

Daar gaan we weer...Pubers en Lockdown



* Tekening met toestemming overgenomen van www.nynkekuipers.nl

'We zitten met z'n vijven in 1 huis. Wij werken fulltime vanuit huis en onze 3 pubers, kijken meestal vanuit bed naar hun online lessen. Ze liggen of op bed of volgen beneden lessen, liggen op de bank, kijken netflix, gamen en geregeld slaat de vlam in de pan. Gek word ik ervan. En nu nog weer eens 3 weken. Ik weet echt even niet meer, hoe we dit vol moeten houden met elkaar.'

Goede voornemens?

Hebben jullie dit jaar goede voornemens met elkaar afgesproken? In 2021 ga ik dit doen en dit laten? Al is het al half januari, het is nu het moment om nieuwe afspraken te maken.

'Jongens we zijn dus nog 3 weken langer met z'n vijven de hele dag in huis. Hoe kunnen we dat een beetje leuk houden met elkaar. Wat zijn ieders ideeën daarbij?

Brainstorm dan vervolgens; wat kunnen jullie allemaal bedenken. Maak er een creatief proces van, denk een beetje buiten de lijntjes.

Vervolgens kies je met elkaar de punten waarin iedereen zich kan vinden.

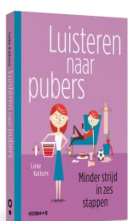
Hoe doen anderen dat? Mogelijke ideeën:

Deze tips heb ik afgelopen weken van verschillende ouders en deskundigen gehoord. Ik deel ze ter inspiratie graag met jullie:

- Ieder gaat **op zijn eigen manier** met de lockdown om. De een vindt het wel lekker, de ander mist contacten en weer een ander wordt er helemaal down van. Erken deze wisselende gevoelens.
- Veel **jongeren missen contacten**, uitgaan, naar de sportschool gaan. Pas op voor goedbedoelde troost: 'Het is nog maar 3 weken, er is licht in de tunnel.' Het helpt vaak beter om hen de ruimte te geven om frustraties te uiten en hier actief naar te luisteren.

- **Leg de lat niet te hoog.** Accepteer dat er ruzies en irritaties zijn, dat is logisch als je zo lang op elkaars lip zit. Maak het niet te groot. 'We zaten elkaar vanochtend echt even in de weg allemaal. Ik heb even een rondje gelopen en nu kan ik er weer tegen.' Ik vind '[krijg lekker de rambam](#)' een fijn liedje om dan op te zetten.
- **Ieder zijn eigen werkplek.** Hoe weinig ruimte je ook hebt in huis, het is fijn om werk en relaxruimtes van elkaar te scheiden. Er zijn ook gezinnen die het leuk vinden om geregeld van werkplek te wisselen. Of dat degene die de moeilijkste les/gesprek heeft die dag op de fijnste werkplek kan zitten.
- **Gebruik oortjes/koptelefoon.** Om elkaar minder te storen is het fijn als jouw online gesprekspartner niet door het hele huis schalt. Daarnaast kun je jezelf beter afsluiten door bijvoorbeeld 'studeermuziek' te draaien als je je moet concentreren. Ik vind dit een fijne [lijst](#).
- **Gebruik een google agenda** waarin al jullie lessen/afspraken staan, dan kan je rekening houden met elkaar.
- **Niet controleren/stimuleren tijdens 'schoollessen'.** Voor de Lockdown zat je niet in de klas, dus nu ook niet. Vraag wel aan het eind van de dag. Hoe waren je lessen, alles gelukt? Kan ik je nog ergens mee helpen?
- **Stimuleer ommetjes.** Half uur pauze, ga even naar buiten. Even tegen een voetbal aantrappen, stukje fietsen, rondje lopen. Om de beurt met 1 kind een ommetje, even bijpraten.
- **Kleed je aan** alsof je naar je werk/school zou gaan. Er 'aangekleed' uitzien, geeft zelfvertrouwen, maakt een dag anders dan een nacht, een door-de-weekse dag anders dan een weekend.
- **Kook 's avonds** in bijvoorbeeld verschillende teams.
- **Bedenk offline activiteiten.** 's Avonds even niet achter een scherm, maar bijvoorbeeld een bordspel, samen foto's plakken, muziek maken/luisteren, dansen. Ik ken een gezin dat 's avonds met z'n allen een luisterboek of leesboek pakt na het eten. Luisterboeken zijn heel handig voor DE lijst.
- **Samen online sporten.** Er zijn verschillende sportscholen die nu hun lessen tijdelijk gratis aanbieden. Geef in ieder geval zelf het goede voorbeeld met het volgen van online sportlessen.
- **Gamen in balans.** Tijdens een Lockdown is het niet gek dat jongeren wat meer gamen dan anders. Als het tijdelijk is en je dat ook aangeeft, dan kan dat geen kwaad. Als je de 5 S'en (school, sport, sociaal, slaap en spel) maar met elkaar in balans houdt. Meer info: [mijn gamende kind](#).
- **Veel ruzie in huis?** Probeer je tieners zo veel mogelijk zelf naar oplossingen te laten zoeken. 'Jij hebt ruzie met je broer, probeer het eerst zelf op te lossen, als het jullie niet lukt, kan ik kijken of ik jullie kan helpen.' Duidelijke afspraken over wie, wanneer bijvoorbeeld op de spelcomputer mag, kunnen ook helpen.

Lukt het je niet om de sfeer te verbeteren, stel een vraag in de [Facebook-community](#). Je kunt me ook altijd een [mail](#) sturen voor een advies.



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 mogelijk ouders en tieners. Je kunt het bestellen – gesigneerd en wel- via www.luisterennaarpubers.nl

