

Leg dat ding nou eens weg!

Zie jij ook vooral een telefoon als je naar je tiener kijkt?



'Gek word ik ervan. Ze zitten alleen maar op hun mobiel, als ze uit school komen, naar de wc gaan, huiswerk maken en als ze net uit hun bed komen. Er is eigenlijk geen fatsoenlijk gesprek meer mogelijk. Als ik wat aan ze vraag, zeggen ze met een half woord wat terug. Als ik vervolgens vraag of ze me even aankijken, krijg ik rollende ogen of een zucht. En al die filmpjes die ze op hun mobiel kijken, hangend op de bank. Of ze niks beters te doen hebben. We hebben wel regels opgesteld, zoals aan tafel geen mobiel. Maar als ze even de kans krijgen, pakken ze toch weer hun mobiel. En als ze even niet achter hun mobiel zitten, dan zitten ze wel te gamen achter de computer. Hoe kan ik hier toch verandering in brengen?'

Altijd maar weer die 'schermen'!

Veel ouders vinden net zo als bovenstaande ouder 'schermen' een lastig thema in de opvoeding. Er lijkt geen gesprek meer mogelijk, omdat je tiener steeds achter zijn mobiel of (spel)computer zit. Vaak is het een neerwaartse spiraal. Elke keer dat je tiener op zijn mobiel zit, denk je: 'Nu zit 'ie alweer op zijn mobiel of te gamen.' En elke keer dat je er iets van zegt, denkt je tiener: 'Krijg ik weer gezeur!'

Misschien heb je al van alles geprobeerd. Afspraken gemaakt, regels opgesteld, boos geworden of geërgerd gezegd: 'Leg dat ding nou eens weg' of 'Kom nou eens achter die computer vandaan.' En toch blijft het een onderwerp van discussie in jullie gezin?

Van strijd naar dialoog

De gouden tip is: ga in gesprek, ga de dialoog aan! Mijn ervaring is dat je afspraken het beste maakt als je in gesprek echt naar elkaar wilt luisteren. Maar hoe doe je dat dan? Hierbij kunnen de zes bouwstenen van luisterennaarpubers.nl je helpen.

Het is allereerst belangrijk om niet in oordelen te spreken over het telefoon- of gamegedrag van je tiener. Focus ook op het positieve van games/telefoons. Voor veel jongeren is dit hun manier om verbinding te zijn met elkaar. En ik merk zelf

dat we de telefoon soms toch aan tafel hebben, omdat we dan juist dingen bespreken die we eigenlijk ook wel graag willen opzoeken. Agenda's zijn voor velen ook digitaal tegenwoordig. Er staat dus ook veel informatie in de telefoon. Probeer dus met een **positieve mindset** het gesprek in te gaan.

Daarnaast is belangrijk om naar je tiener te **luisteren**. Wat trekt hem zo aan in de games, telefoon. Wat geeft het hem voor positiefs?

Als je **nieuwsgierig en open** een gesprek ingaat, dan ontstaat er vaak een leuk! gesprek. Misschien kun je aangeven dat jij het zelf ook lastig vindt om het in balans te houden. Wat doe jij zelf om af en toe even zonder schermen te zijn?

Week van de mediawijsheid

Een mooi begin van het gesprek kan zijn om eens samen te kijken naar de activiteiten die georganiseerd worden in de week van de mediawijsheid. Het is speciaal gericht op jongeren met onderwerpen als: programmeren, Habbo, maak je 3D-design, fake nieuws.

In deze week introduceert weekvandemediawijsheid.nl ook een zelftest. Deze is zeker aan te raden. Wellicht is het leuk om samen de test te doen op digitalebalans.nl

Het idee is dat slapen, bewegen, (school/hobby/werk)prestaties, sociaal leven en de verhouding off- en online met elkaar in balans moet zijn. In deze test worden vragen gesteld over deze vijf elementen en worden ook korte verwijzingen naar onderzoeken gedaan. Aan het eind krijg je een score en tips hoe je digitaal in balans kunt komen. Als je dit ieder afzonderlijk doet, is het daarna interessant om de tips die een ieder gekregen heeft met elkaar te bespreken.

Dan kun je vervolgens ook afspraken maken over welke tips jullie gaan opvolgen en hoe je elkaar daar aan kunt houden. Afspraken maak je samen, is hierin het uitgangspunt. In luisteren naar pubers staat beschreven HOE je dat doet.

Conclusie: Ga met een positieve mindset het gesprek in, vul de zelftest in en bespreek aan de hand daarvan open wat er goed gaat en verbeterd kan worden. Maak afspraken waar zowel jij als je tiener achter kunnen staan en bespreek samen hoe je elkaar hier aan kunt houden. Veel plezier!

Lukt het je niet om zo'n gesprek te starten of te voeren, loop je tegen weerstand aan, kom naar de online [Thema-avond](#) op maandag 16 november 'Leg dat ding nou eens weg' 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 workshop '[Luisteren naar pubers](#)'. 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 workshop kan echt het verschil maken in jouw relatie met je tiener. Zie [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 – gesignd en wel- via www.luisterennaarpubers.nl