

## Hoe hou je de vakantie relaxed met pubers om je heen?



### Hangmat

Zag je jezelf al liggen in een hangmat, lekker bijkomen van de ingewikkelde afgelopen maanden met een goed boek? Je verwachtingen zijn hoog gespannen en dan.... Ruziënde pubers die je rust verstoren!

Pubers die niet meewillen met het bezoek van een stadje.

Pubers die alleen maar op de bank hangen en zeggen dat het saai is.

Sta je toch weer te koken, boodschappen te doen en troep te ruimen.

Nee, zo had je je het niet voorgesteld.

Hoe kun je dit voorkomen of als je er middenin zit bijstellen?

### Vooraf: Verwachtingen managen

Het begint met: met elkaar in gesprek gaan, wat iedereen het liefste zou willen doen in de vakantie. Als je met elkaar open en eerlijk bespreekt wat ieders wensen zijn, dan kan je daarna gaan bespreken wat er mogelijk is.

Je start met te vragen: 'Wat wil iedereen?' Ook aan jezelf: 'Wat wil ik?' Het kan zijn dat je regelmatig lekker ongestoord in een hangmat wil liggen en soms kan aanschuiven bij het eten omdat iemand anders gekookt heeft.

Dat kan voor je tiener zijn dat hij de behoefte heeft aan WIFI, lang uitslapen, niets hoeven, veel gamen en jongeren om zich heen.

Vervolgens ga je brainstormen met elkaar. Wat kunnen we bedenken zodat iedereen het naar zijn zin heeft tijdens de vakantie.

### Tijdens de vakantie: Verwachtingen bijstellen

Ben je al op vakantie of heb je een staycation en is er veel strijd met je hangende pubers? Het zinnetje 'Je kunt elk moment opnieuw beginnen.' helpt mij altijd. Ook nu is het belangrijk om je eigen grenzen en behoeften aan te geven. 'Ik wil graag leuke dingen doen met elkaar en samen leuke gesprekken voeren en ik merk dat we nu alleen maar op elkaar aan het vitten zijn en elkaar in de weg zitten. Hoe zie jij de verdere vakantie voor je en hoe kunnen we het wat leuker voor ons allen maken?'

Erken eerst wat je tiener dwars zit. 'Je baalt er van dat de Wifi zo slecht is op de vakantie?' of 'Je baalt ervan dat alle festivals zijn afgelast en er nu niets te doen is voor jongeren?' of 'Je wordt gek van mijn gezeur?' Vraag dan vervolgens wat je tiener zou willen doen om de vakantie nog een beetje leuk te maken. Wat past voor jullie samen?

## Schermtijd in de vakantie: Activiteitenlijst.

Vakantie betekent veel vrije tijd en dus lekker veel tijd om te gamen. Maak je extra afspraken voor de komende periode of laat je het allemaal wat losser? Ook hierover kun je de verwachtingen t.o.v. elkaar goed uitspreken. Veel ouders kiezen ervoor om het in deze periode wat meer los te laten maar tegelijkertijd ook samen op zoek te gaan naar ander bezigheden. Maak samen een soort van activiteitenlijst. Al brainstormend kwamen een aantal tieners tot de volgende bezigheden: vissen, koken, houtsnijden, fotograferen, geo-catching, zwemmen, klusjes doen in de buurt etc.

## Voorbeeld:

Een gezin dat ik laatst begeleidde heeft de volgende afspraken met elkaar gemaakt:

- Ze gaan naar een camping in NL bij een grote stad zodat de tieners kunnen shoppen en 'stappen'.
- De camping heeft de mogelijkheid om naar het strand te gaan, maar ook om te wandelen en te fietsen.
- De ouders halen ontbijt/lunch en besteden de ochtend samen. De tieners komen uit hun bed wanneer ze willen.
- De enige verplichting is samen eten en ieder gezinslid kookt om de beurt.
- Iedere dag bedenkt 1 gezinslid een uitje om met de rest te doen. Je hoeft niet mee.
- Er wordt gekozen voor een plek met goede Wifi zodat de tieners contact met hun vrienden kunnen houden. Wel wordt afgesproken dat tijdens het eten en de uitjes de mobiele telefoons uit staan.
- Als iemand even lekker wil chillen met een youtube-filmpje of met een boek in de hangmat, dan wordt hij niet gestoord door een ander.
- Als je je irriteert aan een ander, dan bedenk je eerst bij jezelf of het belangrijk genoeg is om er iets van te zeggen. Zo ja, dan zeg je dat eerlijk, zonder de rest van het gezin er in mee te nemen .

Lieke

## Nog meer van deze voorbeelden lezen?

In mijn boek 'luisteren naar pubers' staan soortgelijke voorbeelden. Ik ben heel blij en trots dat er na 1 week al een 2<sup>e</sup> druk uitkomt. Hiermee kan ik namelijk mijn droom steeds dichterbij: een puber-tijd met minder strijd voor zo veel mogelijke ouders en tieners. Lees ook mijn interview met het [NoordHollands Dagblad](#)

## Sparren?

Wil jij sparren over hoe je je tieners in moeilijke periodes kunt begeleiden? Doe dan mee met de training die 28 september start. Deze training kan echt het verschil maken in jouw relatie met je tiener. Dat gun ik jou van harte.

Wil je mij een vraag voorleggen, stuur me gerust een [berichtje](#). Ik denk graag met je mee.

## Aankomende evenementen

- 7 september: Workshop – Klaar voor de brugklas
- 11 september: Open Puberkoffie
- 18 september: Open Puberkoffie
- 23 september: Workshop – Klaar voor de brugklas
- 28 september: Start Gordontraining ;met minder strijd door de puber-tijd
- 30 september: PuberAPK – Gordonopfrustraining

Zie: <https://kalhorncoaching.nl/agenda/>

