



14-16 jaar



Je kind zit in de puberteit. Hij of zij groeit misschien hard en kan flink veranderen onder invloed van hormonen en het puberbrein. Vrienden worden belangrijker en je kind gaat zich steeds meer van je losmaken. In deze nieuwsbrief lees je meer over deze fase en krijg je tips.

Het puberbrein

De hersenen van je kind zijn pas uitgegroeid als hij of zij 23 is! Bij de **ontwikkeling van het puberbrein** is het evenwicht soms zoek. Dat merk je misschien wel. Het deel van de hersenen dat over gevoel gaat ontwikkelt zich eerder dan het deel dat verstandige beslissingen maakt. Daarom neemt je kind soms risico's, die hij of zij niet kan overzien. Bekijk dit **filmpje** om te begrijpen waarom je puber soms rare dingen doet.

Als je niet tegenover je kind gaat zitten en het niet te serieus maakt, hoor je soms meer! Als je kind zich veilig en gewaardeerd voelt, zal hij of zij eerder met je praten. Zorg dat je kind weet dat het altijd bij je terecht kan als het ergens mee zit. Natuurlijk zoekt je puber regelmatig de grenzen op. Hij of zij maakt zich immers steeds losser van jou. Maar jij bent nog steeds aan het **opvoeden!**

Zelfvertrouwen moet groeien

Een kind met **zelfvertrouwen** voelt dat het mag zijn wie hij of zij is. Je kind leert zichzelf steeds beter kennen. Blijf je tiener positieve aandacht geven. Hoe moeilijk dat soms misschien is. En neem af en toe de tijd voor een echt gesprek. Geef je kind de kans zelfstandig te zijn. Is jouw kind erg onzeker? Als ouder kun je je kind helpen meer **weerbaar** te worden. Kinderen met weinig zelfvertrouwen hebben meer kans om **gepest te worden**.

Chillen met vrienden



Jongeren leren veel over zichzelf door met vrienden om te gaan. Maar soms doen ze dingen waar ze zelf niet helemaal achter staan. Alleen om bij een bepaalde vriendengroep te horen. **Vrienden worden steeds belangrijker**. Het is normaal als jouw tiener liever de mening van een goede vriend of vriendin vraagt dan die van jou. Maar als je oplet, merk je dat jouw mening er echt ook nog toe doet.



Afspraken over alcohol

Gaat je kind al uit met vrienden? Vraag eens of zijn of haar vrienden weleens alcohol drinken op feestjes. Praat over de gevolgen van **alcohol** en maak duidelijke afspraken. Veel ouders denken dat een biertje thuis moet kunnen. 'Dan zien we tenminste wat ze doen.' Maar **NIX18** betekent ook thuis niet drinken. Het is echt heel schadelijk voor de hersenen van je kind.

Praten of onderhandelen?

Het is belangrijk om te weten wat je kind bezighoudt. **Goede gesprekken** voer je makkelijker tijdens bijvoorbeeld een autoritje of tijdens het leegruimen van de vaatwasser.

