



Opvoedtips voor pubers

Opvoeden met steun en aandacht

Soms gaat opvoeden als vanzelf en soms heb je vragen of problemen waar je wel wat hulp bij kunt gebruiken. Zeker nu je kind in de puberteit zit en graag zijn of haar eigen weg kiest.

Luisteren, praten en onderhandelen

Pubers worden zelfstandiger en willen hun eigen keuzes maken. Als ouder is het belangrijk om mee te veranderen, te luisteren en te onderhandelen. Geef je kind de ruimte om zelf beslissingen te nemen.

Steun en positieve aandacht

Hoewel pubers onafhankelijker worden, hebben ze nog steeds steun van ouders nodig. Vind een balans tussen controle en betrokkenheid. Toon oprechte interesse, geef complimenten en onderneem samen leuke activiteiten. Dit versterkt het zelfvertrouwen en de band met je kind.

Grenzen en regels

Duidelijke regels geven structuur en houvast. Bespreek samen welke regels belangrijk zijn en waarom. Geef je kind ruimte om zelf keuzes te maken en problemen op te lossen, maar stuur bij wanneer nodig.

Omgaan met ruzies

Stemmingswisselingen en meningsverschillen horen bij de puberteit. Ruzies zijn vaak tijdelijk. Blijf goed communiceren en laat zien dat praten helpt om conflicten op te lossen zonder de relatie te schaden.

Lees meer opvoedtips

Heb je vragen?

Neem contact op met de Jeugdgezondheidszorg van de GGD Zuid-Limburg.

Je kunt ons telefonisch bereiken via 088-880 5044. Voor actuele openingstijden en andere manieren van contact kijk je op onze website: www.ggdzl.nl/jgzcontact