

Vakantie met pubers. Hoe houd je het leuk? (met activiteitenlijst)



Schermen, hangen en klagen

Vorig jaar was de vakantie niet echt een succes vertelt Mandy.

Ze had er echt naar uit gekeken om even lekker bij te komen met een boekje aan het zwembad, maar het werd....

-Ruziënde pubers die de 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.

-Klagende pubers omdat de wifi traag is, het te warm .. of te koud is, er geen leuke mensen op de camping zijn, het eten 'fucking ranzig' is .. ga zo maar door. En als je ze vraagt om een keer een boodschap te doen of te koken is het antwoord: 'Nee, want ik heb ook vakantie!'

'Eerlijk gezegd, zie ik nu al op tegen de vakantie' zegt Mandy. 'Heb je wat tips zodat we het dit jaar wat leuker en met minder geruzie de vakantie doorkomen.'

Dat hier meer ouders mee worstelen blijkt wel uit het feit dat ik zowel door de Volkskrant als door het Noord Hollands Dagblad geïnterviewd ben over dit onderwerp. Artikelen vind je [hier](#) en [hier](#)

Vooraf: Verwachtingen managen

Het begint met: met elkaar in gesprek gaan over 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 bespreken wat er mogelijk is.

Je start met te vragen: 'Hoe zie jij de vakantie voor je? Wat zou jij graag willen doen?' Ook aan jezelf stel je de vraag: 'Wat wil ik?' Het kan zijn dat je regelmatig lekker ongestoord in een boek wil lezen, terrasjes wil pakken, stadjes bezoeken en soms wil aanschuiven bij het eten omdat iemand anders gekookt heeft.

Het kan maar zo zijn dat je tiener vooral behoefte heeft aan lang uitslapen, niets hoeven, stoere activiteiten zoals raften, 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.'

Vakantie betekent veel vrije tijd en dus lekker veel tijd om te gamen en filmpjes te kijken op je telefoon;). 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 en maken afspraken over de balans tussen schermen en offline activiteiten.

Mogelijke afspraken: (die voor elk gezin weer anders kunnen zijn. Leg ze niet op maar bedenk ze echt samen)

- 🍷 Naar een camping bij een grote stad zodat de tieners kunnen shoppen en stappen
- 🍷 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.
- 🍷 Kiezen voor een plek met goede Wifi zodat de tieners contact met hun vrienden kunnen houden en dan wel tijdens het eten en de uitjes de mobiele telefoons uit laten staan.
- 🍷 Na de vakantie samen een weekschema maken voor thuis met activiteiten, gametijd en klusjes die je in huis. Ieder vult op zijn eigen manier dat schema in. Elke dag iets of alles in 2 dagen.
- 🍷 De dag verdelen in een actief en een passief dagdeel.

Activiteitenlijst

Maak samen een soort van activiteitenlijst. Al brainstormend kwamen een aantal tieners en ouders tot de volgende bezigheden:

- | | | |
|----------------|------------------------------------|---------------------------------|
| 🍷 Vissen | 🍷 klusjes doen in de buurt | 🍷 lunchen in een onbekende stad |
| 🍷 Koken | 🍷 website bouwen | 🍷 dagje wellness |
| 🍷 Houtsnijden | 🍷 happy stones maken en verstoppen | 🍷 kanoën, suppen |
| 🍷 fotograferen | | 🍷 Kubb |
| 🍷 geo-caching | | 🍷 Spikeball |
| 🍷 zwemmen | | |

Voor meer activiteiten: [hier een uitgebreide](#) lijst.

Je kunt ook een grote pot maken en daarin allemaal briefjes met activiteiten doen, waar je elke dag een briefje uit kunt pakken.

Tijdens de vakantie: Verwachtingen bijstellen

Is er tijdens de vakantie toch veel strijd met je 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 gezelliger voor ons allen maken?'

Erken ook wat je tiener dwars zit. 'Je baalt er van dat de Wifi zo slecht is op de vakantie?' of 'Het is hier niet zo als je verwacht had' of 'Je baalt ervan dat er zo weinig vrienden thuis zijn?' Vraag dan vervolgens wat je tiener zou willen doen om de vakantie nog een beetje leuk te maken.

Wat past voor jullie samen?

Lieke

Wil jij leren hoe je je tiener het best kunt motiveren? Of Wil je graag de sfeer in je gezin verbeteren? Stel mij gerust een [vraag](#) of spar met andere ouders in de [Facebook-community](#).

-Wil jij het weer een beetje gezellig krijgen in je gezin? In september start er weer een [live training](#).

-Heb je al eens een Gordontraining gevolgd? In september starten ook weer opfrisdagen, de zogenaamde [puber-APK's](#) gepland.

-Heb je een dringende vraag, je kunt me ook benaderen voor 1-op-1 coaching.



4^e druk!

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.

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

Mijn droom is: een wereld waarin mensen respectvol met elkaar communiceren. Te beginnen bij volwassenen die het goede voorbeeld geven aan jongeren. Door echt te luisteren naar de ander kom je werkelijk in gesprek en blijf je uit de strijd.