

Inhoud

Wat nou... pubers?

Voor ouders die willen opvoeden én loslaten

Marga Akkerman, Geraldien Blokland, Hetty Hagens, Nel

Kleverlaan m.m.v. Jannephine Sniijders

ISBN 90 8560 039 1

NUR 847

© 2006 NIZW Jeugd, Utrecht / Uitgeverij SWP, Amsterdam

DEEL 1

DE ONTWIKKELING EN OPVOEDING VAN PUBERS

1 Een tijdje in de puberteit 16

De puberteit: een aparte fase 18

Lichamelijke veranderingen 18

Ontluikende seksualiteit 20

Gedrag en denken verandert ook 21

Wie ben ik? 22

Op zoek 23

In de hoofdrol 24

Groepsleven 24

Geen puber is hetzelfde 26

Wat merken ouders aan veranderingen? 27

De leuke kanten 28

Puberteit als cultuurverschijnsel 28

Waar gaat het naartoe? 29

2 Pubers in het gezin 32

Schrikbeeld of uitdaging? 34

Opvoeden en loslaten 35

De geschiedenis herhaalt zich 36

Vormen van samenleven 37

Vaders en moeders 38

Manieren van opvoeden 39

Normen en waarden 41

Ouders zijn niet overbodig	42
Omgangsregels	43
Respect	44
Hoe houd je het gezellig?	45
Misverstanden	47
Je mening geven	48
Conflicten	49
Gedrag en gevoel	51
Afspraken maken	52
Straffen en sancties	53
Als het uit de hand loopt	54
Wat pubers nodig hebben	56
Wat ouders nodig hebben	57

DEEL 2

PUBERS IN DE PRAKTIJK

Inleiding 60

3 Het uiterlijk 62

Een nieuw lijf	63
Merkkleding	64
Je mening blijft belangrijk	65
Piercing en tatoeage	66
Blozen	67
Puistjes	67

4 Vrienden 70

Vrienden zijn een tijdje belangrijker dan ouders	72
Wijzer worden in een groep	72
Leren omgaan met elkaar	73
In de klem tussen vrienden en ouders	74
Ouders blijven belangrijk	75
Groepsdruk	75
Verkeerde vrienden	76
Vrienden over de vloer	78
Geen vrienden	78

5 School 80

- Vaak gaat het goed 82
- Naar de brugklas 83
- Ouders en school 84
- Ouders voeden op, leraren geven les? 85
- Huiswerk 86
- Crisisberaad 87
- Problemen met leren 89
- Faalangst 89
- Het zwarte gat 90
- Spijbelen 92
- Hulp bij schoolproblemen 93
- Onderweg naar morgen 94

6 Seksualiteit 98

- Wat geef je ze mee? 100
- Is praten nodig? 102
- Ze weten al veel 103
- Vroegwijs, vroegrijp? 105
- Je lijf is van jezelf en van niemand anders 106
- Verliefd 107
- Het echte werk 108
- Wie ben ik? 111
- Hulp bij problemen rond seksualiteit 112

7 Televisie, computers, telefoon en muziek 116

- Zappen 118
- Videofilms huren en kijken 119
- Computers 120
- Onbekend maakt onzeker 121
- Chattende whizzkids 123
- Een mobieltje 124
- Sekslijnen 125
- Muziek 126

8 Geld 128

- Leren omgaan met geld 130
- Praten over geld 131
- Zakgeld 131
- Kleedgeld 132

Bijbaantjes 135
Geld, geld, en nog eens geld 136

9 Vrije tijd 138

Lekker thuis 140
Pubers en sport 140
Sporten is gezond 141
Jongens- en meisjessport 142
Skaten 143
De ponyclub 144
Muziek 144

10 Eten 146

Snoepen 148
Trots op je lijf 148
Een andere smaak 149
Eetstoornissen 150

11 Uitgaan 154

Lekker stappen 156
Mag het nou of niet? 157
Hoe laat thuis? 159
Veilig thuiskomen is belangrijker dan op tijd zijn 160
Vertrouwen dat het goed gaat 161

12 Alcohol, roken en drugs 164

Alcohol 166
Waarom drinken pubers? 166
Energy drinks 168
Schoolfeesten 168
Drankprobleem? 169
Roken 169
Drugs 170
Riskante gebruikers 174
Gokken 175

13 Diefstal, graffiti en vandalisme 178

Diefstal 180
Waar ligt de norm? 180
Graffiti 182

Vandalisme 184

Bureau Halt 185

14 Geweld 188

Je kop staat me niet aan 190

Daders 191

Geweld op school 193

15 Pesten 194

Signalen 196

De school 197

Opvoeden in sociaal gedrag 198

Discriminatie 198

16 Ingrijpende gebeurtenissen 202

Iemand verliezen 204

Echtscheiding 206

Teleurstellingen 208

17 Depressie 210

Wat is een depressie? 212

Kun je het zien aankomen? 213

Wat is eraan te doen? 214

18 Vakantie 216

Een puber houdt van levendig 218

Zonder ouders op vakantie 219

Voorbereiding 220

Stel je voorwaarden 220

Thuisblijvers 222

19 Religie en spiritualiteit 224

Afzetten tegen het geloof 226

Op zoek naar de zin van het bestaan 227

20 Zelfstandigheid 230

Taken in huis 232

Ruim je kamer op! 234

Zelf doen 236

21 Op kamers 240

- Opvoeden in loslaten 242
- Het juiste moment 243
- Hij is er nog niet aan toe 244
- Als je kind niet wil 244
- Met ruzie uit huis 245

22 Hulp bij opvoeden 248

- Praten lucht op 250
- Telefonische informatie en advies 250
- Oudercursussen 251
- Informatie voor pubers 253
- Hulp op school 253
- Opvoedbureaus 254
- Bureau Jeugdzorg 255
- Jeugd Geestelijke Gezondheidszorg 256
- Wanneer zoek je hulp? 257

Om verder te lezen 259

Adressenlijst 263

Trefwoordenlijst 266

Auteurs 269

RVU 270

NIZW Jeugd: voor kennis en innovatie in de jeugdsector 271