

1.1 Mijn kind 'under construction'

Mijn kind pubert - Wat is er gaande?

Het overvalt je of misschien heb je al met spanning uitgekeken naar de eerste tekenen.

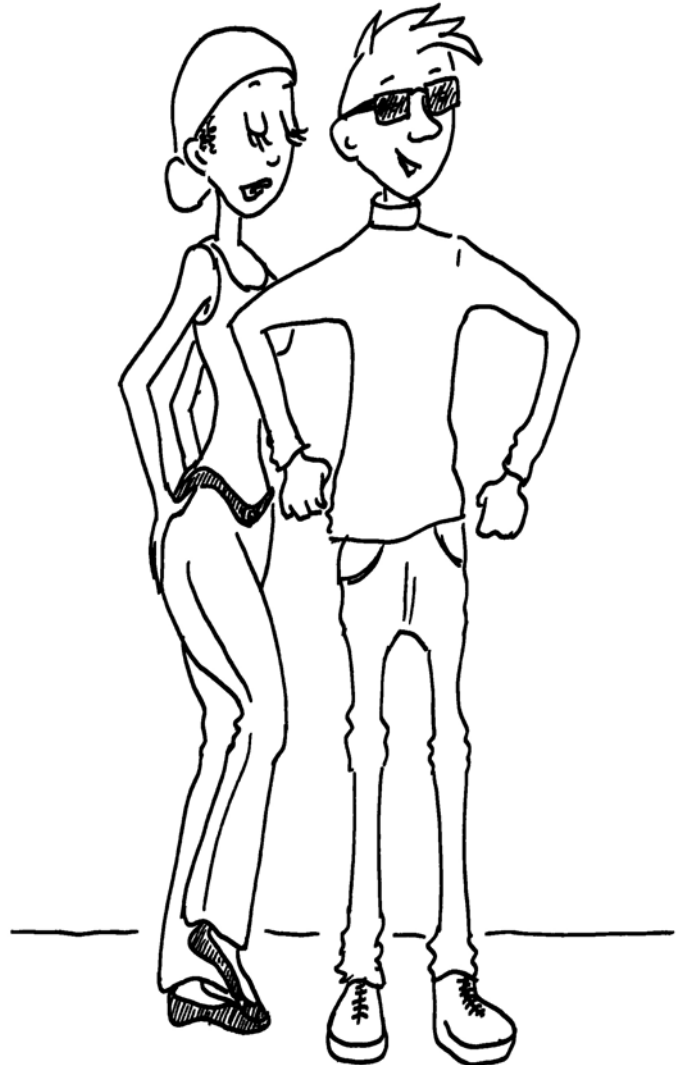
Puberen, wat gebeurt er?

Onder invloed van de hormonen, zie je je kind lichamelijk veranderen. Deze verandering voltrekt zich gemiddeld tussen het 10^e en 16^e levensjaar. Waar de een al flink in de groepspurt zit en borsten heeft ontwikkeld, kan de ander wel een kop kleiner zijn en nog niet merken van lichamelijke veranderingen. Het groeiproces gaat schoksgewijs en niet in alle delen van het lijf tegelijkertijd. Lange slungelige armen en benen, haargroei op 'intieme' plaatsen, borsten die opzwellen en de eerste menstruatie, een kind in een steeds volwassener lichaam.

Verschillen meisjes - jongens

Er zijn grote verschillen in het tijdstip waarop meisjes in de pubertijd komen. Dit tijdstip heeft invloed op hun sociale identiteit. Meisjes hebben er last van als ze vroeg in de pubertijd komen, ze zijn sneller depressief en eetstoornissen komen vaker bij meisjes voor bij wie de pubertijd vroeg is begonnen.

Bij jongens wordt een meer volwassen lichaam juist wel gewaardeerd. Jongens die vroeg in de pubertijd raken, zijn vaak populair bij de andere jongens en meisjes.



Hersenontwikkeling

De hormoonverandering is nodig om de hersenontwikkeling te stimuleren. Niet alleen het lichaam verandert. Je kind gaat anders reageren, zich anders gedragen. Snelle en sterke stemmingswisselingen zijn kenmerkend: een emotionele achtbaan. Je puber roept dat hij echt zelf wel weet wat goed voor hem is. Hij /zij vindt het ene moment iets heel leuk en gezellig, om het andere moment te roepen dat hier nu écht niets aan is! 'S avond willen ze niet naar bed en 's ochtends zijn ze hun bed niet uit te branden.

Uit het laatste hersenonderzoek blijkt dat onze hersenen van het 10^e tot het 25^e levensjaar nog volop in ontwikkeling zijn. De eerste levensjaren leren we steeds soepeler bewegen, in de pubertijd leren we steeds soepeler te denken. Dat gaat niet zonder slag of stoot en net als de lichamelijke ontwikkeling, groeien ook de hersens niet op alle plaatsen tegelijkertijd.

Je zou kunnen zeggen dat de hersenen van jongeren continu 'under construction' zijn.

1.2 Tips voor ouders - Wat je doet, doet er toe!

*we kunnen elkaar
pas wezenlijk zien,
als ik de moeite neem
mijn ogen te sluiten
om door die van jou
de wereld te aanschouwen*

- *Je bent belangrijk!* Ouders hebben invloed, ook in de pubertijd. Sterker nog: pubers hebben ouders hard nodig. Goed ouderschap helpt jongeren zich goed te ontwikkelen, uit de problemen te blijven en goed mee te komen op school.
- *Laat voelen dat je van je kind houdt*
Elk mens heeft behoefte aan liefde, aandacht en lijfelijk contact, dit leidt tot een gevoel van verbondenheid. Kinderen krijgen zo het gevoel dat ze welkom zijn en bouwen hiermee een gevoel van zelfbewustzijn, eigen waarde en vertrouwen op. Eigenwaarde is het ontwikkelen van een innerlijke kracht: een stevige basis om te leven. Laat je kind op meerdere manieren (telkens weer) voelen dat je van hem houdt. Spreek regelmatig je waardering uit voor (kleine) dingen die hij doet, geef aandacht, raak het kind op een positieve manier aan. Op deze wijze verbonden zullen kinderen hun ouders eren, waarderen en respecteren.
- *Je bent niet wat je doet en mislukkingen zijn om van te leren*
Niemand kan groeien van een stroom van commentaar en kritiek. Van commentaar ga je kruipen, van waardering groei je en voel je je sterk. We weten uit eigen ervaring dat kritiek diepe indruk kan maken. Wat je 'doet' is niet 'wie je bent'.

Zoek naar de positieve intentie achter negatief gedrag.

Wat bedoelde jij of je kind, wat wilde je bereiken? Het is goed om samen terug te kijken naar wat je deed. Je kunt veel leren van wat werkt en wat niet. Jij als persoon bent goed zoals je bent, in het *wat* en *hoe* je iets doet kun je leren.

- *Betrokken blijven.*
Zolang kinderen op de basisschool zitten, zijn ouders vaak nog betrokken bij alles wat er gebeurt. Naarmate kinderen ouder worden, verdwijnt deze betrokkenheid steeds meer. Ouders trekken zich terug.
Oók in de pubertijd is het heel belangrijk om betrokken te zijn bij je kind. Je kunt actief zijn op school, binnen de sportclub, samen tijd doorbrengen, de vrienden van je kind leren kennen, samen eens op internet / Hyves gaan.
- *Structuur en grenzen*
Kinderen hebben een aantal basisbehoeften: een eigen plek, voeding, ondersteuning, bescherming én begrenzing. Kinderen begrenzen is hen een structuur bieden, een speelruimte waarbinnen zij kunnen experimenteren. Dat maakt het veilig!
Streng zijn is goed, maar dan wel redelijk. Aangepast aan de mogelijkheden van het kind. Tijdens het groeiproces van het kind, dienen grenzen steeds verlegd te worden. Als soms blijkt dat het toch niet goed gaat, dan mogen de teugels weer wat aangetrokken. Negeer het protest en probeer het over een poosje nog eens.
- *Geef zelf het goede voorbeeld*

Luisteren naar jezelf

Mensen zijn sociale wezens, mens-zijn is 'in relatie zijn'.

Communiceren is van levensbelang. Met ons lichaam drukken we uit wat er in ons leeft, in beweging, in lichaamstaal. Je laat zien wie je bent en hoe je je voelt in je lichaamshouding, hoe je kijkt, praat, lacht, het tempo waarin je beweegt, groot of klein, licht of zwaar, het aanraken van iemand. Zo'n 60 - 80% van de communicatie verloopt zonder praten, non-verbaal.

We gebruiken ook woorden, taal, om boodschappen uit te wisselen. Ieder mens geeft zelf betekenis aan de boodschappen die hij ontvangt. Niet altijd is dat dezelfde boodschap die de ander over wil brengen. De betekenis die wij geven hangt af van onze ervaringen, stemming en denkbeelden, en ook van onze persoonlijke geschiedenis en cultuur.

Hoe kunnen we ervoor zorgen dat de ander onze boodschap begrijpt, zoals wij hem bedoelen? En hoe weten wij of wij de boodschap van de ander wel goed horen en begrijpen?

Communicatie heeft twee richtingen, van mij naar jou en van jou naar mij.

Twee mogelijkheden waarin de boodschap goed of fout begrepen kan worden.

Hoe laat ik mezelf zien en horen?

Herinner je een keer dat je je heel goed – blij – gelukkig voelde. Hoe liet je dat zien? Hoe liet je dat horen?

- *Met je lijf:*
- *Met woorden:*

Herinner je een keer dat je je boos – bang – verdrietig voelde. Hoe liet je dat zien? Hoe liet je dat horen?

- *Met je lijf*
- *Met woorden*

Ga eens na op welke manier jij gewoonlijk je gevoel laat zien of horen?

- *Met je lijf*
- *Met woorden*

Als de ander begrijpt hoe wij ons voelen, alleen dan kan hij of zij rekening houden met ons. Denk je dat dit de beste manier is om aan de ander duidelijk te maken hoe je je voelt?

Ja, omdat

Nee, omdat

3. Hinderpalen in de communicatie

Als kinderen een probleem beleven staan wij als ouders vaak onmiddellijk klaar met 'hulp' in de vorm van 'oplossingen', goede raad geven op grond van eigen ervaring of allerlei vragen stellen om de feiten vast te stellen. Deze goedbedoelde goede raad *verhindert* het kind om verder te praten en na te denken over zijn probleem.

Hieronder staan twaalf van de meest gebruikelijke, goedbedoelde reacties (zogenaamde 'hulppogingen') op gevoelens of problemen van kinderen. Deze twaalf 'hulppogingen' doen vaak het tegendeel van helpen: zij verhinderen het kind om zijn nare gevoel kwijt te raken en versterken dit zelfs: *het kind krijgt er een probleem bij!*

Het is goed om je te realiseren dat veel van deze reacties alleen hinderpalen vormen als het gedrag van het kind in een van de probleemgebieden van het gedragsraam valt. Veel reacties kunnen in het GEEN probleemgebied gebruikt en heel geschikt zijn. (bijv. vragen stellen, grapjes maken, advies geven, iets voordoen).

Uitschelden, spotnamen gebruiken en andere vernederende reacties, zijn nooit helpend!!!

Het is tijd, sta op, kom uit je bed.
Was je, poets je tanden.
Nee niet die kleren, je ziet er niet uit!
Schiet nou toch op!
Waar zijn je boeken, is je huiswerk af.
Neem je jas mee, je muts, je sjaal.
Eet je ontbijt, je hebt vitaminen nodig,
Slurp niet, boer niet hardop
Denk aan je sportclub vanmiddag
Maak niet zo'n herrie, ruim die troep op.
Ben je in de kerk geboren, sluit die deur.
Luister toch eens wat ik zeg.
Sta niet zo tegen me aan
Zet die muziek zacht. Je beschadigt je oren daarmee
Vertel nu eens duidelijk wat je bedoelt,
Zeg voor één keer eens de waarheid
Je springt toch niet in het ravijn omdat je vrienden dat doen.
Ik heb dat al duizend keer tegen je gezegd.
Je bent geen klein kind meer.
Kijk me aan als ik tegen je praat.
Sta niet als een zak aardappelen, toon eens wat pit.
Er is voor alles een tijd, en die tijd is niet nu.
Hou op met dat gejam en geschreeuw.
O hemel, hou je nou nooit eens op.
En morgen begint alles weer opnieuw.
Omdat, omdat, omdat,
omdat.....!

(3-minuten moeders advies)

4.4 Aktief luisteren en coachen

Helpen om de emotionele temperatuur te laten zakken

Je kind 'zit ergens mee'.

Kom niet zelf met een oplossing, luister eerst naar het gevoel van het kind:

1) Verplaats je in het de situatie en het gevoel van je kind

wat is de boodschap van het kind? hoe voelt hij of zij zich?

2) Vertaal de boodschap – geef woorden aan het gevoel:

*Dus je
Zo te zien....*

*Zo te horen....
Het lijkt er op dat....*

3) Wacht op een reactie van je kind:

Heb je de boodschap goed begrepen? Klopt het gevoel van jou met dat van het kind?

4) Luister opnieuw actief – net zolang tot de emotionele temperatuur van het kind gezakt is.

Vraag hoe het nu met het kind is. Kan het kind nu zelf oplossingen bedenken?



stap 4 Welke oplossing kiezen wij?

.....
.....



stap 5 De oplossing uitvoeren: wie doet wát, wáár en wanneer?

.....
.....
.....



stap 6 Nagaan of de oplossing werkt!

Afspraak over de periode waarin de oplossing uitgeprobeerd wordt, en wat te doen als deze niet werkt:

.....
.....
.....



Samen werken is samen bewegen, is samen veranderen!

1. *Meebewegen:* *Ja leuk!*
 Ik begrijp dat je ...
 Wat vind jij?

2. *Tegenbewegen:* *Ja, maar ...*
 Nee ik vind ...
 Als je dit doen, dan.....

3. *Weg – bewegen:* *Niks zeggen, negeren...*
 Je doet maar! !
 Weg lopen.....

4. *Samen bewegen:* *Wat zullen we doen?*
 We zoeken samen naar een oplossing.