

VRAAG VAN DE MAAND

Mei 2025

Jeugd en Gezin Gooi en Vechtstreek | Burgemeester de Bordesstraat 80, 1404 GZ Bussum | (035) 692 63 50 | www.ggdgv.nl/jeugd

Hoe bereid ik me voor op de prepuberteit van mijn kind?

Merk je dat je kind ineens sneller boos wordt, zich anders gedraagt of vragen stelt over het lichaam? Dit kunnen de eerste signalen zijn van de prepuberteit. Vaak begint deze tussen de 9 en 12 jaar, bij meiden vaak eerder dan bij jongens. De eerste grote lichamelijke en hormonale veranderingen dienen zich aan waardoor je kind zich anders kan gaan voelen en gedragen. In de hersenen ontwikkelen onder andere het emotionele en rationele gedeelte zich. Het emotionele deel doet dit alleen een stuk sneller dan het rationele deel, waardoor pubers vaak uit emotie handelen. Welke houding neem je in deze uitdagende prepuberteit aan als ouder?



Het belang van een sterke band

Hoe steviger de basis, hoe makkelijker het is om je prepuber te sturen en stimuleren. Positief betrokken zijn bij je kind helpt in jouw ouderschap. De prepuberteit is een tijd van een nieuwe balans zoeken tussen je kind de ruimte geven om zelfstandiger te worden maar ook de verbinding houden én duidelijke grenzen stellen. Werk aan jullie band door interesse te hebben in wat je kind doet, te laten merken dat je van hem/haar houdt en samen leuke dingen te doen.

Steeds meer coachen

Een prepuber kan zich al heel groot voelen en wil meebeslissen. Dit is ook belangrijk voor zijn of haar identiteitsvorming. Als ouder kun je langzaam maar steeds meer een coachende houding aannemen. Dit kun je doen door:

- Te bedenken waar jouw prepuber meer keuzevrijheid en verantwoordelijkheid kan dragen. Bijvoorbeeld door dingen meer alleen te mogen doen, of zelf ervoor te zorgen dat de was in de wasmand terecht komt.
- Je prepuber de ruimte te geven iets op zijn of haar manier te doen door bijvoorbeeld niet zuchtend het bord opnieuw op de juiste manier in de vaatwasser te zetten, maar dankbaar te zijn dat het bord (dankzij jouw prepuber) in de vaatwasser is beland.
- Bij discussies niet alleen te kijken waar de grenzen liggen maar ook te onderzoeken waar je jouw prepuber tegemoet kunt komen.
- Je prepuber ook af en toe tegen de lamp te laten lopen, daar leren ze van!

Praat met elkaar

Geef uitleg over de (pre)puberteit en bied de mogelijkheid om hier vragen over te stellen. In de prepuberteit willen

kinderen vaak meer privacy, maar hebben ze nog steeds veel behoefte aan steun en begeleiding. Houd als ouder toezicht op de (online) veiligheid van je kind en ga bijvoorbeeld in gesprek over respect en de gevaren van te veel schermtijd. Push je kind niet om alles te delen, maar geef ze het gevoel dat ze altijd bij je terecht kunnen.

Maak het niet te groot

Geef je kind geen vrijbrief om zich dwars te gedragen door alles op de (pre)puberteit te gooien: “ik ben toch een puber, die doet toch zo?”. Niet elk dwars gedrag komt door de prepuberteit, er kunnen ook andere dingen spelen. Misschien zitten jullie in een fase van veel veranderingen, zijn de laatste jaren op de basisschool spannend of zit je kind niet zo lekker in zijn vel. Onderzoek waar dit gedrag vandaan komt en of jij als ouder nog iets beter of anders kunt doen.

Zorg goed voor jezelf

En misschien wel het allerbelangrijkste: zorg goed voor jezelf. Soms heeft je kind het even moeilijk, ook al doe jij het nog zo goed. Lucht je hart bij iemand en neem tijd om zelf op te laden. Vind je het fijn om met een professional te sparren over de uitdagingen met jouw prepuber? Neem dan contact op met onze gezins- en opvoedcoaches. Je kunt ons bereiken voor (gratis) advies en ondersteuning via: telefoon 035 69 26 350, e-mail jeugd@ggdgv.nl. Op onze website www.ggdgv.nl/jeugd en via social media (@ggdgv) geven wij meer praktische informatie over gezond opgroeien en opvoeden.

Disclaimer

Deze nieuwsbrief is uitsluitend informatief ten behoeve van ouders en verzorgers van minderjarigen binnen de regio Gooi en Vechtsteek. Delen van deze informatie via de website of nieuwsbrieven van de scholen in de regio is toegestaan.