**Praten met een puberzoon of -dochter: soms moeilijk, meestal leuk**

In onze tijd is het belangrijker dan vroeger dat ouders met hun kinderen, hun pubers praten. Vroeger hadden ouders gezag omdat ze macht hadden. De verhoudingen in de gezinnen zijn echter gedemocratiseerd. Kinderen hebben letterlijk inspraak en ouders moeten hun gezag waarmaken. Ook al hebben zij hun gezag van God gekregen, toch zullen ze door wijs en liefdevol om te gaan met hun kinderen moeten aantonen dat ze echt iets te zeggen hebben over hen. Dat maakt het nodig om veel met de kinderen te praten, over koetjes en kalfjes, over leuke en minder leuke dingen, over zaken van het hoofd en dingen van het hart.

*Vragen vooraf (in de hoop dat u als ouders of stief- of pleegouders er nog samen voor staat!):*

*1. Kunt u met al uw kinderen – als u meer dan één kind hebt - even goed praten? Hoe komt dat wel of niet?*

*2. Communiceert u als vader en moeder verschillend naar uw kind / de kinderen toe? Waarin dan? En: hoe zou dat verschil komen?*

*3. Praat u als vader en moeder eigenlijk wel voldoende met elkaar? Hoezo wel of niet? Waarom zou dit belangrijk zijn voor het gesprek met uw kinderen?*

*4. Is het gesprek met uw kind/puber anders geworden sinds hij/zij op de middelbare school zit?Hoe zou dat komen?*

Communiceren doet u tijdens een gesprek door te *praten* én door uw *houding* (afwerend, uitnodigend, vriendelijk, chagrijnig), *gedrag* (schouderklopje, bestraffing, nabij komen, weglopen, aanraken of aanraking vermijden) en *lichaamstaal* (oogopslag, mimiek, stemgebruik). Feitelijk is HOE u iets zegt duidelijker en betrouwbaarder dan WAT u zegt. Dat geldt ook voor uw puber.

## Vereiste grondhouding

* Aanvaarding
  + Zelfs bij moeilijke kinderen (denk aan karaktertrekken of problemen als ADHD)
  + Uw puber is niet uw gelijke, al denkt hij dat soms wel en al willen ouders dat soms ook (‘Mijn dochter is mijn beste vriendin!’)
  + Kritiek hebben mag op basis van aanvaarding.
  + U moet uw puber onvoorwaardelijk liefhebben (geen liefde geven op voorwaarde dat uw kind doet wat u wilt). Engels gezegde: ‘Houd het meest van mij als ik dat het minst verdien, want dan heb ik dat het hardste nodig!’
* Oprechtheid
  + Uw binnen- en buitenkant moeten kloppen als u praat met uw kind.
* Helderheid
  + Noem de dingen bij hun naam en draai er niet omheen.
  + Stel niet uit wat gezegd moet worden .
* Openheid
  + Wees bereid om te luisteren, om eventueel zelf te veranderen.
  + Bespreek of regel geen dingen stiekem achter de rug van uw puber. (Ook eventuele hulp zoeken doet u in alle openheid.)

## Enige luistervaardigheden: oren en hart open stellen

* luisteren naar feiten én naar gevoelens (en die gevoelens serieus nemen, al keurt u mogelijk het gedrag af)
* het luisteren tonen door even door te vragen naar feiten en gevoelens en soms te vragen of u het goed begrepen hebt
* het luisteren vooral ook non-verbaal tonen (houding, blik, hummen, geïnteresseerd zijn)

*Enige praat-vaardigheden: mond openen (reageren)*

* informatie geven, verhelderen (reageren op : ‘ma, hoe moet dit…’, ‘ma, zal ik…?’)
* informatie vragen (‘wat is er precies gebeurd?)
* beoordelen (‘dat vind ik niet goed / wel goed van jou’)
* interpreteren (‘volgens mij komt dat door…’)
* terugkoppelen (‘net zei je dit nog…’)
* meegaan, begrijpen (‘leuk voor jou, moeilijk voor jou…’)
* vragend toevoegen (‘hoe zou jij het vinden als je dit…’)
* ondersteunen, stimuleren (‘ik zal aan je denken’; ‘kan ik je helpen?’)
* adviseren, raad geven (‘als je het nu eens zo bekijkt’; ‘als ik jou was…’)
* corrigeren, bijsturen (‘ik wil niet dat…’)

*Tips*

* Je praat het makkelijkst met je puber als je samen bent, maar wel in een ongedwongen situatie (als je elkaar niet letterlijk in de ogen hoeft te kijken). Bijvoorbeeld bij het samen klussen, samen spelen, samen in de auto rijden, samen op de rand van het bed de dag afsluiten. Het spontane gesprek (of bijna spontane gesprek) is altijd prettiger voor een puber dan het gesprek waarvoor u echt gaat zitten.
* Als u nooit praat met uw kind, ga dan niet, als u vermoedt dat er iets aan de hand is, bij uw puber de gezellige vader of moeder spelen. (‘Hoi, Jan, ik dacht laat ik eens wat borrelnootjes en een glas drinken op je kamer brengen…’) Daar prikt uw kind doorheen.
* Dwing uw puber niet tot gesprek. U laat voelen dat u tot gesprek bereid bent en dat u met hem/haar meeleeft. Als er geen gesprek komt en u denkt wel dat het nodig is, stimuleer dan dat uw puber met een ander gaat praten.
* In het praten vragen kinderen vooral uw erkenning. Wij doen vaak het omgekeerde: we hebben geen tijd voor onze kinderen of negeren ze zelfs of geven slechts negatief commentaar. Ouders zeggen honderden (duizenden?) keren per jaar tegen een puber iets corrigerends. Dit draagt bij aan een laag zelfbeeld.
* Geef vitamine ABC, aandacht belangstelling en complimenten; maar durf ook eerlijk kritisch te zijn (we moeten geen te grote ego’s kweken; er moet ook iets tegenover staan; bij voorbaat prijzen maakt kinderen gemakzuchtig).
* Aanvaard dat de verhoudingen zich wijzigen: jonge kinderen willen alles vertellen (en dan hebt u niet altijd zin in een gesprek). Oudere kinderen willen niet meer alles vertellen (en dan wilt u ineens wel weten wat ze doen en denken!) Respecteer dat ze zich ook van u gaan losmaken.
* Durf uw kinderen verschillend te benaderen (het ene kind praat makkelijker dan het andere; het ene kind vraagt meer geduld dan het andere; het ene kind is zelfstandiger dan het andere).
* Alle kinderen hebben gesprek nodig; vergeet de lieve kinderen niet! Kinderen die NIET vragen worden overgeslagen!
* Stel open vragen, gesloten vragen leiden tot ja en nee antwoorden. 'Wat bedoel je daarmee?' is een betere vraag dan ‘Je bedoelt zeker dat je…’ Andere open vragen zijn bijvoorbeeld: 'Wat is er dan gebeurd?' 'Waarom verlang je daarnaar?'
* Kijk uit met de waarom-vraag die bedoeld is om uw puber ter verantwoording te roepen. Stel die niet te vaak. (‘Waarom ben je zo laat…’, ‘Waarom heb je je spullen niet in orde…’) U dwingt uw kind verantwoording af te leggen, terwijl hij of zij dat vaak niet goed kan. Dat roept dan een boze of onverschillige reactie op.
* Verwoord uw eigen gedachten en gevoelens vanuit u zelf, dan laat u uw kind ruimte om vragen te stellen (‘Ik vind het niet goed om op zondag achter de computer te zitten’, is beter dan ‘Je mag op zondag niet achter de computer zitten!’)
* Spreek uw puber aan op wat hij doet en niet op wat hij is (‘Jij hebt gelogen…’ En niet: ‘Jij bent een leugenaar’)
* Als u uw puber iets verwijt, kijk dan ook in de spiegel. Vaak struikelt u bij uw puber over uw eigen ondeugden.
* Maak uw puber sowieso niet te vaak een verwijt en al helemaal geen stiekem verwijt. ‘Er is weer niemand die de vaatwasser heeft uitgeruimd.’ Hij / zij voelt dat haarfijn aan en reageert vaak niet of afwijzend. Vraag gewoon direct: ‘Wil je de vaatwasser uitruimen?’ .
* Als uw puber in het gesprek met u weinig toeschietelijk is, verander dan niet ineens van humeur (poeslief beginnen en nijdig eindigen) omdat u als ouder uw zin niet krijgt.
* Scheld uw kinderen NOOIT uit; gebruik geen grove taal (dat nemen ze over!) Geef ook grenzen aan voor het taalgebruik van uw puber naar u toe.
* Vermijd in het gesprek met uw puber overdrijvingen (altijd, nooit, iedereen, niemand, overal, nergens; ‘Jij ruimt je kamer nooit op, je zit de hele dag achter je computer, het is overal altijd een zootje zodat ik nergens kan stofzuigen, niemand steekt hier een hand uit om mij te helpen.’) Als u iets met zekerheid wilt zeggen, noteer dan eerst uw waarnemingen en tel ze dan op.
* Probeer niet het onderste uit de kan te halen als uw puber fout geweest is (NU alles willen uitpraten; NU excuses willen krijgen).
* Problemen worden nooit opgelost door erover te zwijgen. Dat is vluchten. Even uitstellen mag.
* Vergeet ook niet het gesprek over zaken die het hart raken: God en het geloof; relaties, seksualiteit, verwachtingen en teleurstellingen, e.d. U kunt als ouders zelf ook initiatief nemen tot een gesprek hierover.
* Accepteer dat u als ouders uw kinderen soms anders benadert; de ene ouder kan ook beter praten met het ene kind dan de andere. Vul elkaar daarin aan i.p.v dat u zich daaraan ergert.
* Uw kind moet niet vijf keer ‘Pa!’ roepen voor het aandacht krijgt. Maar een puber mag ook best even wachten. Zeg dat dan duidelijk.
* ‘Bepreek’ uw puber zo min mogelijk. Doe dat zeker niet als twee ouders tegelijk, elkaar versterkend. Een puber wil dan het liefst weglopen of sluit zich innerlijk af voor alle vermaningen. Hij / zij krijgt ook snel een gevoel dat hij/ zij onrechtvaardig behandeld wordt als hij door twee volwassenen tegelijk wordt ‘aangevallen’.
* Wees niet de bedelaar (daarvan ga je smeken en dreigen) bij uw puber of de generaal (een straffe bevelvoerder). Wees váder of móeder, zie hoe Paulus dat invult in 1Thess. 2:7 en 11

## Storingen van het gesprek

* + Minderwaardigheidsgevoelens t.o.v. uw kind. (U wordt te aarzelend / onzeker / bang en daarvan maakt een puber misbruik)
  + Meerderwaardigheidsgevoelens t.o.v. uw kind (dat is vernederend voor de puber)
  + Onverwerkte eigen problemen uit het verleden of heden (u moet zelf lekker in uw vel zitten, wilt u goed kunnen praten met een puber)
  + Vermoeidheid (na een werkdag of schooldag; door slaapgebrek of maandelijkse hormonen) Vergeet de opvoeding dus maar even tussen 17.00 uur en 19.30 uur, op verjaardagen en als er visite is. Dan bent u zelf net iets te moe of te gespannen.
  + Geen tijd hebben / maken (als ouder taakgericht leven, in plaats van relatiegericht leven)
  + Te veel dingen tegelijk willen bespreken (spreek bij een puber altijd slechts over één thema als u zich aan hem geërgerd hebt).
  + Ongeduld
  + Vlucht in de feiten en de gevoelens negeren
  + Vlucht in discussie / debat / strijd (machtsstrijd levert alleen verliezers op)
  + Preken (Voor je het weet is dat God voor uw karretje spannen…)
  + Manipulatie (het kind bewerken zodat het schuldgevoelens krijgt)
  + In eigen denkkader vast blijven zitten (u niet in de puber willen verplaatsen)
  + Slecht luisteren door te snel herkennen (‘Had ik vroeger ook’), goedkoop troosten (‘Wat geeft dat joh, je krijgt vast wel weer een nieuwe vriendin’), relativeren (‘Zeur maar niet, want daar heeft iedereen wel eens last van en zo erg is het niet!’), ontkennen (‘Hoe kom je daar nou bij, ben jij ijverig? wat een onzin!), te snel helpen (‘Laat mij dat maar doen, dat kan jij toch niet’), te snel adviseren (‘Als ik jou was…’ is meestal ‘Als jij mij was…’).

*Het geheim van goede communicatie*

1. Zich in uw kind verplaatsen. ‘Begrijp ik je goed, als..’ ‘Wat bedoel je…’ ‘O, meid, wat naar voor je…’ Dus echt menen: ‘als ik jou was...’ (Denk aan Joh. 4)
2. Op gevoelsniveau contact hebben (denk aan Joh. 11, Rom. 12:15).
3. Biedt uw puber veiligheid, vertrouwen – dan dúrft hij/zij met u te praten.
4. Wees niet te vol van uzelf, uw eigen visies en ervaringen. Maak ruimte om te luisteren naar uw puber.Toon werkelijke interesse in waar uw kind mee bezig is.
5. Wees echt blij als u iets leuks hoort, maar heb ook de moed om onaangename dingen aan te horen (pessimisme, verdriet, boosheid, angst) zonder die weg te willen poetsen.

Wat is daarvan het gevolg? U zegt eigenlijk niet zo veel bijzonders tegen uw kind en uw zoon of dochter voelt zich toch (een beetje) begrepen en ondersteund.