



HOE PRAAT IK MET MIJN PUBER?

**TJONGE
JONGE
JONGEREN**

A small pink stick figure logo is positioned to the right of the text 'TJONGE JONGE JONGEREN'.

De opvoedingstelefoon
tel 078 15 00 10



Hoe praat ik met mijn puber?

Ouders willen graag een goede relatie met hun kind maar met opgroeiende tieners krijgen ze dikwijls te maken met meningsverschillen en conflicten. Ze stellen zich vragen over het gedrag van hun kind en zijn verontrust over de veranderende relatie. Het blijkt echter niet altijd vanzelfsprekend om hun bemoediging hierover rechtstreeks met hun kind te bespreken.

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.

Pubers ervaren ook goed bedoelde opmerkingen over hun gedrag meestal als bemoeizucht. Ze willen zich stilaan losmaken van hun ouders en hun eigen weg zoeken. Jongeren zijn vooral bezig met zichzelf en hun eigen leefwereld en hebben weinig aandacht en begrip voor hun ouders.

Op hun beurt ervaren ouders dit als on dankbaarheid.

Ze klagen dan over onbeleefd gedrag en gebrek aan respect, voelen zich aan de kant gezet en zijn bang om de controle te verliezen.

Ze begrijpen het veranderde gedrag van hun puber niet en zijn boos, verdrietig of teleurgesteld. Deze negatieve gevoelens gaan op den duur hun reacties beïnvloeden en zo wordt het steeds moeilijker om goed te luisteren naar hun kind.

De relatie tussen ouders en kind verandert naarmate het ouder wordt en dit vraagt een aanpassing van grenzen, regels en gewoontes. Niet eenvoudig omdat dit ook onzekerheid, twijfel en onrust met zich meebrengt.

Wanneer er tussen ouders en kinderen wrijvingen, conflicten of problemen ontstaan, is er samen over praten de beste manier om eruit te geraken. In veel gezinnen worden wrijvingen of conflicten geregeld uit de weg gegaan in plaats van er openlijk over te praten. Aanvankelijk lijkt die conflictvermijdende houding te zorgen voor "rust" in het gezin. Op termijn echter zorgt deze manier van omgaan met spanningen voor "een mijnnenveld" waar vroeg of laat "bommen" tot ontplofing kunnen komen. Maar... hoe kan het dan beter?

Het is belangrijk dat ouders vertrouwen hebben in hun eigen gevoel en intuïtie.

1. Naar elkaar luisteren is de eerste stap.

Ouders klagen erover dat hun kinderen niet luisteren. Kinderen klagen dat hun ouders te druk bezig zijn met preken afsteken.

Met 'luisteren' bedoelen ouders 'gehoorzamen'. Met 'preken afsteken' bedoelen kinderen dat ouders steeds kritiek hebben en ongevraagd advies geven.

Wat betekent praten met elkaar en hoe komt het dat we zo vaak langs elkaar heen praten?

Goed met elkaar praten is niet zo gemakkelijk. Dikwijls hebben ouders het zelf niet geleerd en de

grote emotionele betrokkenheid tussen ouders en kinderen maakt het complexer. Gevoelens van angst, bezorgdheid, verdriet of

teleurstelling zullen de communicatie beïnvloeden. Ook televisie en andere media zijn niet echt een goed voorbeeld om te leren hoe je op een goede manier met conflicten omgaat.

Om goed met elkaar te kunnen praten, is het vooral belangrijk dat we

eerst goed leren luisteren naar elkaar. Dit lijkt eenvoudiger dan het is! **Want goed luisteren is begrijpend luisteren.** Dit is niet altijd zo vanzelfsprekend. **Als het ouders lukt om hun kind te zien als een jongere die zijn weg zoekt naar zelfstandigheid en volwassenheid, zullen ze het contact niet verliezen. Een goed contact en betrokkenheid met je kind** zal het best tot stand komen als je weet en begrijpt hoe zijn wereld in elkaar zit.

Luisteren is aandacht schenken, interesse hebben, begaan zijn, overwegen, waarderen, begrijpen, geraakt worden. **Maar luisteren is niet hetzelfde als goedkeuren.** Een kind dat zijn hart eens kan luchten zonder dat er een oordeel of verwijt volgt, voelt zich gehoord en erkend. Dit helpt hem om zijn gedachten en gevoelens helder te krijgen.

Je kan best begrijpen dat je dochter dat dure truitje wil, maar je bent niet akkoord om het voor haar te kopen.

Luisteren versterkt niet alleen onze relaties maar geeft je kind eveneens het gevoel dat hij geaccepteerd wordt, **want gehoord worden betekent ook dat je serieus wordt genomen.** Als ouders luisteren naar wat hun kind te vertellen heeft, voelt hun kind zich waardevol en gewaardeerd. Dit zal zijn zelfrespect versterken.

Gehoord worden betekent ook dat je serieus wordt genomen.



Hoe doe je dat?

Om je kind goed te begrijpen is het nodig om **even tijd te maken en aandacht te geven aan wat hij of zij te zeggen heeft** en je eigen noden en behoeften even opzij te zetten. Waar je meestal aan denkt, is aan jouw eigen antwoord op het verhaal van je kind. Dit antwoord neemt je dan helemaal in beslag zodat je niet meer echt kan luisteren, vooral als je geëmotioneerd bent. Je mist belangrijke punten van wat de ander zegt.

Bij begrijpend luisteren kom je te weten hoe de ander zich voelt, hoe hij de dingen beleeft, wat er in hem omgaat, zodat dit beleven effectief wordt mee-gedeeld.

Je puber heeft een rottag gehad op school en komt heel geagiteerd naar huis. "Het is altijd hetzelfde. Ik had niets gedaan en ben uit de klas gezet. Bij die leraar heb ik het altijd gedaan. Hij heeft het altijd op mij gemunt"

Je kind zal meer begrip en steun ervaren als **je probeert te begrijpen, waarom hij zich zo voelt.**



Aandacht geven aan het gevoel

Je manier van luisteren zal invloed hebben op je kind. Ook al kan (en moet) je dit probleem niet oplossen, door goed te luisteren en je in te leven in zijn boosheid, kan hij zijn emoties met je delen en dit is voor hem al een hele opluchting.

Dit wil niet zeggen dat je het eens moet zijn met zijn opvatting over het gebeurde; **begrijpen is niet hetzelfde als goedkeuren**. Gewoon even terugkoppelen zodat je kind merkt dat je begrip hebt voor zijn gevoel, is voldoende.

“Je bent precies wel heel kwaad op die leraar”

Als je kan **luisteren zonder oordeel, verwijt of advies dan voelt je puber zich gehoord en erkend**. In eerste instantie hoor je enkel wat hij denkt en stel je vast dat hij boos is. Hoe de vork echt in de steel zit, kom je later wel te weten. Je helpt hem eerst om zijn boosheid te verwerken en zo effen je het pad voor een rustig en redelijk gesprek. Dit vergt natuurlijk een inspanning van de toehoorder, in dit geval dus van een van de ouders!

Dit lukt best als ze erin slagen hun eigen impulsen te onderdrukken, bijvoorbeeld om direct een oplossing te geven, en hun vooroordelen in te slikken (het is ook altijd hetzelfde met die leraar of het zal wel weer je eigen schuld zijn).

Naarmate kinderen ouder worden en overleg een belangrijker plaats inneemt, zal begrijpend luisteren bijdragen tot een betere communicatie.

2. Wat is de bedoeling? – Wat is het effect?

Een bedoeling heeft niet altijd het gewenste effect. Maar al te vaak gaan we er gewoon van uit dat onze goede bedoelingen ook een goed effect op de ander zullen hebben. Maar zo vanzelfsprekend is dat niet en als onze gesprekspartner anders reageert dan we verwachten, gaan we vanzelf minder positief over hem of haar denken (hij is van slechte wil, ze is koppig).

Het is dan ook de moeite waard om **in het oog te houden of onze goede bedoelingen inderdaad het gewenste effect op iemand hebben**. Zo niet, zullen we ons gedrag moeten aanpassen. Op die manier kun-

nen we veel communicatiestoornissen, misverstanden en ergernissen vermijden.

Je 16-jarige dochter is juist thuis van school en zit even rustig de krant te lezen. Zonder bijbedoelingen vraag je haar of ze veel schoolwerk heeft, waarop ze geïrriteerd reageert: “Jij gunt me ook geen momentje rust”.

Een bedoeling heeft niet altijd het gewenste effect.

Je komt doodmoe thuis van je werk en wilt even uitpuffen. Je puberzoon hoort je binnenkomen, stormt de trap af met de vraag: “Wanneer eten we?” Nog opgedraaid van het half uur file rijden, reageer je met “Jij denkt echt alleen maar aan jezelf hé!”

Als ouders **een duidelijk onderscheid kunnen maken tussen bedoeling en effect**, zullen kinderen dit ook leren. Misschien wou je zoon enkel weten hoe laat jullie gingen eten.

Je kan hem vertellen hoe zijn boodschap bij jouw overkomt en welk effect het teweegbrengt.

“Ik heb het gevoel dat je van mij verwacht dat ik onmiddellijk aan het eten begin, maar ik ben doodmoe, heb een half uur in de file gestaan en ga even op de zetel liggen. Over een uur kunnen we wel eten.”

Als je op die manier met elkaar kunt praten, is er meer begrip voor elkaars visie. Er is meer duidelijkheid en meer ‘open communicatie’.

Heb je wel goed begrepen wat de ander bedoelt?

Goede feedback is je kind vertellen welk effect zijn gedrag op jou heeft.

Om te weten te komen of je je kind wel goed begrepen hebt, zou je kunnen vragen

“Heb je misschien grote honger?”

In het voorbeeld van de puber die kwaad is op zijn leraar zou je kunnen vragen: “Als ik het goed begrijp, voel jij je onterecht gestraft?”

We vertellen de ander **hoe zijn boodschap overkomt, hoe we ze verstaan en geïnterpreteerd hebben**. Zo kom je te weten wat je puber denkt over de situatie. Voor jezelf wordt het gemakkelijker om begrijpend te luisteren, er de aandacht bij te houden en oor te heb-

ben voor de betekenis die je kind aan zijn probleem geeft. Voor de ander is het leuk te merken dat je geluisterd hebt en dat hij begrepen wordt.

Stel: je puber is laat terug van school waardoor je je zorgen maakt.

Geef geen feedback vanuit een negatief gevoel want dan is het risico groot dat verwijten en beschuldigingen over en weer vliegen. **Probeer te vertellen welk gevoel het gedrag van de ander bij je oproept en laat interpretaties achterwege.**

Hem vertellen dat je bezorgd was en hem dan vragen naar de reden van zijn laat zijn zal een heel ander effect hebben dan wanneer je spreekt vanuit een oordeel of interpretatie (ben je op café geweest?).



3. Wat als je een meningsverschil hebt?

Bij ouders leeft de angst dat begrip voor het standpunt van hun puber zal uitdraaien op oeverloos praten met als eindresultaat dat de ouder steeds moet toegeven. Sommigen keren hierdoor terug naar een veel hardere aanpak: er moet geluisterd worden zonder discussie.

Als het over tegengestelde meningen gaat, die met een zekere overtuiging verdedigd worden, gaat het niet meer over 'praten met' maar staan we voor een discussie. Vele ouders lijken dan te verwachten dat die verloopt zoals een gesprek of een overleg, maar dat is niet het geval. **Er moet worden omgegaan met een verschil in opinies. Actief en betrokken luisteren zal helpen om een discussie te voeren op een zinvolle manier.** Om te vermijden dat je puber met slaande deuren het huis verlaat, gebruik je

beter geen vooroordelen en verwijten. Deze kunnen een discussie laten ontaarden in een ordinaire ruzie en daar is niemand gelukkig mee.

Je zoon van 16 gaat zaterdagavond uit en vindt dat hij groot genoeg is om zelf te bepalen hoe laat hij thuiskomt.

In dit geval is 'begrijpend luisteren' en 'terugkoppelen' veel moeilijker.

Je eigen behoeften en zorgen pri-

meren hier en je wil vooral niet de controle verliezen waardoor het misschien helemaal uit de hand loopt!

Om een gesprek hierover op een goede manier te voeren, is er eerst en vooral een

basis van positieve betrokkenheid en vertrouwen nodig.

Bij een verziekte relatie met veel spanningen zal men eerst het vertrouwen moeten herstellen voordat men verder aan de relatie kan werken. Als er te veel wantrouwen is, gelooft men niet meer in de goede bedoelingen van de ander.

De jongere moet voelen dat een beslissing genomen wordt vanuit zorg, niet vanuit kil onbegrip.

De jongere moet voelen dat een beslissing genomen wordt vanuit zorg.



Het probleem hierbij is dat discussiëren ons heel wat inspanning kost, omdat we het niet geleerd hebben. **Bij een zinvolle discussie wordt er geluisterd naar de argumenten van elkaar**, dat is een basisvoorwaarde om mogelijke oplossingen te zoeken. Voordat de meningsverschillen over een kwestie op tafel komen, wordt **eerst gezocht naar punten van overeen-**

Bij een zinvolle discussie wordt er geluisterd naar de argumenten van elkaar.

stemming. Men zoekt samen naar openingen niet naar uitsluitingen. Het is belangrijk om te luisteren naar elkaars mening

zonder dat daar achteraf rekeningen voor gepresenteerd worden. Dit laat toe om momenten van uitwisseling te onderscheiden van momenten van beslissing.

Door te luisteren naar de argumenten van je zoon zou het kunnen dat hij niet de bedoeling heeft om tot de vroege uurtjes weg te blijven maar dat dit voor hem een 'stukje vrijheid' betekent waarvoor hij verantwoordelijkheid wil nemen. Als je luistert naar de argumenten van je zoon, zal hij gemakkelijker openstaan voor jou argumenten.

Belangrijk is ook te erkennen dat je tiener het recht heeft de dingen anders te zien dan jij. Het is beter je zorg uit te spreken en te zeggen waar je bang voor bent, dan hem uit te leggen waarom hij ongelijk heeft.

Ik ben bang dat dit uit de hand gaat lopen en dat de verleiding te groot zal zijn om laat weg te blijven als je vrienden dit ook doen. Als je zondag lang slaapt, vrezen we dat er niet veel in huis zal komen van je schoolwerk.

De kans is groot dat je kind deze bezorgdheid zal wegwuiven en in discussie gaat. Hiervoor kan je begrip tonen maar uiteindelijk is het wel de ouder die de eindbeslissing neemt en dit is niet altijd een democratische beslissing. Daarin treden ouders wel degelijk op als ouders, als volwassenen die handelen volgens hun eigen waarden en normen vanuit een betrokkenheid met hun kind.

Misschien kan je niet akkoord gaan met de vraag van je zoon maar is het wel mogelijk om op een andere manier tegemoet te komen aan zijn vraag.

Bijvoorbeeld: "Tijdens het schooljaar kan dit niet voor ons, maar in de vakantie kunnen we dit wel eens bekijken."





4. Met woorden of zonder?

Communicatie is meer dan “praten”. Zelfs al praat je, dan zijn er nog een heleboel verschijnselen die je woorden begeleiden: je mimiek, stemintonatie, houding, gebaren, manier van doen, gedrag. Dit alles beïnvloedt de wijze waarop de boodschap overkomt. Je kan dezelfde woorden op veel verschillende manieren zeggen; eisend, vragend, smekend, twijfelend... En elke manier kan een ander effect op je kind hebben.

Zo kan een onzekere of verstrooide houding de indruk wekken dat je niet echt meent wat je zegt of dat je niet écht geïnteresseerd bent. Kinderen voelen dit direct aan zodat de kans groot is dat ze verder niet naar je luisteren. Een eisende of dwingende stem zal dan weer, zeker bij pubers, snel op weerstand botsen.

Een goede raad: wacht tot je emoties bedaard zijn om een goed gesprek aan te gaan. Een goede communicatie kan pas slagen als er rust en vertrouwen is.



5. Een evenwicht vinden tussen zelfstandigheid en binding

Tieners zijn nog steeds kinderen. Ondanks al hun verzet tegen hun ouders en hun drang naar vrijheid, hebben ze nog steeds het gezin nodig. **Op eigen benen staan is belangrijk, maar binding evenzeer.**

Pubers hebben hun ouders nodig om naar hun moeilijkheden te luisteren, naar hun hoop en ambities en naar hun toekomstplannen. Hoe beter ouders luisteren, hoe meer zij open blijven staan voor hun kinderen en hoe beter het mogelijk is de samenhang vast te houden. Praten en delen neemt toe als er begrip is voor andere meningen.

Tieners die zich niet gehoord voelen, kunnen verbitterd worden waardoor ze zich gaan terugtrekken in stilte en heimelijkheid. Dit is een manier om zichzelf te beschermen tegen onbegrip. Door niet meer te kunnen mee-delen, is de kans groot dat het wantrouwen van beide partijen toeneemt. **Als ouders niet meer kunnen praten met hun kinderen, verliezen ze het belangrijkste middel om de relatie te verbeteren.** Er kunnen verschillende redenen zijn, die maken dat de communicatie verstoord is. Ouders hoeven zich

daar niet schuldig om te voelen. Wel kunnen ze stappen zetten om stilaan het vertrouwen te herstellen. In sommige gevallen zal men hiervoor een beroep moeten doen op hulpverlening van buitenaf.

Een goede communicatie vraagt dus van ouders dat ze zich kunnen inleven in de leefwereld van hun kind. Niet altijd gemakkelijk! Gelukkig zijn ouders zelf ooit ook jong geweest, dat werkt in hun voordeel.

Een puber is echter nog nooit volwassen geweest. Je kan dan ook niet verwachten dat ze redeneren en zich gedragen als een volwassene!

Een beter begrip en positieve betrokkenheid zal leiden tot een groter samenhangsgevoel en een betere relatie. Dit geeft je puber een gezonde dosis zelfvertrouwen zodat hij stilaan zelfstandig zijn weg kan gaan.

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





Literatuurtip:

“Omgaan met anderen”

Wilfried Van Craen

“De kunst van het luisteren”

M.P. Nichols

“Luisteren naar kinderen”

Thomas Gordon

“Van hieraf mag je gaan”

Peter Adriaenssens

“Praten met je tiener”

Peter Adriaenssens

“Gesprekken met mijn puber”

A. Heffels





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