

Herfstvakantie – tijd om de balans op te maken



Dit gaat de verkeerde kant op

'Mijn 14-jarige dochter wilde het dit schooljaar anders aanpakken. Nu ze in de 2^e zit zou ze haar huiswerk zelf regelen, zelf zorgen dat haar kamer schoon bleef, afspraken met ortho onthouden en zou ze sportkleren op tijd bij de was leggen. En ik? Ik zou niet meer zo tegen haar zeuren over al deze zaken. Nou het is duidelijk! Ze kan het dus niet. Kamer is een zooi, al vier onvoldoendes binnen, de afspraak met de ortho vergeten en haar sportkleren was ik nog steeds op het laatste moment. Helaas, het experiment is mislukt. Ik had er al een hard hoofd in, maar hoe krijg ik haar weer op de rails?' vraagt Ellen mij tijdens een online coachingssessie.

Wat ging er goed?

Ik vraag Ellen of er ook dingen goed gegaan zijn afgelopen weken. Ze moet even nadenken en beseft zich dat ze wel erg aan het letten is wat er allemaal fout gaat. Er zijn zeker positieve punten te benoemen over de afgelopen periode.

- 🍷 Haar dochter Julia komt wel elke dag op tijd haar bed uit (ze zet zelf de wekker).
- 🍷 Ze smeert zelf haar brood en vooral belangrijk – ze eet het ook op (tenminste dat denkt Ellen wel).
- 🍷 Ze laat trouw de hond uit als het haar beurt is.
- 🍷 Meestal dekt ze de tafel zonder gedoe.
- 🍷 Ze leeft gezond en rookt en drinkt niet
- 🍷 Ze heeft veel contact met vriendinnen, online en op afstand

Zo opsommend gaat er eigenlijk ook heel veel goed. Dat brengt Ellen in een andere mindset. 'Maar wat doe ik dan met die dingen die niet goed gaan? Daar moet ik toch op ingrijpen?' Terecht dat Ellen daar wat mee wil. Een terugkerend thema bij veel ouders is: hoe vind je evenwicht tussen stimuleren en loslaten. Stimuleren doe je door het gesprek aan te gaan met je tiener.

Gebruik de herfstvakantie om de balans op te maken

De komende vakantie is een mooi moment om te evalueren hoe het gaat met de afspraken die jullie samen gemaakt hebben.

- Kies een geschikt moment uit (als je samen de hond uitlaat, als je samen ergens naar toe rijdt of thee drinkt).
- Vraag je tiener naar hoe hij/zij vindt dat het afgelopen weken is gegaan met school, sport, sociale contacten, etc. Wat is er goed gegaan en wat kan er beter?
- Benoem zelf ook de dingen die je goed ziet gaan. 'Ik ben echt blij dat ik jou nooit 's ochtends hoef te wekken, dat geeft mij zoveel meer ruimte om rustig de dag op te starten.'
- Als Julia zelf niet aangeeft dat het mis gaat op school, kun je haar vragen hoe zij naar de feiten kijkt. 'Je staat nu vier onvoldoendes, heb je misschien al bedacht hoe je die weer wilt ophalen? En hoe ik jou daar bij kan helpen?' Het effectiefst is om Julia zelf oplossingen te laten bedenken.
- Bespreek niet alleen school maar ook de andere punten. 'Wat ik nogal lastig vind, is dat ik vaak de sportwas op het laatste moment krijg. Kunnen we daar nog iets op bedenken?'
- Sta ook open voor feedback op jouw gedrag van afgelopen weken en vraag er ook bewust naar. 'Heb je nog zaken waarvan je vindt dat ik ze beter of anders zou kunnen aanpakken?'

Conclusie: Ga met een positieve mindset het gesprek in en vraag open naar wat er goed gaat en verbeterd kan worden. Stimuleer vervolgens je tiener om zelf met oplossingen te komen. Veel plezier!

Lukt het gesprek je niet, loop je tegen weerstand aan, kom naar de [Thema-avond](#) 'motiveren is te leren' of stel een vraag in de [Facebook-community](#).

Met andere ouders onder mijn begeleiding sparren over hoe je je tieners in deze periode kunt begeleiden? Doe dan mee met de training '[met minder strijd door de puber-tijd](#)'. Want echt, je bent niet de enige die het lastig vindt. Het is mijn overtuiging dat alle ouders kunnen leren om anders te communiceren met hun tieners, waardoor het een stuk gezelliger wordt thuis. Deze training kan echt het verschil maken in jouw relatie met je tiener. Agenda: kalthorncoaching.nl/agenda/

Je kunt me ook altijd een [mail](#) sturen voor een advies.

Lieke



Wil jij ook gemakkelijker in gesprek komen en uit de strijd blijven met je tieners?

In mijn boek 'Luisteren naar pubers' staan veel voorbeelden over communicatie tussen ouders en tieners. Aan de hand van 6 praktische bouwstenen beschrijf ik hoe je in gesprek komt en blijft met je tiener. Mijn droom is: een puber-tijd met minder strijd voor zo veel mogelijke ouders en tieners. Je kunt het bestellen – gesigneerd en wel- via www.luisterennaarpubers.nl

