

Algemene informatie, adressen en telefoonnummer

In het Centrum voor Jeugd en Gezin werken jeugdgezondheidszorg, jeugdzorg, basisscholen, scholen voor voortgezet onderwijs, maatschappelijk werk, MEE (de ondersteuner voor mensen met een beperking), welzijnswerk en de gemeente Purmerend samen

Website en Email

www.cjgpurmerend.nl
cjgpurmerend@ggdzw.nl



centrum voor
jeugd en gezin

Purmerend

Pubers

Kinderen van 10-19 jaar

Als u naar aanleiding van deze folder vragen heeft en/of uw zorgen wilt bespreken met een deskundige, kunt u contact opnemen met het Centrum voor Jeugd en Gezin.

- U kunt telefonisch contact opnemen
- U kunt langskomen bij het inloopspreekuur
- Als u uw zorgen wilt bespreken met een pedagogisch adviseur kunt u een afspraak maken bij het opvoedspreekuur
- Online advies van een pedagoog kan ook via www.opvoedwegwijzer.nl

Locaties Centrum voor Jeugd en Gezin Purmerend

Waterlandplein 5 • 1441 RP Purmerend

Inloopspreekuur: elke woensdag van 13.00 - 14.00 uur

Landauerstraat 200 • 1445 PX Purmerend

Inloopspreekuur: elke dinsdag van 9.00 - 10.00 uur en elke vrijdag van 11.30 - 12.30 uur

Abel Tasmanplein 5 • 1448 NL Purmerend

Inloopspreekuur: elke maandag en donderdag van 13.00 - 14.00 uur

Telefonische bereikbaarheid

Voor alle vragen over gezondheid, voeding, gedrag en opvoeding van kinderen en jeugd is het Centrum voor Jeugd en Gezin Purmerend bereikbaar van 8.30 uur - 16.30 uur op nummer 0299 - 457096

Opvoedsprekuren

Hiervoor dient vooraf een afspraak gemaakt te worden.

Dit kan via nummer 0299 - 457096

De puberteit is een fase waarin kinderen zich ontwikkelen tot volwassenen. Het is een periode met veel veranderingen. De kinderen zelf veranderen lichamelijk en emotioneel en veel ouders vinden het opvoeden van een kind in de puberteit vaak anders en lastiger dan in voorgaande fasen. Ze merken dat hun vaste opvoedingsgewoonten niet meer werken, maar hoe het dan wel moet weten ze (nog) niet.



Het Centrum voor Jeugd en Gezin is dé plek in de gemeente Purmerend waar u als ouders/verzorgers terecht kunt voor advies, begeleiding en hulp bij de opvoeding en verzorging van uw kind, vanaf het moment van zwangerschap tot uw kind volwassen is.



Lichamelijke veranderingen

Pubers gaan vaak ineens heel hard groeien. Meisjes beginnen daar gemiddeld rond hun elfde mee, jongens rond hun dertiende. In deze periode krijgen meisjes ook hun eerste menstruatie en jongens hun eerste zaadlozing. Tussen jongens en tussen meisjes onderling bestaan grote verschillen. Bijvoorbeeld het ene meisje heeft op haar elfde haar eerste menstruatie, het andere meisje op haar vijftiende. Het is belangrijk om uw kind op deze lichamelijke veranderingen voor te bereiden door erover te praten. Als u het lastig vindt om over de seksuele veranderingen te praten kunt u misschien gebruik maken van een boek hierover.

Opvoeden in de puberteit

Vooraf aan het begin van de puberteit is het verwarrend voor ouders wanneer hun kind het ene moment nog klein wil zijn en zijn ouders hard nodig heeft en het andere moment zichzelf al heel groot vindt en minder met zijn ouders wil bespreken.



Naarmate kinderen ouder worden, krijgen zij steeds meer verantwoordelijkheid. Vaak willen ze meer verantwoordelijkheid dan ze in de ogen van hun ouders aan kunnen. Vooral in de puberteit kan dit een bron van conflicten zijn. Toch is het belangrijk om het leiding geven langzaam maar zeker af te bouwen, zodat een puber steeds meer zelf verantwoordelijk

wordt voor zijn beslissingen en de gevolgen daarvan. Onderhandelen over regels en grenzen neemt daarbij een belangrijke plaats in. Belangrijk hierbij is dat u een aantal normen, waarden en basisregels kiest, die u belangrijk vindt.

Bijvoorbeeld:

- Afspraak is afspraak.
- In dit huis wordt niet geslagen.
- Je laat weten waar je na schooltijd naar toe gaat.

Over deze regels wordt niet onderhandeld. Over andere zaken kunt u wel onderhandelen. Bijvoorbeeld of uw kind naar een schoolfeest mag en hoe laat het thuis moet komen. Dan is het belangrijk om het standpunt van uw kind te horen en serieus te nemen. Vervolgens vertelt u uw standpunt waarna u samen tot een afspraak komt.

Het is belangrijk dat:

- U de wensen, gevoelens en ideeën van uw puber serieus neemt, hoe apart die in uw ogen ook kunnen zijn. Daardoor krijgt uw kind zelfrespect en blijft hij het contact met u ook op prijs stellen.
- U oprechte belangstelling voor het leven van uw kind toont en zo goed mogelijk op de hoogte blijft: weet wie zijn vrienden zijn, wat hij na schooltijd doet, welke muziek hij leuk vindt.
- U regelmatig iets met uw kind onderneemt. Vaak kunt u vanuit dit contact lastigere zaken met uw kind bespreekbaar maken.
- Vooral door goed te luisteren, ontvangt u veel informatie.

Experimenteergedrag

Veel gedrag van pubers is te beschouwen als een manier van experimenteren. Voorbeelden hiervan zijn het te pas en te onpas een eigen mening geven, geen huiswerk maken, spijbelen, roken, alcohol drinken en drugsgebruik. De invloed van leeftijdsgenoten is hierbij groot. Denk niet te snel dat het vanzelf wel overgaat. Pubers hebben ook bij dit gedrag van hun ouders duidelijke grenzen nodig. Neem bijvoorbeeld maatregelen ter voorkoming van verder spijbelen en stel grenzen aan drinkgedrag van uw kind.

- Wees duidelijk in wat wel en wat niet mag en waarom dat zo is.
- Geef zelf het goede voorbeeld.
- Ken de signalen van drugs/alcoholgebruik.

Tot slot

Wilt u meer weten over dit of een ander onderwerp rond opvoeden of wilt u een persoonlijk gesprek of een advies: neem dan contact op met het Centrum voor Jeugd en Gezin (zie achterzijde).

