



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.

Vapen lijkt zo cool...

Misschien praten jullie wel eens over niet roken. Kinderen weten heel goed dat roken slecht is voor de gezondheid. Maar hoe zit het met **vapen**? Vapen is minstens zo verslavend als het roken van sigaretten. Uit onderzoeken blijkt steeds weer dat de dampen nog schadelijker zijn dan eerst werd gedacht. Het mag niet, maar zelfs op schoolpleinen is een levendige handel in de 'leuk uitziende' vapes. Help je kind om niet toe te geven aan de verleiding en **groepsdruk**.

Gamen is ook sociaal



Maak je niet te snel ongerust als je kind **gamen** leuk vindt. De meeste tieners gamen (online) samen met vrienden. Toon interesse in het gamen van je kind. Vraag bijvoorbeeld wat de bedoeling is van zijn favoriete game. Maak afspraken over wanneer en hoe lang je kind mag gamen. Vindt je zoon of dochter het wel eens moeilijk om ermee te stoppen? Op **gameninfo.nl** leest je kind tips hoe je gamen leuk houdt en evenwicht houdt tussen gamen en andere dingen, zoals sporten.

Veilig op social media

Voor pubers zijn **social media** heel belangrijk. Via Instagram, TikTok en Snapchat worden berichten, foto's en filmpjes gedeeld met vrienden én onbekenden. Is jouw kind gevoelig voor wat **influencers** laten zien? Praat aan tafel eens over de video's van vloggers, waarin hun leven perfect lijkt. Op **Hoezomediawijs.nl** vindt je kind zelf allerlei artikelen en filmpjes over leuk, veilig en slim gebruik van internet.



Praten over seks



'Je lichaam is van jou' is het belangrijkste advies dat je je kind meegeeft. Niet alle ouders praten makkelijk over seks. En sommige tieners ook niet met hun ouders. Ze horen al veel van vrienden en zien ook dingen online. Misschien heb je je kind de afgelopen jaren al seksuele voorlichting gegeven. Als je met je kind over seks praat, is het handig om de **LOVE-regels** te gebruiken. Praat ook over **sexting**. Sexting is het sturen van seksuele teksten, foto's of filmpjes. Het hoort bij het seksueel experimenteren van pubers. Maar wat als de berichten ook bij anderen terechtkomen? Laat je kind zelf over sexting lezen op **Sense.info**.

Opstaan!

Tieners worden pas laat op de avond moe. Ze zijn online nog druk, met gamen, een serie streamen of appen met vrienden. Sommige hebben moeite met in slaap komen. En 's morgens is je kind niet uit bed te krijgen. Hij of zij is waarschijnlijk vaak moe. De **groeispuurt** kost ook veel energie. Negen à tien uur slaap heeft je kind eigenlijk nodig. Bespreek eens wat **tips om beter te slapen**.



Vragen? Neem contact op!

Heb je vragen over onderwerpen uit deze nieuwsbrief? Neem contact op met de Jeugdgezondheidszorg bij jou in de buurt. Voor meer informatie kun je ook kijken op **Groeigids.nl**.