



Geachte ouder(s) en/of verzorg(st)er(s),

Als men anno 2004 een basisschool binnenstapt, is het opvallend dat veel kinderen in groep 7 en 8 er al uitzien als pubers en zich gedragen als pubers. Vooral in de wat meer stedelijke gebieden in Nederland is dat opvallend. Dat betekent dat veel ouders tegenwoordig ook al in de basisschoolleeftijd geconfronteerd worden met de puberteit of de pre-puberteit. Is de opvoeding tot 11/12 jaar al niet altijd even makkelijk, in de puberteit wordt pas echt een appèl gedaan op uw opvoedingsvaardigheid.

Voor veel ouders is het een nogal lastige levensfase. Het is echter niet zo dat men de puberteit in het algemeen als een moeilijke periode moet ervaren. In de meeste gevallen zal het erg meevallen. Hoe meer u uw best doet om uw puber te begrijpen, hoe leuker die periode is en dan zult u merken dat het allemaal erg meevalt.



De kenmerken

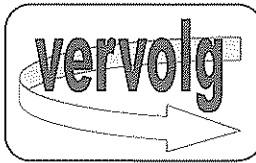
Kenmerkend voor de puberteit is dat er vier betekenisvolle basisprocessen plaats vinden, nl.:

- het fysieke en biologische ontwikkelingsproces: lichamelijk gebeurt er nogal wat met de puber. Ze krijgen lange armen en benen met de daarbijbehorende slungelachtigheid en onhandigheid. Aanvankelijk weten pubers zich geen raad met dat veranderende lichaam. Kenmerkend voor de lichamelijke ontwikkeling is ook de aanmaak van geslachtshormonen. Het gevolg daarvan is de andere stem, de toenemende haargroei, pukkels, opkomende borsten, menstruatie en verandering van de geslachtsdelen, hetgeen weer psychische gevolgen kan hebben zoals verwarring, onzekerheid en angst.
- het individuatieproces: hierbij gaat het om het ontdekken van wie je zelf bent. Pubers zijn op zoek naar hun eigen identiteit en zijn bezig om hun individualiteit te ontdekken en verder te ontwikkelen.
- het separatieproces: bij het ontdekken wie je zelf bent, speelt het afzetten en het je onderscheiden van anderen een grote rol. Dat losmaken en dat afzetten gebeurt vooral tegen de ouders.
- het identificatieproces: dat is het vereenzelvigen met leeftijdsgenoten en je dan aanpassen aan wat die leeftijdsgenoten doen en denken. Het identificeren met anderen moet u ook zien als het zoeken van steun bij elkaar in deze opwindende maar ook verwarrende periode.

Tips

1. **Bied een luisterend oor:** pubers uiten zich op allerlei manieren en hoewel het soms anders lijkt, willen ze zich wel graag naar u als ouder uiten. Waar ze vaak geen zin in hebben, zijn uw oordelen en meningen over hun uitingen, meningen en belevenissen. Als een puber wat zegt, hoeft u niet direct te reageren op alles wat ze zeggen. Vooral aan uw oordelen hebben ze niet zo'n behoefte. U mag zwijgen of reageren met: *oh ja* of: *goh*, zonder expliciet te beoordelen.
2. **Accepteren:** accepteer dat uw kind geheimpjes heeft en probeer niet alles te weten

Probeer begrip te tonen voor de puber op basis van deze vier betekenisvolle processen



te komen. Doe dat ik elk geval niet stiekem in de vorm van het doorsnuffelen van hun kamer en hun spullen. Accepteer ook dat uw kind gaat chatten met de kinderen waar het ook al de gehele dag mee op getrokken heeft. Veroordeel dat in elk geval niet, omdat het chatten een functie heeft in het kader van het identificatieproces.

3. *Met rust laten:* pubers kunnen met hun eigen gevoelens behoorlijk in de knoop zitten. Ze begrijpen vaak hun eigen gevoelens niet. Het is belangrijk dat u ze regelmatig tot rust laten komen en ze de gelegenheid geeft om zich op hun kamer terug te trekken.
4. *Begrip tonen:* respecteer de twijfels van de puber, lach de puber niet uit maar toon begrip voor zijn/haar gevoelens en emoties. Besef ook dat als kinderen zich koppig en opstandige tegen u gedragen dat meestal niet op u als persoon gericht is, maar besef dat ze bezig zijn hun eigen grenzen en mogelijkheden af te tasten.
5. *Onbevooroordeeld benaderen:* veel ouders hebben de neiging om in hun reactie op het gedrag van hun kind al een soort verklaring te uiten. Bijvoorbeeld als het kind te laat thuis komt, kunt u zeggen: „Je bent natuurlijk weer te lang bij je vriendin gebleven.” Het is echter mogelijk dat er een andere verklaring is voor het doen en laten en doen. Pubers hebben een erge hekel aan de vooringenomenheid van hun ouders. Het is daarom beter om ze vragend en zo open mogelijk te benaderen en dan ook te vragen waarom ze zo laat zijn. Op basis van de verklaring van uw kind kunt u dan bepalen of er nog een beoordeling nodig is.
6. *Steunen:* geef regelmatig complimenten en pluimpjes. Zo op het eerste oog lijkt het alsof uw complimentje het kind onverschillig laat. Toch stellen ze daar meer prijs op dan ze aan durven te geven of aan willen geven. Zeg dan ook regelmatig iets positiefs over wat ze doen of hoe ze eruit zien.
7. *Iets doen i.p.v. praten:* zoek ook naar een doe-activiteit. Als uw puber te veel met zichzelf bezig is, loopt u de kans dat u naast elkaar gaat leven. Bekijk wat uw puber graag doet en doe iets samen met hem/haar. Door dingen te doen, hoeft u niet direct te praten, maar hebt u toch contact met elkaar. Daarbij moet u denken aan sporten, winkelen, o.i.d.
8. *Stuur ik-boodschappen:* als een puber ongewenst gedrag vertoont, kunt u daar in de vorm van een jij-boodschap op reageren: „Jij gooit ook altijd je kleren” Beter is het sturen van een ik-boodschap. Die luidt: „Ik wil dat je je jas daar ophangt.”
9. *Duidelijk en consequent zijn:* pubers hebben de neiging regels te overtreden en over grenzen heen te gaan. Daar moet u begrip voor hebben. Ze moeten echter ook beseffen dat u nog steeds de baas bent. Dat betekent dat u niet mag stoppen met het opgeven van uw gezag. Als een puber een regel overtreedt door iets te doen dat niet mag, dan moet de puber daar ook de consequenties van ervaren. Dat kunt u doen door te straffen. Vooral huisarrest is een geschikte straf om het kind te leren wat de consequenties zijn van het grensovertredende gedrag. Het begrip voor de puber kan natuurlijk niet resulteren in het feit dat de puber bepaalt wat er gebeurt. Dan is er wat mis met de gezagsverhoudingen.
10. *Blijf in gesprek:* probeer in elk geval met uw kind in gesprek te blijven. Soms lopen de gemoederen zo hoog op dat u een gesprek beter even kunt laten liggen, maar als u de situatie serieus neemt is het belangrijk op een rustig moment het gesprek over het gebeurde aan te gaan. Ga die verhelderende, helpende en soms confronterende gesprekken dus niet uit de weg.

Verder lezen

Er zijn niet echt veel geschikte opvoedingsboeken over pubers. Een van de weinige geschikte boeken is het boek *Pubers* van Elisabeth Tettero, uitgegeven bij Boom in Meppel. Daarnaast er nog een voorlichtingsbrief m.b.t. de (pre)puber, nl. op pagina 190 en 191.



tips voor
thuis
nr. 83

Titel: De (pre-puber)-2

Pagina('s): pagina 190-191

Inhoud: het omgaan met pubers

© pravoo lekkerkerk

begeleiding, voorlichting
opleidingen
onderzoek
uitgeverij
pravoo
nl 0180-60205, fax 0180-60490 (NL)
Sluisbosstraat 27, 2941 PC Lekkerkerk

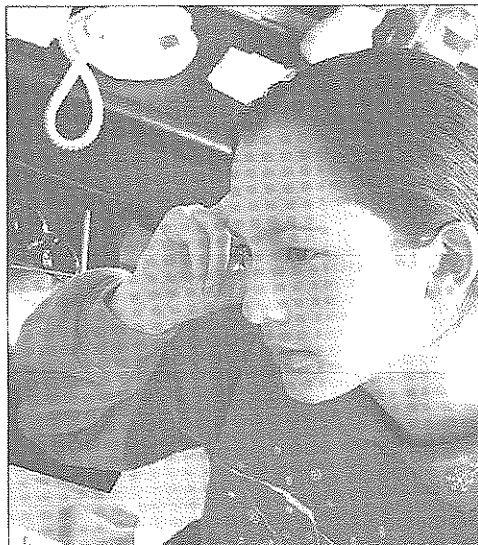
www.pravoo.com

Geachte ouder(s) en/of verzorg(st)er(s),

Deze brief is het vervolg op een andere brief over het omgaan met pubers. In deze brief gaan we verder met het aangeven van tips en het geven van de grenzen aan de puber.

De tips

1. Probeer op de hoogte te blijven van de leefwereld van de puber. Pubers hebben een eigen cultuur van muziek, film, tv-programma's en kleding. Kijk zo nu en dan met uw kind mee naar tv-programma's om te bekijken waar uw kind mee geconfronteerd wordt. Geef daar dan niet onmiddellijk een oordeel over, maar benader het vanuit het tonen van interesse. Kinderen hebben er een erge hekel aan als u hun geliefde programma becommentarieert of afkraakt.
2. Geef uw kind de ruimte om zijn vrienden en vriendinnen te ontmoeten en thuis te ontvangen. Ga daar dan niet steeds sociaal leuk bij zitten doen. Meng u ook niet te veel in de gesprekken die u kind heeft met anderen.
3. Bekijk of u rekening kunt houden met de wens van de puber. Soms hebben pubers andere plannen en wensen dan hun ouders. Meestal komt u daar in de vorm van overleg wel uit. Het kan ook voorkomen dat uw contacten op bepaalde momenten wat explosief zijn en dat u ook niet genegen bent om naar de puber te luisteren en de misschien wel redelijke verlangens van de puber te honoreren. U geeft dan aan dat u geen zin in overleg hebt en dat er maar moet gebeuren wat u wilt. Zo'n houding kan van uw kant begrijpelijk zijn, maar de puber zal er moeite mee hebben als u niet genegen bent om naar zijn wensen te luisteren en er de redelijkheid van in te zien. Soms werkt de om-en-om-methode ook wel. De ene keer krijgen de ouders de zin en de andere keer doet u wat de puber graag wil.
4. Probeer zo consequent mogelijk te zijn. Pubers merken het als u dat niet kunt. Ze merken dan ze met gezeur wat kunnen bereiken en dat u dan overstag gaat en toegeeft. Laat uw kind merken dat ja, ja is en nee, nee.
5. Probeer discussies niet eindeloos te laten duren. Pubers hanteren soms heel handige discussietechnieken. Ze proberen met felle woordenwisselingen de oorzaak van problemen in uw schoenen te schuiven. Een andere discussietechniek van pubers is het hanteren van de uitspraak: „Ik doe toch nooit iets goed.” Daarmee proberen ze van het hoofdonderwerp af te komen. In dat kader past ook de uitspraak van de puber tegen een ouder: „Jij moet niet zo boos worden.” Pubers hanteren dat vaak onterecht als u aangeeft iets niet leuk te vinden of iets te verbeiden. Op die manier maken ze u waarschijnlijk wel boos en is het hoofdonderwerp weer even uit het zicht. Het is belangrijk om daar op te letten en de verantwoordelijkheid weer bij het kind zelf te leggen. Dat betekent dat u moet voorkomen dat discussie-inhouden zich herhalen en eindeloos gaan duren en u uit moedeloosheid maar opgeeft en toegeeft. Probeer greep te houden op de discussie en deze ook op tijd te stoppen. Geef aan dat het kind er nog voor de laatste keer iets over mag zeggen of op u mag reageren en dat u dan (ook echt) stopt.
6. Hoewel het overdreven lijkt, is het belangrijk om belangrijke afspraken op te schrijven. Als u dat niet doet zal uw kind regelmatig aangeven dat er niets is afgesproken



*Let op bij
discussies*



of dat het anders is afgesproken. Maak een afsprakenlijstje en haal dat er bij twijfels bij. Ga over die afspraken niet meer in discussie, maar wijs het kind op het afsprakenlijstje.

7. Als kinderen een jaar of 11/12 zijn kunt u ook uw waarden normen duidelijk maken. U kunt dan woorden gebruiken als respect en verantwoordelijkheid. Hanteer die begrippen en verduidelijk ze en laat ze een rol spelen in de opvoeding van de puber.
8. Laat ook zien dat u uw puber vertrouwt. Dat betekent dat u niet alles controleert, niet steeds het boodschappengeld natelt en niet steeds vraagt of het kind daar wel of niet is geweest. Door kinderen te vertrouwen, leren ze ook verantwoordelijkheden te dragen.
9. Help uw puber ook bij het nemen van beslissingen. Het gaat nog om jonge kinderen die nog niet alle consequenties van hun keuzes kunnen overzien. Ze hebben iemand nodig die hen helpt bij het nemen van beslissingen. Bovendien bent u, als een beslissing verkeerd uitvalt, uiteindelijk de verantwoordelijke.
10. Schakel op tijd hulp in bij problemen met uw kind. Informeer bij de school naar hulpverleningsmogelijkheden t.a.v. problemen met (pre)pubers

Grenzen

In het voorafgaande werd er uitgegaan van het begrip voor de puber. U hoeft uzelf echter ook niet voor uw kind op te offeren en weg te cijferen. U mag ook uzelf zijn en u moet zich realiseren dat u tot het achttiende jaar de plicht hebt om uw kind op te voeden. Dat betekent dat u soms ook grenzen moet stellen. Dat wil zeggen:

Ouders hebben ook rechten

- dat u niet uw huiskamer uit hoeft te vluchten als uw kind een vriendje of vriendinnetje mee naar huis neemt.
- dat u van uw kind mag eisen dat het zich aan de gewone huisregels houdt zoals de was in wasmand doen, gewoon eten wat de pot schaft, de fiets binnen zetten, de verplichte klusjes thuis doen, op de aangegeven tijd thuis zijn, aangeven waar het kind is geweest, etc.
- dat u de baas moet blijven. U mag dus dingen verbieden en straffen bij het overtreden van de regels. Durf de baas te zijn. Hoe zwakker uw gezag is, des te meer zullen kinderen proberen de regels te overtreden. Ze moeten weten dat u durft in te grijpen. Dat betekent dat u uw puber ook niet overal over mee hoeft te laten praten. U mag ook dingen zelf beslissen en die beslissingen aan uw kind meedelen. Kinderen moeten beseffen dat u naar hen luistert, maar dat ze niet meebeslissen. U bent degene die de beslissing neemt. Het is wel belangrijk dat u bij uw beslissingen redelijk blijft en ook uw begrip laat zien voor de ontwikkelende puber.
- dat u zich ook realiseert dat u verantwoordelijk bent voor de puber. Soms denken pubers dat ze het allemaal wel zelf kunnen, maar als u denkt dat de risico's te groot zijn, bepaalt u dat het wel of niet doorgaat.
- dat als u uw kind moet straffen u dat dan niet doet waar alle andere gezinsleden bij zijn. Ga met uw kind naar een andere kamer en bespreek het gebeurde en de straf. Laat het kind niet afgaan ten overstaan van anderen.

In het verder zeer zinvolle opvoedingsboekje *Omgaan met pubers* van Tino van Grimhuijzen lezen we dat u uw kinderen niet mag verbieden met bepaalde vrienden of vriendinnen om te gaan. Dat advies nemen we niet over. Vriendinnen en vrienden hebben een zeer bepalende invloed op het gedrag van uw kind en u hebt de verantwoordelijkheid om de omgang met aantoonbare slechte vrienden of vriendinnen te verbieden zoals u uw kind ook verbiedt om ergens naar toe te gaan of om alcohol te drinken of drugs te gebruiken.

Verder lezen

Zie verder het boekje *Omgaan met pubers* van Tino van Grimhuijzen, uitgegeven bij Ad. Donker in Rotterdam.