

Titel: Hoe overleef ik de puberteit.

1. Blijf uit de buurt van mensen.

Als je niet gemeen tegen mensen kan doen, heb je minder snel kan op ruzie.

2. Schrijf gezellige zinnen op die je per dag 15 keer moet zeggen.

Als je 15 keer per dag een gezellige zin moet zeggen, heb je bijna geen tijd meer om stomme dingen te zeggen.

3. Spreek met je ouders af hoelang je op een dag maximaal tegen hun mag zeiken.

Als je dat afspreekt en een tijd bijhoudt, hebben je ouders ook minder om op jou te zeiken en is de sfeer in huis ook gezelliger.

4. Ga op een vechtsport.

Als je al je frustraties en je ruzies opkropt, moeten ze er ook een keer uit. Dat kan door tegen je ouders te schreeuwen, maar als je gewoon ergens tegen aan kan trappen of slaan is ook een goede oplossing (niet thuis, maar in een gymzaal).

5. Maak planningen.

Als je opschrijft hoeveel huiswerk je maakt en wanneer, heb je meer overzicht en is je hoofd wat rustiger en leger.

6. Plak je mond dicht met ducktape.

Als je niet kan praten, heb je niet zo snel ruzie.

7. Gebruik crème die je huid ontvet.

Als je huid minder vet is, is de kans op puistjes minder groot.

8. Praat over dingen met je ouders, als je zelf niet weet hoe je het moet doen.

Als je niet weet hoe je iets moet oplossen, is het handig als je met iemand kan praten.

9. Sla tegen een kussen aan.

Als je niet op een vechtsport mag (zie tip 4), kan je toch in huis op een kussen slaan. Helpt ook tegen frustraties!

10. Ga akkoord met de afspraken die je ouders willen maken.

Aangezien je (in jouw opzicht) toch al niet zo veel mag van je ouders, kun je net zo goed maar akkoord gaan met de afspraken. Zo wordt het in de puberteit toch gewoon gezellig in huis.