

# Sterk naar School

Voor veerkrachtige, weerbare meiden



## 35 Top Tips

van Ouders die de puberteit van hun kinderen overleefden\*

1. Pick your battles; goede sfeer is ook wat waard
2. Humor houdt alles luchtig. Goed voor je hart!
3. Haal vaak je schouders op en denk: "Tuurlijk, grapjas!"
4. Grens is grens; Dan maar ruzie, daar leren ze van
5. Op tijd beginnen met grenzen handhaven
6. Toon (al dan niet oprechte) interesse in hun belevingswereld
7. Houd deze volgorde aan qua belangrijkheid: Gezin – School – Vrienden
8. Waarom moeten ze aan jouw verwachtingen voldoen? Valt er iets bij te stellen?
9. Laat los; zorg zelf niet voor meer problemen dan dat je puber doet
10. Praten, momentjes pakken (auto, hond uitlaten, halen brengen sport etc)
11. Spiegel voorhouden met humor
12. Voor pubers is de mening van anderen HEEL belangrijk, hou daar rekening mee
13. Geniet van ze! Blijf je kinderen geweldig vinden!
14. Welke lessen leer JIJ van hen?
15. Go with the Flow
16. Hoe was je zelf eigenlijk als puber? En...? Hoe ben je terecht gekomen?
17. Chocola!
18. Lucht ook je eigen hart vaak!
19. Weglopen
20. Tot tien tellen
21. Rustig ademen
22. Ga geen ellenlange discussies aan!
23. Waar bemoei je je eigenlijk mee? Serieus – gaat het je echt wat aan?
24. Laat ze meedenken en meebeslissen over grote mensen beslissingen
25. Luister naar je hart; elke puber is anders!
26. #hetiseenfase
27. De puberteit is geen 'Probleem' maar een coole reis waarbij je mag gidsen
28. Achter lomp commentaar/gedrag zit altijd een behoefte
29. Af en toe de andere kant opkijken
30. Vertrouwen vertrouwen vertrouwen; bijna niemand eindigt echt in de goot
31. Oordeel niet maar vraag naar beweegredenen
32. Niks persoonlijk opvatten
33. Ga er vanuit dat alles wat mis gaat sowieso jouw schuld is
34. Ga er vanuit dat alles bij jullie thuis is stom en suf is (En jij ook)
35. Niet straffen (werkt niet) maar wel logische consequenties
36. Ze vragen niet om aandacht maar om verbinding

\*Met dank aan de top-ouders van de fb-groep 'Pubers opvoeden die je zo'