ging, is essentieel. Het is belangrijk om te luisteren zonder te oordelen of gelijk te willen verdedigen.

Daarnaast is het concept van vergeving belangrijk. Dit betekent niet dat je het gedrag goedkeurt, maar wel dat je bereid bent om verder te gaan.

Het is als ouder belangrijk om te leren dat er een verschil zit tussen wie je puber is en welk gedrag je puber laat zien. Omdat je puber gedrag laat zien die je niet waardeert, betekent het niet gelijk dat het een slecht kind is. Als je de relatie wilt herstellen is belangrijk dat je positieve dingen blijft doen voor je puber. Geef hem eens een compliment, bak iets lekker voor haar of toon affectie.

6. Ankerfunctie

De ankerfunctie gaat letterlijk over een anker. Het anker in de relatie is een stabiel en betrouwbaar punt dat helpt om iedereen veilig en geaard te houden.

Het zijn van een anker is een belangrijke rol. De anker is datgene wat het schip op zijn plaats houdt, ook al is de storm sterk. In de relatie met je puber betekent dit dat je een bron van consistentie en veiligheid bent. Dit uit zich in betrouwbaar zijn, luisteren zonder oordeel en er zijn voor de ander.

Het touw tussen het anker en het schip symboliseert de ruimte die jouw kind mag benutten om te experimenteren en fouten te maken. Soms is het nodig om het touw korter te maken zodat er beter zicht en meer aanwezigheid is, terwijl op sommige momenten het touw juist langer gemaakt kan worden. Zo creëer je met de juiste afstand en nabijheid steeds een veilige haven voor je puber.

In een wereld die constant verandert, biedt een ankerpunt een vorm van consistentie waar je puber behoefte aan heeft. Deze consistentie kan vooral waardevol zijn in tijden van stress of verandering.

Iedereen kan leren om een ankerfunctie te zijn. Het vereist geduld, empathie en bereidheid om er te zijn voor je puber. Je puber kan nog niet zijn eigen anker zijn, dus heeft het hard nodig dat een ander deze functie kan invullen.



7. Waakzame zorg

Waakzame zorg is een nieuwe manier om met opvoeding om te gaan. Hierbij gaat het om balans vinden tussen betrokken zijn en respect hebben voor de autonomie van je kind.

Waakzaam zorgen betekent dat je alert en aanwezig bent zonder overbezorgd of controlerend te zijn. Hierdoor geef je je puber de ruimte om te groeien, maar sta je ook klaar om in te grijpen als dat nodig is. Het is een liefdevolle, maar stevige houding.

Echt luisteren naar je puber en echt willen begrijpen wat hem/haar bezighoudt is een vorm van waakzame zorg. Daarnaast is het stellen van duidelijke grenzen en consequent zijn belangrijk. Dit creëert een omgeving waarin je puber zich begrepen voelt en toch de ruimte krijgt om eigen keuzes te maken.

Interesse tonen in de wereld van je kind betekent dat je weet wat ze doen, met wie ze omgaan, welke muziek ze luisteren of welke influencer hun rolmodel is. Je hoeft niet overal bovenop te zitten, maar het betekent dat je betrokken bent en openstaat voor hun belevingswereld.

Waakzame zorg is geen eenrichtingsverkeer maar gaat om wederzijds respect en begrip. Je puber moet namelijk ook rekening leren houden met jouw standpunten en gevoelens.



8. Grenzen stellen

Het stellen van grenzen bij je puber is vaak wat uitdagender omdat je puber op zoek is naar onafhankelijkheid. Het stellen van grenzen vereist dan ook een zorgvuldige en begripvolle benadering.

Voor het stellen van grenzen zijn een aantal punten belangrijk:

1. Ontwikkelingsbegrip

Pubers zijn bezig met het ontwikkelen van hun eigen identiteit en autonomie. Erken deze ontwikkeling en stel grenzen die rekening houden met de groeiende zelfstandigheid van het kind.

2. Dialogisch grenzen stellen

Pubers zijn gebaad bij een dialoog en uitleg over grenzen. Begin een gesprek over grenzen waarbij je puber zijn mening kan geven en je als ouder actief luistert. Dit zorgt voor wederzijds respect en begrip.

3. Flexibiliteit en onderhandeling

Voor pubers is het nodig om ruimte voor flexibiliteit te behouden binnen de grenzen. Dit betekent ruimte voor aanpassingen, maar ook vasthouden aan fundamentele regels. In de ruimte leer je hen verantwoordelijkheid binnen een veilige omgeving.

4. Consistentie en duidelijkheid

Ondanks ruimte voor dialoog, blijft consistentie in het handhaven van basisgrenzen cruciaal. Dit zorgt voor structuur en veiligheid.

5. Geweldloos verzet

Deze aanpak benadrukt standvastigheid zonder agressie. (Hierover later meer)

Naast dat het belangrijk is om grenzen te stellen voor je kind, is het ook goed om met je puber het gesprek aan te gaan over de grenzen die hij/zij voor jou wilt.

Als ouder heb je straks bijvoorbeeld toegang tot Magister/Somtoday vanuit school. Hierin kan je zien of je kind aanwezig is tijdens de lessen en welke cijfers hij/zij haalt. Maak met je kind afspraken over wat je in gaat zien en wat niet. Hoe leuk is het als je kind je zelf kan vertellen welk cijfer gehaald is?

Naast schoolse grenzen die je samen kunt opstellen, is het ook goed om te kijken naar andere grenzen die je puber heeft. Denk aan regels over het binnenkomen van de slaapkamer van je puber of afspraken maken over het ophalen bij sport. Vaakt klinkt dit als iets kleins, maar voor je puber is het belangrijk dat hij/ zij daarover mag meepraten.



9. Zelfzorg

Zelfzorg is een essentieel aspect in ouderschap en relaties. Zelfzorg is het bewust tijd en ruimte nemen om voor je eigen welzijn als ouder te zorgen.

Door zelfzorg behouden ouders hun energie en geduld. Zonder voldoende rust kan je uitgeput raken, wat leidt tot minder geduld en empathie in de omgang met kinderen.

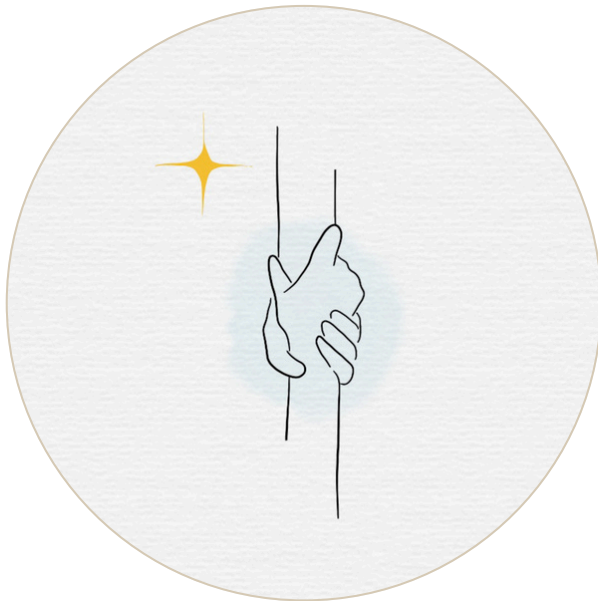
Daarnaast zorgt goede zelfzorg ervoor dat je kind een krachtig voorbeeld krijgt. Je kind leert het belang van het zorgen voor zichzelf en het stellen van gezonde grenzen.

Als je goed voor jezelf zorgt, verbeter je ook je relaties met anderen. Je kunt dan vaak beter luisteren en reageren op de behoefte van je puber zonder dat je geïrriteerd raakt.

Zelfzorg stelt ouders in staat om aanwezig, empatisch en effectief te zijn in hun opvoedingsrol. Daardoor is zelfzorg geen luxe, maar een noodzaak.



10. Steun en support



Steun en support gaat verder dan deze twee bieden aan je kind. Als ouder heb je namelijk ook de behoefte aan steun en support, van andere ouders of naasten.

Het is erg belangrijk om er voor je puber te zijn. Dit betekent dat je echt luistert als ze iets zeggen, hen begrijpt en helpt als ze problemen hebben. Daarin het is goed om de juiste balans te vinden. Er zijn voor je kind aan de ene kant, maar ze ook hun eigen ding laten doen aan de andere kant.

Het ouderschap is soms ook best een uitdaging. Daarom is het belangrijk dat je als ouders ook steun krijgt, van je partner, familie, vrienden of een professional. Door deze steun kun jij de beste versie van jezelf zijn voor je puber.

Vragen om steun of support is geen teken van zwakte, maar juist heel sterk. Naast dat het jou als ouder hulp kan bieden, laat je ook je puber zien dat het oké is om die hulp te vragen. Iedereen heeft hulp en steun nodig, tijdens alle periodes van het leven. Als jij als ouders je kind kan laten zien dat om hulp vragen goed is, geef je een signaal dat je puber dit ook kan doen.

Vriendschappen van je kind, hoe ga je daarmee om.

1/2

Op de middelbare school gaat je puber nieuwe vrienden maken. Dit betekent ook dat je niet altijd weet met wie je kind om gaat. Op de basisschool zit je kind van met andere kinderen uit dezelfde wijk/dorp en vaak ken je ook de ouders van de vrienden van je kind. Op de middelbare school is dit toch vaak anders. Pubers leren nieuwe mensen kennen en zoeken daarbij naar anderen die bij hun passen. Als ouder is het soms lastig dat je niet weet met wie je kind om gaat of misschien maak je je zorgen over de invloed die iemand heeft op je puber.

Hoe krijg je een beeld van de vrienden van je kind?

- Vraag je kind om vrienden mee naar huis te nemen, je ziet dan hoe ze met elkaar omgaan.
- Haal je kind op bij een vriend thuis, zo krijg je een goed beeld van de omgeving waar je kind is.
- Probeer, als je kind dat toestaat, de vrienden beter te leren kennen. Kook bijvoorbeeld eens voor ze of breng ze eens ergens naartoe.
- Veroordeel vrienden van je kind niet te snel. Jouw kind moet zelf uitvinden wat bij hem of haar past. Vraag op een open manier naar de ervaringen van je kind. Wat vindt hij of zij leuk om samen met hen te doen? Wat leert je kind van zijn of haar vrienden?

Sommige vrienden willen niet per se het beste voor je kind, zij geven vooral om zichzelf. Als je puber onzeker is, gaat hij of zij misschien graag om met iemand waar het tegen opkijkt. Die vriend durft misschien spannende dingen te doen. Daardoor voelt je tiener zich sterker, maar het moet dan wel meedoen. Zulke vrienden kunnen een negatieve invloed hebben. Zij kunnen je kind aanmoedigen om bijvoorbeeld te spijbelen, roken, alcohol te drinken en drugs te gebruiken. Wat kun je doen als je (denkt dat je) kind verkeerde vrienden heeft?

- Zie je de vrienden van je kind nooit? Vertelt je tiener niets over hen? Weet je vaak niet waar je kind is als het niet thuis is? Vraag dan naar zijn of haar vrienden en praat erover.
- Vertel je kind dat je altijd goed moet bedenken wat je zelf vindt en wilt. En dat je niet altijd hetzelfde hoeft te doen als je vrienden. Vertel dat echte vrienden geen eisen stellen maar jou jezelf laten zijn.
- vind je het echt niet goed wat je kind en zijn of haar vrienden doen? Praat dan over hun gedrag. Wijs je kind of de vriend niet als persoon af.
- Als je kind ervoor openstaat, help hem of haar dan andere vrienden te leren kennen. Laat hem of haar bijvoorbeeld op een teamsport gaan.
- Zeg nooit dat je kind niet meer met een bepaalde vriend om mag gaan. Dat maakt het alleen maar extra spannend.

Vriendschappen van je kind, hoe ga je daarmee om.

2/2

Soms kan het zijn dat je merkt dat je tiener weinig of geen vrienden heeft. Het kan zijn dat je kind geen behoefte heeft aan vrienden of juist voldoening haalt uit één goede vriend. Daarnaast vinden sommige kinderen het lastig om vriendschappen te maken en te behouden. Hoe kom je erachter wat er aan de hand is?

- Bedenk of je kind al langere tijd geen vrienden heeft of nog maar sinds kort. Misschien moet je kind gewoon nog wennen aan een nieuwe situatie. Als een kind bijvoorbeeld net naar de middelbare school gaat, is het normaal om nog geen vrienden te hebben.
- Als je nooit vrienden van je kind ziet, kun je eerst vragen of er misschien iets is. Misschien heeft je kind wel een heel goede vriend, maar mag die niet bij jullie thuis komen. Of wil je kind niet dat die vriend bij jullie komt. Of is je kind bang dat je zijn of haar vriend afkeurt. Of schaamt je kind zich bijvoorbeeld ergens voor bij jullie thuis.
- Als je weet dat je kind geen vrienden heeft, vraag dan hoe je kind zich daarover voelt. Vindt hij of zij het wel best? Of voelt je kind zich juist heel eenzaam? Als je kind niet veel wil zeggen, accepteer dat dan. Laat merken dat je er geen oordeel over hebt en je kind alleen wilt steunen. En dat je er bent wanneer hij of zij er wel over wil praten.

Zit je kind ermee dat het geen of heel weinig vrienden heeft? Praat samen over wat hij of zij er aan kan doen. Bijvoorbeeld:

- Het kan makkelijker zijn om vrienden te maken als je iets met elkaar doet wat je leuk vindt. Misschien wil je kind wel op een teamsport of een club.
- Ziet je kind er anders uit dan andere kinderen? Heeft hij of zij andere kleren of een ander kapsel? Kan het zijn dat dat invloed heeft? Bespreek of je kind er iets aan wil en kan doen.
- Is je kind heel druk of plaagt hij of zij veel? Misschien gaan andere kinderen hem of haar uit de weg. Praat daarover en oefen samen hoe het anders kan.
- Vindt jouw kind sociaal contact moeilijk? Je kunt een training in sociale vaardigheden voorstellen. Hierin leert je kind hoe je met andere jongeren om moet gaan.



Hoe praat je met je kind

Goed praten met een puber draait vaak minder om de perfecte woorden en meer om de manier waarop je het gesprek voert. Pubers zijn bezig zelfstandiger te worden, terwijl ze tegelijkertijd nog veel steun nodig hebben. Dat kan gesprekken soms ingewikkeld maken. Een paar principes die vaak helpen:

Luister meer dan je spreekt.

Wanneer een puber iets vertelt, is de eerste neiging van veel ouders om advies te geven of een oplossing aan te dragen. Vaak werkt het beter om eerst door te vragen:

- "Hoe was dat voor jou?"
- "Wat dacht je toen?"
- "Wat zou jij willen doen?"

Zo voelt je kind zich gehoord voordat er eventueel advies komt.

Toon interesse zonder te ondervragen.

Een reeks vragen kan snel als een verhoor voelen. Probeer opmerkingen te maken in plaats van alleen vragen te stellen:

- "Je lijkt de laatste tijd veel met die vriendengroep op te trekken."
- "Ik zag dat je lang bezig was met dat project."

Dat nodigt vaak meer uit tot gesprek.

Kies het juiste moment

Veel pubers praten makkelijker tijdens iets anders:

- tijdens een autorit;
- tijdens het wandelen;
- tijdens het koken;
- vlak voor het slapengaan.

Oogcontact is dan minder intens en het gesprek voelt natuurlijker.

Neem gevoelens serieus

Ook als een probleem voor jou klein lijkt, kan het voor een puber groot voelen. Zinnen zoals:

- "Dat klinkt vervelend."
- "Ik snap dat je daar boos over bent."

helpen vaak meer dan:

- "Dat valt toch wel mee."
- "Daar moet je je niet druk om maken."

Wees duidelijk over grenzen

Goed communiceren betekent niet dat je overal mee akkoord gaat. Pubers hebben juist behoefte aan duidelijke verwachtingen. Leg uit waarom een regel bestaat:

- "Ik wil dat je om elf uur thuis bent omdat ik wil weten dat je veilig bent."

Dat wordt vaak beter geaccepteerd dan alleen: "Omdat ik het zeg."

Durf fouten toe te geven

Als je te boos reageerde of iets verkeerd inschatte, kan een simpele:

- "Daar reageerde ik niet handig op, sorry."
- veel vertrouwen opbouwen. Het laat zien dat respect van twee kanten komt.

Praat ook over gewone dingen.

Als gesprekken alleen plaatsvinden wanneer er problemen zijn, zal een puber die gesprekken sneller vermijden.

Interesse tonen in muziek, sport, vrienden, games of school helpt om een basis van vertrouwen op te bouwen.

Bij thema's zoals relaties, alcohol, sociale media of mentale gezondheid is het soms extra lastig om met je puber het gesprek aan te gaan.

- blijf nieuwsgierig in plaats van veroordelend;
- vraag wat ze zelf denken;
- geef informatie zonder meteen te preken;
- maak duidelijk dat ze altijd naar je toe kunnen komen, ook als ze een fout hebben gemaakt.

Ook goed om te onthouden:

- Ga alleen het gesprek met je puber aan als je er zelf ook tijd, zin en ruimte voor hebt. Je kind voelt het namelijk feilloos aan als je er niet helemaal bent.
- Geef aandacht. Zorg dat je telefoon buiten bereik is, plan het gesprek op een moment dat je voldoende tijd hebt en maak het comfortabel (zet thee, ga lekker zitten etc.)



Geweldloos verzet

Geweldloos verzet is het actief tegenwerken van onrecht, onderdrukking of ongewenst gedrag zonder fysieke of verbale agressie te gebruiken. Het doel is verandering te bereiken door standvastigheid, samenwerking van anderen en morele overtuigingskracht, in plaats van door geweld.

Kenmerken van geweldloos verzet

- Grenzen stellen zonder te dreigen of te slaan.
- Kalm blijven, ook als de ander boos wordt.
- Niet meewerken aan gedrag dat je onacceptabel vindt.
- Consequent handelen volgens je waarden.
- De relatie zoveel mogelijk behouden terwijl je het gedrag afwijst.

Hieronder een voorbeeld van spijbelen en hoe dit in de praktijk in zijn werk kan gaan.

Bij spijbelen betekent geweldloos verzet niet dat ouders hun puber dwingen naar school te gaan met straf, dreiging of voortdurende discussies. Het uitgangspunt is: je verzet je tegen het spijbelen, maar zonder escalatie en zonder de relatie op te geven.

Bij spijbelen ontstaat vaak een patroon:

- Ouders dringen aan: "Je moet naar school."
- De puber weigert.
- Er ontstaat ruzie.
- Uiteindelijk blijft de puber thuis.
- Iedereen voelt zich machteloos.

Geweldloos verzet probeert uit die strijd te stappen.

Hoe dat eruit kan zien

1. Maak je standpunt duidelijk

Kies een rustig moment en zeg bijvoorbeeld:

"Wij accepteren niet dat je zonder geldige reden van school wegblijft. Schoolgaan hoort bij jouw verantwoordelijkheid. We gaan hierover niet elke dag ruzie maken, maar we blijven ons inzetten om je te helpen weer naar school te gaan."

Kort, duidelijk en zonder discussie.

2. Blijf aanwezig

Als je kind thuisblijft, doe je niet alsof er niets aan de hand is, maar je gaat ook niet voortdurend preken.

Bijvoorbeeld:

- Je houdt contact met school.
- Je vraagt hoe het gaat.
- Je blijft betrokken bij de oorzaak van het spijbelen.

De focus ligt op het probleem oplossen, niet op winnen.

3. Zoek steun

Een belangrijk onderdeel van geweldloos verzet is dat ouders het niet alleen dragen.

Denk aan:

- mentor of zorgcoördinator;
- andere ouder;
- grootouders;
- een vertrouwde oom, tante of coach.

Deze mensen hoeven niet te straffen. Ze kunnen juist laten merken:

"We maken ons zorgen om je en we hopen dat je weer naar school gaat."

Dat vergroot de steun rond de jongere.

4. Vermijd eindeloze discussies

Als je puber zegt:

"Ik ga toch niet."

dan hoef je niet in een debat te stappen.

Je kunt antwoorden:

"Ik hoor dat je niet wilt gaan. Wij vinden schoolbezoek belangrijk en blijven samen met school zoeken naar een oplossing."

Daarna stop je de discussie.

5. Onderzoek de reden achter het spijbelen

Spijbelen is vaak een signaal van iets anders:

- angst of stress;
- pestproblemen;
- leerproblemen;
- depressieve klachten;
- conflicten op school;
- gebrek aan motivatie.

Geweldloos verzet combineert grenzen stellen met nieuwsgierigheid naar wat er onder het gedrag zit.

Stel dat je 13-jarige zoon drie dagen per week spijbelt.

Een geweldloze aanpak zou kunnen zijn:

1. Duidelijk zeggen dat spijbelen niet acceptabel is.
2. Dagelijks contact houden met school.
3. Niet schreeuwen of straffen uit boosheid.
4. Een mentor en opa vragen om betrokkenheid.
5. Samen onderzoeken waarom school zo moeilijk is.
6. Consequent blijven, ook als verandering langzaam gaat.

Het doel is niet om een machtsstrijd te winnen, maar om als ouder stevig aanwezig te blijven totdat er beweging komt.

Wat te doen als het even niet gaat

Iedere ouder heeft wel eens een moment dat je even niet meer weet hoe je verder moet. Dit is normaal! Maak je je echt zorgen over je kind, weet je als ouder even niet meer wat je kan doen of zou je aan de relatie met je kind willen werken? Vraag dan om hulp!

Er zijn heel veel professionals die jou en/of je kind met alle liefde willen helpen om verder te groeien. Weet je even niet wat je nodig hebt of

Hulp op de middelbare school:

Middelbare scholen zijn er vaak op ingericht dat ze je kind hulp kunnen bieden als dit nodig is. Niet alleen met schoolse zaken, maar ook met persoonlijke problemen. Zit je kind bijvoorbeeld niet lekker in zijn vel, speelt er thuis veel of maak zij zich ergens zorgen over? Dan is er altijd iemand die je kan helpen!

Vaak zijn er op school verschillende externe partijen betrokken die kunnen worden ingezet als er hulp nodig is. Denk aan 1NUL1, Emergis Preventie of het Jongerenwerk. Deze partijen bieden individuele hulp aan, maar geven ook groepstraining over bepaalde onderwerpen waar je kind samen met anderen kan werken aan thema's.

Heeft je kind behoefte aan wat extra ondersteuning? Bespreek het met zijn/ haar mentor of neem contact op met de zorgcoördinator van de school, zij helpen je dan verder!

Hulp voor jou als ouder

Ook als ouder heb je soms hulp nodig. Misschien merk je dat je niet goed in je vel zit, heb je het financieel lastig of zitten jij en je partner niet op één lijn. Problemen die jij als ouder ervaart, hebben indirect gevolgen voor de ouderrol die jij voor je kind kunt vervullen. Als het met jou even niet goed gaat ben je misschien wel wat sneller geïrriteerd wat je dan weer uit naar je kind. Gelukkig is er ook voor jou voldoende hulp beschikbaar om je wat ondersteuning te geven. Het Maatschappelijk Werk van SMWO helpt je graag bij opvoedvragen of zelfontwikkeling. Wil je wat extra ondersteuning? Kijk even op de website op de volgende pagina of neem contact met ons op!



JPO

Het Jeugd Preventie Overleg is een groot overleg waarbinnen allerlei verschillende partijen betrokken zijn. Binnen het JPO worden zorgen besproken over jongeren die binnen diverse organisaties in beeld zijn. Tijdens zo'n overleg wordt bepaald welke hulp er (vaak snel) ingezet kan worden om de jongere het beste te ondersteunen. Heb je bijvoorbeeld zorgen over eenzaamheid bij je kind? Dan is de kans groot dat jongerenwerk me jou en je kind meedenkt. Maak je je bijvoorbeeld zorgen over middelengebruik, dan helpt de preventiemedewerker van 1NUL1. Maak jij je zorgen over je kind en wil je graag dat diverse partijen meedenken over hoe we hem/haar het beste kunnen ondersteunen? Neem even contact op met het Jongerenwerk van SMWO, zij kunnen je meer vertellen over het JPO en hoe je je kind daarvoor aanmeldt. (Binnen het JPO worden nooit jongeren besproken zonder toestemming van ouders)

Preventief Jongerenwerk

Vanuit het Jongerenwerk geloven wij erg in preventief werken. Dit betekent dat we proberen problemen te voorkomen of vroeg te signaleren, voordat ze groter worden. In plaats van pas in te grijpen als iets misgaat, geloven we in vooraf maatregelen treffen om de kans op problemen te verkleinen. Maak jij of je kind zich zorgen over bepaalde thema's, maar is het nog niet ernstig of erg zorgelijk, zet ons dan in! Wij ondersteunen graag, individueel of groepsgewijs, jouw kind waar het nodig is. Benieuwd wat we kunnen betekenen? Kijk even op de website op de volgende pagina of neem contact met ons op!

Het Jongerenwerk werkt ook nauw samen met samenwerkingspartners die gespecialiseerd zijn in bepaalde thema's. Denk aan 1NUL1 voor preventie in vapes, gamen of alcoholgebruik, de GGD voor preventie in fysieke ontwikkeling of Halt voor preventie in strafbare feiten.

Mijn kind gaat naar de middelbare school.

Wat kan ik als ouder doen?

Contactgegevens:



www.smwosd.nl



jongerenwerksd@smwo.nl



0113-277111



+31657535383



@jongerenwerk4sd



@jongerenwerksmwo

Beste ouder,

Zoals je in dit boekje hebt kunnen lezen komt er een hele nieuwe fase aan voor jou en je kind. Hopelijk heeft de informatie hierboven jou als ouders iets meer informatie kunnen geven over hoe het puberbrein werkt en hoe jij als ouder je puber het beste kunt ondersteunen.

Als allerlaatste willen we je nog graag meegeven dat fouten maken erbij hoort, dat je het soms gewoon even niet mag weten en dat alles vaak ook weer voorbij gaat.

Je doet het als ouder supergoed, zelfs, of juist, als je daar zelf soms aan twijfelt. Jij bent nog steeds één van de belangrijkste ankers in het leven van je opgroeiende kind, ook als het steeds zelfstandiger wordt.

Heb je nog vragen aan de hand van dit boekje, maak je je ergens zorgen over of wil je gewoon eens wat meer weten over een bepaald thema? Neem dan gerust contact met ons op, wij helpen je dan graag verder.

Voor nu:

Ga genieten, lach om de soms gekke dingen die je puber gaat doen, blijf de verbinding zoeken en zorg goed voor jezelf.

You've got this!

*Lieve groetjes,
Team Jongerenwerk SMWO
(Sharon, Quinten, Dangelo, Denise & Chanel)*