

Verbinden met pubers:

Als een kind in de puberteit komt, komt het ouderschap ook in een fase van volwassen worden.

Ouders kunnen onzeker raken in hun rol als ouders. Pubers zijn ook onzeker en dan kan het zomaar voorkomen dat niemand meer goed weet hoe je in verbinding met elkaar blijft. Daarom is het belangrijk om de juiste communicatie te vinden.

door Margriet Schouten

Ester (15 jaar) stuurt mij een berichtje via Facebook. Ik ken haar niet, maar zij kent mij van het voetbalveld, waar ik als ouder bijna elke zaterdag langs de lijn sta. Ester voetbalt zelf. Ze vraagt of ze een keertje langs mag komen, maar ze wil nog niet vertellen waarom. We maken een afspraak. Ze kan overdag, want ze gaat momenteel niet naar school. Ester wil niet dat haar ouders meekomen. Maar omdat ze vijftien jaar is, vertel ik haar dat ik wel haar ouders informeer en vraag of zij het goed vinden dat Ester bij mij langskomt. Ester stemt toe en na een kort telefonisch gesprek met moeder is er van beide ouders toestemming.

Geschorst

Bij onze eerste kennismaking drinken we samen een kopje warme chocomel (de warme chocomel uit de koffieautomaat in de wachtkamer is erg in trek bij jongeren). Ester vertelt dat ze tijdelijk (een maand) geschorst is van school. Ze heeft gestolen uit de kluisjes en heeft vaak conflicten met leerkrachten. Ze heeft onlangs één leerkracht omvergeduwd en uitgescholden en de mobiel van de leerkracht op de grond kapot gegooid. Daarom zit ze nu al twee weken thuis. Ze heeft nergens zin in, behalve Netflix kijken of op haar mobiel zitten. Ze vertelt dat er nu nog meer ruzie is in huis; haar moeder wordt gek van haar omdat ze helemaal niets doet en haar vader is continu boos vanwege het gedrag dat ze op school heeft vertoond. Ester woont thuis bij haar ouders en heeft een oudere broer van 22 jaar die studeert en niet meer thuis woont. Beide ouders werken nu weer fulltime. Ze ziet haar ouders meestal bij het avondeten, in de weekenden hebben haar ouders veel activiteiten buitenshuis.

Op de vraag hoe haar ouders met deze situatie omgaan, zegt Ester dat ze eigenlijk niet begrijpen wat er aan de hand is. Ze vinden dat Ester haar excuses moet aanbieden aan de desbetreffende leerkracht en de kosten van de mobiel moet vergoeden. 'Mijn ouders denken dat ik niet goed in mijn vel zit en ze vinden dat ik me niet zo moet aanstellen,' zegt Ester. Ik zie een meisje dat zich sterker en stoerder voordoet dan ze zich voelt. Je kunt

de behoefte onder haar gedrag bijna voelen. Het zou zomaar kunnen dat Ester zich op een diepe laag totaal niet gezien en gehoord voelt en niet weet wat zij kan doen om deze situatie te veranderen en op te lossen. Ester en ik besluiten een aantal gesprekken te plannen om te kijken wat er nu precies aan de hand is en wat zij eventueel anders zou kunnen doen. Na vier keer kijken we of Ester het zinvol vindt om haar ouders bij het traject te betrekken.

Bij de begeleiding van jongeren is het belangrijk om steeds te vragen wat ze te vertellen hebben, waar hun behoeften liggen en welke meningen zij erop nahouden. Samen onderzoeken wat een oplossing zou kunnen zijn is erg belangrijk. Jongeren zijn namelijk bezig met het ontdekken van hun eigen autonomie en als therapeut moet je hen aanmoedigen om die autonomie te voelen door hen zelf met oplossingen te laten komen. Je fungeert in deze trajecten als klankbord en je leert om door te vragen bij zaken die de jongeren zelf vaak over het hoofd zien. Het doel is hen te helpen om alle relevante informatie te onderzoeken voordat ze een beslissing nemen.

Gesprekken

In de vier gesprekken vertelt Ester over haar situatie thuis, over school en haar vrienden. Ze is duidelijk in haar mening: 'De laatste keer dat mijn ouders vroegen hoe het met mij ging, is meer dan een jaar geleden.' Ik vraag haar wat ze hiervan vindt: 'Mijn ouders geven niks om me, omdat ze nooit vragen hoe het met me gaat.' Ik zeg haar dat het inderdaad niet fijn is als je ouders niet vragen hoe het met je gaat. Maar dit is nu de situatie hoe jullie met elkaar omgaan. Is dit altijd zo geweest? Ze beaamt dat er doordat haar ouders veel werken, nooit zoveel gesprekken worden gevoerd. Haar vader ziet ze weinig, omdat hij veel in het buitenland is. 'Wat zou je graag anders willen?' vraag ik haar. Ze zegt dat ze boos is omdat haar ouders alleen maar haar gedrag veroordelen. Ik herhaal mijn vraag: 'Wat zou je anders willen?' Dat is best moeilijk voor Ester, want ze

lastig of toch niet?

kan alleen maar benoemen wat ze niet wil. Ik stel voor om allereerst in een kolom onder elkaar te schrijven wat ze niet wil in haar contact met haar ouders, zodat we in een andere kolom dan het tegenovergestelde kunnen opschrijven, namelijk wat ze wél graag wil.

Saai

We praten ook over school, vrienden en de reden van de schorsing. Ze vindt school saai. Ze heeft een jaar geleden een nare ervaring gehad met intimiteit met een klasgenootje dat veel te ver gegaan is, dat over haar grenzen is gegaan. Maar ze heeft het maar gedaan, omdat ze anders het enige meisje in de klas was dat nog maagd zou zijn. Deze ervaring vond ze heel erg vervelend. Haar ouders weten er niets van en ze mogen dit ook niet weten. 'Mijn ouders denken dat ik dat nog niet doe.'

Over haar gedrag op school vertelt ze: 'Ja, natuurlijk steel ik spullen. Dan is het nog een beetje spannend. Op school is toch niks te doen.' Ik herhaal wat ze zegt. Ze raakt geïrriteerd en zegt tegen me: 'Ga je nu alles wat ik zeg herhalen? Je begrijpt er niets van.' Ik blijf rustig en kalm en geef terug wat ik zie gebeuren: 'Je raakt erg geïrriteerd doordat ik herhaal wat je zegt en ik begrijp er niets van, klopt dat?' Ester beaamt dit en gaat achterover zitten. Ze kijkt me aan. Ik vraag of het wel vaker gebeurt dat ze zich niet goed begrepen voelt. Ze antwoordt met: 'Ja, constant.' Ik vraag haar: 'Wat begrijp ik nu niet?' Ester antwoordt: 'Waarom zou ik rekening houden met anderen? Met mijn ouders of met de leerkrachten op school? Denk je dat zij iets om mij geven?' Ik voel dat we op de diepe, nu nog onbewuste gevoelslaag komen: de behoefte achter het (negatieve) gedrag van Ester. Ik vraag: 'Als ik naar je luister, krijg ik het gevoel dat dit vooral tussen jou en je ouders speelt. Klopt dat?' Ester: 'Ja. Met alle twee, maar vooral met mijn vader. Die heeft alleen maar een negatief oordeel en is er nooit.'

In de puberteit moet het brein zich nog op vele fronten ontwikkelen. In deze fase leren jongeren om na te denken over welke handelingen ze het best kunnen uitvoeren. Dat vermogen is in de puberteit echter nog zwak aanwezig en bevat vaak denkfouten. Als het jongeren lukt om abstract-logisch te redeneren, kijken ze vaak maar naar één aspect van het geheel. Nadat de eerste oorzaak gevonden is, hebben ze – gemiddeld genomen – de neiging om niet meer verder te kijken. Pubers kunnen de gevolgen van hun eigen gedrag daarom nog niet zo goed inschatten, en de gevolgen van hun gedrag kunnen



Margriet Schouten is integratief kinder- en jeugdtherapeute en heeft een kinder- en jeugdpraktijk in Driebergen (www.kinderpraktijk-margriet.nl). Ze geeft therapie en coaching aan kinderen, pubers, jongvolwassenen en ouders. Ze werkt het liefst eerst met de ouders om te kijken of een familiesysteem in evenwicht kan worden gebracht

voordat ze met de puber of het kind gaat werken. Daarnaast zet ze EMDR in bij trauma en begeleidt ze kinderen/pubers die hooggevoelig, hoogbegaafd en vaak ook beelddenkers zijn om op een andere manier te leren. Ze is ervaringsdeskundige op het gebied van scheiding en hechtingsproblemen. Ze geeft workshops over systemisch werken met gezinnen en over hechtingsproblematiek en is Kindbehartiger. In de praktijk doet ze praktijkfamilieopstellingen samen met Ingrid Dykstra (www.ingrid-dykstra.de) en Edwin Boekestijn (www.edwinboekestijn.nl).

ze nog minder overzien. Relativeren is moeilijk. Uitsluitend aandacht hebben voor wat een ander niet doet of niet zegt, is een kenmerkende denkfout voor veel jongeren in de puberteit. Jongeren voelen hun eigen pijn heel snel en soms overdreven scherp, maar vinden die van een ander moeilijk voor te stellen. Als hen iets raakt, raakt het hen hard, ze kunnen heel zwart-wit zijn in hun keuzes en meningen.

Inzichten

Ester laat duidelijk zien dat zij heel erg bezig is met wat zij denkt en voelt, ze denkt zwart-wit, en haar pijn dat ze niet gezien en gehoord wordt door haar ouders voelt ze als een intense pijn, die zich laat zien door agressief gedrag op school. Daarom werken we in de vier sessies veel met het inzetten van de vijf G's: kijken naar je eigen gedrag, gedachten, gevoel, gebeurtenis en gevolg, en wat zou je anders kunnen doen. Dit levert Ester veel inzichten op, en ze wordt zich meer bewust van de invloed van haar gedrag op de ander en van wat zij zelf anders kan doen. Zo leert ze dat zij zelf verantwoordelijk is voor haar eigen gevoel, en niet de ander. Door het benoemen van het gemis en dat dit gemis pijn doet maar er ook mag zijn, lijkt het alsof Ester minder fel wordt in haar negatieve uitingen naar haar ouders toe. Ze ziet in dat zij ook een aandeel heeft in deze negatieve situatie thuis en op school.

Ik stel haar voor om eens na te denken over een ses-



Tips voor een goede puber-ouder verbinding

door Margriet Schouten

Als jouw kind in de puberteit komt, komt jouw ouderschap ook in een fase van volwassen worden en dat is ook onwennig, nieuw en verwarrend. Het maakt ons onzeker in onze rol als ouder: Wat kan ik loslaten, waar moet ik me nog mee bemoeien, kan ik dat verbieden of laat ik hem leren van zijn fouten?

En die onzekerheid kan maken dat jij narrig wordt, uit je slof schiet... Of gewoon geen antwoord meer geeft en op de bank blijft hangen. Je laat ze in hun sop gaar koken en je vraagt al helemaal niet meer om een knuffel...

Pubers en adolescenten zijn in een levensfase waarin het ontwikkelen van autonomie en een eigen identiteit de belangrijkste taak is. Hieronder een aantal tips.

1. Toon oprechte belangstelling

‘Mijn ouders luisteren nooit naar me,’ zeggen pubers vaak. Soms bedoelen ze dat ze hun zin niet krijgen. Maar meestal hebben ze gelijk. De hoofden van ouders zitten vol met to-do lijstjes, waardoor ze niet onbevan-

gen kunnen luisteren. Als je een goed gesprek wilt, is het handig om er tijd voor uit te trekken om echt te willen weten wat je kind wil zeggen, zonder oordelen en vooroordelen. Dat is niet eenvoudig. Ga ervan uit dat je puber het meest deskundig is over zichzelf. En niet jij als ouder. Houd je eigen mening voor je en geef hem de tijd zijn verhaal te doen, zonder dat je steeds inbreekt.

2. Stel neutrale vragen

Neutraal betekent niet koud of afstandelijk. De kunst is vragen te stellen die je kind stimuleren om verder te vertellen. Dat kan ook betekenen dat je suggesties doet: is het dit? Of is het dat? Maar pas op dat je niet gaat psychologiseren. Een puber hoeft van jou niet te horen wat hij voelt, denkt en mankeert. Voor je het weet draait hij/zij de knop om en is de verbinding verbroken.

3. Maak van een gesprek geen verhoor

Bedelf je kind niet onder een spervuur aan vragen. Dat ervaren pubers als een verhoor. Beter is: bevestigend te knikken en/of hoe-vragen stellen. Een vraag als ‘hoe

sie waarin ik samen of alleen met haar ouders iets kan vertellen over wat Ester en haar ouders nodig hebben om met elkaar in contact te blijven. Het zou zomaar kunnen dat niet alleen Ester zich machteloos voelt, maar haar ouders ook. Zij lijken geen verbinding te hebben met hun dochter. Er is veel winst te behalen in de verbetering in de communicatie tussen Ester en haar ouders, waardoor zij zich misschien meer gezien en gehoord kan voelen. Ester mist het contact met haar ouders en haar ouders lijken niet zo goed te weten hoe zij contact kunnen maken zonder oordeel.

Pubers zijn in een levensfase waarin het ontwikkelen van autonomie en een eigen identiteit de belangrijkste taak is. In deze levensfase is meer sprake van boosheid en conflicten tussen jongeren en hun ouders. Dit is logisch, want om machteloosheid op te heffen en te zorgen voor veiligheid en autonomie worden boosheid en strijd gebruikt. Ouders worden vaak boos op pubers en adolescenten door hun eigen gevoel van machteloosheid.

Meer verbinding

Na de vierde sessie komt Ester zelf met het idee om aan haar ouders voor te stellen een keertje bij mij langs te komen. Als zij dat willen, is Ester bereid om ook een sessie samen met haar ouders te doen. Ze wil dan graag

vertellen wat te weinig contact met haar ouders met haar gedaan heeft.

Haar ouders geven aan dat ze van dit aanbod gebruik willen maken. Ze komen samen. Ik geef in deze sessie psycho-educatie over wat een puber van zijn ouders nodig heeft. Ik vertel hun over de ontwikkeling van het puberbrein, maar geef hun ook een aantal tips die ik vaak aan ouders geef om meer verbinding te krijgen met hun puber:

- Ouders zijn ouders, en geen vrienden. Om contact te houden met hun pubers en om als ouder leuk te (blijven) worden gevonden, willen ze liever niet te streng zijn (zoals hun ouders vroeger). Maar pubers hebben leiding nodig. Ook al doen ze nog zo stoer, ze zijn nog heel jong en kwetsbaar doordat ze impulsief zijn en risico's nemen. Ouders moeten nee durven zeggen en met hun kinderen over risico's en gevaren praten. Ja zeggen is makkelijker, maar grenzen stellen en handhaven is beter. Pubers vragen er ook om. Recent onderzoek laat zien dat jongeren die liefdevol maar met duidelijke grenzen worden opgevoed het gelukkigst zijn, ook al houden ze zich niet altijd aan die grenzen omdat ze leren door experimenteren en ervaringen opdoen. Ouders moeten bestand zijn tegen opstand; een puber heeft een stevige ouder nodig om tegen te rebelleren en zich los van te maken.

was dat voor jou?' klinkt voor veel ouders gekunsteld, maar levert vaak wel verrassende antwoorden op.

4. Zorg dat je puber zich veilig voelt

Soms krijg je dingen te horen die je niet zo leuk vindt. Natuurlijk is het onmogelijk om blanco te blijven bij alles wat je hoort. Zeker als het om gevoelige onderwerpen gaat. Stel je bescheiden op. Gesprekken over pijnlijke onderwerpen lopen vaak stroef omdat je puber zich afvraagt wat je van hem zult vinden als je het hele verhaal hebt gehoord. Hoe neutraler je reageert, hoe veiliger hij zich voelt. Kom niet direct met adviezen en oplossingen. Hoe goedbedoeld ook, de boodschap is: ik weet het beter. En daar zijn pubers allergisch voor.

5. Vermijd dubbele boodschappen

In veel ogenschijnlijk vriendelijke vragen zit een eis verstopt. 'Wil jij de tafel dekken?' 'Heb ik geen zin in, ik zit net lekker te computeren.' 'Nou zeg, ik ben druk met eten koken. Dat kun je best even doen.' Dat was dus geen vraag, maar een eis. Als je je kind een vraag stelt en bereid bent om zijn nee te accepteren, is de kans groter dat hij ja zegt. Iets zelf bepalen vinden pubers veel leuker dan van alles moeten. Het moet natuurlijk geen trucje worden om je zin te krijgen, dat heeft je kind feilloos door.

6. Durf emotioneel te zijn

Veel ruzies gaan over zaken als te laat thuiskomen en geen huiswerk maken. Maar vaak zit er iets anders achter: je bent bang dat je kind iets overkomt of dat hij zijn toekomst verknalt. Vraag je op een rustig moment af wat je echt belangrijk vindt. Benoem dat heel concreet en maak duidelijk wat je gevoelens daarover zijn. Dat werkt veel beter dan: 'Je doet het omdat ik het zeg.' Pubers zijn eerder onder de indruk van gevoelens dan van rationele argumenten van hun ouders.

7. Maak gebruik van zijn oplossend vermogen

Wat ouders 'afspraken' noemen, zijn vaak opgelegde regels, verpakt in een democratisch jasje. Want vragen of je kind het ergens mee eens is, wil nog niet zeggen dat het een gezamenlijke afspraak is. Dan zeggen ze vaak ja om van het gezeur af te zijn en doen vervolgens waar ze zin in hebben. Als je een probleem aansnijdt en aangeeft wat jij belangrijk vindt, is de volgende stap dat je aandachtig luistert naar de gevoelens en argumenten van je kind. Spreek hem vervolgens aan op zijn vermogen om het probleem op te lossen. 'Wat ga jij hieraan doen? En wat zou je willen dat wij doen?' Dan voelt hij zich serieus genomen. De kans is groot dat hij met een voorstel komt en dat jullie er samen uitkomen.

- Het is voor jongeren ook heel belangrijk wat hun ouders van iets vinden en ergens van denken. Maar dat geven ze natuurlijk niet toe tegenover hun ouders. Neem als ouder verantwoordelijkheid voor je eigen normen en waarden en bespreek die met je kinderen. Wees daarbij eerlijk en congruent. Pubers willen dat je wat je van hen verwacht, zelf ook laat zien of doet. Geef het goede voorbeeld.
- Stimuleer zelfstandigheid en geef je kind de ruimte om meer zelf te doen. Controleer niet alles, laat los in vertrouwen. Wees betrokken bij hun leven, toon interesse in wat ze doen en in wat ze leuk vinden (ook games, social media etc.). Hoe meer we ons serieus genomen voelen in onze relatie met anderen, hoe onbelangrijker het wordt om ‘gelijk te hebben’ of je ‘zin te krijgen’. De alternatieven zijn een voortdurende machtsstrijd of onderwerping.
- Vroeger waren het de kinderen die zich onderwerpen en dingen stiekem deden (dubbelleven). Tegenwoordig onderwerpen ouders zich veel meer uit angst voor conflicten en afwijzing of uit wanhoop omdat hun kinderen heel goed kunnen argumenteren en onderhandelen. Het is dus belangrijk dat je in verbinding blijft (*connection before correction*). Straf is meestal niet de beste oplossing, want pubers leren er niets van. Maak afspraken, los samen problemen op, bedenk een gepaste maatregel en overleg over

het gewenste gedrag. Soms is het handig om afspraken vast te leggen. Neem je verantwoordelijkheid als ouder.

Familieopstelling

Beide ouders geven aan dat zij zich soms klein voelen en dat het lijkt alsof Ester te groot is. Ik leg uit dat wanneer de ouders zich in een familiesysteem kleiner voelen dan hun kind, het kind dan een te grote rol krijgt. Het kind neemt dan de rol in van de ouder en dat geeft plekverwarring. Doordat de ouders zich hier bewust van worden, kunnen ze zelf aan de slag om meer de ouder te zijn van hun dochter.

Moeder is blij met de tips en uitleg over een betere verbinding. Vader geeft aan dat hij zich vreselijk onbekwaam voelt in zijn taak als vader. Hij is zelf door een harde vader opgevoed en merkt in het gesprek dat hij op dezelfde manier reageert als zijn eigen vader, en dat heeft hij altijd vreselijk gevonden. Ik bied hem aan om een systemische familieopstelling te doen over zijn gezin van herkomst en hij neemt dit aanbod aan.

De familieopstelling van vader zorgt voor een enorme verandering van de energie in het gezin. Ester vindt het erg fijn dat haar vader zoals zij zegt zachter is geworden, daardoor kan zij naar hem toe ook zachter worden. Moeder is ook blij met deze verandering; er is veel minder ruzie thuis. Ester geeft aan dat zij blij is dat er

8. Spreek je puber aan op zijn gedrag

Een veel voorkomende fout is dat ouders in hun boosheid allerlei eigenschappen van hun puber bekritisieren. ‘Nou ben je weer te laat thuis. Jij bent onbetrouwbaar en denkt nooit aan een ander.’ Met zo’n aanval op zijn persoon kan je puber niets. Spreek hem liever aan op zijn gedrag. Zeg gerust dat je je boos en teleurgesteld voelt, omdat hij zich niet aan een afspraak houdt. En vraag vervolgens: ‘Hoe ga je dat oplossen?’

9. Stel grenzen

Straffen helpt vaak niet, zeker niet bij jongeren van 15, 16. Is je kind het niet eens met de regels? Dan moet hij die regels aan de orde stellen. Zo geef je hem verantwoordelijkheid. Dat wil niet zeggen dat hij altijd gelijk moet krijgen. Soms moet je als ouder gewoon een grens stellen. Ga dan niet eindeloos argumenteren. Zeg gewoon: ‘Wij zijn je ouders en we vinden dit belangrijk. Punt.’ Houd rekening met tegenwerking en verzet. Maar bedenk ook dat de meeste pubers blij zijn als hun ouders grenzen stellen, al zullen ze dat natuurlijk nooit hardop zeggen.

10. Verplaats je in je puber

Pubers zijn net mensen. Ze hebben gevoelens en verlangens, voor- en afkeuren. En die zijn net zoveel waard

als die van hun ouders. Vraag je regelmatig af: is dit goed voor mijn kind of voor mij? Ook bij kleine dingen. Wordt je kind er beter van als hij zijn vieze kleren iedere dag in de wasmand gooit? Of ben jij degene die niet tegen rommel kan? Soms moet je zeggen: ik vind dit belangrijk, maar jij mag iets anders vinden. Misschien wil hij best aan je wens tegemoet komen, maar op een andere manier dan jij in gedachten had.

11. Geef vertrouwen

Ouders vinden vaak dat hun kind vertrouwen moet verdienen. Maar pubers willen liever eerst vertrouwen krijgen en dan bewijzen dat ze het waard zijn. Dat is een eeuwige bron van spanning. Pubers moeten kunnen experimenteren, leren zich zelfstandig te bewegen. Maar als ouder mag je best laten weten dat je dat lastig vindt. Benoem het gewoon: ik moet leren om ouder van een puber te zijn en je niet steeds maar te beschermen. Je puber waardeert het enorm als jij je kwetsbaar opstelt. Als hij dat vertrouwen beschaamt, door te liegen of te bedriegen, moet je hem daar natuurlijk op aanspreken: ‘Ga jij maar vertellen hoe je mijn vertrouwen weer gaat winnen.’ Realiseer je wel dat pubers niet voor niets liegen. Vaak willen ouders liever gerustgesteld worden dan horen hoe het echt zit.

veel meer communicatie is tussen haar en haar ouders. Zelfs haar broer komt nu vaker een weekend thuis, omdat het gezelliger is. Ester heeft beweging/verandering gebracht in een familiesysteem waarin iedereen zich machteloos voelde.

Verantwoordelijkheid nemen

Er volgt nog een gezamenlijk gesprek waarin Ester haar ouders vertelt hoe ze zich gevoeld heeft en wat ze nodig heeft. Ze mist nu met name haar vader, die heeft ze heel hard nodig om te voelen dat ze oké is als vrouw. Moeder is blij dat er meer rust en harmonie is thuis. Vader is zich ervan bewust hoezeer Ester hem nu nodig heeft.

Ester is na de schorsing weer naar school gegaan. Uit eigen beweging heeft ze haar excuses aangeboden aan de desbetreffende leerkracht en ze heeft de kosten van de mobiel vergoed. Ze geeft nu zelf aan dat ze minder boos is en dat ze school niet meer zo saai vindt. Ze denkt dat dit saaie gevoel versterkt werd doordat ze zich thuis ook niet zo fijn voelde. Thuis gaat het ook veel beter, haar ouders zijn veel meer in verbinding met haar en met elkaar. Ester geeft aan dat ze over een maandje nog een keer wil terugkomen, maar wel denkt dat ze nu haar eigen leven weer kan oppakken. Ze heeft ook weer zin om leuke dingen met haar vriendinnen en klasgenootjes te doen.

Door bewustwording bij ouders en dochter kan dit systeem zelf de verantwoordelijkheid nemen om weer in balans te komen en dat geeft iedereen rust. Je mag als therapeut vertrouwen op de kracht van het zelfhelende vermogen door bewustwording bij ouders en puber. <

Volgens hoogleraar pedagogiek Micha de Winter zijn empathie en geweten het best aan te kweken met een opvoedingsstijl die affectie combineert met duidelijke grenzen, veelvuldig uitleggen (dus communiceren) en zuinig gebruik van machtsmiddelen. Als je kinderen maar consequent en respectvol uitlegt wat de gevolgen van hun handelingen zijn voor anderen en hoe zij dat ervaren, ontstaat bij hen vanzelf een soort script dat hun gedrag van binnenuit reguleert. Geleidelijk is er minder uitleg nodig. Het gedrag van ouders luistert erg nauw, want als je te streng en straffend reageert worden kinderen bang en/of boos en haken ze af. En als je niet duidelijk en streng genoeg bent, word je genegeerd. Precies genoeg druk dus! Het gaat erom dat jongeren leren verantwoordelijk te worden voor hun eigen daden. Dat is een kwestie van laten ervaren en van praten. Bewuste burgers kweek je aan de keukentafel.

12. Verwacht niet dat je kind alles vertelt

Accepteer dat je kind niet alles met je wil bespreken, dat hoort erbij. Je bent z'n ouder, geen vriend of vriendin. Afstand is belangrijk voor een puber die zijn eigen identiteit moet opbouwen. Intimiteiten delen doe je met leeftijdgenoten. Dat geldt voor pubers én voor ouders.

13. Wees niet beledigd

Pubers vinden het heerlijk om hun mening te uiten en uitgebreid te discussiëren. Luisteren naar de mening van hun ouders is een ander verhaal. 'Dat boeit niet.' Maak je daar niet boos over, wees liever blij als je kind zegt dat wat jij vindt hem geen bal interesseert. Dat betekent dat hij openstaat voor andere meningen dan die waarmee hij is opgegroeid. Je zult merken dat hij later toch weer dicht bij jouw mening uitkomt.

14. Uit je waardering

Een puber overmatig prijzen, heeft geen enkel effect. Dat is ongeloofwaardig. Zeg liever heel concreet wat je ziet en wat je daar goed of bijzonder aan vindt. 'Wat heb je dat goed gezegd.' Of: 'Wat lief dat je met je vriendin mee naar huis reed. Dat zal haar gesteund hebben.' Als je op die manier complimentjes geeft, gaat je puber stralen. Dan voelt hij zich echt gezien en gewaardeerd.

15. Praat terwijl je iets doet

Vooral jongens vinden het geweldig als ze hun mening mogen geven over technische aangelegenheden. Waardering daarvoor maakt ze direct een paar centimeter groter. Van samen iets doen – een klerenkast uitmesten, foto's op een website zetten – geniet je kind ook. Dat scheidt een band en nodigt uit tot contact.

16. Wees betrouwbaar

Betrouwbaar zijn is iets anders dan consequent zijn. Consequent zijn betekent dat je de regels altijd naleeft. Hou op, dat lukt niemand. Geef jezelf lucht en doe ook je puber een lol. Als je moe bent of een keer geen zin hebt, moet je kunnen zeggen: die afwas komt morgen wel weer. Betrouwbaarheid gaat dieper; daarmee laat je weten dat je kind te allen tijde bij je terecht kan. Ook als je zijn gedrag afkeurt.

17. Vergeet niet te lachen

Communiceren met pubers gebeurt vaak serieus, op het randje van stress en strijd. Ouders en pubers mogen elkaar best plagen met minder gezellige gewoontes en eigenschappen. Pubers kunnen dat heel goed hebben, vooral jongens. Humor en een beetje provoceren halen de scherpe kantjes eraf.