

## Tips voor ouders

### Het gesprek aangaan

#### *Wees duidelijk in gespreksvoering en woordgebruik*

Sluit aan bij het taalgebruik van uw kind en vraag daarop door. Stel open vragen, zodat uw kind de uitnodiging voelt om meer te vertellen en jullie elkaar beter begrijpen. Uitnodigende open vragen beginnen bijvoorbeeld met wie, welke, waar, hoe of wat.

#### *Laat uw eigen mening, invullingen of ideeën in eerste instantie achterwege*

Ga eens na hoe u uw kind bevraagt. Zijn dit uitnodigende vragen/zinnen of zit er een oordeel in? Probeer te bedenken wat u zelf prettig zou vinden.

“Ga je nu alweer de deur uit?” en “hoezo ben je nog niet begonnen aan je huiswerk?” zijn geen uitnodigende vragen, maar zorgen juist vaak voor weerstand.

#### *“Je vindt het dus oneerlijk. Wat vind je dan oneerlijk?”*

Door hierop door te vragen, geef je een opening om het gesprek aan te gaan. Mogelijk kom je er dan achter, dat je eerste invulling of idee niet klopte en je kind iets anders bedoelde. Door dit te checken, kun je mogelijk gerichter samen naar een oplossing zoeken.

#### *Wees je bewust van je non-verbale houding*

Een zucht, gefronste wenkbrauwen, tikken met een pen etc. kunnen ervoor zorgen dat je kind geen ruimte voelt om zijn of haar mening te delen. Ben met volle aandacht aanwezig bij het gesprek met je kind.

#### *Erken, sluit aan en relativeer*

Wanneer uw kind emotioneel reageert, ben je als ouder gauw geneigd het te normaliseren of bagatelliseren in de hoop dat de vervelende emotie zo snel mogelijk afneemt. “Morgen weer een nieuwe dag!” “De vorige keer had je toch wel een goed cijfer?” “Het komt wel goed.” Hierdoor kan uw kind zich niet gehoord of begrepen voelen.

Het is belangrijk om eerst aan te sluiten bij het gevoel van uw kind, zo krijgt het kind erkenning voor wat hij/zij voelt en krijg je als ouder meer zicht op wat er in hem/haar omgaat.

- Bedenk je als ouder dat het lastig kan zijn voor je kind om over zijn of haar eigen emotie heen te kijken. Pubers zijn gevoelig en kunnen langer blijven hangen in hun emoties.
- Erken je kind in wat hij/zij voelt (“Ik zie dat je verdrietig bent, omdat je een onvoldoende hebt gehaald/niet uitgenodigd bent voor het feestje ..”).
- Geef begrip op het gevoel en ga pas verder naar de realiteit wanneer je kind rustig is geworden (“Je zult wel balen want je had zo goed geleerd” of “het is ook verdrietig dat je niet bent uitgenodigd, want je wilde zo graag gaan”).
- Vertel hem/haar de realiteit (“Ik snap dat je graag had willen gaan, maar we kunnen kijken of we samen iets anders kunnen doen die dag” of “helaas heb je nu een onvoldoende gehaald, ondanks dat je hard geleerd hebt. Dat kan gebeuren. De volgende keer proberen we het weer”).

### **Bied duidelijkheid, structuur en regelmaat**

De puberteit is een fase waarin jongeren enerzijds op zoek zijn naar autonomie en waarin ze eigen keuzes willen maken. Anderzijds zijn de hersenen in deze fase nog volop in ontwikkeling, waardoor jongeren situaties zelf onvoldoende kunnen overzien en ze sneller impulsief reageren. Bied uw kind kaders waarbinnen hij/zij de ruimte heeft om zich te bewegen. Dit geeft mogelijkheden voor eigen keuzes en een gevoel van vrijheid. Wanneer je als ouder slechts één optie biedt, zorgt dit naar alle waarschijnlijkheid voor weerstand bij uw kind. Hij/zij zal zich dan beperkt voelen en de kaders zelf gaan 'oprekken'. Wees duidelijk in wat u verwacht en ben consequent.

Er zijn jongeren die het liefste alles mee willen maken en overal willen bij zijn om maar niets te missen; de YOLO overtuiging (You Only Live Once!). Zoals ook met emoties kan het moeilijk zijn om activiteiten te doseren. Bekijk en bespreek met uw kind wat realistisch is.

*'Smeed het ijzer als het koud is'*

Soms is het verstandig om niet direct op een situatie in te gaan wanneer u het ergens niet mee eens bent, maar hier later op terug te komen.

Voorbeeld: uw zoon of dochter gaat voor de vierde keer deze week in de avond naar vrienden en u had liever gewild dat hij/zij thuis was gebleven. Maak de inschatting of het handig is om hier op dat moment op in te gaan, of dat het mogelijk meer helpend is om hier op een later moment het gesprek over aan te gaan. "Nog even terugkomend op gisteren: ik vind het fijn dat je zoveel sociale contacten hebt, maar als ouder vind ik het ook fijn als je soms een avond bij ons bent. Laten we hier samen een afspraak over maken."

### **Vertrouwen en veilige haven**

In de puberteit komt er veel op jongeren af. Het zoeken naar *wie ben ik?*, social media, erbij willen horen en lichamelijke en mentale veranderingen zorgen ervoor dat het stormachtig kan voelen voor pubers. Net als alle kinderen willen ook pubers verbonden zijn en hebben zij behoefte aan een veilige haven. Een veilige thuishaven waarvan ze weten dat ze er altijd op terug kunnen vallen en waar ruimte is om alle emoties er te laten zijn, zonder afgekeurd te worden. Emoties mogen er zijn, maar maak duidelijk dat er grenzen zijn voor de manier waarop deze geuit worden. Dit draagt bij aan voorspelbaarheid en een veilige haven.

**Tip:** Het kan helpend zijn om in sommige situaties te benoemen dat je bepaald gedrag afkeurt en niet je zoon of dochter als persoon. "Ik ben niet boos op jou als persoon, maar ik accepteer het niet dat je mij uitscheldt (gedrag), en daarom ben ik boos."

### **Eigen oplossingen laten bedenken**

Zoals in de eerdere tip benoemd werd, zijn jongeren in de puberteit op zoek naar autonomie. Het is belangrijk dat u uw zoon of dochter de ruimte geeft om zelf oplossingen te bedenken, hier geïnteresseerd naar luistert en ernaar doorvraagt. Doordat uw kind eigen oplossingen bedenkt, neemt het competentiegevoel en zelfvertrouwen toe, iets wat hij/zij ook nodig heeft in de toekomst. Daarnaast zijn jongeren meer geneigd om eigen oplossingen uit te voeren, dan opgelegde ideeën door ouders of anderen. Wanneer je als ouder je eigen ideeën, adviezen of oplossingen oplegt aan uw kind, kan het zo zijn dat hij/zij dit ervaart als "jij weet het beter dan ik". Dit zorgt er vaak voor dat een jongere stopt met zelf nadenken of weerstand biedt in het gesprek. Moedig je kind dus aan om zelf oplossingen te bedenken, maar blijf als ouder wel beschikbaar om hulp te bieden waar nodig.

### **Positieve benadering**

Ieder mens vindt het prettig om complimenten te ontvangen en te horen wat er goed gaat, zo ook uw kind. Dit zit hem vaak in kleine dingen die normaal gesproken onopgemerkt voorbijgaan. Benoem morgen eens de dingen die goed gaan (ook al is dit in uw ogen vanzelfsprekend), in plaats van zaken waar u zich aan stoort. Dit heeft direct invloed op de sfeer in huis. Complimenten worden daarnaast snel gegeven bij schoolprestaties, maar het is ook belangrijk om andere zaken te complimenteren, bijvoorbeeld de sociale activiteiten die uw kind onderneemt of wanneer uw kind iets aardigs doet voor een ander.

In turbulente tijden kan het soms erg lastig om te focussen op wat er goed gaat, gezien de dingen die minder fijn verlopen dan op de voorgrond staan. Daag u zelf uit om op zoek te gaan naar de uitzonderingen.

Bijvoorbeeld: “Je hebt drie dagen in de week de juiste boeken bij je op school, hoe lukt het je die keren om ze wel bij je te hebben?” of “de vorige toetsweek lukte het je goed om te leren, wat hielp je toen?”

### **Geef het goede voorbeeld**

Goed voorbeeld doet volgen, slecht voorbeeld ook. Kinderen leren door dingen die ze zien en meemaken. Dit begint al op jonge leeftijd, door na-te-apen en dingen na te doen die ze zien of horen. Wanneer u zichzelf bij bijvoorbeeld verdriet terugtrekt en hierover niets deelt, is de kans groot dat uw kind dit gedrag kopieert. Ook als uw kind ziet dat u bij boosheid schreeuwt of met deuren slaat, zal uw kind dit gedrag mogelijk ook laten zien.

Wanneer u zelf open bent over uw mentale gezondheid (positief en negatief) en over hoe u bepaalde zaken heeft aangepakt, bent u hiermee een voorbeeld voor uw kind. Dit geldt ook voor het toegeven van een verkeerde inschatting of fouten. Dit gebeurt iedereen weleens: het is goed om hier op terug te komen en dit bespreekbaar te maken.

### **Schakel tijdig hulp in**

Mocht je je zorgen maken om uw kind, schakel dan tijdig hulp in. Dit kan bijvoorbeeld met behulp van uw eigen netwerk, maar ook via de mentor op school, de huisarts of het sociaal wijkteam van de gemeente. Zij kunnen met u meedenken over welke hulp er mogelijk passend is. Overleg het ook altijd met uw kind en bespreek uw zorgen.

#### **Hieronder vindt u nog meer informatie over verschillende thema's:**

##### **Slapen**

[Hersenstichting | Slaap en jongeren](#)

##### **Voeding**

[Gezond leven | Hoe stimuleer je jongeren van 12 tot 18 jaar om gezond te eten](#)

##### **Omgaan met je puber**

[Pubers | De levensfase tussen kind en volwassenheid](#)

##### **Eenzaamheid**

[Een tegen eenzaamheid | Tips als je eenzaamheid bij een ander herkent](#)

##### **Activeren van uw puber**

[Puber | Spel: vrije tijd, beweging en ontspanning | Nederlands Jeugdinstituut](#)