

# VOOR DE OUDER.

Jouw puber is volop in ontwikkeling en heeft jou daarbij nodig. Ook al voelt dat soms anders! Met jouw hulp en die van anderen, leert hij/zij zichzelf beter kennen en leert hij/zij zelfstandig en verantwoordelijk te zijn.

Pas rond je 25e jaar zijn de hersenen volgroeid. Het emotionele deel ontwikkelt zich sneller dan het rationele voorste deel van de hersenen, dat als laatste is volgroeid. Dit is het deel dat je nodig hebt

bij planning, besluiten nemen en het overzien van de gevolgen daarvan. Jouw puber overziet dus lang niet altijd de gevolgen van zijn/haar (impulsieve) gedrag! Ook kan het lijken dat je kind al veel weet van de wereld om zich heen, omdat hij/zij veel op internet heeft gezien. Maar de wereld voorbij zien komen op je kamer, is niet hetzelfde als die wereld ook snappen.



# REGELS & GRENZEN

Regels stellen aan het gedrag van je kind is ook juist tijdens de puberteit heel belangrijk. Regels geven het duidelijke kader waarbinnen hij/zij zich vrij(er) kan bewegen en kan experimenteren. Regels geven je kind ook de mogelijkheid om zich ertegen af te zetten. Dat afzetten helpt je kind om zijn/haar eigen identiteit te ontdekken, jou als uitlaatklep te gebruiken of om gewoon lekker dwars te zijn.

Onderwerpen waar je aandacht en regels voor wil hebben, zullen onder meer zijn: school, uitgaan, het gebruik van genotsmiddelen, tijd online, wat doe je online, financiën, ....

Wanneer je de regels en grenzen uitlegt, help je jouw puber ze te begrijpen en om er zelf over na te gaan denken. Je kunt ook naar zijn/haar mening vragen en de regels samen maken.

# PUKKELS

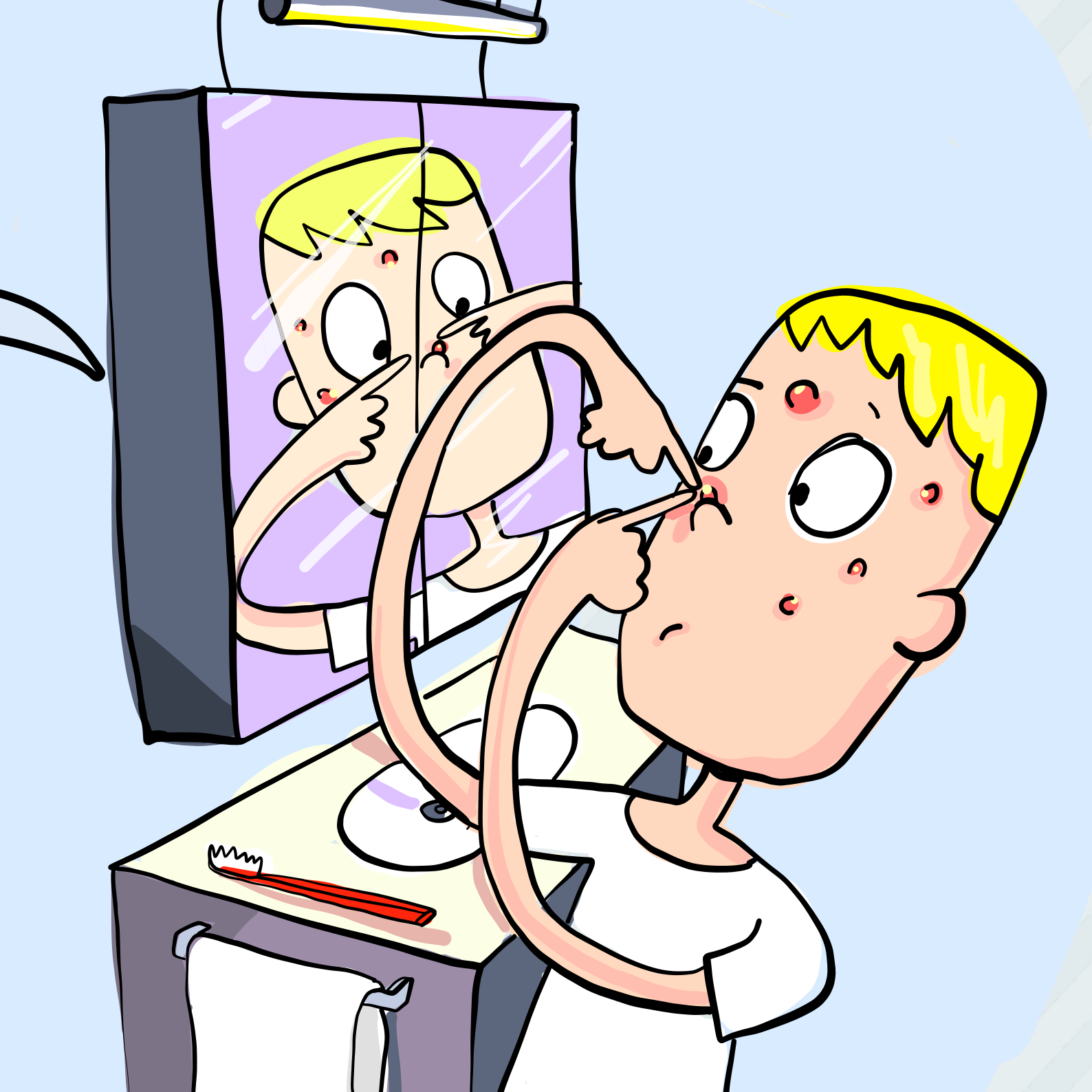
Tijdens de puberteit krijgen de meeste kinderen last van jeugdpuistjes. Dit noem je ook wel acne. Acne heb je in verschillende gradaties, sommige kinderen hebben er meer last van dan andere.

Acne is erg vervelend en kan je een onzeker gevoel geven. Toch is het niets om je voor te schamen. Het hoort bij de puberteit. Maar hoe ontstaan jeugdpuistjes nu eigenlijk?



# ERFELIJK- HEID

Om te beginnen is er uit onderzoek gebleken dat acne te maken heeft met een erfelijke aanleg. De kans dat jij last hebt van



of ruikt het onaangenaam,  
dan kan het een bacterie of  
een infectie zijn. Raadpleeg  
dan je huisarts.

VAN MEISJE NAAR VROU

BLADIJZDE 68

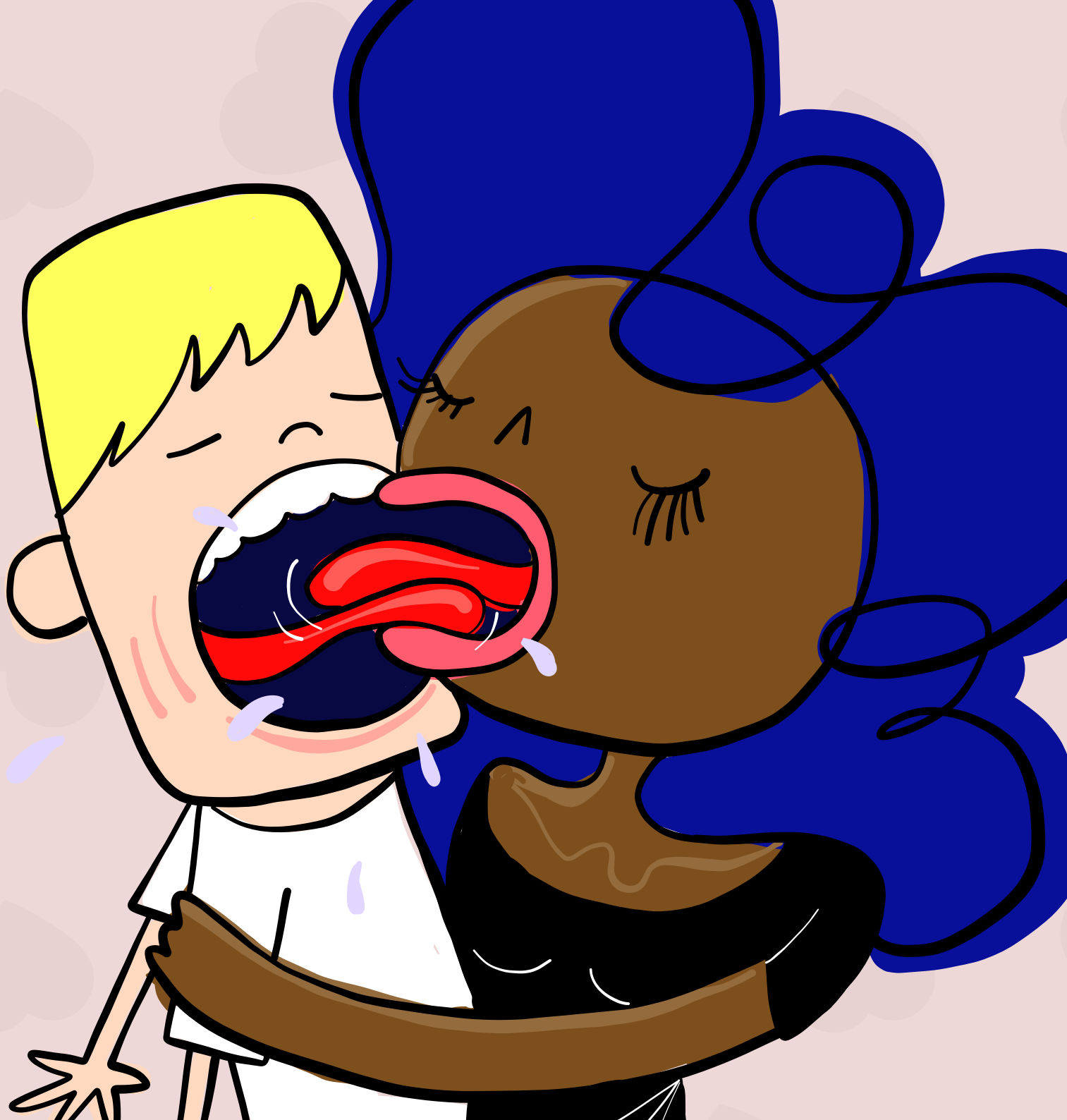


# MEN- STRUATIE

Als je een meisje bent, heb je bij de geboorte je eitjes al. Deze zitten veilig in je eierstokken. Je eierstokken bevinden zich in je onderbuik. Zodra je in de puberteit komt, gaan je eitjes rijpen. Dit gebeurt door het vrouwenhormoon oestrogeen. Als je voor de eerste keer ongesteld wordt betekent dit dat je vanaf dat moment vruchtbaar bent. Een ander woord voor ongesteldheid is menstruatie. Je kunt vanaf dat moment dus zwanger worden. Om zwanger te worden, heb je seks nodig met een jongen

om je te bevruchten. Als de jongen in jou klaarkomt, kun je zwanger raken. Het zaadje van de jongen kan jouw eicel bevruchten. Het bevruchte eitje nestelt zich vervolgens in de baarmoederwand, waar je kindje kan groeien.

Elke maand sturen jouw eierstokken een rijp eitje naar je baarmoeder om eventueel bevrucht te raken. Als je eitje niet bevrucht raakt, sterft het af en verlaat het je lichaam. Dit proces herhaalt zich elke maand en noem je een menstruatiecyclus. Tijdens deze cyclus bloed je voor een paar dagen en dit noem je menstrueren of ongesteld zijn.



# ZOENEN

Je hebt misschien je allereerste vekering en bent klaar om te zoenen. Dit is erg spannend, maar hoe weet je nu of de ander er ook al klaar voor is? Je kunt erover beginnen en vragen of hij/zij al eens heeft gezoend. Als je onzeker bent over hoe je moet zoenen, kun je het eventueel oefenen op je eigen arm. Het kan ook zo zijn dat je verkering hebt, maar zelf nog helemaal geen behoefte hebt om te zoenen. Dat is helemaal niet gek, niet elk kind heeft meteen de behoefte om te zoenen in de puberteit.

Het is erg belangrijk dat je aangeeft wat je zelf fijn vindt en dat je niet doet waar je nog niet klaar voor bent.

