

PUBERTEIT; WAT IS DAT?

1.

Besef dat het een periode is die ook weer voorbijgaat ...

De puberteit is een deel van de adolescentieperiode. Deze periode loopt bij meisjes van 10 tot ongeveer 15-16 jaar. De veranderingen in de hormoonhuishouding beginnen bij meisjes trouwens al veel eerder, rond het achtste jaar. Bij jongens begint de puberteit ongeveer twee jaar later en loopt door tot 17-18 jaar. Na de puberteit zijn de hersenen van de jongeren meer in balans.

De puberteit mag dan voorbij zijn na het 18e jaar, de emotionele ontwikkeling gaat nog door tot ongeveer het 27e levensjaar!

Onthoud: het is een fase

2.

De puberteit is een fase van storm en stress voor zowel ouders als kinderen. Je lieve en meegaande dochter wordt ineens opstandig en brutaal. Je ooit zo actieve en behulpzame zoon hangt alleen nog maar op de bank met zijn telefoon. Het helpt om te bedenken dat dit een belangrijke periode is voor de ontwikkeling van je kind tot een zelfstandig individu. En dat het vanzelf weer stabiel en rustiger wordt.

Onthoud: het gaat voorbij, wij zijn ook pubers geweest. Heb vertrouwen in jezelf en je kind!

30.

Ondersteun je HSP bij stemmingswisselingen

Veel HSP's hebben op jongere leeftijd reeds een krachtigere persoonlijkheid ontwikkeld dan andere pubers. Zij hebben vaak al een stukje IK gevonden voor de puberteit start. Hierdoor lijken ze al meer in evenwicht. Wel kunnen de stemmingswisselingen bij een HSP heftiger zijn, omdat zij deze zelf minder goed kunnen begrenzen. Zo kan verdriet heel intens zijn, zo heftig dat ze echt helemaal in de put zitten. En boosheid kan zich uiten als razernij.

Help je HSP om de emoties te begrijpen. Waarom ben ik zo verdrietig? En probeer de emotie samen in het juiste perspectief te zetten. Hierdoor leert je HSP dat emoties in verschillende gradaties voor kunnen komen. Het geeft hem grip en daardoor rust en vertrouwen.

Leer je HSP te vertrouwen op zijn intuïtie

31.

Tijdens de puberteit is je kind op zoek naar zichzelf, naar zijn plek in de maatschappij. Bij je HSP is er soms geen logica te vinden in de denk- en handelwijze. Dit komt doordat hij sterk afgaat op zijn intuïtie. Dit vermogen is tijdens de puberteit zeer in ontwikkeling. Heb als ouder het vertrouwen dat je HSP beschikt over een grote innerlijke wijsheid. Een HSP is vaak al 'wijzer' dan een gemiddelde puber. Indien je hem hierin afwijkt, zal een HSP het vertrouwen in zijn intuïtie verliezen en maak je hem onzeker. Als je HSP een keuze moet maken, laat hem je dan vertellen waarom hij die keuze maakt. Steun hem in die keuze, ook al is dit niet de keuze die jij zou maken. Hij moet leren vertrouwen op zijn intuïtie, ook al zorgt dat er soms voor dat hij verkeerd kiest. Dit draagt bij aan zijn zelfredzaamheid en zelfvertrouwen.