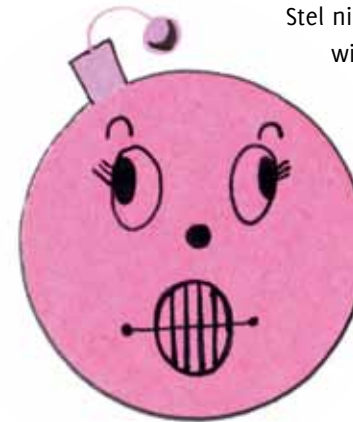


TIPS voor het begrijpen en benaderen van tieners



Positieve starters voor ouders met tieners

Maak je niet onnodig ongerust over jouw tiener.
De heftigheid van de puberteit voorspelt niets over het 'goed terechtkomen'.
Bijsturen kan altijd, daarvoor is het nooit te laat!
Je kunt als ouder veel meer bereiken dan je zelf denkt. Communicatie is de basis.
Je mag als ouder jouw realistische, haalbare verwachtingen uiten en er de gepaste eisen voor stellen. De eis moet emotioneel, intellectueel en praktisch haalbaar zijn voor jouw tiener.



Stel niet te veel maar ook niet te weinig eisen. Een evenwicht hierin biedt jouw tiener de ruimte om te groeien naar zelfstandigheid. Door zelf keuzes te maken, draait de tiener op voor de daaruit voortvloeiende gevolgen.
Onthoud dat humor discussies smooit en het uitpraten vergemakkelijkt.

Woord vooraf

Anno 21^{ste} eeuw streven wij allen perfectie na en hebben wij het daarnaast allemaal heel erg druk.

Het gezinsleven en het hebben van een tienerkroost is niet altijd gemakkelijk en eenvoudig. Tieners zoeken naar een identiteit. En de ouders zoeken naar de beste manier om hen hierin te begeleiden. Beide zoektochten kunnen veel twijfel en onzekerheid met zich meebrengen.

Het scheppen van een ontwikkelingsbeeld van tieners en enkele eenvoudige tips, kunnen draagkracht en ondersteuning bieden bij de opvoeding van een tiener.

Deze brochure kan hierbij een handig hulpmiddel zijn.

Door middel van inzicht in de beperkingen, de gedragingen en de noden van tieners én een aantal praktische tips om met tieners om te gaan, zet deze brochure jou, als ouder van (een) tiener(s), een heel eind op weg.

Nancy Wille

Tieners beter begrijpen

Tienerhersenen als de verklarende factor voor de beperkingen van tieners

Houd steeds in gedachte dat de hersenen van een tiener/puber nog niet volwassen zijn. Vandaar dat:



- hij nog niet in staat is om prioriteiten tegenover elkaar af te wegen. Een tiener kan afleidingen, hoe miniem ook, niet negeren.
- hij, tot de leeftijd van belangrijke beslissingen nemen (bvb tot hij op zichzelf woont), moeilijk kan plannen.
- hij gezichtsuitdrukkingen niet altijd correct inschat en hij bvb. gaat lachen omdat hij een boze blik anders interpreteerde.

- impulsief gedrag de bovenhand neemt en het 'IK'-reflex eerst komt.
- voelen, doen en dan pas denken eigen is aan pubers.
- emoties kunnen omslaan in een wip!



- het sociaal gedrag van tieners verandert en dat zij hun gevoelens als geheimen aanzien. En die geheimen delen ze niet meer met hun ouders. Want: geheimen aan ouders vertellen, betekent verraad tegenover vrienden.
- hij altijd beslissingen neemt die op korte termijn iets opleveren. Een tiener kan geen gevolgen voor de toekomst inschatten. Zo komt het dat tieners vaak geen waarde hechten aan goede punten behalen; het belang ervan (het diploma in het zesde middelbaar halen) is veel te ver af.
- hij beslissingen neemt onder invloed van emoties, die leiden tot waardering of prikkeling van dat hersendeel dat er gevoelig voor is. Volwassenen noemen het 'zonder nadenken handelen'. In werkelijkheid verkiest de tiener whaaw-geroep van zijn vrienden of eender welke reactie van anderen. Dit wordt omschreven als het beloningsgevoel!



Pubers zoeken voortdurend naar beloningsgevoelens. Voorbeelden daarvan zijn: een fuif in spé, een leuke chat op MSN,... . Dat maakt dat rationaliteit verdwijnt en kiezen voor spanning verschijnt! Ze gaan hierdoor bvb. gevaarlijk racen over de weg met als gevolg een gescheurde broek en een kapotte fiets, springen uit een boom met een gebroken neus als gevolg,... allemaal gedragingen van verlangen naar erkenning (beloning) en nog niet kunnen vertrouwen op intuïtie.

Houd er rekening mee dat hersenen rijpen op een persoonlijk tempo.

Op zoek naar een eigen identiteit

Enkele weetjes

- Volwassen worden en op eigen benen staan, betekent voor een tiener afstand nemen van zijn ouders en deze afstand overwinnen om er nadien een gevoel van verbondenheid aan over te houden.
- In communicatie en contact met anderen beseft de jongere dat een netwerk van relaties een noodzaak is voor een gelukkig bestaan.
- Uit schrik om uit de boot te vallen, worden emoties niet snel meer geuit. Een tiener schaamt zich voor zijn gevoelens. Bijgevolg ontdekt hij, door bvb. naar soaps te kijken, dat gevoelens normaal zijn en iedereen overkomen.
- Het nieuwe medium, internet, brengt tieners in contact met elkaar en geeft hen het gevoel erbij te horen.
- Tieners houden er van om te kijken en bekeken te worden. Ontdekken van verschillen en vergelijken is het doel. Vandaar het graag "hangen" in groep, bvb. op straat.
- Seksuele interesse in een andere persoon komt pas als de tiener de nodige en juiste praktische informatie heeft verwerkt. Werkelijke interesse, de emotionele kant van seksualiteit, ontluikt pas nadien.



Enkele tips voor ouders

- Probeer je verlies van macht en intimiteit tegenover jouw tiener te aanvaarden.
- Tieners willen zich onafhankelijk voelen. Vrijheid krijgen om zelf iets te bepalen of te beslissen vinden zij heel spannend. Als je daarbij enige ouderlijke (bege)leiding kan geven, dan is dat best prettig.
- Als ouder krijg je geen toegang meer tot de gevoelswereld van je tiener. Oplossingen en troost zoekt hij bij leeftijdsgenoten.
- Help tieners bij het zoeken naar praktische antwoorden in verband met seksualiteit.
- Hoe gaat zoenen? Wanneer doe je dat? Hoe kan je er aantrekkelijk uitzien? Hoe benader je iemand? ... , vragen die ze veilig aan jou kunnen stellen of kunnen opzoeken in een leuk tienerboek, dat je zichtbaar ter beschikking legt.

Een netwerk van vrienden

Omdat niemand graag eenzaam is, zijn vrienden uiterst belangrijk, vooral voor tieners. Betrouwbaarheid en eerlijkheid zijn belangrijker dan nabijheid. Dat laatste vindt de tiener in toenemende mate bij zijn vrienden en vriendinnen.



Tips voor ouders

- Probeer als ouder niet een vriend of vriendin te zijn. Jongeren hebben vrienden genoeg.
- Moeders hebben de meest hechte band met hun kinderen. In de puberteit is dat een nadeel omdat net die band het meest lijdt onder het afstand nemen. Bij de persoon met de sterkste band, ontwikkelen zich de grootste conflicten. Wees hierbij niet verdrietig om wat lost, maar wees blij om de sterkte die je opbouwt.
- Vaders ontmoeten vaak minder weerstand als gevolg van hun minder sterke band. Vandaar dat tieners zich meer richten tot hem voor vragen en steun.
- Wanneer je tiener dan toch nog een keer naar je toe komt en bij je op de schoot komt zitten, dan is dat een cadeau.
- Houd in tijden van crisis in gedachte dat deze periode het pad effent voor een mooie toekomst.



Het belang van grenzen stellen

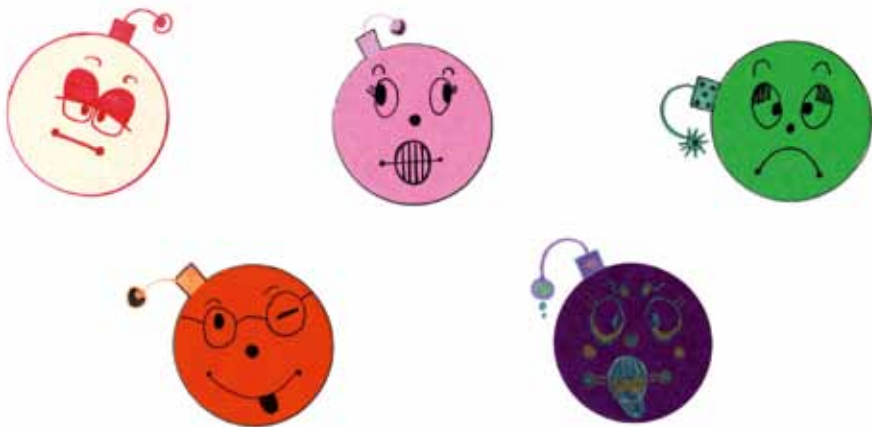
Een tiener kan pas veilig afstand nemen als hij weet dat je er als ouder altijd bent als dat nodig is. Grenzen stellen is het middel waardoor de tiener ervaart dat hij jouw aandacht en bescherming krijgt. Grenzen stellen is respect verdienen.

Gezag verschilt van macht.

De macht tegenover jouw tiener raak je stilaan kwijt. Gezag verdien je door grenzen te stellen en daar niet van af te wijken. Grenzen zijn, innerlijk, een grote steun voor een zoekende tiener.

Tips voor ouders

- Als ouder heb je het recht verwachtingen te uiten. Jouw tiener leert zo zijn verantwoordelijkheden op te nemen en ziet in dat zijn keuzes consequenties met zich meebrengen.
- Dat jouw tiener meehelpt door bepaalde taken op zich te nemen, is niet meer dan normaal. Hij leert hierdoor zorg te dragen voor een ander zoals hij tot hier toe de zorg van anderen ontvangt.
- Vertrouw erop dat jouw invloed als ouder genoeg impact heeft. Complimenteer niet steeds bij goed gedrag en verlang ook geen knievallende als hij een grens aan zijn laars lapte.



Tieners benaderen

Probeer je tiener te begrijpen

- Tracht je te herinneren hoe jij je als tiener wou onderscheiden van je ouders en vergelijk op dit ogenblik wat je tiener ermee gemeenschappelijk heeft en waarom.
- Vertel aan je tiener over je eigen puberteit: wat je als leuk en niet leuk ervaarde.
- Vertel ook over eigen ervaringen: van uitgestelde beslissingen tot overhaaste beslissingen.

Luister naar je tiener

- Verknaal een tiener zijn verhalen niet door er relativerend op te reageren.
- Luister naar een tiener zijn negatieve verhalen en vraag of hij wilt dat je er iets op zegt.
- Luister naar wat jouw tiener te zeggen heeft over seksuele waarden en ervaringen. Aanvaard daarbij niet alles, maar verdedig jouw standpunt.

Schenk vertrouwen

- Schenk vertrouwen aan jouw tiener. Zijn/haar zelfvertrouwen krijgt daardoor een boost!
- Tieners kunnen gerust alleen thuisblijven. Zet je GSM aan en geniet van de herwonnen vrijheid!
- Blijf steeds het goede zien in jouw tiener. Het gedrag als er bezoek komt, het humoristisch zijn, het sociaal zijn, het spel met vrienden, de goede resultaten, een lieve brief al dan niet aan jou gericht, een knuffel,...
- Keur een tiener niet af; de alarmfase in de hersenen werkt nog niet. Complimenteer juiste handelingen en denkwijzen.



Ga een goede discussie niet uit de weg

Discussies met je kinderen zijn een leerschool voor beide partijen en moeten niet uit de weg gegaan worden. Bij een discussie bestaat de mogelijkheid om eigen standpunten te verdedigen en te argumenteren zonder dat de discussie escaleert. In een discussie is er waardering voor ieder zijn standpunten, maar als ouder behoud je wel het beslissingsrecht!

Als jouw tiener iets spannends ondernam, hebben de emotionele gevoelens gewonnen van het rationele denken. Want dit levert waardering en whaaw-geroep van zijn vrienden op. Praat hierover in een **NIET**-prikkelende omgeving om enige invloed uit te oefenen. Misschien is de keukentafel, ver weg van de TV, GSM en roep van de PC, een goed idee?



Een goede discussie tussen ouder en jongere:

- Maak samen uit waarvoor jullie een oplossing zoeken.
- Zoek overeenkomsten, geen verschillen.
- Luister naar elkaars argumenten.
- Ga er van uit dat in ieders standpunten een stukje waarheid zit.
- Maak een samenvatting van de uitgewisselde woorden.
- Presenteer achteraf NOOIT de rekening van wat tijdens een discussie werd gezegd.



Beperk conflicten

Het zoeken van conflicten door je tiener, wijst ook op het willen loskomen van de sterke band. Beperk als ouder zoveel mogelijk de deelname aan deze strijd! Ruzie om de ruzie heeft namelijk geen zin! Met andere woorden: het niet mogen of kunnen argumenteren, roepen, brullen en gelijk willen halen is zinloos! Verval niet in een strijd om de controle, maar denk eraan: je verliest je macht!

Ingrijpen bij hevig conflict:

- Geef je standpunt als ouder weer.
- Sanctioneer concreet op het concreet geformuleerde probleemgedrag.
- Luister naar de visie van je tiener en geef opbouwende kritiek.
- Vraag aan je tiener hoe hij concreet herhaling zal voorkomen.
- Maak geen toekomstvoorspelling!



Stel grenzen

Stimuleer je tiener zijn hersenen om volwassen te worden en toon dat je om hem geeft door grenzen te stellen en te wijzen op de huisregels.

- Reageer als hij zich onterecht benadeeld voelt.
- Geef uitleg bij onverantwoorde uitgaven, daden en woorden. Houd hierbij vol, ook al vergt het heel veel van jouw krachten. Jouw moeite wordt zeker beloond!
- Trek lijnen in verband met plaats en uur van 'stappen'. Overleggen kan altijd en uit ruzies kan men leren, maar als ouder heb je het recht te beslissen.
- Geef de moed niet op en blijf herhalen wat hoort, moet en kan.
- Centjes bijverdienen, is proeven van de grote-mensenwereld. De verdienste gepland uitgeven of sparen, kan volgen.
- Laat je puber nooit los. Blijf je aan je grenzen houden, dat biedt voor hem de zekerheid dat je om hem/haar geeft.



Respecteer de tiener zijn privacy

De slaapkamer van jouw tiener is zijn terrein. Als je wil dat deze opgeruimd is, haal je best concreet aan **WAT** moet opgeruimd worden en waar het heen moet.

Moedig je tiener aan

- Moedig de jongere aan om zelfstandig beslissingen te nemen.
- Plaats hem voor zijn eigen verantwoordelijkheid, zodat hij zelf de gevolgen draagt van zijn beslissing. Zorg hierbij dat een discussie niet uit de weg kan worden gegaan.
- De beslissingsstijl van de jongere is een afdruk van de beslissingsstijlen die hij thuis waarneemt!
- Stimuleren in de richting van goed studeren begint bij een goede school. De school heeft aandacht voor wat je tiener kan, en wil de volledige groep over de eindmeet krijgen. Er is communicatie tussen school en gezin. Tenslotte streven gezin en school naar hetzelfde doel.

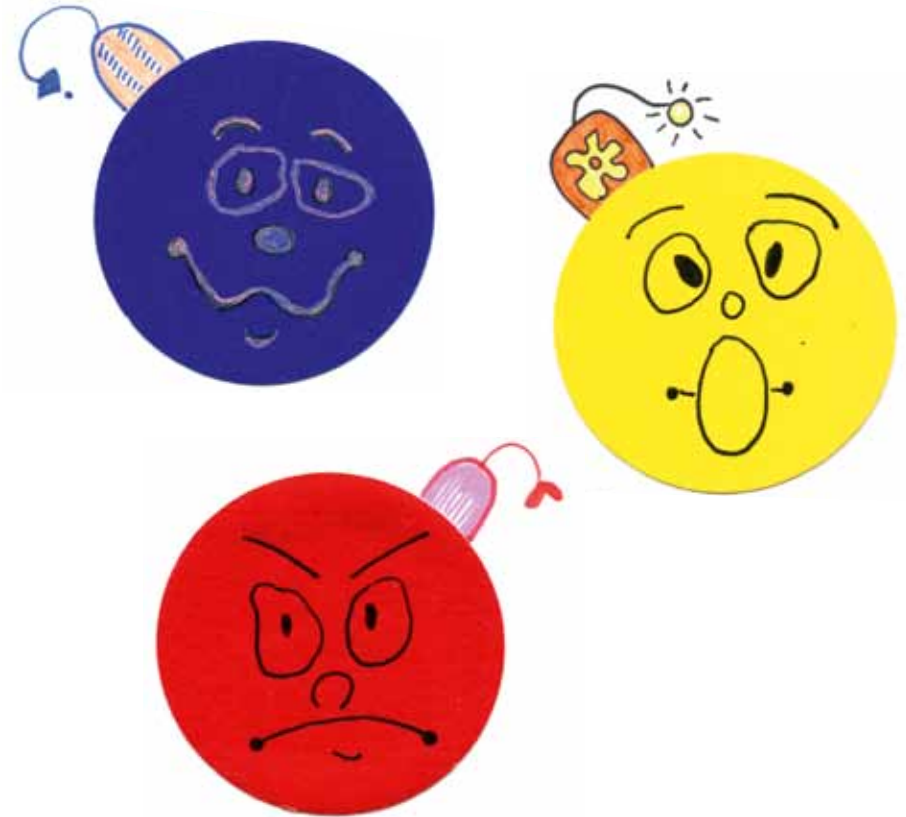
Houd rekening met de gevoelswereld van jouw tiener

- Dring niet aan op openheid van gevoelens; dat heeft een averechts effect.
Stel beter de vraag wat hij het liefst had gedaan of geantwoord in deze situatie.
- Aanvaard dat de tiener jou voor zijn en jouw emotionele betrokkenheid in de diepvries plaatst. Ontdooien komt later nog!
- Als ouder kan je vertrouwen op je buikgevoel. Jij weet best als je kind anders doet dan normaal. Bezin erover, ren niet onmiddellijk om professionele hulp.
- Als het niet goed zit met je tiener, praat dan eerst met iemand die omgaat met deze leeftijdsgroep, bvb. een leerkracht. Als ook hij/zij zich zorgen maakt, ga dan op zoek naar professionele hulp.



Respecteer zijn/haar vrienden

Niet alle vrienden van jouw puber zijn jouw vrienden. Ga geen strijd aan. Dit is een strijd van één tegen allen. Drijf zeker ook geen spot met de vrienden van je tiener.



Wil je meer lezen?

- Adriaenssens P. *Van hieraf mag je gaan, over het opvoeden van tieners*, Lannoo, Tielt
- Adriaenssens P. *Praten met je tiener*, Lannoo, Tielt
- Bradley M.J. *Ja, je tiener is crazy! Een overlevingsstrategie voor ouders*, Lannoo, Tielt
- Compernelle, Lootens, Morggre en van Eerden *Alles went, ook een adolescent. Wegwijzer bij het opvoeden van jongeren*, Lannoo, Tielt
- Desodt S. (2007) *Pubers: De 100 meest gestelde vragen*, Globe, Roeselare
- Heffels A. *Praten met je puber*, Sectrum, Utrecht

Contactgegevens over opvoedingswinkels in jouw buurt:

Brussel: www.opvoedingswinkel-brussel.be
Genk: www.opvoedingswinkel.be/
Oostende: www.kinfo.be/
Turnhout: www.opvoedingswinkel-turnhout.be/
Leuven: www.opvoedingswinkel-leuven.be/
Mechelen: www.mechelen.be/opvoedingswinkel
Roeselare: www.infopuntopvoeding.be/
Brugge: www.opvoedingswinkelbrugge.be/
Hasselt: www.opvoedingswinkelhasselt.be/
Gent: www.gent.be/opvoedingswinkel.be/

Voor andere gezondheidsbrochures van Partena Ziekenfonds: neem een kijkje op www.goedvoorjou.be/gezondheid

Nancy Wille deed als leerkracht in het secundair onderwijs veel ervaring op met 'de jeugd van tegenwoordig'. Het gedrag van leerlingen prikkelde haar leergierigheid en zo behaalde ze een bijkomend bachelordiploma: pedagogisch en agogisch werk (HUB). Zij deed onderzoek naar de noden van de hedendaagse vrouw en moeder van tieners. Deze brochure is een resultaat.

Vandaag biedt zij als gezinsconsulente hulp aan mensen in conflict met zichzelf of met anderen. Door middel van empowerment vergroot de draagkracht waardoor men zichzelf, het geluk en zingeving herontdekt en beleeft. Om mensen nog beter te helpen, vervolledigt zij haar opleiding met een bijkomend postgraduaat.

Auteur, gezinsconsulente: Nancy Wille nancywille12.04@gmail.com



Partena Onafhankelijk Ziekenfonds
Coupure Links 103, 9000 Gent
info@partena-ziekenfonds.be
www.partena-ziekenfonds.be

**Onafhankelijke
Ziekenfondsen** | Lid van de Landsbond van de
Onafhankelijke Ziekenfondsen.