

MEER WETEN? Surf naar www.groeimee.be

Voor meer informatie en persoonlijk advies ben je ook steeds welkom in een Huis van het Kind in je buurt.

Hier de stempel of sticker van de aanbieder

GEHEUGENSTEUN

Om uit te knippen en te bewaren

Ik geef mijn kind inspraak, en houd me ook als ouder aan de gemaakte afspraken.

We spreken samen af wat kan en wat (nog even) niet. En over wat de gevolgen zijn als de regels niet nageleefd worden. Ik durf de besproken consequenties ook effectief uitvoeren als mijn kind de gemaakte afspraken niet naleeft.

Ik hoef geen perfecte ouder te zijn.

Ik mag gerust mijn buikgevoel volgen. En ik hoef mijn kind niet alles toe te laten. Ik stuur en begeleid mijn puber zo goed als ik kan. Daarbij zit ik er niet mee in om mijn eigen fouten toe te geven, aan mezelf te werken én raad te vragen aan anderen. Want het is heel normaal dat niet alles altijd even vlotjes gaat en dat ik als ouder ook af en toe vragen, twijfels of frustraties heb.

Groeimee.be
over opvoeden gesproken



OMGAAN MET JE PUBER

Praten, inspraak geven en grenzen stellen.

ALS DE VRIJHEID ROEPT...

Het is zover: je zit met een tiener. En dat vraagt stilaan een aanpassing van regels en gewoontes. Zoon- of dochterlief ontwikkelt immers zijn of haar identiteit en daagt jou daarbij uit. En dat kan best pittig zijn: met meningsverschillen en conflicten tot gevolg. Want een puber wil alles zelf beslissen en reageert niet altijd even tactvol op je ouderlijke bezorgdheid. Hoe ga je daar mee om? Hoe bewaar je het evenwicht tussen loslaten en begrenzen?

OMGAAN MET PUBERS

Wat stellen we vast?

Je kind kan overweg met nieuwe technologieën.

Je kind maakt zich van je los. Je weet niet altijd waar het mee bezig is, je hoort of ziet het minder vaak en je goedbedoelde vragen of opmerkingen worden soms als bemoeizucht ervaren.

Pubers zijn vooral bezig met zichzelf.

Tieners hebben wisselende emoties. Ze zijn snel prikkelbaar. Hun leefwereld beperkt zich vaak tot hun eigen persoon en vrienden, zonder veel rekening te houden met (de gevoelens van) anderen.

Pubers experimenteren graag.

Ze testen hoe ver ze kunnen gaan. Veel ouders zijn wel eens ongerust over het gedrag en de vrienden van hun kind. Open praten en samen duidelijke afspraken maken, is nu heel belangrijk voor een goede relatie tussen jou en je kind.

Pubers vinden het wél nog belangrijk wat jij denkt, voelt en zegt.

Vertrouw erop dat wat je kind de voorbije jaren geleerd heeft, niet weg is. Jouw lieve zoon of grappige dochter van een jaar geleden is er nog altijd. Maar hij of zij verstoep zich graag achter dat stoere, opstandige of schijnbaar onverschillige pubergedrag. En ook al worden vrienden belangrijker, toch blijven tieners hun ouders beschouwen als een heel belangrijke bron van informatie.

Pubers hebben grenzen nodig.

Wat kan en wat mag, bepaal jij als ouder best zelf, in overleg met je kind. Want jij kent je kind én de normen en waarden in je gezin. Vertrouw dus gerust op je eigen gevoel om je kind te sturen.

LEESTIPS

- **Pubermania**
Essen, I. (2015) Lannoo Campus.
- **Nieuwe autoriteit. Samen werken aan een krachtige opvoedingsstijl thuis, op school en in de samenleving.**
Omer, H. (2011) Hogrefe Uitgevers BV.
- **Geweldig communiceren met jongeren.**
Mol, J. (2010) SWP.
- **Praten met je tiener: de stap van discussiëren naar onderhandelen.**
Adriaenssens, P. (2007) Lannoo.
- **Praten met je kind. De weg naar een harmonieus gezin.**
Verboven, A. (2007) Standaard.
- **Praten met je puber.**
Heffels, A. (2006) Spectrum.
- **How2Talk2Kids. Effectief communiceren met kinderen.**
Faber, A. & Mazlish, E. (2007) How2talk2kids.

GEHEUGENSTEUN

Om uit te knippen en te bewaren

HANDLEIDING VOOR OUDERS VAN TIENERS

Zo vermijd je dat je je puber te vaak achter het behang plakt

Ik laat mijn tiener weten dat ik er altijd voor hem of haar ben.

Ik maak tijd om samen dingen te doen want dat scheidt een band. Ik blijf in de buurt (al is het op de achtergrond), en ook al ben ik soms boos: ik laat mijn puber voelen dat ik van hem houd.

Ik geef mijn kind de vrijheid die het nodig heeft.

Ik probeer niet overbezorgd te zijn. Ik weet dat mijn puber mij niet alles komt vertellen. En ik beseft dat voor mijn kind vooral het 'nu' belangrijk is.

Ik doe mijn best om écht te luisteren en mét mijn tiener te praten.

Zo toon ik interesse in wat mijn puber bezighoudt en weet mijn kind dat ik het serieus neem. Ik probeer zuinig te zijn met ongevraagd advies en preken, maar help en begrensvaar het nodig is.



OUDER AAN PUBER: ZO BLIJF JE IN CONTACT

Een positieve houding helpt. Je kind waardeert het écht als je begrip toont door oprecht te luisteren naar zijn mening, door aandacht te hebben voor zijn gevoelens en door te tonen dat je openstaat voor zijn ideeën. Dat wil niet zeggen dat je het zomaar altijd met je zoon of dochter eens moet zijn. Onderstaande tips kunnen een leidraad zijn om jullie relatie ontspannen te houden.

Verwacht niet dat je kind je alles vertelt.

Afstand nemen is belangrijk voor tieners: zo ontwikkelen ze hun eigen persoonlijkheid. Er zullen dus zaken zijn die je puber niet met jou bespreekt. Intieme dingen delen ze nu liever met leeftijdsgenoten. Leg je daar bij neer, en laat je zoon of dochter weten dat je zijn of haar privacy respecteert.

Luisteren toont dat je openstaat voor de mening of de gevoelens van je kind.

Naar je kind luisteren zonder meteen je gedacht te zeggen, toont dat je je best doet om zijn standpunt te begrijpen. En dat je probeert zijn opvattingen, gevoelens of wensen serieus te nemen. Ook al ben je het misschien niet met je puber eens. Begrip tonen, is vaak de eerste stap naar een redelijk gesprek.

Praten is iets anders dan preken.

Uitbranders geven en vragen dat je kind gehoorzaamt, het hoort er af en toe bij. Maar blijf vooral échte gesprekken aangaan, overleg met je kind, geef inspraak. Praat mét je puber, niet tegen hem. Ook als je kind amper reageert. Door te laten voelen dat je er bent als je kind iets vertelt, toon je interesse in zijn leefwereld. Een dwingende of autoritaire toon botst snel op weerstand: zeker bij pubers, die daar vaak extra gevoelig voor zijn.

Wees zuinig met 'goede raad'.

Pubers hebben de neiging om ouderlijk advies waar ze niet meteen boodschap aan hebben als bemoeizucht te ervaren. Natuurlijk wil je je kind helpen, en je weet het waarschijnlijk ook echt beter (logisch, want je hebt veel ervaring). Toch kan je je kind niet overal tegen beschermen: je tiener moet uiteindelijk alles zélf doormaken om te kunnen leren uit zijn of haar ervaringen en fouten. Wil je soms toch wel wat raad geven? Vraag dan eerst of je kind dat oké vindt. Het zal er dan eerder voor openstaan.



TIPS

Gebruik een positieve lichaamstaal.

Stimuleer je puber om zijn of haar verhaal te doen: kijk je kind aan, knik, hum, stel hoe-vragen (vb: hoe was dat voor jou?) en praat niet alle stiltes meteen vol. Is je houding onzeker of ben je verstrooid? Dan riskeer je dat je puber denkt dat je niet echt luistert of meent wat je zegt.

Tieners die zich onbegrepen of ongehoord voelen, zullen minder snel geneigd zijn om je iets toe te vertrouwen.

Vergeet niet te lachen.

Niet elk gesprek moet serieus zijn. Humor en ironie doen het vaak goed bij pubers.

Vertrouw gerust op je buikgevoel.

Afgaan op je intuïtie is belangrijk. Als ouder hoeft je zeker niet alles wat je kind doet of zegt goed te vinden. En je hoeft ook als ouder niet perfect te zijn. Maar wimpel de zorgen van je kind niet af: dingen die voor volwassenen weinig belangrijk lijken, kunnen voor je puber essentieel zijn.

Zorg dat je puber weet dat hij altijd bij jou terecht kan.

En dat je altijd van hem zal houden, ook wanneer je het over iets niet eens bent.

Pubers hebben hun ouders nodig. Blijf dus al eens in de buurt wanneer hij online is, gamet of vrienden op bezoek heeft. Vraag bijvoorbeeld of zijn vrienden een hapje blijven mee-eten. Zo blijf je zonder te controleren in contact met de leefwereld van je tiener.

Maak tijd voor elkaar.

Regelmatig iets samendoen is positief voor jullie relatie. Gezellig samen sporten, shoppen of iets gaan eten, bijvoorbeeld. Of even meekijken naar het favoriete tv-programma van je dochter, of meeluisteren naar de hiphopbands die je zoon cool vindt. Een goed gesprek ontstaat vaak spontaan wanneer je samen iets aan het 'doen' bent.



WAT KAN EN WAT NIET? ZO STEL JE GRENZEN.

Een puber heeft grenzen nodig, ook al worden die regelmatig overtreden. Het is jouw taak als ouder om samen met je kind te bepalen wat kan en wat niet. Want mee beslissen, is mee verantwoordelijk zijn. We zetten je mee op weg om duidelijke afspraken te maken.

Toon begrip en geef je kind inspraak.

Je kan je kind inspraak geven, afhankelijk van zijn leeftijd en de ontwikkeling. Maar uiteindelijk neem jij als ouder de beslissingen. Jij kent je zoon of dochter het best. Weet dat je puber graag meer vrijheid wil en sommige dingen graag zelf bepaalt. Het is dus een goed idee om je puber te betrekken: vraag welke afspraken hij of zij voorstelt. Zo is het ook iets makkelijker om ze na te leven. Heb ook aandacht voor hoe je kind bepaalde regels beleeft: waarom is het soms zo moeilijk om zich eraan te houden? Hoe voelt je puber zich hierbij?

Grenzen stellen is waarden meegeven.

Door te herhalen wat kan en wat niet geef je morele waarden en normen mee. Blijf je kind herinneren aan de gemaakte afspraken, ook al lijkt het er zich weinig van aan te trekken: het is immers aan de ouders om tegenwind te (blijven) geven. Probeer je puber ook te steunen en begrip op te brengen voor zijn houding of gevoelens. Dat betekent niet dat je te toegankelijk moet zijn: structuur, regels en toezicht zorgen voor houvast.

Zie je kind als een jongere die zijn weg zoekt naar zelfstandigheid.

Dat zoeken gebeurt met vallen en opstaan. Uitdagend gedrag en fouten maken horen daar ook bij. Jongeren beseffen niet altijd de gevolgen van hun beslissing of gedrag. Het is dan aan jou als ouder om bij te sturen. Jouw begeleidende rol is hier erg belangrijk.

Spreek je kind aan op zijn gedrag, niet op zijn persoonlijkheid.

En daag het uit zelf tot een oplossing te komen: wat gaat het eraan doen? Is hij of zij bereid om een compromis te sluiten?

Durf ook je eigen fouten toe te geven.

Soms kunnen de gemoederen zodanig oplopen dat je het als ouder even niet meer ziet zitten. Je laten meeslepen in verhitte discussies is op zich geen probleem. Maar verwacht niet van je puber dat hij of zij het tij doet keren. Dat is uiteindelijk jouw taak als ouder. Het is dus best oké om na zo'n ruzie toe te geven dat je je niet zo kwaad had moeten maken. Je kind leert daaruit. Zeker als het begrijpt dat je handelt uit bezorgdheid en niet uit kil onbegrip.