

Deze folder is bedoeld voor ouders en verzorgers van kinderen die in groep 7 zitten. Kinderen van deze leeftijd staan vlak voor de periode die puberteit heet, of zijn er net aan begonnen.

Van kinderen in de puberteit valt veel te genieten. De puberteit kan echter ook spanningen en conflicten met zich meebrengen, want pubers kunnen onredelijk zijn, humeurig of dwars. Het is goed om als ouder van tevoren stil te staan bij onderwerpen die aan bod kunnen komen. Deze folder helpt u bij het vooruit blikken en biedt u opvoedingstips voor de omgang met mogelijk lastige zaken.

Groei en ontwikkeling

Tussen het elfde en vijftiende jaar (bij meisjes iets eerder dan bij jongens) maken de kinderen een zogenaamde groeispurt door. Sommigen groeien wel 15 cm per jaar. Er is veel verschil in groei. De een wordt lang, de ander blijft klein. Het is wettelijk aan dat 'nieuwe' lijf. En... groeien kost energie. Vandaar dat pubers vaak lekker sloom op de bank hangen.

Seksuele ontwikkeling

Hormonen zorgen voor geslachtsontwikkeling. Meisjes krijgen borstontwikkeling en worden ongesteld. Jongens krijgen de baard in de keel, baardgroei en kunnen hun eerste zaadlozing krijgen. Beiden kunnen ze jeugdpuistjes krijgen. En de eerste echte verliefdheden treden op. Voor pubers zijn de veranderingen van hun lichaam het meest opvallend. Zij kunnen zich hierdoor onzeker voelen. Pubers uiten hun kwetsbaarheid op verschillende manieren: bijvoorbeeld door weg te kruipen (veel tijd in hun kamer door te brengen), door hun onzekerheid te overschreeuwen of door zich samen sterk te voelen met leeftijdsgenoten.

- ▶ Respecteer de privacy en grenzen van uw kind.
- ▶ Maak geen grapjes over de prille lichamelijke veranderingen of liefdesverdriet.
- ▶ Praat met uw puber over seks en voorbehoedsmiddelen.

Wisselende buien, uitgesproken ideeën

Pubers kunnen in hun uitingen wisselvallig zijn. De ene dag hoort u: "Bemoei je er niet mee". De andere dag komen ze hun hart uitstorten. Zij vinden zichzelf het middelpunt. Ze kunnen behoorlijk zwart-wit denken en uitgesproken standpunten innemen. Wat ze vooral niet willen is uit de toon vallen. Dat verklaart voor een deel waarom ze het zo belangrijk vinden hoe ze eruit zien en waarom ze er vaak allemaal hetzelfde uitzien. Ook hun ouders moeten gewoon zijn en vooral niet opvallen.

- ▶ Zeg tegen uw kind wat hij goed doet.
- ▶ Benoem wat u ziet bij uw puber in lichaamshouding of gedrag. Vraag of het klopt wat u ziet en vermoedt.
- ▶ Gun uw puber zijn fouten, waardeer wat goed gaat.
- ▶ Luister naar problemen (ruzie, zich buiten gesloten voelen en verdriet).
- ▶ Geef opbouwende kritiek.

Leeftijdsgenoten, idolen, buitenwereld

Pubers zoeken contact met leeftijdsgenoten. Jongens trekken vooral op met jongens en meisjes met meisjes. De meeste jongeren hebben weinig moeite met het leggen van contacten, maar het lukt hen niet allemaal. Steun en stimulans is dan belangrijk. En sommige kinderen kunnen zich prima alleen vermaken. Pubers gaan zoeken naar figuren buiten het gezin, die ze tijdelijk na doen, waaraan ze zich spiegelen en een ideaalbeeld van zichzelf ontlenuen. In plaats van hun ouders gaan ze bijvoorbeeld televisiesternen, popidolen en sportlieden of leraren op school bewonderen. Dit leidt tot voorkeuren: uitgesproken keuze voor bepaalde kleding, muziek, merken, gedrag, woordkeus. De stijl van een groep leeftijdsgenoten is belangrijk voor hen.

- ▶ Respecteer de keuze van uw kind, ook in de keuze van vriendschappen.
- ▶ Maak het mogelijk dat uw pubers vrienden thuis ontvangen en naar anderen toegaan.
- ▶ Stimuleer deelname aan sport of andere clubs.
- ▶ Toon belangstelling voor muziek, films en boeken.
- ▶ Discussieer met uw kind: u hoeft het niet eens te worden, meningsverschillen mogen.

Experimenteren

Experimenteren en grenzen verleggen hoort bij het ontdekken van de wereld. Denk daarbij maar aan roken, drinken, geen huiswerk maken en spijbelen. Hoewel een puber zich meestal houdt aan de regel die u als ouders stelt zijn protesten vaak niet van de lucht. Het is dan de kunst om het midden te vinden tussen handhaven van regels en het soepel omgaan met het gedrag van uw kind. Star vasthouden aan uw eigen overtuiging en iets zonder meer verbieden werkt in de regel averechts.

- ▶ Toon belangstelling voor het reilen en zeilen van uw kind, zonder meteen klaar te staan met uw eigen mening. Dat wordt al gauw een "preek" en dat is het laatste waar uw kind behoefte aan heeft.
- ▶ Pubers willen uitgaan, maak hier afspraken over.
- ▶ Houdt vast aan de normen en waarden die u belangrijk vindt, ook al heeft uw kind de behoefte er flink tegen aan te schoppen. Probeer duidelijk te maken waarom u eraan hecht, dring ze niet op.
- ▶ Laat gerust merken dat u zich bezorgd maakt over het gebruik van alcohol of drugs. Dat werkt beter dan er tegen in gaan.
- ▶ Wees u bewust van uw voorbeeldgedrag met betrekking tot roken en alcoholgebruik.
- ▶ Wissel ervaringen uit met andere ouders van puberende kinderen.

Onderhandelen

Onderhandel samen over regels en grenzen. Dat is ook de beste manier om ruzies te vermijden of op te lossen. Uw puber maakt zo ook kennis met geven en nemen. Zorg dat u voldoende afweet van zijn leefwereld. Onderhandelen kan over alles gaan: zakgeld, kamer opruimen, roken, drinken, hoe laat thuis komen, noem maar op.

- ▶ Maak eerst duidelijk wat u wilt of vindt en dan uw kind of anders om.
- ▶ Bedenk vervolgens samen allerlei oplossingen zonder meteen te reageren met "belachelijk", maar zeg "ja, dat zou kunnen".
- ▶ Bekijk dan welke bedachte oplossingen voor jullie beide haalbaar en acceptabel zijn.
- ▶ Maak vervolgens een keuze en spreek af het zo te gaan proberen.
- ▶ Ga na een tijdje na of jullie allebei tevreden zijn over de gemaakte afspraak. Zo niet dan moet er worden bijgesteld of misschien voor een andere oplossing gekozen worden.

Contact met uw kind én loslaten

Pubers maken zich geleidelijk los van hun ouders. In eerste instantie zullen ze zich richten op leeftijdgenoten, maar dat wil niet zeggen dat uw kind geen rekening wil houden met uw mening. De invloed van ouders blijft groot. Uw mening, uw gevoel blijft belangrijk voor uw kind.

Opvoedspreekuren

In zes gemeenten wordt wekelijks een kosteloos opvoedspreekuur gehouden waar u terecht kunt met vragen. Kijk op www.ggdgooi.nl voor de locaties en openingstijden en maak een afspraak via tel. (035) 692 63 50.

Meer informatie?

- ▶ De GGD geeft een paar keer per jaar een cursus voor ouders van pubers: *'Beter omgaan met pubers'*. tel (035) 6 92 63 50 www.ggdgooi.nl
- ▶ Bureau Jeugdzorg NH regio het Gooi
088 - 777 82 00

Kijk ook eens op de volgende websites:

www.oudersonline.nl
www.opvoedingsondersteuning.info
www.opvoedadvies.nl
www.netdokter.nl
www.soa.nl
www.alcoholinfo.nl
www.drugsinfo.nl

Nog meer lezen

- ▶ *'Kinderen en seksualiteit'*
door Sanderijn van der Doef
Uitgeverij Lifetime, Utrecht
- ▶ *'Wat nou... pubers?'*
door Marga Akkerman,
Nji, Utrecht
- ▶ *'Het Puberboek'*
door Sanderijn van der Doef
Uitgeverij Ploegsma, Amsterdam

GGD op INTERNET
www.ggdgooi.nl

Voor informatie over het totale aanbod jeugd:
www.jeugdwijzergooi.nl

Uitgave: GGD Gooi & Vechtstreek, v.2008-12/1
Postbus 514, 1200 AM Hilversum
Afdeling Jeugdgezondheidszorg
Tel. (035) 692 63 50
E-mail: jgz@ggdgooi.nl



NAAR DE PUBERTEIT

*Informatie voor ouders
met kinderen in groep 7*

