

Groeimee.be

over opvoeden gesproken



**‘HELP,
MIJN PUBER
DOET RAAR!’**

*Positief omgaan met je puber
die in de knoop zit.*

IS DIT MIJN KIND?

Verandert je kind in een onherkenbaar wezen? Welkom in de club van ouders met pubers. De veranderingen in de pubertijd brengen bij je kind heel wat gevoelens teweeg. Schrik niet als zoon- of dochterlief vrij heftig reageert. Het is ook normaal dat je kind wel eens lusteloos of depri is. Of juist boos en agressief. Ook al sluit je tiener zich van je af, toon interesse en bied steun als je merkt dat je kind het moeilijk heeft. Het is nu belangrijker dan ooit.

WAT IS NORMAAL PUBERGEDRAG? Wat stellen we vast?

De pubertijd is een verwarrende periode vol veranderingen

Je kind zoekt een antwoord op vragen als: Wie ben ik? Wat wil ik? Tegelijk moet het wennen aan een veranderend lichaam en dat zorgt voor de nodige onzekerheid. En aan hormoon-schommelingen met sterk wisselende stemmingen: van uitgelaten tot diepbedroefd. Bovendien vergelijken pubers zich constant met leeftijdsgenoten. Als je zoon of dochter zich sneller of minder snel ontwikkelt dan zijn of haar vrienden, kan dat een klap zijn voor het zelfvertrouwen van je kind. Bv. Ik ben de grootste van de klas. Ik ben de enige zonder borsten. Ik heb méér puistjes dan de rest.

De hersenen van pubers zijn volop in ontwikkeling

Uit onderzoek blijkt dat het gebied in de hersenen dat de emoties regelt al volgroeid is. Maar: het gebied dat die emoties controleert en afremt, is nog volop in ontwikkeling. Niet moeilijk dat dit soms voor kortsluiting, vuurwerk of gênante situaties zorgt.

Tieners denken dat alles rond hen draait

Ze zijn best een beetje egoïstisch en veronderstellen dat alles wat in hun omgeving gebeurt, met hen te maken heeft. Staat je dochter met haar vriendin te kletsen op de speelplaats en staat er vlakbij een groepje te giechelen? Dan denkt ze vast dat ze haar uitlachen.

Tieners kunnen niet goed relativeren en zijn erg kritisch

Ze denken zwart-wit. Ofwel is het goed, ofwel helemaal fout. Je hebt vast al gemerkt dat je kind erg scherp en kritisch kan zijn. Voor zijn omgeving én voor zichzelf. Deze hoge eisen kunnen soms leiden tot depressieve gevoelens. Of tot ongepast gedrag zoals ongezouten zijn mening geven.



Het leven is ingewikkeld, ook voor tieners

Naast de vele kansen die jongeren vandaag krijgen, is het leven ook vrij ingewikkeld. Er wordt veel verwacht. Vooral de meer kwetsbare of minder veerkrachtige kinderen hebben het hier moeilijk mee.

Tieners voelen zich soms niet goed in hun vel

Voelt je kind zich niet oké? Dat pubers wel eens somber of angstig zijn, is normaal. Vaak gaat zo'n dipje vanzelf weer over. Vele pubers voelen zich meestal best oké. Ze kunnen zelfs erg verrassend, humoristisch of creatief uit de hoek komen. Merk je toch dat je kind zich al langer slecht voelt? Dan moet je checken of er niet meer aan de hand is. Want de cijfers liegen er niet om: 1 op de 3 jongvolwassenen hebben het soms tijdelijk psychisch moeilijk.

TIPS OM (BETER) MET JE PUBER OM TE GAAN

Duidelijke informatie en regels geven je kind houvast

Om onafhankelijk te worden heeft je kind vrijheid nodig: privacy, eigen spullen, eigen vrienden, ... Toch heeft een puber nog steeds nood aan structuur en duidelijkheid. Maak goede afspraken over uitgaan, alcohol, drugs en seks. Zorg dat je kind weet waar de grenzen liggen. Dat kan heel wat problemen voorkomen.

Een veilige thuis is belangrijk voor het zelfvertrouwen van je kind

Het is voor tieners erg belangrijk dat je er voor hen bent. De geborgenheid van een veilige thuisbasis is goud waard. Zo weet je kind dat het thuis altijd terecht kan met vragen, twijfels en gevoelens. Je kind serieus nemen en zijn privacy respecteren, geeft zijn zelfvertrouwen een boost. Het biedt hem de nodige ruimte voor zijn verdere ontwikkeling.

Stimuleer je kind om probleemoplossend te denken

Als je kind zelf oplossingen kan aanreiken door anders te leren denken, doorbreekt dat een vicieuze cirkel. Zo krijgt je kind een groter gevoel van eigenwaarde. Doelen stellen waarin je kind kan uitblinken, is goed voor een positief zelfbeeld.

Geef het goede voorbeeld en stuur bij waar nodig

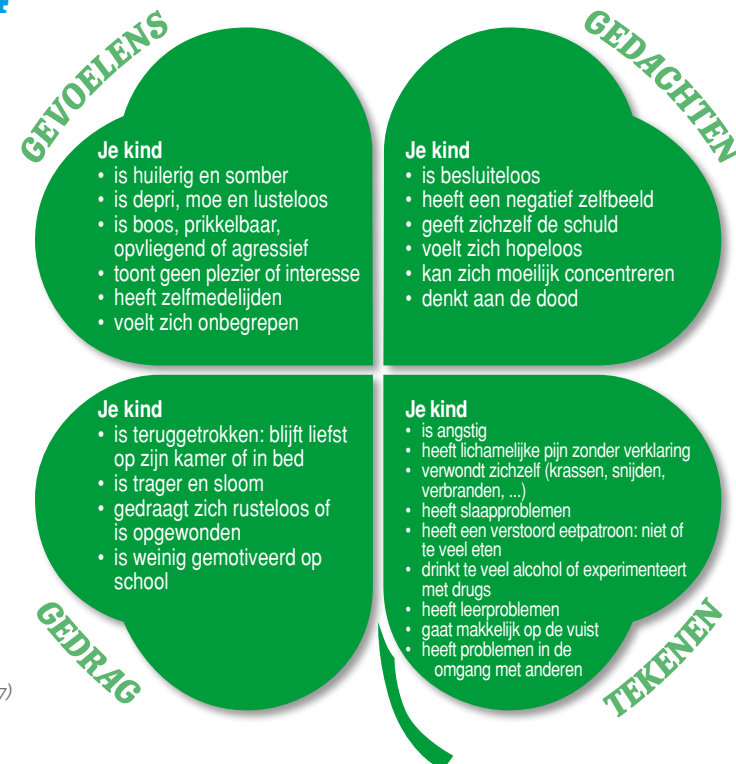
Hoewel je kind soms andere signalen uitzendt, kijkt het nog steeds naar je op. Als jij het goede voorbeeld geeft, geef je dat ook mee aan je puber. Doe dus zelf ook wat je van je kind verlangt: niet te snel rijden, niet te veel drinken, beleefd zijn, ... Correct gedrag belonen, heeft zeker bij tieners een positiever effect dan straf. Dat betekent niet dat je je kind er niet op mag wijzen als het over de schreef gaat.

Schakel hulp in

Lukt het je kind niet om zijn gevoelens te controleren? Heb je als ouder geen vat (meer) op het gedrag van je kind? Vertrouw dan op een leerkracht, de ouders van een vriend(in) of een tante waar je kind een goede relatie mee heeft. Voor tieners is het soms gemakkelijker hun hart uit te storten bij een buitenstaander. Maak je je echt zorgen? Stap dan naar een hulpverlener.

HOE HERKEN JE DEPRESSIEVE GEVOELENS? KLAVERTJE 4

Tieners uiten depressieve gevoelens vaak anders dan volwassenen. Er zijn dan veel kenmerken die op depressieve klachten kunnen wijzen, maar ook typisch zijn voor pubers. Dit klavertje 4 vat veelvoorkomende signalen samen.



Naar: Kinderen met een depressie, een orthopedagogische aanpak. F. De Fever en M. Coppens, Acco (1997)

WAT ALS HET MIS GAAT?

Wat kan je als ouder doen om je depressieve tiener te helpen?

Vraag je kind wat er scheelt en luister zonder te (ver)oordelen

Het is belangrijk dat je weet waar je kind mee bezig is. Zorg dat je gesprek niet overkomt alsof je je kind wil controleren. Preek niet, maar probeer je kind ook niet naar de mond te praten. Toon interesse, zeg eerlijk dat je je zorgen maakt en vraag wat er scheelt. Neem je kind dan serieus, en luister zonder meteen te oordelen. Ontkent je kind dat er een probleem is? Volg dan je gevoel.

Vertrouw op je buikgevoel

Pubers zijn vaak niet erg open tegenover hun ouders. Zo is het best moeilijk te weten hoe je kind zich écht voelt of wat het bezighoudt. Op jouw vraag wat er scheelt komt misschien alleen een knorrig 'Niks!' Maar jij kent je zoon of dochter al sinds de geboorte. Je weet uit ervaring hoe je kind zich gedraagt. Heb je het gevoel dat er iets niet klopt? Praat dan eens met de klastitularis. Zo krijg je vaak een vollediger beeld. Maakt de school zich ook zorgen? Dan weet je dat er wellicht meer aan de hand is.

Laat je kind zélf beslissen om hulp te zoeken

Heeft je kind toegegeven dat er een probleem is? Dat is al een belangrijke stap. Als je er ook voor kan zorgen dat je kind zélf beslist dat het hulp nodig heeft, ben je goed bezig. Hoe je dat doet? Breng begrip op voor eventuele tegenwerpingen, laat weten dat je zijn angsten serieus neemt. Zeg dat je hem of haar niets wil opdringen. En onderhandel over de voor- en nadelen van professionele hulp.

Voel je niet schuldig

Wat heb ik verkeerd gedaan? Hoe had ik dit kunnen vermijden? Heb ik te weinig aandacht aan mijn kind besteed? Als ouder denk je vaak dat je de problemen van je kind had kunnen voorkomen. Je bent ook heel gevoelig voor de reacties uit je omgeving. Er is geen reden om je schuldig te voelen: een depressie wordt veroorzaakt door meer dan één factor.

Wees betrokken en laat je kind voelen dat je er bent

Je kind ongelukkig zien is hard. Jouw begrip, geduld en steun betekenen veel. Moedig je kind aan om te bewegen en gezond te eten. Ga bv. samen wandelen of fietsen. Zorg voor veel groenten en fruit en weinig suiker. Moedig je kind ook aan om met vrienden weg te gaan of iets te ondernemen. Is je kind in behandeling? Help je kind bij de therapie zodat het alle instructies opvolgt.



NUTTIGE LINKS

Wil je meer weten? Kijk op:

www.groeimee.be

Je vindt er naast 'Depressie' ook de dossiers 'Zelfverwonding' en 'Zelfdoding'.

www.klasse.be/ouders

TV.Klasse > 'Ik ben niet gek' (videoreportage)

1 op 3 leerlingen krijgt vroeg of laat een psychisch probleem. Een gesprek met kinderen, ouders en een kinderpsychiater.

www.fitinjehoofd.be

Voor volwassenen (16+) die hun mentale veerkracht willen versterken.

www.noknok.be

Informatie en opdrachten om je goed in je vel te voelen. Voor tieners van 12-16 jaar.

LEESTIPS

'**Depressieve gevoelens**' in het boek '**Pedagogische adviezen voor speciale kinderen**'.

T. Van Lieshout, Bohn Stafleu Van Loghum (2009)

GEHEUGENSTEUN

TIPS VOOR OUDERS

Maak goede afspraken. Ze geven je kind houvast en kunnen heel wat problemen voorkomen.

Laat weten dat je je puber serieus neemt en dat hij/zij altijd thuis terecht kan. Zo voelt je kind zich veilig en geborgen.

Stimuleer je kind om zelf oplossingen te vinden. Dat geeft zijn zelfvertrouwen een boost.

Geef het goede voorbeeld en stuur bij waar nodig. Doe zelf wat je van je kind verlangt. Correct gedrag belonen werkt beter dan straf.

Schakel indien nodig hulp in. Voor tieners is het soms makkelijker hun hart uit te storten bij een buitenstaander.

Knip dit kaartje uit en hang het op de koelkast.

MEER WETEN? Surf naar www.groeimee.be

Voor meer informatie en persoonlijk advies ben je ook steeds welkom in een opvoedingswinkel in je buurt.

Hier de stempel of sticker van de aanbieder

GEHEUGENSTEUN

Knip dit kaartje uit en hang het op de koelkast.

TIPS VOOR TIENERS

Ik ben jong en kan heel wat aan. Ook een dipje of tegenslag.

Ik (k)en mezelf. Iedereen is anders en da's oké.

Ik verleg m'n grenzen. En probeer al eens iets nieuws.

Ik reken op anderen. Praten en je gedachten delen, doet goed.

Ik maak tijd voor mezelf. Ik eet gezond, beweeg en verwen mezelf!

Bron: noknok.be

