

Joepie, een puber in huis!



Tips voor ouders van jong volwassenen

Communiceren met pubers

In een gesprek met je kind is het eerste wat van belang is je bezig te houden met: "hoe kan ik zijn hersenen op aan zetten?" pas dan is praten mogelijk en krijg je informatie of een mening te horen.

- "Hersenen op aan". Eerder vragen dan vertellen en ervan uitgaan dat je kind zelf deskundig is. Je hebt vaak het idee dat je je kind iets moet uitleggen. Bij je kind werkt dat moeten luisteren naar jou mening vaak averechts. Het stop zijn denkproces. Vertel niet wat je zelf belangrijk vindt. Hij verwacht geen kant en klare antwoorden want die zijn saai en vervelen. Hij wil vragen en antwoorden die hem aanzetten tot nadenken en die hij eventueel kritisch kan bediscussiëren.
- Wees je bewust dat als jij een gesprek wilt voeren, dat niet betekent dat je kind daar op dat moment ook behoefte aan heeft.
- Laat je niet verleiden tot eindeloze verbale agressie. Dit eindigt meestal in ruzie, verbittering of pijnlijke uitvallen. Laat je kind rustig zijn zegje doen, ongenuanceerd zijn gelijk opeisen en triomferend rond ratelen met die woordenmitrailleur. Hij is gewoon in de puberteit en het gaat wel over! Tenzij..je mee gaat puberen. Tenzij jezelf ook nog steeds altijd gelijk wilt hebben.
- Geef je kind inzicht in het onderwerp, de duur van het gesprek en de verwachtingen die je hebt. Dit zorgt ervoor dat je kind zich medeverantwoordelijk voelt voor het gesprek.
- Begin het gesprek met een neutrale gemakkelijk te beantwoorden vraag.
- Wees eerlijk tegenover je kind en benoem wat je voelt. Dat voorkomt dat je kind gevoelens opvat als zijnde tegen hem gericht.
- Praten met je kind over onderwerpen die hem interesseert en doorvragen op onderwerpen die belangrijk voor hem zijn laten zien dat je echt belangstelling hebt. Bovendien helpt het hem zijn gedachten onder woorden te brengen en versterkt het zijn vaardigheden tot praten met anderen.
- Wees duidelijk dat je niet alles weet en dat je sommige dingen juist van je kind wilt horen ("je zegt dat ik het al weet, maar niet van jou en jij weet pas echt hoe dat is")
- Gesprekken gaan vaak gemakkelijker staande in de deur of wandelend in het bos.
- Antwoord niet meteen met 'vechten', maar probeer te horen wat hij zegt. Geef hem de gelegenheid vrijuit te praten. Dit geeft de mogelijkheid tot zoveel mogelijk informatie. Onderbreek je kind niet en zeg zelf pas iets als hij is uitgesproken. Soms moeilijk! Je kind is vaak erg grof, onredelijk en onwaar in zijn opmerkingen, maar tegelijkertijd zeer kwetsbaar en onzeker en zoekend naar de waarheid.
- Wees je bewust dat de betekenis van wat je zegt in belangrijke mate afhangt van de toon waarop je het zegt.
- Spreek vanuit de 'ik-boodschap', vanuit jezelf. Dit geeft aan dat jij er zo over denkt en dat hij er anders over kan denken.
- Als je merkt dat je kind 'afhaakt', is het beter het gesprek af te breken en op een ander tijdstip voort te zetten.
- Je kind is geneigd nog niet te reageren en af te wachten of er nog iets komt. Hij weet dat jij steeds meer zal vertellen. Het is verstandig om je vraag dan te herhalen.

- Doorvragen kan irritatie oproepen als niet absoluut duidelijk is dat het om belangstelling gaat.
- Kijk uit met 'hoe en waarom' vragen. Ze roepen het gevoel op verantwoording af te moeten leggen.
- Achter suggestieve vragen ligt vaak een mening of waardeoordeel. Ze vergroten de kans dat je kind dwars gaat liggen.
- Als je meer dan een vraag tegelijk stelt is het vaak niet duidelijk op welke vraag je antwoord wilt.
- Humor en relativering is er belangrijk.