



## Steun je Puber

Sterk naar School – maart 2021

1. Stel je voor. Je kind is 25. Wat voor mens staat er dan voor je? Hoe gaat hij/zij om met een vervelende baas? Of juist met een leuke? Of is ze/hij zelf baas? Hoe gaat hij/zij dan om met het personeel? Wat voor vriend of vriendin is hij/zij? Wat voor partner? Welke (top 5) kernwaarden heeft ze/hij? (bv *eerlijk, loyaal, sportief, moedig, vriendelijk, beleefd, humoristisch, relativerend, verzoenend, uitgesproken, spontaan, verzorgend, voor zichzelf opkomend, oprecht, in harmonie, rationeel, ...*)
  
2. Stel, je bent zelf de ouder van dat 25-jarige kind. Je hebt het goed gedaan!! Wat voor advies zou je jezelf geven? Wat voor geruststelling? Wat voor schouderklopjes?

3. Denk eens terug aan de tijd dat je zelf puber was. Wat hebben je ouders goed gedaan? Waar heb je genoeg steun ondervonden? Waar voelde je je soms alleen en/of had je graag meer steun ervaren?
  
4. Toen je zelf puber was, had je toen ouders (van vrienden of in films/tv of buren oid) waarvan je dacht: "ZO ga ik het later ook doen!" Hoe kijk je daar nu tegen aan?
  
5. Welk gedrag van je puber erger je je het meest aan? Welke behoefte zou daar achter kunnen zitten?
  
6. Wat in jou maakt dat je je juist dáár het meest aan ergert? Welke behoefte van jouzelf zit daar achter?

7. Bedenk bij elke basisbehoefte van je puber een concrete actie waarmee je (onopvallend) in die behoefte kunt voorzien.

a. Zelfstandigheid/autonomie

b. Gehoord/serieus genomen worden

c. Er bij horen (gezin én leeftijdsgenoten)

d. Status / applaus / ergens goed in zijn

e. Gezond/sterk/aantrekkelijk zijn

8. En als je toch bezig bent, verzin eens bij elke behoefte een actie voor JEZELF.

9. Kijk nog eens naar jouw thuissituatie. Waar heeft je kind de komende tijd extra behoefte aan? En jij?

Maak een actie-plan met

- drie dingen die je anders gaat doen
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- drie complimenten die je regelmatig gaat geven
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- drie vragen die je vaker gaat stellen.

Wat zijn mooie momenten om daar even de tijd voor te nemen? Kun je het met iemand afspreken zodat je het niet vergeet?

**Plan dan nu ook een heerlijke beloning voor jezelf in, helemaal los van je kind!**