

# WAT DENKT MIJN TIENER NU ECHT?





# WAT DENKT MIJN TIENER NU ECHT?

100 SITUATIES UIT HET LEVEN VAN ALLEDAG  
OM JE TIENER BETER TE BEGRIJPEN EN TE HELPEN

TANITH CAREY

KLINISCH PSYCHOLOOG  
DR ANGHARAD RUDKIN



Penguin  
Random  
House

Oorspronkelijke titel: *What's my teenager thinking?*  
© 2020 Dorling Kindersley Limited, A Penguin Random House Company  
© 2021 Nederlandse vertaling Manteau / Standaard Uitgeverij nv, Franklin  
Rooseveltplaats 12, B-2060 Antwerpen en Vitataal

[www.standaarduitgeverij.be](http://www.standaarduitgeverij.be)  
[info@standaarduitgeverij.be](mailto:info@standaarduitgeverij.be)

Vertegenwoordiging in Nederland  
New Book Collective, Utrecht  
[www.newbookcollective.com](http://www.newbookcollective.com)

© 2020 Tekst: Tanith Carey

Uitgeefdirecteur: Mary-Clare Jerram  
Designer: Tom Forge  
Illustrator: Céleste Wallaert  
Coverontwerper: Nicola Powling

Voor de Nederlandse uitgave  
Vertaling: Nicole Seegers/Vitataal  
Redactie: Vitataal, Feerwerd  
Cover: Dominic Van Heupen  
Opmaak: -Lein | redactie & vormgeving, Amersfoort

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd besteed, kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen.

*Disclaimer: De visie op opvoeding is die van de auteur. Als je zorgen hebt over het gedrag, de gezondheid of het welzijn van je kind, is het aan te raden om professioneel advies in te winnen. De auteur noch de uitgever kan aansprakelijk of verantwoordelijk worden gesteld voor de schade die zou kunnen voortkomen uit de informatie of suggesties in dit boek.*

ISBN 978 90 223 3809 4  
D/2021/0034/216  
NUR 854

**For the curious**  
[www.dk.com](http://www.dk.com)

# INHOUD



Voorwoord..... 12

## HOOFDSTUK 1

### Je tiener begrijpen

Je eigen tienerjaren..... 16  
Het brein van je tiener..... 18  
Je kind door de tienerjaren loodsen..... 20  
Genieten van het leven met je tiener ..... 24

## HOOFDSTUK 2

### Je tiener is 13-14 jaar

Ik ruim mijn kamer zo op..... 28  
Ik heb een nieuwe telefoon nodig ..... 30  
Hoe lang word ik?..... 32  
Er is niets te eten ..... 34  
Ik heb niks om aan te doen ..... 36  
**Survivalgids voor ouders** Social media ..... 38  
Ze zijn zo schattig ..... 40  
Het is altijd mijn schuld ..... 42  
Ik haat je!..... 44  
**Survivalgids voor ouders**  
Communiceren met tieners..... 46  
Ik heb vorige week gedoucht..... 48  
Ze is zo'n bitch!..... 50

Ik heb het veel te druk ..... 52  
Ik heb niet geluncht..... 54  
Dat is voor kinderen ..... 56

#### **Survivalgids voor ouders**

Groepsdruk en fomo ..... 58  
Ik heb een nieuwe beha nodig..... 60  
Hij blijft maar op me vitten ..... 62

#### **Survivalgids voor ouders**

Vriendschapsperikelen ..... 64  
Iedereen haalt hogere cijfers dan ik..... 66  
Ik wil niet meedoen met gym ..... 68  
Ik heb 's morgens geen honger..... 70  
Ik schaam me dood!..... 72  
Dit is zo saai ..... 74  
Hij heeft deze foto gedeeld ..... 76

#### **Survivalgids voor ouders** Zelfbeschadiging ...78

Ik sloeg niet met de deur! ..... 80  
Ik ga niet naar school ..... 82  
Ik ben in een vreselijke foto getagd ..... 84  
Niemand schrijft meer dan dit..... 86  
Ik kwam deze foto tegen..... 88  
Ik ben zo behaard ..... 90  
Ze is een slet ..... 92  
Iedereen speelt dit computerspel..... 94  
Het is mijn telefoon ..... 96  
Ik ga protesteren..... 98

## HOOFDSTUK 3

### Je tiener is 15-16 jaar

Stop met mij volgen op social media .....	102
Laat me slapen! .....	104
Ik kan niet naar het feest. Ik heb puistjes ..	106
Hij is gewoon een vriend .....	108

#### Survivalgids voor ouders

Seks en anticonceptie .....	110
Al mijn vriendinnen verven hun haar.....	112
Ik heb scheerspullen nodig.....	114
Ik moet trainen.....	116
Je luistert nooit.....	118

#### Survivalgids voor ouders

Seksualiteit en gender .....	120
Al mijn vriendinnen zien er geweldig uit ...	122
Kan ik mijn zakgeld alvast krijgen?.....	124
Jij vloekt ook .....	126

Ik zit te leren.....	128
Nog één spel .....	130
Ik ben niet uitgenodigd .....	132

#### Survivalgids voor ouders

Examenondersteuning.....	134
Ga mijn kamer uit .....	136
Zij is je lievelingetje .....	138

#### Survivalgids voor ouders Stiefgezinnen .....

Kan me niks schelen!.....	142
Ik vertel de waarheid .....	144
Ik draag wat ik wil .....	146
Je hebt altijd kritiek.....	148

#### Survivalgids voor ouders

Praten over pornografie.....	150
Mijn leraar mag me niet .....	152
Van papa mocht het .....	154
Ik weet niet hoe die sigaretten in mijn tas zijn gekomen .....	156





Help! Ik ben al laat! .....	158
Mijn leven is voorbij als ik geen hoge cijfers haal.....	160
<b>Survivalgids voor ouders</b> Eetproblemen.....	162
Ik ga toch.....	164
Ik heb geen tijd.....	166
Ik voel me niet veilig op school.....	168
We hebben verkering.....	170
Ik heb niet aan de wodka gezeten .....	172
Mag ik rijlessen volgen?.....	174
Ik ben gay.....	176

## HOOFDSTUK 4

### Je tiener is 17-18 jaar

Waarom moeten jullie met mijn leraar praten? ...	180
Je kent mijn vrienden niet zoals ik ze ken .....	182
Ik dacht dat ik vrij had .....	184

Mag ik mijn lippen laten doen?.....	186
<b>Survivalgids voor ouders</b>	
Angst en depressie.....	188
Ik denk dat ik een tussenjaar neem.....	190
Wil jij het doen?.....	192
Mag mijn vriendje blijven slapen?.....	194
<b>Survivalgids voor ouders</b> Instemming .....	196
Je leeft maar één keer.....	198
Ik ga een tatoeage laten zetten .....	200
<b>Survivalgids voor ouders</b> Drugs.....	202
Het is uit .....	204
Ik mis je.....	206
Dampen is niet slecht voor je .....	208
Ik maak me zorgen over de toekomst .....	210
Sorry dat ik niks van me heb laten horen .....	212
Register.....	214
Dankwoord.....	219



# Voorwoord

Iedere ouder vraagt zich weleens af: hoe haalt hij het in zijn hoofd? Of het nu gaat om het ineens roze verven van hun haar of het op een hoop schuiven van kleren en dat 'opruimen' noemen, tieners staan niet echt bekend om hun voorspelbare, rationele manier van denken.

Een tiener opvoeden voelt soms als een rollercoaster: het ene moment eng, het volgende opwindend. Het is voor ouders vooral een beangstigende ervaring, omdat ze vaak bang zijn voor wat hun te wachten staat. Je kind is groter geworden, evenals de problemen waarmee je misschien te maken krijgt, zoals schoolcijfers waarvan je denkt dat ze bepalend zijn voor haar toekomst, onzekerheid over haar lichaam of geëxperimenteer met drugs of alcohol.

**Het brein van een puber** ondergaat net zoveel veranderingen als het brein van een peuter, alleen staan haar emoties nu flink onder invloed van een krachtige cocktail van hormonen. Je kunt haar ook niet meer tot in alle hoekjes van het internet volgen. Gelukkig leven we nu in een tijdperk waarin we, dankzij neurowetenschappelijke ontwikkelingen, beter dan ooit begrijpen hoe het puberbrein werkt. Samen met dr. Angharad Rudkin heb ik de nieuwste inzichten over de ontwikkeling van het brein toegepast op allerlei verschillende situaties waar je met je puber tegenaan kunt lopen. Ons advies is gebaseerd op betrouwbare, door collega's getoetste onderzoeken (te vinden in de onlineappendix bij dit boek).

In dit boek bespreken we de meest voorkomende scenario's waarmee je als ouder van een puber te maken kunt krijgen. We kijken naar mogelijke gedachten bij jou die misverstanden in de hand werken, zodat je op moeilijke momenten weet dat je niet de enige bent die zich zo voelt. We leren je diep ademhalen en effectieve methoden gebruiken om situaties waarin de emoties hoog oplopen op dat moment te sussen. Daarnaast



bieden we langetermijnstrategieën om de relatie met je tiener te verbeteren. En door het hele boek heen pakken we lastige problemen aan, van omgaan met groepsdruk en examenstress tot zelfverwonding, drugs en anticonceptie.

We onderscheiden drie fasen in de ontwikkeling van tieners: de vroege adolescentie, de middenadolescentie en de late adolescentie. Hoewel de ontwikkeling op vele fronten plaatsvindt en iedere tiener zijn eigen tempo volgt, vinden deze fasen doorgaans in dezelfde volgorde plaats. In dit boek wisselen we 'hij' en 'zij' af, maar de meeste situaties zijn op beide seksen van toepassing.

**Voor een goede ouder-kindrelatie** is open communicatie cruciaal. Gebruik dit boek daarom samen met je tiener om onderwerpen bespreekbaar te maken, om te praten over de gevoelens die jullie op explosieve momenten ervaren en om inzicht te krijgen in elkaars standpunten.

We denken al gauw dat straf de beste remedie is voor gedrag zoals een grote mond, slordigheid en onbesuisde acties. Maar dit soort irritaties is veel minder frustrerend of onbegrijpelijk als je de beweegredenen begrijpt. In dit boek lees je welke kwesties zorgelijk en welke normaal zijn. We vertellen je wat de volgende hobbel op de weg zou kunnen zijn, en dat maakt de ongelooflijke reis naar volwassenheid begrijpelijker en plezieriger, voor jullie allebei.

*Tanith Carey*

TANITH CAREY

