

Jij begrijpt me niet!

Praten met pubers, hoe doe je dat? Communicatietrainer Serge Dal Bosco geeft tips om een beter contact te krijgen met de jonge mensen waarmee we het huis delen. De tips kennen is een mooi begin, nu nog je kalme bewaren – diep ademen – en ze inoefenen.

AFSPRAAK MAKEN VOOR EEN GESPREK

Een onvoldoende voor wiskunde, daar wil je het fijne van weten.

“Een grote boosdoener is dat ouders hier en nu een gesprek willen aangaan, terwijl dat dan wellicht niet past voor de puber”, zegt **Serge**. “Als je op zo’n moment iets wil bespreken met je puber, dan krijg je schouderophalen, korte antwoorden of een vluchtreactie. Informeer dus of hij of zij er nu de tijd voor heeft. Geen tijd? Spreek dan een moment af dat voor jullie beiden past.”

OPEN VRAGEN STELLEN

Als jullie beiden tijd en aandacht hebben voor elkaar, stel dan **open vragen, zonder oordeel** en zonder aan te vallen. Zoals: ‘Ik zie dat je een onvoldoende hebt op wiskunde. Wat is er fout gegaan?’ Vervolgens wacht je op het antwoord. Daarna kan je **doorvragen** met gerichte vragen zoals ‘Waarom? Wat is je doel? Wat heb je bereikt? Hoe voel je je daarbij?’ Luister telkens goed naar het antwoord. Weet dat teveel vragen stellen niet prettig is, dan lijkt het meer op een verhoor.

RESPECTEER DE MENING VAN JE KIND

Uitspraken zoals ‘Je hebt zeker weer niet geleerd?’ zijn te vermijden. Daarom is het heel belangrijk om goed te luisteren met volle aandacht. Het kan zijn dat er iets gebeurd is in de klas en dat iedereen een onvoldoende kreeg. Een sfeer van **vertrouwen en respect**, dat is wat we willen. Probeer daarom je kind te zien als een **individu** met eigen wensen en voorkeuren. Dat doe je voornamelijk door te tonen dat je zijn of haar **mening** respecteert, ook al verschilt die van de jouwe. Vergelijk het met smaakvoorkeur: het kan goed zijn dat jij dol bent op spruitjes en je kind

absoluut niet. Je toont respect door geen oordeel te vellen en het gesprek aan te gaan.

OPLOSSING KOMT VAN JE KIND

Serge: “Probeer niet direct te denken in de plaats van je puber en leg hem of haar niet jouw oplossing op. Weet dat de oplossing altijd van de ander komt. Het geeft een veel betere kans op slagen als het vanuit je zoon of dochter zelf komt. Aan welke oplossing denkt je zoon met zijn buis voor wiskunde? Meer leren, uitleg vragen aan een vriend of naar de bijles? Op basis van wat je puber voorstelt, kunnen jullie een afspraak maken.”

REACTIE OP EMOTIONELE UITBARSTING

Wat doe je als er een vulkaan van emoties losbarst? **Serge**: “Praat niet in op het gedrag, veroordeel dit niet. Je puber mag best gevoelens hebben, probeer dat te accepteren. ‘Ik begrijp dat je boos/verdrietig bent.’ Laat je puber eerst uitrazen en kies daarna een goed moment of maak een afspraak om erover te praten. Met de juiste focus van beide partijen zal je gesprek heel wat constructiever zijn.”

WE KENNEN ONZE GEZINSLEDEN NIET GOED

Serge: “We denken onze gezinsleden goed te kennen omdat we al jaren samenleven. Nochtans zijn we zodanig gewoon aan elkaar dat we in de dagelijkse rat race net weinig tijd

voor elkaar maken. We leven als het ware naast elkaar. Daarbij zeggen we gemakkelijk zaken als ‘dat is niks voor haar’ of ‘hij kan dat toch niet’. Dat geeft geen vertrouwen. Het loont de moeite om oprechte interesse te tonen in je tieners en hen beter te leren kennen.

BETER BUITENSHUIS COMMUNICEREN

Serge: “We zijn vaak beter in communiceren met mensen buitenshuis: vrienden, collega’s. We zeggen hen goeiedag, kijken hen **in de ogen** en **luisteren oprecht** geïnteresseerd naar hun verhaal. We nemen hier blijkbaar de tijd voor, terwijl we thuis altijd bezig zijn of net met rust gelaten willen worden. Probeer diezelfde waardevolle aandacht thuis toe te passen.”

OZ LUISTERLIJN

Pubers én ouders kunnen met kleine of grote vragen terecht bij de OZ Luisterlijn. Bel **0800 84 84 5** op het moment dat het jou past en krijg meteen een ervaren psycholoog aan de lijn die naar je luistert. Zonder wachttijden. Kijk op www.oz.be/luisterlijn



NUTTIGE LINK

Deel je verhaal

Speciaal voor 12- tot 16-jarigen is er Noknok.be, de website waar je terecht kan met al je vragen. Zet verliefd, een dipje of tegenslag? Minder goed in je vel? Deel je verhaal of lees de verhalen van anderen zoals jij. www.noknok.be