

Uitgerust of Uitgeblust?

3 tips om fris op te starten na een vakantie met pubers



'En ben je lekker uitgerust in je vakantie?' Lekker vakantie gehad?' De meest gestelde vraag afgelopen tijd.

Sabine wordt er helemaal gek van. Nee! wil ze wel schreeuwen. Haar vakantie met 2 pubers was niet echt uitrusten. Veel ruzie, niet mee willen om een stadje te bezoeken, overal hangen, gemopper op de WIFI, stiekem drinken en roken, later thuis komen dan afgesproken en een enorme zooi achter zich aan laten slingeren. In een notendop - vakantie met pubers. Ze is blij dat haar pubers weer naar school gaan. Eindelijk tijd om even bij te komen en uit te rusten. Hoe is dat voor jou geweest?

Drie tips om het schooljaar fris te beginnen.

Na een vakantie is het vaak een goed moment om zaken anders te gaan doen. Het eigenlijk ook een soort nieuwjaar waarin je weer nieuwe goeie voornemens kunt maken. Lees mijn 3 gouden tips



Tip 1: Plan een R&A-date.

Welke regels en afspraken hebben jullie eigenlijk met elkaar gemaakt en weet iedereen ze nog? Kies een goed moment en knoop er iets gezelligs aan vast om ze weer eens door te nemen.

Mijn introductie is meestal: *'Zullen we het nieuwe schooljaar goed beginnen en iets gezelligs gaan doen en dan meteen eens even bekijken of er nog regels en afspraken zijn die we moeten veranderen?'* We noemen dit inmiddels onze (R&A) regel&afspraken-date.

Voorbeelden van zaken die wij tijdens onze R&A-date hebben besproken.

- Bedtijd en hoe kom je langzaam weer in ritme
- Schermtijd
- Zak- en kleedgeld
- Baantje(s)
- Klussen in huis
- Doel voor komend jaar
- Mijn ondersteuning Lees ook [blog relaxed opstarten](#)

Tip 2: Leg de lat niet te hoog in het begin

Opstarten betekent ook er weer inkomen. Geef het even tijd. Gun zowel jezelf als je tiener nog even de ruimte om weer in het ritme te komen. Misschien kun je de eerste weken nog wat vrije uurtjes in je werkschema inplannen. De weekenden, als sport nog niet weer volop los gaat, kun je misschien nog een uitje samen doen. Nog een keer extra lekker eten met elkaar of een film samen kijken.

Bespreek ook met elkaar of je het lastig vindt om weer op te starten of dat het juist heel gemakkelijk gaat. Wat doet een ieder om weer in een ritme te komen. Kunnen jullie elkaar misschien ook tips geven.

Mij helpt de volgende metafoor altijd na een vakantie. Leg de lat niet te hoog, dan kan je er makkelijker over heen springen. En als je valt, val je ook nog eens minder hard.

Tip 3: Hoe hoger de druk, hoe harder de weerstand.



Deze quote stond deze week op de coachingskalender. In de techniek werkt dat zo, maar zeker ook in de begeleiding van tieners in het begin van een nieuw schooljaar. Hoe meer dingen

er moeten, hoe meer verzet er zal komen. 'Ik moet niks. Ik bepaal het zelf wel.'

Het helpt om vooral vragen te stellen. Hoe denk je het aan te gaan pakken? Hoe wil je dat gaan doen? Wat zou voor jou goed kunnen werken? En als er toch weerstand komt, even actief luisteren en de emotie erkennen. 'Je vindt het lastig he om weer te beginnen? Je hebt er geen zin in, he?'

Als ik na een vakantie weer aan de slag ga en wat mopperig thuiskom, vind ik het heel fijn als er iemand tegen mij zegt; 'Valt niet mee he, weer aan het werk.'

Valt het jou ook niet mee om weer op te starten en het weer een beetje gezellig te krijgen in je gezin? Ik help je graag. Zo heb ik begin september een aantal gratis webinars en koffies gepland, maar ook weer allemaal workshops en trainingen. [Zie mijn agenda](#)

Voor de vakantie is ook een extra Hoofdstuk van *Luisteren naar pubers* - **Pubers in en na een pandemie** verschenen. Als lezer van deze blogs, kun je het gratis opvragen door een [mail](#) te sturen.

Wil jij graag de sfeer in je gezin verbeteren? Stel mij gerust een [vraag](#) of spar met andere ouders in de [Facebook-community](#).



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