

Tischa Neve

**Inspiratieboek
voor ouders van pubers**

Pubers zijn leuk!

ZEKER ALS JE ZE BEGRIJPT



248media is een toonaangevende uitgeverij van publicaties op het gebied van het welzijn van kinderen

Colofon

©2017 248media.nl - 248media uitgeverij

©2017 grootenklein.nl en opvoedcursussen.nl – Tischa Neve

Eerste druk november 2017

Tweede druk maart 2019

Vormgeving: bold-idea.nl – Luvia Pepermans

Dit werk is auteursrechtelijk beschermd. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

ISBN print versie: 9789079603435

ISBN e-book: 9789079603565

Tischa Neve

**Inspiratieboek
voor ouders van pubers**

Pubers zijn leuk!

ZEKER ALS JE ZE BEGRIJPT

**IN DIT PREVIEWBOEKJE
TREF JE ENKELE FRAGMENTEN
AAN UIT HET *INSPIRATIEBOEK*
VOOR *OULDERS VAN PUBERS***

Het boek is te verkrijgen via de (internet)boekhandel
Ook verkrijgbaar als e-book

Puberteit...

*Als je ouders
vervelend beginnen
te doen*

Loesje



Communiceren met pubers

Wat werkt (of in ieder geval het beste)?

Als wij een respectvolle houding aannemen, écht luisteren en met respectvolle taal communiceren, luisteren pubers ook beter naar ons en werken ze beter mee!

Inleiding

Het lijkt af en toe wel hogeschool, een goed gesprek voeren met je puber en de dag doorkomen op een soort van constructief en gezellig niveau van communiceren. Altijd het laatste woord willen, een grauw en een snauw, überhaupt niet reageren of steeds net op een ander niveau lijken te zitten waardoor gesprekken moeizaam en vol wederzijds onbegrip verlopen. Op andere momenten ineens weer helemaal gezellig en aangesloten, en ineens kan er weer van alles met humor en relativering. Het valt niet mee voor jou en je puber.

De basis van een goeie en makkelijkere omgang met je puber ligt denk ik voor een groot deel in de manier waarop je met elkaar communiceert. En dat een beetje handig

doen met je puber is een hele klus, en soms ben je het vast ook gewoon helemaal zat, dat constante weerwoord of alles wat je naar je hoofd geslingerd krijgt. Is hij nou helemaal... Dus natuurlijk pak je die puber van je op momenten gewoon even duidelijk aan en is het even klaar. En natuurlijk lukt het jou ook niet altijd om alles wat werkt of handig is toe te passen in de praktijk thuis. Je bent gewoon een mens met emoties, je eigen buien en drukte.

En dan werkt ook nog eens geen van de tips rond communiceren altijd en ook niet bij elke puber. En bestaan er ook hier helaas geen wondertips die van toepassing zijn op iedere tiener in elke situatie. Maar als je er bewust mee aan de slag gaat, er vaak aan denkt en kijkt wat werkt voor jouw puber en voor jou, dan wordt het ongetwijfeld een stukje gezelliger en makkelijker in huis!

Hummen, doorvragen en samenvatten

Pubers hebben de gave om met dat wat ze uitkramen en te melden hebben, bij ons allerlei reacties op te roepen. Voor je het weet, schiet je op een verhaal of irritatie van je puber in een preek, draag je oplossingen aan, probeer je ze te overtuigen of de boel te relativieren. En voor je het weet, loopt het er dan op uit dat je puber dichtklapt en er klaar mee is, dat er een flinke verhitte discussie ontstaat of dat je puber eens lekker de strijd met jou aangaat (je moet je tenslotte toch op iemand afreageren). Voor jou en voor je puber eigenlijk reuzevermoeiend en weinig effectief. Er is één heel belangrijke basis-communicatietip bij het omgaan met pubers: heel veel hummen...

Neem je puber die boos uit school komt. 'Het was echt belachelijk... Iedereen, echt iedereen zat te kletsen bij Nederlands en ik was de enige die eruit gestuurd werd. Zó ziek irritant en onterecht, dat pokkenwif.' Grote kans dat jij er als reactie iets uitgooit als: 'Denk aan je woorden!' of 'Handig, je stond er al zo lekker voor' of 'Nou, lieverd, je zult wel iets meer gedaan hebben, anders was je vast niet de enige.' Wat dan vervolgens meestal een nog bozere reactie oplevert van je puber waarin hij roept dat jij ook áltijd tegen hem bent en hem nooit gewoon eens gelooft. Gedoe en ongezellig dus.

Oké, de volgende keer als je puber oververhit met een verhaal uit school of iets komt, dan ga jij dus hummen. Niks geen preek, oplossing of goedbedoeld advies, gewoon hummen: 'Hmmm, hm, o, vertel...' En vervolgens luisteren, neutraal doorvragen en samenvatten. Met de kleine kanttekening dat jouw gehum en gesamenvat wel oprecht blijft en niet cynisch wordt (da's nog best lastig), want anders is het effect helaas weer weg.

Oké, zo kan dat dan dus gaan:

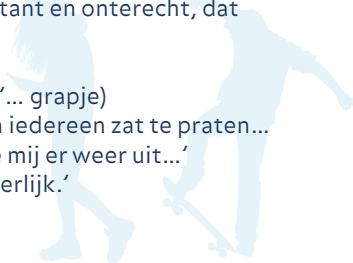
Hij: 'Het was echt belachelijk... Iedereen, echt iedereen zat te kletsen bij Nederlands en ik was de enige die eruit gestuurd werd. Zó ziek irritant en onterecht, dat pokkenwif.'

Jij: 'Vertel...'

(Hij: 'Huh? Moet je niet preken?'... grapje)

Hij: 'Nou, de les was heel saai en iedereen zat te praten... en ik echt niet als ergste. Pikt ze mij er weer uit...'

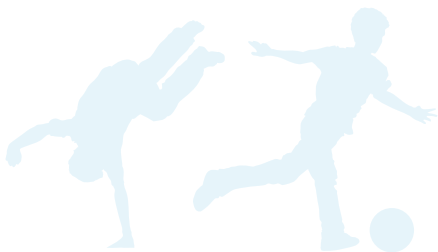
Jij: 'Hm... dat vond je echt niet eerlijk.'



Grote kans als je zo blijft doorgaan en zo neutraal blijft, dat je puber ofwel meer vertelt dan anders, ofwel rustiger blijft of zelfs iets zegt als:

‘Nou, het was echt stom, ook al was het net nadat ze had gezegd dat het nu de laatste waarschuwing was.’ Of: ‘Ik baal er ook van, want ik sta er al zo slecht voor...’ en dan is hier meteen ruimte om aandacht te geven aan wat hij ervan vindt, te laten merken dat je hem begrijpt: ‘Goh, wat vervelend...’ of ‘Ik begrijp dat dat niet leuk was.’

Hummen, informatie geven, vragen stellen en samenvatten, allemaal veel effectiever dan commentaar geven of direct klaarstaan met je advies. Op veel momenten kun je hier je voordeel mee doen en je puber zelf laten nadenken (dat moeten ze toch een beetje gaan leren namelijk, en jij dus ook). Dus in plaats van: ‘Zit je nu al weer op je scherm! Ga onmiddellijk je huiswerk maken, anders kun je vanavond niet naar voetbaltraining’ kun je zeggen: ‘Je zit nu een halfuur te gamen. Vanavond moet je naar voetbaltraining en morgen heb je een toets. Er blijft zo niet veel tijd over om die voor te bereiden.’ Gaat dat scherm gelijk uit en vliegt-ie naar boven om zijn toets te leren, let op! ;-)





Een heleboel tips op een rij

Handig communiceren met je puber, wat kun je doen?

– **Echt luisteren**

Je hebt luisteren en écht luisteren. Echt luisteren betekent allereerst dat we niet ondertussen op onze telefoon of in de krant kijken. Dat we ons even helemaal richten op een kind dat iets vraagt of vertelt. Het betekent ook dat we (zoals eerder besproken) niet gelijk oordelen en preken, maar hummen, vragen stellen en samenvatten. Enne moeders... het betekent ook dat we er geen kruisverhoor van maken, maar gewoon kijken wat onze puber kwijt wil. Denken gaat drie keer zo snel als praten. Tijdens het luisteren kun je dus aan allerlei andere dingen denken. Maar écht luisteren betekent dat je alleen bezig bent met wat die ander te vertellen heeft, dat je oogcontact maakt, knikt, reageert en naar iemand toe zit.

– **Niet alles willen horen en niet overal op ingaan...**

Pubers mopperen veel en gaan liefst overal op in. Ze hebben vaak een weerwoord en willen altijd het laatste woord hebben. De kunst is dus om niet alles te willen horen en er zeker niet elke keer op in te gaan. Laat een heleboel opmerkingen en sneren van je puber gewoon lopen en reageer er niet op. Dat scheelt al een hele hoop!

Onze puber vindt het niet echt nodig dat wij hem nog vertellen wat er wel of niet moet gebeuren en weigert vaak te luisteren (of gaat het dan 'zo meteen' wel doen...). Dat heeft regelmatig ruzies tot gevolg en die kunnen ook best

heftig verlopen, met echt lelijke woorden die je naar je hoofd geslingerd krijgt. Het is niet makkelijk om dan te blijven denken: het is niet persoonlijk, het is een puber. Soms ben ik dat onaardige gedrag gewoon echt zat.

Katja

– Verwoorden en erkennen van gevoelens

Achter elke reactie zit een reden. Een wens of een onderliggend gevoel. Het helpt heel goed als we die voor ons kind verwoorden en er laten zijn. Elk gevoel mag er zijn toch? Alleen niet elk gedrag waarmee ze dat gevoel uiten, daar kun je op corrigeren. Het haalt een laagje van de emotie af als we er begrip voor tonen.

Puber: 'Het was belachelijk mam, iedereen reed zonder licht en ik kreeg een bekeuring.'

Jij: 'Hm, je vond het niet eerlijk dat jij als enige bekeurd werd. Dat kan ik me helemaal voorstellen!'

– Laat 'maar' achterwege

Het woordje 'maar' kan iets positiefs in één klap tenietdoen:

'Lekker hè, even hangen op de bank, maar morgen heb je wel die wiskundetoets.' Klinkt nou niet alsof je je kind het relaxen echt gunt.

'Fijn dat je je spullen van de trap hebt meegenomen, maar waarom moet ik daar nou toch elke keer om zeuren?' Het compliment wordt meteen tenietgedaan door kritiek, en dat laatste blijft hangen. Niet echt stimulerend...

Soms wil je toch de link leggen en een aanzet geven tot actie:

‘Ik snap dat je na een lange schooldag eerst even wilt bijkomen. Het punt is: inmiddels zit je een uur te gamen en morgen heb je een toets. Hoe zie je dat voor je?’

– **Eerst luisteren**

Het is natuurlijk geen garantie, maar er is een grotere kans dat jouw boodschap overkomt en dat je puber ook zo nu en dan naar jou luistert als je eerst naar hém luistert. Voorbeeld: vraag je puber eerst wat de reden is van het te laat thuis komen voordat je boos wordt of begint te preken. Je zult zien dat er dikwijls best een goeie reden is voor zijn gedrag.

Puber: ‘Ik weet wel dat ik om 24.00 uur thuis zou zijn, maar ik mag ook niet alleen fietsen en niemand wilde mee. Ik heb gewacht tot ik Elise mee kreeg.’

Jij: ‘O, oké, dat begrijp ik. Ik wil een volgende keer wel dat je me dan belt zodat ik me geen zorgen maak over waar je bent. Kun je je voorstellen dat ik me lag op te vreten toen je er nog niet was?’

Puber: ‘Ja dat snap ik wel, maar ik denk heus wel na bij wat ik doe, hoor...’

– **Praten vanuit een ik-boodschap**

Door te praten vanuit jezelf en je zin te beginnen met ‘Ik ...’, ontstaat er minder weerstand. In plaats van ‘Je bent weer later thuis dan afgesproken, dat is echt heel irritant’ kun je zeggen: ‘Ik maak me zorgen als je later thuis bent dan afgesproken, ik wil dat je me laat weten als het later wordt.’



Of in plaats van ‘Zet die vreselijke muziek eens zachter!’ kun je ook zeggen: ‘Ik kan me niet concentreren als de muziek zo hard staat. Ik wil graag dat je je deur dichtdoet of de muziek zachter zet.’

– **Positief verwoorden**

Simpel en doeltreffend: alles wat je met een ‘niet’ zegt, kun je vervangen door een positievere variant met wat je wél wilt. En daar waar je met iets kunt dreigen, kun je er ook een positieve draai aan geven:

‘Als je vanavond op tijd thuis bent, mag je morgen wat langer wegblijven.’ (In plaats van: als je te laat bent, mag je morgen niet weg.)

‘Als je je was vandaag in de wasmand gooit, was ik ‘m morgen mee.’ (In plaats van: als je was niet in de wasmand zit, was ik ‘m niet mee.)

‘Als je deze week je huistaken goed doet, neem ik ze volgende week tijdens je proefwerkweek van je over.’

Klinkt toch een stuk leuker? Meer kans dat je puber gewoon ‘oké’ zegt en het misschien zelfs ook wel gaat doen.

– **Niet opleggen, maar overleggen**

Pubers werken beter mee als je dingen met ze overlegt en ze hun niet als een voldongen feit oplegt. Daar kunnen ze slecht tegen. Ze willen graag een stem hebben en meedenken. Hoe je dit concreet aanpakt, volgt in een later hoofdstuk.

– **Voorkom discussie, zet een punt!**

Pubers zijn dol op discussiëren. Zoals we eerder hebben gezien, weten en vinden pubers ineens van van alles iets,

en dat laten ze ons heel graag weten. En dat is naast irritant ook positief, want ze leren steeds meer om hun eigen mening te vormen, na te denken over wat zij van bepaalde zaken vinden en deze mening te verwoorden. Pubers willen meetellen, iets in te brengen hebben, zijn op zoek naar grenzen...

Kortom, als je denkt dat je het wint van een puber op dit gebied: hoogstwaarschijnlijk niet! Hou discussies dus kort en zorg dat jij ergens na het punt dat je wilt maken een punt zet. En dan niet meer ingaan op je puber die nog lekker door probeert te gaan. Behalve als je er lekker de tijd voor hebt en er zin in hebt en je hem zo heerlijk laat oefenen.

– **Bedenktijd inlassen**

Pubers zijn een ster in dingen vragen op momenten dat het net niet uitkomt. Als je gehaast bent of met iets anders bezig bent. En voor je het weet, heb je met een ondoordacht ja of nee geantwoord. Door je puber aan te geven dat je zijn vraag gehoord hebt en erop terugkomt, geef je jezelf de tijd goed na te denken over je antwoord en geef je je puber aan dat je zijn vraag serieus neemt. En dat laatste vindt hij heel fijn!





Nog duidelijker?

'Ongelofelijk', zegt mijn vriend verontwaardigd als ik na een lezing 's avonds thuiskom. Ons zoontje was toen vier en we hadden voor anderhalf jaar een pleegpuber van zestien in huis. 'Elke keer weer, ga ik na het eten Dim in bed leggen, vraag ik haar of ze even wil afruimen, kom ik een halfuur later beneden, hangt ze op de bank en staat alle troep nog op het aanrecht. Ik word daar echt niet goed van, ze kan toch even alles in de afwasmachine stoppen?' Ik moet lachen. Hij is van kleuter-vader ineens ook beland in het leven met een puber in huis, en da's toch heel andere koek. Hoewel hij het van nature super doet met haar, is dit een puber-beginnersfoutje...

'Wat vroeg je precies?' vraag ik hem.

'Nou, of ze de tafel wilde afruimen.'

'Precies,' zeg ik lachend, 'en dat is dus ook wat ze gedaan heeft.'

'O ja?' zegt mijn vriend verontwaardigd. 'Ze kan toch wel bedenken dat het dan heel fijn en aardig is dat ze ook even wat dingen opruimt als ik boven die kleine aan het doen ben?'

Dat zou inderdaad kunnen, maar hey, welkom in de wereld van pubers, zo werkt het niet. Duidelijk zijn en zeggen wat je wilt. Want uit zichzelf meer doen? Da's echt vaak een stap te ver.

Hij besluit de volgende keer wanneer het zich voordoet uit te proberen of mijn verhaal klopt.

'Ongelofelijk,' zegt hij als ik na de volgende lezing 's avonds thuiskom, 'je had gelijk.'

Zijn boodschap aan onze lieve pleegpuber was die avond geweest: 'Fijn als je de tafel afruimt en de vuile afwas in de afwasmachine zet, dan breng ik Dim naar bed.'

En of het zijn woorden waren of de combinatie met zijn lieve glimlach weet ik niet, maar drie keer raden wat het resultaat was. 

– In één woord

Pubers lokken met hun gedrag uit dat wij een hele preek gaan houden. Grote kans dat je puber afhaakt als je dat doet. Het werkt beter als je kort en krachtig bent. Dus in plaats van: 'Hoe vaak moet ik nog zeggen dat je je tas van de trap moet meenemen als je naar boven gaat' zeg je: 'Tom, je tas!'

– Beschrijven wat je voelt

Als we kwaad zijn, vallen we onze puber soms aan met woorden. Gevolg? Hij trekt zich terug of gaat in de tegenaanval. Als je beschrijft wat je voelt, heb je meer kans dat je puber je begrijpt en er ook iets mee doet.

'Ik ben echt teleurgesteld, ik ging ervan uit dat je je taak zoals afgesproken gedaan zou hebben voor ik thuiskwam.'

– Zit niet overal bovenop

Het taalgebruik van je puber is soms ronduit tenenkrommend, en dat heb je al zo vaak gezegd, maar ja, het is hun onderlinge taal. Je kunt er ook voor kiezen het maar te laten, of alleen te vragen er op bepaalde momenten op te letten (op feesten en partijen of bij opa en oma). Hoe meer jij er bovenop zit, hoe interessanter het voor je puber wordt om het toch te doen. Zeker als hij je even lekker wil sarren...

HET PUBERVERVOLG OP HET INSPIRATIEBOEK VOOR LEUKER EN MAKKELIJKER OPVOEDEN

ONTDEK WAT HET BESTE WERKT BIJ PUBERS

OPVOEDEN VANUIT CONTACT EN VERBINDING

SAMENWERKEN EN VERANTWOORDELIJKHEID GEVEN

Voor jou als ouder of professional die werkt met pubers schreef Tischa daarom dit boek. Een boek met columns en inhoudelijke artikelen vol eyeopeners, humor en veel praktische tips. Geen theoretisch boek over het puberbrein, maar een inspiratieboek voor bij het grootbrengen van en omgaan met pubers. Door dit boek te lezen snap je waarom een puber doet wat hij doet en kun je daar weer om lachen. Je leert en ervaart hoe je door samen te werken vanuit contact en verbinding lastige situaties kunt voorkomen en oplossen, hoe je omgaat met lastig gedrag en hoe je een puber eigen verantwoordelijkheden kunt geven. Kortom: hoe je samen deze pittige én leuke periode makkelijker doorkomt.



Tischa Neve (1970) is kinderpsycholoog, moeder van Dim (2009) en pleegmoeder. Sinds het opvoedtv-programma Schatjes (2006) waarin zij ouders coachte, richt zij zich met haar bedrijf 'Groot&klein' op het inspireren en ondersteunen van ouders en professionals bij de opvoeding en het grootbrengen van kinderen.

Boeken, lezingen, workshops, coaching en online cursussen: alles om opvoeden (nog) leuker en makkelijker te maken. Regelmatig zie je bijdragen van haar in bladen, kranten en tv-programma's. Haar benadering van ouders en kinderen is positief, vol humor en geïnspireerd op oplossingsgericht coachen en geweldloos communiceren. Opvoeden vanuit samenwerking en verbinding met je kind, in plaats van vanuit macht en controle. Dat is waar Tischa in gelooft.