

## Puber tips: “Help, ik heb een puber in huis!”

### Wat gebeurt er allemaal bij pubers en hoe kun je hiermee omgaan:

#### 1. Een vol hoofd en dingen vergeten

De puberhersenen worden als het ware ‘opnieuw geprogrammeerd’ en dit zorgt voor allerlei gedachtes, veel onrust en veel prikkels. Hun hoofd zit vaak zo vol dat ze van alles vergeten. Herkenbaar?

#### 2. Wisselend humeur

Pubers hebben een wisselend humeur door opspelende hormonen én doordat de hersengebieden zich afzonderlijk van elkaar ontwikkelen en nog niet af en in balans zijn. De stemmingswisselingen worden minder als die balans in de hersenen gevonden wordt.

Alle emoties mogen er zijn, maar dat wil nog niet zeggen dat de sfeer in huis er altijd door bepaald moet worden. Spreek met je kind af dat hij bij een pestbui tegen jou zegt dat hij zich zo voelt en dat hij zich dan even terugtrekt op een prettige plek.

#### 3. Ontdekken en experimenteren

**Het is allemaal nodig voor het zelfstandig worden en zich los te maken:** je puber gaat nieuwe paden verkennen, grenzen opzoeken en zich onafhankelijk opstellen. Wat gebeurt er als ik te laat thuiskom? Hoeveel bier kan ik drinken voor ik dronken ben? Is het stoer als ik rook?

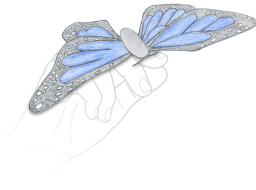
Pubers zijn aan de ene kant heel onzeker, maar tonen wel lef als het gaat om uitproberen. Door al dat experimenteren leert je puber veel over zichzelf, het is alleen voor jou als ouder wel even wennen en soms heel vermoeiend.

Ontdekken hoort erbij en grenzen opzoeken ook, het is aan ons volwassenen om de kaders helder te stellen. Verbied niet alles, denk ook met ze mee!

#### 4. Soms een beetje ‘dom’...

**Bij ontdekken hoort risicovol gedrag.** Pubers kunnen soms heel goed nadenken en slim zijn, maar met kunnen ze toch soms een beetje 'dom' doen. Ze weten wel dat iets niet goed voor je is, maar ze doen het toch...

Praat met je puber over de gevolgen.



## 5. Nieuwe inzichten en meningen

**Door de rijping van de hersenen neemt het inzicht toe** en komen er heel veel nieuwe gedachten. Pubers weten vaak opeens van alles over van alles. En als ze iets niet weten, dan vinden ze er alsnog van alles van. En dat zullen ze je laten weten ook!

## 6. Onzeker

**Met alle nieuwe inzichten en ontdekkingen vormt je kind een zelfbeeld.** Wie ben ik? Wat past bij mij? Waar houd ik van? Waar ben ik goed in? Tijdens die intensieve zoektocht kan je kind zich behoorlijk onzeker voelen.

Je puber is niet altijd even blij met zichzelf. Herinneren hem daarom aan waar hij goed in is, wat zijn krachten en sterke kanten zijn. Daarmee help je je puber aan een positiever zelfbeeld.

## 7. Kritisch en zwart-wit

**Door de rijping van de hersenen en het ontstaan van nieuwe inzichten** gaan pubers hun omgeving ook kritischer bekijken. Niks nemen ze meer zomaar aan. Alles moet worden besproken en bediscussieerd. Pubers hebben overal een mening over en verkondigen die graag. En die mening is vooral lekker zwart-wit. Een klasgenootje is een lekker ding of een bitch, een leraar is een hufter of vet cool. Zou houden ze het overzichtelijk in hun hoofd.

## 8. Slecht plannen en organiseren

**Je zult maar hersenen hebben die nog niet af zijn**, waardoor plannen en organiseren nog niet goed lukt. En je moet wel voor school bergen huiswerk maken, het leren voor proefwerken plannen, en dan ook nog school met hobby's en vrienden combineren. Dat is dus niet te doen. Daar heb je hulp bij nodig! Ga met jonge pubers regelmatig samen zitten om te plannen. Help ze op weg, maar doe niet alles voor ze!



## Tips voor ouders met pubers:

### 1. Ze hebben je nodig!

App eens een compliment naar je kind, hang een post-it met iets leuks of liefs op zijn slaapkamerdeur, stop een briefje in zijn broodtrommel...  
Minder direct en vooral heel leuk!

#### Een echt welgemeend compliment

### 2. Onvoorwaardelijke liefde tonen, ongeacht je gedrag, prestaties of karakter.

Dat er gewoon echt van je gehouden wordt om wie je bent. Dat is waar kinderen behoefte aan hebben en waar ze echt van groeien.

### 3. Zorg voor verbinding:

- Ga in zijn schoenen staan
- Investeer in zijn vrienden: contact met je puber essentieel: toon interesse in zijn vrienden, nodig ze uit, maak contact en praat niet negatief over ze. Dan houdt je puber zijn mond of gaat ze verdedigen.
- Doe samen iets leuks!
- Luister echt naar ze!

### 4. Privacy is ook belangrijk: gun je puber privacy

### 5. Toon begrip voor hun emoties.

### 6. Voorkom discussies!

### 7. Kamerplant

'Wees als een kamerplant in het leven van je kind: zorg dat je er bent, maar niet te prominent, liefst op de achtergrond, binnen handbereik voor als ze je nodig hebben.' Psycholoog Lisa Damour beschreef het zo in een artikel in *The New York Times*. Prachtig, want ja, daar komt het op neer. Uit: *Pubers zijn leuk!*

### 8. Open houding:

Zorg ervoor dat je puber het gevoel heeft, dat hij jou alles kan vertellen en dat hij met al zijn 'problemen' bij jou terecht kan. Niet te snel oordelen dus en een open houding!



## Hoe kun je je eigen emoties onder controle houden?

### 1. Adem in, adem uit... (en nog vijf keer, of tien keer)

Door goed te ademen breng je weer rust in je lijf.

### 2. Sta stil bij wat je raakt en ga er eventueel mee aan de slag

Je kinderen zijn je spiegels en bij een puber zeker! Herken de heftige emotie die je puber bij je oproept en sta er eerst even bij stil door voor jezelf te voelen en te bedenken wat je zo raakt en wat daarachter zit. Vervolgens adem je even goed in en uit. Dan lukt het vaak veel beter om empathisch, liefdevol en rustig te reageren.

Raakt je kind je vaak en heftig en lukt het je steeds niet om rustig te reageren? Ga dan eens op zoek naar wat er bij jou meespeelt en ga er (wellicht met hulp) mee aan de slag! Je helpt er jezelf en je puber mee.

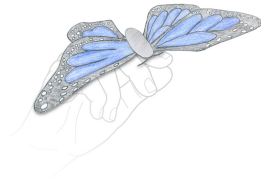
### 3. Neem het niet persoonlijk

Hoe raar het ook klinkt, ook je puber bedoelt het negen van de tien keer niet persoonlijk en naar. Houd dat als een mantra in je hoofd! Dat helpt om niet zo groots te reageren. Natuurlijk mag je hem laten weten dat bepaalde teksten of dingen je echt pijn doen, dat je dat echt heel vervelend vindt. Maar dat kan pas als alles weer rustig is en niet midden in zijn boze bui.

### 4. Neem zelf een time-out

Als je bang bent dat je ontploft, spreek dit uit zodat je puber weet wat er speelt. Vervolgens kun je zelf even een time-out nemen: 'Ik kan even niet meer rustig reageren, ben even echt geïrriteerd/boos. Ik ga eerst rustig worden voor ik reageer.'

- **Aanrader en boekentip:** *Pubers zijn leuk!* Tischa Neve  
*Bron: Pubers zijn leuk! En cursus "Positief puber opvoeden" Tischa Neve*
- **Aanrader om te volgend:** *Tis hier geen hotel* (op instagram en Facebook of via <https://www.tishiergeenhotel.nl/>)  
Het is een steun om te weten, dat je niet de enige bent 😊.



**Praktijk Sylvia Dijkshoorn Het hart van Rozemarijn**

---

Praktijk Sylvia Dijkshoorn Het hart van Rozemarijn  
Molengang 5 2636 JE Schipluiden 06-27193382  
[info@hethartvanrozemarijn.nl](mailto:info@hethartvanrozemarijn.nl) kvk nummer: 58465286