



Meta Herman de Groot (48) is kinder- en psychosociaal therapeut én moeder van een 23-jarige zoon. Om ouders door de moeilijke puberteit te helpen, schreef ze het boek *Ik moet toch ook mijn klootzakje kwijt. (Alles wat je moet weten over de relatie tussen ouders en pubers)*.

Puber expert

Waarom heb jij je op de puberteit gestort?

“Mijn meisjesdroom was kinderpsychiater worden. Het liep anders; ik werd marketingadviseur en zangeres. Veertien jaar geleden besloot ik toch weer te gaan studeren. En me te specialiseren in de puberteit: dat is zo’n belangrijke periode en met pubers heb ik altijd affiniteit gehad.”

Wat vind je er zo leuk aan?

“Dat er ongelooflijk veel wijsheid in zit en ze zich niet schamen om die te etaleren. Pubers zitten in de transitie van kind-zijn naar volwassenheid, juist in die fase zit nog de onbevangenheid die we later steeds meer kwijtraken. Zelf vond ik mijn puberteit trouwens verschrikkelijk, ik was onzeker en had last van toekomstangst.”

Wat is het grootste misverstand?

“Dat pubers hun ouders niet meer nodig hebben. De puberteit is een periode van losmaken, maar wel met een veilige basis. Het lijkt misschien alsof ze zich terugtrekken uit het gezin, ouders denken vaak dat ze nergens meer voor te porren zijn, maar

stiekem vinden ze het fijn als jij nog steeds die beschikbare en betrokken ouder bent.”

Wat is je gouden tip qua omgaan met dwars gedrag?

“Waak voor je eigen projecties en blijf met nieuwsgierigheid naar je kind kijken. Je moet ze op hun eigen antwoorden laten stuiten. Af en toe hebben ze vanaf de zijlijn nog een beetje sturing nodig, maar uiteindelijk moeten ze zelf de verantwoordelijk leren dragen over hoe ze zich voelen en gedragen. Dus: heb geduld!”

(Uitgeverij Lucht, € 21,99)

PODCAST

Luisterend leren



Er zijn genoeg boeken over pubers opvoeden, maar bent u niet zo’n lezer? Probeer dan eens de *Positief met Pubers*

podcast van coach Janneke ter Bille. In elke aflevering beantwoordt ze een veelgestelde vraag.

(Via o.a. podcastluisteren.nl of Spotify)