



Gelderland-Midden

Veranderingen in de puberteit

De puberteit is de leeftijdsperiode tussen ongeveer elf en achttien jaar. Kinderen ontwikkelen zich in deze tijd tot jongvolwassenen. Ouders kijken daar verschillend tegenaan. Misschien ziet u er als een berg tegenop. U hebt gehoord van de moeilijkheden van andere ouders en bent bang om de greep op uw kind kwijt te raken. Het kan ook zijn dat u vooral nieuwsgierig bent naar wat u te wachten staat. Door meer over pubers te weten en hun gedrag te begrijpen, bent u als ouder beter voorbereid en valt er ook meer te genieten in deze boeiende fase in het leven van uw kind.

Wat ben jij groot geworden

Eén van de duidelijkste veranderingen is de groeisput en de lichamelijke veranderingen die kinderen doormaken. Bij meisjes ligt deze meestal voor hun 13^e jaar. Bij meisjes komt vaak als eerste de borstontwikkeling op gang, op een gemiddelde leeftijd van 10,5 jaar. Kort daarna begint de groeisput die weer eindigt na de eerste menstruatie. De eerste menstruatie treedt meestal op zo'n 2,5 jaar na de eerste borstontwikkeling.

Bij meisjes begint de puberteitsontwikkeling eerder, maar is dus ook eerder klaar. De groeisput is bij meisjes gemiddeld vaak voor het 13^e jaar en bij jongens daarna.

Bij jongens begint de puberteitsontwikkeling op ongeveer 11,5 jarige leeftijd met groter worden van de testes (ballen en balzak) en penis. De groeisput begint twee jaar later, rond dertien jaar en kunnen ze in enkele maanden tijd enorm snel groeien. Ze struikelen haast over hun eigen benen! Er zijn grote verschillen in het tempo waarin kinderen zich ontwikkelen. Pubers kunnen er erg over tobben als ze (tijdelijk) veel groter of kleiner zijn dan leeftijdgenoten.

Hormonen in actie

De geslachtsverschillen tussen kinderen gaan zich in de puberteit duidelijk openbaren. Uw dochter wordt ongesteld, krijgt borsten en ontwikkelt zich tot een echte vrouw. Uw zoon staat zich voor de spiegel te scheren, zijn stem slaat over en het is te zien dat hij een man begint te worden. Deze veranderingen gaan samen met ontluikende seksuele gevoelens. Sommige pubers zijn trots dat ze nu echt volwassen worden. Anderen voelen zich juist ongemakkelijk bij al die veranderingen aan hun lijf.

Laat me met rust

Niet alleen lichamelijk, maar ook geestelijk verandert het kind. Dat kunt u niet zien, maar wel merken, vooral aan het gedrag. Pubers kunnen erg wisselen in hun gevoelens en onvoorspelbaar zijn in hun reacties.

Het ene moment is uw kind vrolijk en gezellig en het andere moment niet te genieten of neerslachtig. Uw zoon of dochter wordt minder mededeelzaam, geeft een grote mond of gaat zich afzetten.

Wie ben ik?

Puberteit is de tijd dat jongeren eigen identiteit gaan ontwikkelen. Pubers gaan kritisch kijken naar u als opvoeder maar net zo goed naar zichzelf. Niet alleen hun lijf verandert, maar ook het gevoel dat ze over zichzelf hebben. Uw puber is op zoek naar wie hij of zij is of wil zijn en ervaart zichzelf als het middelpunt van de wereld. Dat kan onzekerheid met zich meebrengen maar heeft ook als gevolg dat uw kind erg eigenwijs en egocentrisch kan zijn (ik, ik, ik...).

Ik ben geen kind meer

Pubers ontwikkelen een eigen mening en ook hun eigen smaak in kleding en uiterlijk. Die is vaak anders dan die van hun ouders.

Ze zijn allergisch voor uw bemoeienis en willen het liefst alles zelf bepalen. Tegelijkertijd hebben ze (stiekem) wel behoefte hebben aan grenzen en richtlijnen om hen te begeleiden in hun ontwikkeling. Ze richten zich in hun smaak en hun gedrag vooral op wat leeftijdgenoten doen. Als je bij een groep hoort dan ben je iemand. Vrienden zijn een tijdje belangrijker dan ouders.

Doorgaan met opvoeden

Met kinderen in de puberteit moet u als ouder wel mee veranderen, of u nu wilt of niet. Het is zoeken naar een goede balans tussen loslaten en vasthouden. Aan de ene kant meer ruimte geven aan eigen beslissingen, maar aan de andere kant ook bescherming bieden bij onzekerheid of nare dingen. U geeft vrijheid om zelf dingen te ontdekken en fouten te maken, maar zult ook grenzen moeten stellen als er sprake is van onverantwoordelijk of riskant gedrag. Dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan, vooral omdat pubers vaak harder lopen dan ouders kunnen bijbenen.

In uw eigen jeugd hebt u misschien heel andere ervaringen opgedaan waardoor het soms moeilijk is om u te verplaatsen in hoe uw kind de dingen ziet en beleeft. Het helpt om te bedenken dat opvoeden gaat met vallen en opstaan en dat ouders en pubers van elkaar kunnen leren. Aan u als ouder de uitdaging om uw puber met aandacht en betrokkenheid te blijven volgen in zijn of haar ontwikkeling, en de communicatie op gang te houden, hoe lastig dat soms ook is.

Communicatie op gang houden

Tot slot volgen hier een aantal tips om de communicatie op gang te houden:

Praten begint met luisteren. Belangrijk daarbij is een leeg hoofd. Even niet aan de boodschappen- of actielijstjes denken. Ook een oordeel kan het luisteren in de weg staan.

Vraag door als u iets niet begrijpt.

Een "ik-boodschap" werkt soms beter dan een "jij-boodschap".

Komt uw kind te laat thuis, zeg dan niet "Hoe durf je zo laat thuis te komen, ga onmiddellijk naar boven". Dan weet u nog niet waarom hij/zij zo laat was en hoe u dat een volgende keer kunt voorkomen.

Een voorbeeld van een "ik –boodschap": "Ik vind het niet fijn dat je zo laat bent. Ik vroeg me af of er iets ergs gebeurd was, zag allerlei rampscenario's voor me. Kun je me vertellen wat er gebeurd is?" Op deze manier doet u een beroep op de redelijkheid. Het wordt dan wel heel moeilijk voor uw kind om geen antwoord te geven.

Accepteer dat pubers sommige dingen niet (meer) met ouders willen bespreken.

Tot slot

Heeft u vragen of behoefte aan een persoonlijk advies, dan kunt u bellen met onze telefoonlijn. U kunt uw vragen hier anoniem stellen, maar ook vragen om teruggebeld te worden door uw eigen schoolarts/verpleegkundige.

U vindt het telefoonnummer hieronder.

Cursus "Beter omgaan met Pubers"

Mocht u meer informatie, begeleiding, tips en advies willen dan kunt u onze cursus "Beter omgaan met Pubers" volgen. De cursus 'Beter omgaan met pubers' bestaat uit 5 bijeenkomsten, gegeven door twee jeugdverpleegkundigen. Tijdens de cursus wordt aandacht besteed aan de prettige én de lastige kanten van het omgaan met pubers. U krijgt informatie over hoe u het contact met uw zoon of dochter kunt bevorderen en ruzie kunt voorkomen. Door hier met elkaar over te praten, vinden ouders steun bij elkaar. Meer informatie kunt u krijgen via www.vggm.nl/ggd/jeugd_en_gezondheid/cursusaanbod.