

1 INLEIDING: TIENERS, PUBERS,

Voor we erin vliegen, wil ik de terminologie die we gebruiken wat verduidelijken. Want is een tiener automatisch een puber? Of is het omgekeerd? En wat is dat precies, de puberteit? En van wanneer tot wanneer loopt deze helse periode? Zoals steeds in dit boek, ga ik hiervoor te rade bij Anky.

PUBERS, TIENERS, ADOLESCENTEN

Tieners, dat is heel eenvoudig, zijn kinderen of jongeren tussen 10 en 19 jaar. Punt. Wat moeilijker is het verschil tussen pubers en adolescenten.

Eigenlijk is de **puberteit** een afgebakende periode, tussen ca. 9 en 16 jaar. Het is de start van de adolescentie en de periode waarin de geslachtsrijping plaatsvindt en kinderen grote lichamelijke en hormonale veranderingen doorlopen. De puberteit begint ergens tussen 9 en 12 jaar, bij meisjes gemiddeld wat vroeger dan bij jongens (zie verder).

De **adolescentie** is heel het proces van volwassen worden, niet alleen het lichamelijke stukje dat we puberteit noemen, maar ook het emotionele, sociale, cognitieve ... En dat kan van cultuur tot cultuur verschillen. In sommige gemeenschappen moeten kinderen een bepaalde rite of passage doormaken, een etmaal afgezonderd in het woud doorbrengen bijvoorbeeld, en dan zijn ze 'volwassen'. Bij ons is dat niet het geval. In onze westerse maatschappij loopt de adolescentie best lang door, tot kinderen echt op eigen benen kunnen staan. Wij spreken van een 'volwassene' rond 25 jaar, het

ADOLESCENTEN ... WAT IS WAT? EN WIE IS WIE?

moment waarop de hersenen min of meer gevormd zijn, min of meer 'af'. Let wel, je hersenen blijven zich gelukkig ook daarna nog verder ontwikkelen. Je kunt altijd nieuwe dingen bijleren, maar de hersenstructuren liggen dan wel vast.

PUBERTEIT: WHAT YOU SEE...

De puberteit is natuurlijk het meest ingrijpend. Er verandert enorm veel in een tienerlichaam. De zichtbare veranderingen zijn heel duidelijk en soms makkelijker te vatten: jongens worden doorgaans sterker en atletischer, meisjes wat breder en voller. De hormonale huishouding komt goed op gang en zorgt voor allerlei kleine en grote veranderingen. Menstruatie, borstontwikkeling, haar- of baardgroei ... Het lichaam van pubers verandert, maar ook hun zelfbeeld. En dat kan best heftig zijn. Daarover later meer.



**DE EERSTE
25 JAAR
VAN HET
OUDERSCHAP
ZIJN DE
MOEILIKSTE**

...IS NOT WHAT YOU GET. DIE PREFRONTALE CORTEX TOCH.

Daarbovenop gebeurt er ook, niet zichtbaar voor het blote oog, van alles in de hersenen van onze kinderen. Die moeten nog flink groeien en heel wat structuren moeten afgewerkt worden. We zien hem niet, maar hij is er wel, die prefrontale cortex in de hersenen die nog volop in ontwikkeling is. Wat we wel vaak zien, horen en voelen, is het gedrag van onze tieners dat hieruit voortvloeit. Want doordat hun hersenen in volle ontwikkeling zijn, zijn sommige functies juist heel actief en andere opeens minder. Daardoor zijn bepaalde zaken niet altijd even makkelijk voor onze tiener. In concreto, onder andere:

- Impulscontrole (yep)
- Planning en langetermijndenken (*rings a bell*)
- Omgaan met emoties (check)
- Rekening houden met anderen

Als je tiener iets uitspookt of een beslissing neemt die achteraf gezien niet de beste leek? Tja, dan kunnen we heel teleurgesteld zijn ('*Kun jij nu niet nadenken!?*'), maar bedenk dan even dat zijn impulscontrole nog niet op punt staat. Tel daarbij op dat in de adolescentie de hersenen ook heel beloningsgevoelig zijn en dat het heel normaal is om grenzen af te tasten en risico's op te zoeken. Én dat leeftijdsgenoten een grote impact hebben. De combinatie van al deze dingen? Die leidt soms wel eens tot ondoordachte beslissingen.

Verlopen de puberteit en de adolescentie bij meisjes en jongens op dezelfde manier?

Uiteraard niet. Bij meisjes begint de puberteit gemiddeld 1,5 jaar vroeger dan bij jongens. We zien ook dat meisjes geleidelijker groeien, jongens krijgen vaak echt een groeispurt. De hersenen zijn bij jongens gemiddeld een klein beetje groter dan bij meisjes, maar de prefrontale cortex ontwikkelt zich bij meisjes dan weer wat sneller. Niet moeilijk natuurlijk wanneer je 1,5 jaar voorsprong hebt. Elk kind is uiteraard anders, maar doorgaans kunnen meisjes beter reflecteren over zichzelf, beter omgaan met emoties en er ook beter over praten. Dat is natuurlijk ook voor een groot stuk cultureel bepaald. Jongens hebben uiteraard ook gevoelens en willen daar misschien ook over praten, maar dat wordt in onze maatschappij toch nog altijd als 'iets vrouwelijks' gezien en dus iets wat je als man niet hoort te doen. Laat ons daar maar snel komaf mee maken! Bij deze een warme oproep: **praat ook met je zonen over gevoelens**, want als ze dat niet oefenen, dan kunnen ze het natuurlijk ook niet leren!

VOLWASSEN WORDEN BETEKENT OP EIGEN BENEN LEREN STAAN VOOR DE ADOLESCENT EN LOSLATEN VOOR DE OUDER

Na pakweg 25 jaar is het de bedoeling dat je kind een volwassene geworden is, zijn of haar plaats in de maatschappij gaat zoeken of misschien al gevonden heeft. Dat betekent dat je als ouder door een proces van geleidelijk loslaten heen moet. Dat kan je soms wat angstig maken. Zal je tiener wanneer het nodig is wel de juiste beslissingen kunnen nemen? En hoe geef je jouw rol als ouder opnieuw vorm wanneer je kind je minder nodig heeft? Het is een fase van grote veranderingen, waarin jullie allebei jullie draai opnieuw moeten zoeken én vinden. Voor je kind puber werd, zat je misschien wel in een toffe flow, leek je te weten welke aanpak voor jou

en voor je kind werkte. En nu weet je het weer even niet meer. Dat is normaal. Want je tiener zal zich uiteindelijk moeten losmaken van jou. Maar gelukkig gebeurt dat langzaam, en niet volledig. Want natuurlijk kunnen ze nog niet meteen alles en hebben ze jou vaak nog heel hard nodig. Je bent nog niet meteen afgeschreven.

Is het tegenwoordig erger gesteld met de tieners dan vroeger?

De adolescenten van nu zijn op zich niet echt anders, maar de maatschappij waarin ze opgroeien is dat wel. Er zijn andere omstandigheden, veel meer risicovolle verleidingen, meer keuzemogelijkheden en ook een hoop meer verwachtingen en stress. We leven daarbij nog eens in een digitaal tijdperk, waar ook wij als volwassenen nog mee worstelen. Dan is het niet zo gek dat onze jongeren ook nog zoekende zijn.

Trouwens, al in de Romeinse tijd, zoveel duizenden jaren geleden, werd geklaagd over het gedrag van de adolescenten. We kunnen dus wel stellen dat het een fenomeen van alle tijden is.

Als je een heel temperamentvolle peuter hebt, dan gaat die 'echte' puberteit vlotjes voorbij. Of klopt dat niet?

No such luck. Het is niet omdat jouw kind door een moeilijke fase moest in zijn of haar peuterjaren, dat je nu rustig achterover kunt leunen. Het is wel zo dat peuters en tieners door een soortgelijke fase gaan, ze moeten allebei grenzen aftasten en zichzelf ontdekken. Maar waar je peuter zijn ouders echt nog heel erg nodig heeft, zul je je puber meer moeten loslaten en zijn eigen ding laten doen. Anderzijds, wanneer je een stevige peuterpuber hebt gehad, heb je als ouder al een hele zoektocht achter de rug en heb je je misschien wel een hoop vaardigheden eigen gemaakt die nu ook van pas komen. Dus wie weet loopt het allemaal toch een klein beetje vlotter? (Ik duim mee!)

**ALS OUDERSCHAP EEN
GPS WAS, ZOU HIJ DE
HELE TIJD ZEGGEN:**

**ROUTE
HERBEREKENEN**

TEST: IS JOUW TIENER (AL) EEN PUBER?

- | | JA | NEE |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Is je tiener plots ontzettend gegroeid?
(Je bent mogelijk al een recordbedrag kwijt aan nieuwe kleding.) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Merk je borstontwikkeling op bij je dochter?
Of bemerk je bij zoon of dochter haargroei onder de oksels en in de schaamstreek? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Of misschien staat het gezicht van jouw tiener vol pukkels? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Was jij als mama of papa God op aarde en ben je nu vaak persona non grata? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Is discussiëren de nieuwe hobby van je tiener geworden? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Heb je het gevoel dat je tiener een ongeleid projectiel is die af en toe beslissingen neemt die achteraf niet zo slim blijken? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Wil je tiener alsmaar later gaan slapen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Heb je een kanon nodig om je tiener 's ochtends uit bed te krijgen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Is je tiener het ene moment dolgelukkig en 5 seconden later zwaar depressief (<i>'ik haat mijn leven'</i>), en weer terug? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Twijfelt jouw tiener weleens aan zijn uiterlijk? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Veroorzaakt je tiener een spoor van rommel in huis? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Zegt je tiener vaak 'nee' of is hij over het algemeen nogal negatief ingesteld? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Heeft je tiener een grote mond (figuurlijk)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Hangt je tiener graag lusteloos op de bank? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Doet jouw tiener dagelijks een gooi naar het record gsm-scrollen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- | | JA | NEE |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 16. Lijkt jouw tiener altijd op zoek naar eten? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. Vind je je tiener vaker op zijn kamer dan in de woonkamer? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. Heeft jouw tiener geen zin om activiteiten met het gezin te doen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. Rolt jouw tiener regelmatig met zijn ogen als jij praat? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. Lijkt jouw tiener een gehoorprobleem te hebben? (Jij praat, hij hoort niets.) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

HOEVEEL KEER HEB JE 'JA' GEANTWOORD?

- **Minder dan 10 keer:** *The best is yet to come.* Jouw tiener is nog geen volbloed puber. Goed nieuws wel. Je kunt dit boek op je gemak uitlezen en volledig voorbereid de pubertijd tackelen.
- **Tussen 10 en 15 keer:** Misschien is jouw tiener een rustige puber zonder veel grote uitbarstingen. Of misschien sta je nog aan het begin van de puberteit. Wie zal het zeggen? De tijd!
- **Vanaf 16 keer.** Red alert. Puber in tha house. Lees dit boek grondig van A tot Z. En terug.

2 HUMEUR: WISSELVALLIG

Het humeur van je tiener is als een doos chocolaatjes: je weet nooit wat je gaat krijgen. Het ene moment is het een romige, zachte vulling waar je helemaal warm van wordt. Het andere moment blijkt er een vieze likeur in te zitten en wil je het ding zo snel en beleefd mogelijk uitspugen.

Het ene moment zijn ze vrolijk, tot soms overgelukkig. Het andere moment, en dat kan werkelijk vijf minuten later zijn, zijn ze depressief en is hun leven, naar eigen zeggen, voorbij. Tieners, pubers ... ze liggen duidelijk in de knoop met zichzelf en hun emoties. En wat blijkt? Surprise, surprise, jij als ouder bent het ideale slachtoffer om al die hoogtes en laagtes op bot te vieren. Want jij houdt van hen. Dat is wel waar, natuurlijk.



Ik haat mijn leven 12:28

TOT ZWAARBEBEWOLKT

WAT IS ER IN GODSNAAM AAN DE HAND?

Hormoonbommetjes met, daar hebben we hem weer, een prefrontale cortex in ontwikkeling

In de puberteit komen een hele hoop hormonen vrij om de geslachtsrijping te ontplooiën, maar ook om de hersenontwikkeling verder in gang te zetten. En die hormonen, die durven wel eens met de emoties rammelen. Wij volwassenen ondervinden ook wel eens dat het tijdens sommige periodes van de maand wat moeilijker gaat dan anders, met dank aan onze hormoonhuishouding.

Daar komt bij dat in de hersenen de prefrontale cortex bij pubers nog in volle ontwikkeling is, en laat dat nu net het stukje zijn dat emoties reguleert. Tegelijkertijd is het emotionele deel van het brein bij adolescenten heel actief. Kortom: het stuk dat zorgt voor emoties is heel actief, maar het stuk dat je nodig hebt om die emoties te reguleren, dat is nog *under construction*. Een mogelijk nogal explosieve mix.

En dan is er nog de amygdala ...

Nooit van gehoord, zeg je? Zeer begrijpelijk, maar toch heeft de amygdala een belangrijke functie in onze hersenen: het verwerken van emoties en het herkennen van gevaar.

Bij adolescenten is de amygdala **actiever** dan bij kinderen en volwassenen. Ze is dus extra gevoelig voor signalen van gevaar en zal sterk gericht zijn op het aflezen van emoties bij anderen. Emoties van anderen komen dus meer binnen en de kans is dan ook groot dat een tiener er heftiger op zal reageren.

Hier komt nog eens bij dat **complexere emoties**, zoals verbazing en angst, door adolescenten vaker **verward** worden dan door volwassenen. Een neutrale gelaatsuitdrukking zullen ze dan weer snel-

ler negatief interpreteren. Een neutraal gezicht is onduidelijk en onvoorspelbaar, je weet niet meteen wat de ander denkt of voelt, en dat creëert angst. En wat doet een tiener (net als wij trouwens) als hij of zij bang is? Vluchten of aanvallen ... Gelukkig doet hij dat doorgaans niet letterlijk. Wat zijn mogelijke signalen dat jouw tiener in een vecht- of vluchtmodus zit? Je kind roept, scheldt, is ronduit onbeleefd, huilt, trekt zich terug, negeert je ...

De adolescentie, een periode vol moeilijke en tegenstrijdige emoties

Adolescenten gaan kritischer kijken naar de dingen, naar de wereld, naar school, maar ook naar ons als ouders. Als kinderen heel jong zijn, lijken mama en papa perfect. Maar tijdens de puberjaren merken dezelfde kinderen op dat mama en papa misschien niet god op aarde zijn en soms zelfs dingen doen die zij niet oké vinden. **We vallen van ons voetstuk.** Enter: het schaamtegevoel.

Om het allemaal nog wat moeilijker te maken, is **het zelfbeeld** van tieners vaak erg wankel. Stel dat al je vriendinnen al vrouwelijke rondingen krijgen en jij nog niet? Of dat je als jongen pas laat de baard in de keel krijgt? Een lichaam dat ontwikkelt en groeit, daar moet je ook in je hoofd aan wennen. Bovendien matcht jouw lichaam niet altijd met het ideaalbeeld in de samenleving op dat moment. Kinderen in een groeispurt zijn ook vaak stuntelig en onhandig, gewoon omdat ze nog moeten wennen aan hun nieuwe proporties. En natuurlijk is het absoluut niet leuk als je over iets struikelt en iedereen het gezien heeft.

Het einddoel tijdens de adolescentie is volwassen worden. Loskomen van de ouders en zelfstandig worden. Maar tegelijkertijd hebben tieners hun ouders nog heel erg nodig en snakken ze ook naar die verbinding. Dat zorgt nog weleens voor **tegenstrijdige gevoelens en spanning**.

Er wordt door ouders en school **veel van jongeren verwacht**, waar ze nog niet altijd aan toe zijn, en tegelijkertijd wordt er nog heel veel voor hen bepaald. Ook dat zorgt vaak voor frustraties en teleurstelling.

**DE TRAGEDIE VAN
HET TIENERSCHAP:
BEHANDELD WORDEN
ALS EEN KIND, TERWIJL
ER VAN JE VERWACHT
WORDT DAT JE JE ALS
EEN VOLWASSENE
GEDRAAGT.**



ALS JE DIT ALLEMAAL LEEST, BEGRIJP JE WAARSCHIJNLIJK JE PUBER OF TIENER AL WAT BETER. MISSCHIEN HEB JE ZELFS EEN BEETJE MEDELIJDEN (IK IN IEDER GEVAL WEL). MAAR HOE GA IK DAAR ALS OUDER NU MEE OM ZONDER MIJN GEDULD TE VERLIEZEN? ANKY, HELP!

EMOTIE: BOOSHEID/ROTHUMEUR

Je tiener is niet te genieten, vanaf het moment dat hij uit zijn bed rolde tot 's avonds laat. Hij reageert op alles kortaf of zelfs boos. Je staat op het punt om echt uit je vel te springen. Jouw. Geduld. Is. Op.



- Je kunt uiteraard wel **zeggen hoe jij je voelt**, maar doorgaans zijn zinnetsjes als 'Voor mij is dit ook niet leuk!' of 'Ik heb het gehad!' eerder olie op het vuur. Je tiener voelt zich waarschijnlijk nog minder gehoord en begrepen. Niet makkelijk. (Het zal trouwens ook niet altijd lukken om zulke uitspraken in te slikken, jij bent ook maar een mens.)



- Als het lukt, probeer toch **begrip** op te brengen, of al was het maar **erkenning**.
'Ik zie dat je het echt lastig hebt vandaag. Het is ook allemaal niet makkelijk. Kan ik helpen?'
- Weet dat onder boosheid meestal een andere emotie sluimert, zoals verdriet of teleurstelling. Gedrag, ook als dat boos of humeurig is, is communicatie. Er ligt altijd een gevoel aan ten grondslag, een onvervulde behoefte. Als je het gedrag een stukje kunt loslaten, en op zoek kunt gaan naar dat onderliggende gevoel, zul je waarschijnlijk vanzelf begripvoller kunnen reageren.
- Denk ook eens terug aan **hoe jij was vroeger**. Wie weet herinner je je nog iets van jouw wilde jaren ...
- Geef je tiener preventief voldoende te **eten**. En dat is geen grap. Er bestaat echt zoiets als *hangry tieners*. Al die lichamelijke veranderingen die ze doormaken, vragen heel wat energie waardoor het extra belangrijk is om op tijd en stond te eten. Gebeurt dat niet, dan kan dat weleens een effect hebben op hun humeur. Voor alle duidelijkheid: geen positief effect.

EMOTIE: VERDRIET, ONZEKERHEID

Je tiener zit duidelijk niet goed in zijn vel. Sluit zich wat op. Loopt niet happy rond.



- Je denkt misschien: *'Goh, hij loopt hier wat verdrietig rond. Maar ik kan het er waarschijnlijk beter niet over hebben, want dan wordt het nog erger.'* Vaak zijn we een beetje **bang om over lastige gevoelens te praten** of om die ruimte te geven, omdat we denken het zo erger te maken. Maar eigenlijk is dat juist de valkuil. Door op die manier te reageren, negeren, ontkennen of minimaliseren we die gevoelens.



- Laat gewoon even weten dat je voelt dat je kind het moeilijk heeft.
'Je bent stiller dan anders. Ik vraag me af of je bezorgd bent over die ruzie van gisteren? Wil je erover praten?'
'Ik zie dat je het moeilijk hebt. Het is wel echt zwaar hè, op dit moment.'
Meer hoeft dat vaak niet te zijn. Laten weten dat je **beschikbaar** bent, dat je het gezien of gevoeld hebt, dat je meeleeft.

Je kind zegt: 'Ik ben lelijk.' Of: 'Niemand vindt mij leuk.'



- Je eerste reactie is waarschijnlijk om meteen te zeggen: 'Maar jawel toch, jij bent supermooi!' Of 'Dat kan niet, want jij bent toch supertof!' Heel lief en begrijpelijk, maar eigenlijk negeer je zo het gevoel van je kind. Zijn of haar reactie zal dan misschien zijn: 'Jij begrijpt mij echt niet.' Of: 'Je luistert nooit.' En eigenlijk is dat waar. Je hebt ook niet echt geluisterd, omdat je bang bent het gevoel te versterken.



- **Geef het gevoel van je kind ruimte.** Het is er al. En door erover te praten, geef je het meer lucht en zal je kind zich minder alleen voelen. Je kunt natuurlijk wel zeggen: 'Ik vind dat heel jammer voor jou. Je weet dat ik jou superleuk vind.' Of: 'Wow, dat is heel vervelend als je het gevoel hebt dat niemand jou leuk vindt.'

Tieners geven vaak aan dat ze niet altijd hun problemen met hun ouders bespreken of hun vertellen hoe ze zich voelen, omdat ouders altijd meteen met een oplossing komen aandragen. Terwijl dat helemaal niet is waar die tiener op dat moment op zoek naar is. Geen oplossing (toch niet in eerste instantie), wel begrip en erkenning.

Je kunt ook wat doorvragen: 'Heb je altijd dat gevoel of enkel op school?' Of: 'Goh, dat verbaast mij, want ik zag je dit weekend praten met X en Y en had het gevoel dat het wel klikte. Of hoe ervaarde jij dat?' En als je kind er verder liever niet over praat, duw dan niet door. 'Weet je, als je het erover wilt hebben, ik ben hier!'

- Probeer als ouder zelf ook het goede voorbeeld te geven door **over jouw gevoelens te praten**. Vertel ook eens dat je verdrietig bent, of teleurgesteld, dat je een rotdag had. Hoe normaler het wordt om over gevoelens te spreken, hoe makkelijker tieners dit ook gaan doen.

EMOTIE: DE SITUATIE IS HOOGST EXPLOSIEF OF ONTPLOFT

De emoties van je tiener lopen hoog op. Hij of zij is woedend. Er zijn al kwetsende woorden gevallen.



- Je wilt jouw punt maken. *'Dit tolereer ik niet!' 'Zo praat je niet tegen mij!' 'Wat denk je well!?'* Je gaat mee in de emoties en al snel mondt het uit in een zware discussie of ruzie. **Ouders hebben vaak het gevoel dat ze moeten kiezen, tussen grenzen stellen en begrip tonen. Maar eigenlijk kan het gewoon allebei.**



- **Smeed het ijzer als het koud is!** Het tienerbrein is nog in volle ontwikkeling. Is de tiener heel emotioneel, dan is het stuk van zijn brein dat logica coördineert niet zo toegankelijk. Probeer je *in the heat of the moment*, als de emoties heel hoog oplopen, het gesprek met je tiener aan te gaan en met hem te redeneren, dan verwacht je eigenlijk het onmogelijke. Je tiener kan op dat moment zijn gevoel voor logica, rede of medeleven gewoonweg niet of heel moeilijk aanspreken. Je kunt zelf het best rustig blijven. Probeer de situatie te ontmijnen en bespreek wat er gebeurd of gezegd is op een moment dat het gevoel gezakt is, en dat je kind wat rustiger is.
- **Ga niet te veel in op die kwetsende, lelijke woorden.** Naarmate kinderen ouder worden, gaan ze soms dingen zeggen om je te kwetsen. Maar weet dat het daar eigenlijk niet over gaat. Je kind zit slecht in zijn vel of er speelt van alles. Of het is heel boos over iets wat jij gedaan of gezegd hebt. Of over een grens die je gesteld hebt. Je tiener voelt zich tekortgedaan of verkeerd begrepen. Je kind speelt de man, maar het gaat om de bal ... Als je met de bal aan de slag gaat, kom je doorgaans een heel eind verder.
- **Probeer het gevoel van je kind te erkennen.** Dat helpt vaak om het gevoel al wat te laten zakken. Juist omdat je kind zich gehoord en begrepen voelt. Gedeelde smart is halve smart. *'Wow, jij moet wel heel boos geweest zijn als je zoiets zegt. Wil je erover praten?'*

- **Als de rust is wedergekeerd, kun je ook jouw grens stellen.**
Probeer hier echt je tiener bij de oplossing te betrekken, dat kan helpen:
'Ik vond dat eigenlijk niet fijn, want dat kwam wel binnen bij mij. Ik vind het niet leuk dat we zo met elkaar omgaan en ik zou dat graag anders willen. Hoe kunnen we dat in de toekomst anders aanpakken?'

Trouwens, niet vergeten: tieners zijn soms ook echt weleens (of vaak) gewoon **gelukkig**. Ouders komen natuurlijk nooit bij een psycholoog om te vertellen: *'Mijn kind is zo blij. Wat moet ik nu?'* Want het is gewoon een heel fijne emotie. Maar die is er dus zeker ook!

De Ouderlijke Agenda

Iedereen heeft een 'ouderlijke agenda': een virtuele lijst met dingen die je jouw kind echt wilt bijbrengen, die jij heel belangrijk vindt. Als jouw puber iets doet wat jij echt niet leuk vindt, is het extra moeilijk om rustig te blijven en op een constructieve manier te reageren.

SITUATIE: *Jij vindt het heel belangrijk dat je kind op tijd op school is. Maar jouw puber heeft het daar juist heel moeilijk mee en vertrekt vaak te laat. Na enkele waarschuwingen moet hij nablijven op school.*



Jij vindt dit heel belangrijk en wilt **meteen grenzen stellen**.

Je ouderlijke agenda maakt het je moeilijk om nog open, onbevooroordeeld en met begrip naar je tiener te luisteren. *'Ik wist het, dat dit ging gebeuren!'* *'Je zou toch beter moeten weten!'*

Stel je voor dat jij te laat komt op je werk, omdat je net te laat vertrokken was, onverwachts voor een spoorweg stond, langer moest wachten dan voorzien en daarna nog in de file stond. Op je werk maakt iemand een opmerking die jou de hele dag bijblijft (want ja, je vindt het echt wel

belangrijk om op tijd te komen). Stel je voor dat jouw partner als je thuiskomt dan zegt: 'Ja, je weet dat toch, je was beter wat vroeger vertrokken.' ... Dat wil je op dat moment niet horen, want dat weet je zelf ook wel, en daar heb je al een hele dag over lopen piekeren. Wat wil je wel horen? 'Dat is balen.'



Je wilt je grenzen stellen, maar zoals altijd in communicatie met tieners (en mensen in het algemeen trouwens): **wacht tot de emoties wat gezakt zijn** en het rustig is. Start met een **boodschap van begrip**: 'Dat is jammer. Ja, ik kan mij voorstellen dat je echt geen zin hebt in dat nablijven. Er zijn leukere dingen om te doen met je tijd.' En wacht dan op een rustig moment om hierop door te gaan. 'Ik weet dat jij het zelf ook wel belangrijk vindt om op tijd te komen, maar blijkbaar is er iets wat ervoor zorgt dat het niet lukt. Hoe wil jij het aanpakken? Kan ik iets doen om jou te helpen?' Als je tiener zelf het nut niet inziet van op tijd komen, gaat hij hier toch niets aan veranderen ... Spreek hem aan op zijn **oplossingsvermogen en autonomie**. Op de lange termijn zal dat meer opleveren dan nog maar eens zeggen wat hij eigenlijk al weet, namelijk dat het niet oké is.