

A photograph of four teenagers (three boys and one girl) cheering enthusiastically with their arms raised in the air. They are all smiling broadly and looking towards the camera. The background is a bright, slightly blurred indoor setting.

GRENZEN STELLEN BIJ PUBERS:

een moeilijke evenwichtsoefening

**TJONGE
JONGE
JONGEREN**

A small pink stick figure logo is positioned to the right of the text 'TJONGE JONGE JONGEREN'. The figure is in a dynamic, jumping pose with its arms raised.

De opvoedingstelefoon
tel 078 15 00 10





‘Kan dat?’
‘Mag ik dat toelaten?’
‘Ben ik te streng?’
‘Ben ik ouderwets?’

Met deze en soortgelijke vragen worden we regelmatig geconfronteerd als zoon of dochter het ons weer eens moeilijk maken. We weten niet goed wat we kunnen toelaten en wat we moeten verbieden. Te rade gaan bij familie of vrienden kan een steun zijn, maar kan ook meer verwarring brengen. Wat in het ene gezin wordt toegestaan, kan soms in het andere absoluut niet! Twijfels bij het opvoeden, zoals bij de vraag waar de grenzen moeten liggen, komen meestal voort uit onzekerheid over normen en waarden. Ook de tegenstelling tussen de eigen ma-

nier van opvoeden en de uiteenlopende meningen van deskundigen, stelt ons voor dilemma's. Dit alles maakt opvoeden niet gemakkelijker en laat bij ouders vaak een gevoel achter van onzekerheid en onmacht.

Ouders hoeven niet perfect te zijn.

We proberen hier een aantal ‘handvatten’ aan te reiken. Daarnaast is het ook belangrijk dat ouders vertrouwen hebben in hun eigen gevoel en intuïtie. Ouders hoeven niet perfect te zijn.



1. Mogen ouders grenzen stellen?

Soms hoor je wel eens de verzuchting dat het vroeger toch veel gemakkelijker was. Vaders wil was wet en daar werd niet aan geraakt.

Beslissingen nemen met harde

hand is nu vervangen door veel gesprekken voeren, veel uitleggen, maar toch een duidelijk standpunt voorstaan. **Naarmate je kind ouder wordt, zal overleg een belangrijkere plaats innemen als basis voor elke concrete aanpak.**

Toch lokken tieners door hun gedrag vaak autoritaire reacties uit van volwassenen. Dat komt gedeeltelijk omdat ouders het opstandige gedrag van hun kind ervaren als brutaal en onrespectvol, terwijl dit gedrag veelal te maken heeft met

te jong om hierover hun zegje te doen. Want mee beslissen is ook mee verantwoordelijk zijn, iets wat op jonge leeftijd niet kan. Bij kleine kinderen geven duidelijke grenzen dan ook een gevoel van veiligheid.

Naarmate je kind ouder wordt, worden deze grenzen minder afgebakend. Je puber zal meer vrijheid willen en erop staan zelf beslissingen te nemen.

- Kan mijn zoon van 14 jaar al zelf beslissen welke school en studierichting hij kiest of laat hij zich leiden door de keuze van zijn vriendjes?
- Kan mijn zoon van 15 jaar al een weekend alleen thuisblijven?

Dit wordt voor ouders een moeilijke evenwichtsoefening. Hoeveel vrijheid kan hij aan, kan hij zijn verantwoordelijkheid nemen en in hoeverre kunnen we hem vertrouwen? Jongeren beseffen ook niet altijd de gevolgen van hun beslissing of hun gedrag. Dan is het de taak van de ouders om hen hierin bij te sturen.

Grenzen stellen werkt opvoedend als het bijdraagt tot de ontwikkeling.

Als je kan vertrekken van **een vertrouwensband met je puber en je ook open kunt staan voor zijn mening**, ben je al een eind op de goede weg. Dit wil helemaal niet zeggen dat je met alles akkoord moet gaan. Een goede communicatie is gebaseerd op wederzijds

de leeftijdsfase en ontwikkeling van hun kind. Maar het is niet omdat het bij zijn ontwikkeling hoort, dat een ouder zomaar alles moet tolereren. Integendeel! Net dan is de begeleidende en sturende rol van de ouder van belang. **Je kind heeft deze sturing nodig.**

Het begrip “grens” wordt nog te veel geassocieerd met straf, vermaning, verbod, zedenpreek, weigering en voortdurend “nee” zeggen. Kleine kinderen hebben behoefte aan duidelijke grenzen. Zij zijn nog



respect. Gehoord worden en erkenning krijgen, zijn hierbij van fundamenteel belang.

Je 16-jarige dochter heeft met enkele vrienden en vriendinnen afgesproken om naar een festival te gaan. Zij heeft dit beslist en georganiseerd zonder dat jullie op de hoogte waren, maar verwacht nu wel dat jullie dit uitstapje helpen bekostigen. Als ouders hebben jullie er geen probleem mee dat ze er enkele dagen op uit trekt met haar vrienden.

Zonder voorafgaand overleg zomaar bijdragen in de kosten, vinden jullie echter een brug te ver. Door haar de uitstap zelf te laten betalen, leert ze de gevolgen te dragen van haar eigen beslissingen. Als ze iets verwacht van haar ouders, zal ze eerst met hen moeten overleggen.

De gedachte die hieraan ten grondslag ligt, is: hoe kun je als ouder helpen de jongere zijn verantwoordelijkheid beter te laten opnemen.

Sommige ouders zijn bang om grenzen te stellen. Ze zijn bang voor conflicten en vrezen dat hun kinderen niet meer graag zal zien als ze te streng zijn. Angst is een slechte raadgever. Door steeds toe te geven, ontnemen je je kind kansen om zelfstandig te worden.

Pedagogisch grenzen stellen is geen afknotten maar kansen schenken.

Op deze manier kijken naar “grenzen” is zich betrokken voelen bij de ontwikkeling van je kind, want **grenzen stellen en respect voor je kind horen bij elkaar.**

Dit lukt niet als je boos bent. Dan spreek je uit onmacht. De grenzen die dan gesteld worden wakkeren strijd aan (we zullen wel eens zien wie hier de baas is) en worden door jongeren als onredelijk ervaren. **Even afstand nemen en emoties laten bekoelen, is dan aangewezen.** Dit laat toe om grenzen te stellen vanuit een juiste motivatie, grenzen waar je kind iets uit kan leren.

Als jij vergeet om je dvd's tijdig naar de videotheek te brengen, zal je zelf je boete moeten betalen.

Je puber moet zichzelf corrigeren. Dat is heel belangrijk. Uit onderzoek blijkt dat jongeren daar het meest van leren.

2. Waar ligt de grens?

Welke grenzen je stelt, is sterk afhankelijk van de leeftijd en de capaciteiten van je kind.

Als jongeren opgroeien, ijveren ze voor vrijheid en zelfstandigheid. Dat is

heel normaal en getuigt van een gezonde instelling. Het is echter niet gewenst dat ouders dan meteen de teugels helemaal laten vieren en toezicht, structuur en regels opgeven. Ouders die te toegeeflijk zijn, bieden onvoldoende houvast. **Pubers hebben behoefte aan duidelijkheid en voorspelbaarheid. Daarvoor is structuur nodig.** In grote lijnen zal je kind die structuur vanzelf oppikken, maar tegen een te strakke structuur of tegen sommige regels zal hij in verzet komen. Dat hoort erbij.

In het stellen van regels en het maken van afspraken is **eensgezindheid tussen de ouders een noodzakelijke voorwaarde.** Je moet het met elkaar eens zijn over wat je wel en niet accepteert van je kind, en over de straffen en beloningen. Sta je niet op één lijn, dan is er voor je kind te veel ruimte om jullie tegen elkaar uit te spelen.

Regels moeten duidelijk zijn.

Een puber kan steeds wisselende regels niet verdragen. Hij weet dan

Pubers hebben behoefte aan structuur.

niet waar hij aan toe is, waaraan hij zich wel en niet moet houden en dus ook niet waartegen hij zich kan verzetten.

Als de structuur te strak is, zal je kind terecht in opstand komen. Dan moet erover gesproken worden. Als je beslist in functie van de leeftijd, de capaciteiten en de ontwikkeling

van je kind dan is dit een goede leidraad. Om te bepalen welke grenzen je kind nodig heeft, ben je als ouder het best geplaatst. Jij kent je kind het beste. **Goede regels en afspraken zijn ook niet eeuwigdurend, ze moeten meegroeien met je kind.**



Het is belangrijk dat ouders weten wanneer ze regels moeten stellen en wanneer ze de verantwoordelijkheid van hun kind moeten aanspreken. Het verschil tussen beide is niet altijd zo duidelijk en verandert met de leeftijd. Het is dan vooral afwegen welke verantwoordelijkheid je kind aan kan. Al vanaf jonge leeftijd kunnen ouders dit in beperkte mate stimuleren.

- Je driejarige kind aansporen om zijn speelgoed op te ruimen.
- Brooddoos niet steeds naar school brengen als je achtjarige die weer eens is vergeten.
- Je kind zakgeld geven dat hij vrij mag besteden (afhankelijk van bedrag, leeftijd en capaciteiten)

Bij ouders leeft soms het misverstand dat ze niet goed voor hun kind zorgen als ze niet voortdurend voor hem of haar klaarstaan. Niet alles voor ze doen, wordt soms verward met onverschilligheid. Een onverschillige houding gaat echter steeds gepaard met een gevoel van machteloosheid (als je het dan toch beter weet, trek dan maar je plan!).

Bij het grenzen stellen ligt de nadruk op 'positieve betrokkenheid', waardoor je kind stap voor stap leert om voor zichzelf te zorgen.

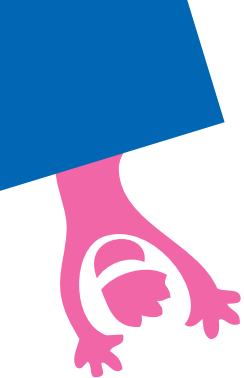
Dit bevordert zijn zelfvertrouwen en geeft hem kansen om te groeien tot een zelfstandige en zelfbewuste volwassene.

Je 13-jarige zoon neemt het niet zo nauw met orde op zijn kamer en laat er zijn vuile wasgoed gewoon rondslingeren. Moeder kruipt elke dag op haar knieën om alles van onder het bed te halen. Door de afspraak te maken dat het geen niet in de wasmand belandt, niet wordt gewassen, leert hij verantwoordelijkheid nemen voor zichzelf. Op het ogenblik dat hij zijn liewelingstrui niet meer in de kast vindt, zal hij inzien dat zijn slordigheid ook gevolgen heeft voor hem.

Bij het grenzen stellen ligt de nadruk op 'positieve betrokkenheid'.

Als je zoon dan ook nog boos wordt omdat je volgens hem in zijn kamer rondsnuffelt, kan je ook daar een grens stellen. Ok, het is jouw privé domein maar één keer per week wil ik wel een nette kamer. Als je ervoor zorgt dat je kamer dan opgeruimd is, hoef ik daar niet meer te komen. Indien dit niet lukt, zal ik moeten ingrijpen.





3. Hoe communiceren over grenzen?

Jongeren zijn overgevoelig voor de manier waarop er over regels en grenzen gepraat wordt. Ze willen dat ook hun ouders rekening houden met hun standpunt. **Dan moet er wat ruimte zijn om te onderhandelen.**

Regels stel je als ouder vast, afspraken worden in overleg gemaakt. Hierover onderhandelen vraagt van de ouders een zekere soepelheid, afhankelijk van de leeftijd en verantwoordelijkheidszin van je kind. Ouders vragen zich wel eens af of onderhandelen niet

verkeerd is, want kinderen moeten toch vooral leren gehoorzamen.

Er zijn inderdaad situaties te bedenken waarbij onderhandelen

niet zinvol is. **Toch is onderhandelen veelal te verkiezen boven gehoorzaamheid eisen.** Een afspraak die door onderhandelen tot stand gekomen is, wordt beter nageleefd dan een opgelegde afspraak. Je kind zal meer gemotiveerd zijn om een onderhandelde afspraak na te komen.

Je kind positief stimuleren zal hem ondersteunen en zelfvertrouwen geven.



Jullie 14-jarige dochter heeft een vriendje van 16. Jullie zijn hier behoorlijk van geschrokken. Ze is nog veel te jong voor een relatie! Het liefst zouden jullie het willen verbieden, maar jullie beseffen dat dit niets zal uithalen.

Onderhandelen betekent niet “toegeven tegen je zin” maar gezamenlijk tot een overleg komen. Om goed te kunnen onderhandelen, moet je bereid zijn om eerst te luisteren naar het standpunt van je kind. Hierdoor



voelt je kind dat je betrokken bent en rekening houdt met hem. Hij voelt zich gehoord en gerespecteerd. **Laat hem ook mee oplossingen zoeken.** Dit stimuleert het zelfstandig worden van je puber. **Hem positief stimuleren zal hem ondersteunen en zelfvertrouwen geven.**

Jullie dochter zal haar vriendje niet laten vallen omdat haar ouders dit 'eisen'. Als jullie luisteren naar de visie van jullie dochter (dolverliefd), zullen jullie waar-

schijnlijk wel begrijpen dat ze graag zoveel mogelijk samen willen zijn. Als ouder zie je dit minder zitten. Er is ook nog schoolwerk en er is de angst dat ze zich teveel gaat binden op jonge leeftijd. Anderzijds is het ook wel goed om haar vriendje wat beter te leren kennen, zodat jullie weten met wie ze omgaat. Afspraken maken over wanneer en hoe dikwijls ze elkaar kunnen zien, kan hier een oplossing bieden.

Soms is onderhandelen niet aan de orde en vind je dat je niet kan



afwijken van de regel. Als je als ouder iets écht niet kan toestaan, is het nodig om dat duidelijk te maken aan je kind.

Ook dan is het in de eerste plaats belangrijk om goed te luisteren. Hierdoor kom je te weten hoe je kind denkt en voelt. Tegelijkertijd ervaart je kind dat je open staat voor zijn beleving.

Jongeren lijken soms wel zeker van hun stuk maar zijn op deze leeftijd dikwijls nog heel onzeker. Waarden en normen worden constant getoetst aan hun omgeving en hun denken is nog in volle ontwikkeling. Ze kunnen zelf niet altijd de gevolgen inschatten en hebben nog onvoldoende levenservaring.

Daarom is het soms nodig dat ouders uiteindelijk wel de beslissing nemen.

Je zoon zit in het eerste jaar van de middelbare school en vindt zich nu wel groot genoeg om al eens 'iets te gaan drinken met vrienden'.

Je kan wel begrijpen dat hij graag wat tijd doorbrengt met zijn vrienden, maar daarvoor hoeft hij niet op café te gaan.

Indien je beslissing niet genomen wordt vanuit de wil om te overheersen, maar veeleer om te leiden, te sturen, te ondersteunen en te stimuleren dan is dit een “pedagogisch verantwoord grenzen stellen”.

Verboden en straffen die op een moment van drift en woede worden

uitgesproken, leiden meestal niet tot het gewenste effect en hebben een belastende invloed op de relatie met je kind. Meestal missen ze hun effect omdat de jongere de straf als onredelijk ervaart of omdat de ouder, vanuit zijn boosheid, dreigt met onredelijk straffen die niet uitvoerbaar zijn.

Dreigementen zoals “Ik zet je het huis uit” of “ik bel de politie” hebben geen enkel effect. **Even afstand nemen en de emoties laten bekoelen, is nodig om het probleem op een**

verstandige manier aan te pakken. Een verfrissende aanpak is bijvoorbeeld om je kind zeggenschap te geven in de strafmaat.

Een beter begrip en positieve betrokkenheid zal leiden tot een betere relatie.

Tijdens de puberteit zal je kind steeds meer vrijheid opeisen. “Vertrouwen hebben” vormt vanaf dan de kern van het opvoeden. Dit “vertrouwen” moeten ze wel voor een stukje verdienen bv. door zich te houden aan afspraken. Hierdoor leren ze ook verantwoordelijkheid op te nemen. Vrijheid, vertrouwen en verantwoordelijkheid gaan steeds samen.





Literatuurtip:

“Van hieraf mag je gaan”

Peter Adriaenssens

“Alles went, ook een adolescent”

Theo Compernelle





Wil je meer informatie?

Ga dan zeker een kijkje nemen op www.groeimee.be
of ga langs bij de opvoedingswinkel.

jongere welzijn
JONG LEVEN RICHTING GEVEN