

BLIJF VERBONDEN MET JE PUBER

Het puberbrein bruist

Het brein van je puber is volop in ontwikkeling — vooral het emotionele deel draait op volle toeren.

Eén kalm brein in het contact — dat van jou — is goud waard!

Gedrag is niet tegen jou, maar voor zichzelf

Vraag jezelf af:
Wat probeert mijn kind hiermee duidelijk te maken?
Behoeften als erbij horen, autonomie, vrijheid, respect en begrip.

De behoefte zien verandert het gesprek!

Kijk, luister en praat zonder oordeel

Gebruik de ‘sukkel-test’:
Als je er stiekem “sukkel” achter zou kunnen denken, is de zin waarschijnlijk oordelend 😏

Nieuwsgierigheid opent de deur, oordelen doen hem dicht.

Wees het anker

In alle stormen en moodswings:
Jij bent het anker waar je puber telkens naar terug kan keren.

Niet door alles op te lossen, maar door er te zijn.

Waar je puber jou het meest raakt zit jouw verhaal

Triggers gaan vaak niet over je puber, maar over jou.

Stel jezelf vragen:

- Waar ken ik dit gevoel van?
- Wat miste ik vroeger?
- Wat heb ik nu nodig om rustig en beschikbaar te blijven?

Als jij jezelf ziet, kun je je puber nóg beter zien.

