



### Wat zijn jullie goede communicatie-voornemens voor het komende jaar?

*De tijd rond Kerst en oud-nieuw is bij uitstek de tijd om daar eens goed over na te denken.*

**Zie je eigenlijk een beetje op tegen de (kerst)vakantie?** Deze tips kunnen helpen:

- Maak duidelijke keuzes. Moet je inderdaad allebei de kerstdagen naar familie? En zo ja. Bedenk hoe je het voor de kinderen ook leuk kunt maken. Voetbaltournooi? Mee helpen koken? Wii-competitie? Betrek je kinderen en brainstorm samen.
- Gebruik veel preventieve ik-boodschappen. Vertel je kinderen het programma van de komende dagen zodat ze weten waar ze aan toe zijn. Geef ze zoveel mogelijk duidelijkheid over de dagindeling. Wees duidelijk over je eigen behoeftes en houd rekening met die van je kinderen. Voor kleinere kinderen kan een kalender helpen waarop je per dag aangeeft wat de plannen zijn.
- Plan naast gezamenlijke activiteiten ook genoeg tijd in voor 1-op-1 tijd. Zowel met je partner als met je afzonderlijke kinderen. Dit is een van de beste manieren om problemen te voorkomen.
- Rust en (zeker met pubers) slaap lekker uit. Of in termen van het Gordonmodel; zorg dat je je beker kunt vullen. Hoe relaxter jij bent, hoe relaxter je kind en v.v. dus plan niet te veel.
- Laat de teugels een beetje vieren; las pyamadagen in en laat lekker wat speelgoed en was liggen. En daarna met z'n allen opruimen.
- Speciaal voor ouders van pubers. Maak afspraken over schermgebruik. Het boek *schermgaande jeugd* van Patti Valkenburg hierover. Jongeren zitten iedere dag zes uur voor een scherm. Dat is meer tijd dan ze op school doorbrengen. Hadden we het vroeger over schoolgaande jeugd, nu kunnen we beter spreken van schermgaande jeugd. Wat doet al dit schermgebruik met de jeugd? Wordt ze daar slimmer of dommer van, dikker of dunner, beter of slechter? En hoe moeten ouders ermee omgaan?
- Bedenk dat de Kerstvakantie –de uitslaapvakantie bij uitstek is. Zo halverwege het jaar moeten ze echt even bijtanken. Lees ook het blog over stress bij pubers. <http://investereninleren.nl/2014/12/breifeit-47-kerst-stress-en-pubers/>  
De uitspraken uit dit blog van jongeren hoor ik ook veel. Ze ervaren veel prestatiedruk.



#### Mijn goede voornemens:

- Ik heb mezelf voorgenomen om te investeren in omgaan met verzet. Eerst actief luisteren, de ander zijn behoefte erkennen en dan je boodschap herhalen.
- Daarnaast ga ik win-win overleg voeren over de "schermtijd" in huis.
- Ik ga me niet druk maken over hangen en in bed liggen; het is uitslaapvakantie

#### Agenda:

- 7 januari start Gordontraining "effectief communiceren met Tiensers"
- 14 januari start Gordonvervolgtraining "Effectief communiceren met Tiensers" voor ouders die al eens een Gordontraining hebben gevolgd
- Maart 2015 start voor ouders van jongere kinderen de Gordontraining: "Effectief communiceren met kinderen"

**kalhorn**  
coaching en training

Bosweg 64 7314HD Apeldoorn [www.kalhorncoaching.nl](http://www.kalhorncoaching.nl)  
<https://www.facebook.com/kalhorncoaching>  
<https://www.facebook.com/Communicatiemetpubers>

