

Ontdekkingstocht door het puberbrein

Deel V. Een puber in huis - Hoe gaat dat?



Inleiding

Huiswerk waar maar niet aan begonnen wordt, de kamer die maar niet opgeruimd wordt.

Afspraken over het gebruik van de smartphone, tablet, gamen, uitgaan, alcoholgebruik.

Allemaal punten van discussie tussen menig ouder en puber.

Al zo vaak 'helpen herinneren'. Al zo vaak gezegd 's avonds gaat dat ding uit.

Al zo vaak een afspraak gemaakt over het tijdstip van thuiskomen en toch te laat thuis.

Zonder iets van zich te laten horen een nacht wegblijven, na het uitgaan.

*Tja, alcoholgebruik. We hebben de nadelen wel eens besproken, de slechte invloed op de ontwikkeling van de hersenen en het presteren op school. En ook op school hebben ze voorlichting gehad. Maar ja, experimenteren doen ze toch. Dan toch beter onder ons toezicht?

Herkenbaar?

Ja *zucht*

Hoe ga je hiermee om?

Zoals altijd is er niet maar één manier, één advies dat altijd werkt en bij iedere puber.

Iedereen verschilt nou eenmaal. Iedere puber is uniek en heeft zijn eigen mogelijkheden, behoeften en benodigde benadering. En ook iedere ouder is anders, met eigen -meegekregen- ontwikkelde normen en waarden, manieren van communiceren en opvoeden.

Onderstaande tips kun je als een basale richtlijn zien, die je samenvoegt met jouw eigen communicatie- en opvoedingsstijl. Blijf dicht bij jezelf. Als je je echt anders voor gaat doen dan je bent, dan prikken adolescenten daar zó doorheen en ondermijnt je jouw eigen geloofwaardigheid.

Als ouder heb je vast wel eens de gedachte 'Ik kan hem/haar toch niet bereiken. Ze doen toch niets met wat ik zeg'. Op het eerste oog lijkt dat zo. Toch, óók in de adolescentie heb je nog steeds invloed!

Blijf betrokken. Weet wie de vrienden van je puber zijn. Toon interesse in hobby's en andere activiteiten en interesses waar jouw puber zich mee bezig houdt. Luister en leer!

Blijf beschikbaar. Zorg ervoor dat je puber weet dat hij of zij bij jou terecht kan als er wat scheelt. Niet geforceerd, onbevooroordeeld.

Biedt structuur en grenzen. Wees streng maar redelijk. Verruim verantwoordelijkheden en mogelijkheden wanneer je merkt aan jouw puber dat hij of zij er aan toe is. Bespreek dit met elkaar. En ook dat wanneer blijkt dat het toch nog te vroeg was, dat er weer even terug wordt gegaan naar hoe het eerder was. Na een aantal maanden kan je zoon of dochter het opnieuw proberen. Wie weet zijn die bepaalde hersengebieden inmiddels weer wat verder ontwikkeld 😊 !

Geef het goede voorbeeld. Kinderen spiegelen zich aan hun ouders. Waargenomen gedrag heeft veel meer invloed dan woorden. Dit gaat op voor verschillende dingen. Bijvoorbeeld taalgebruik, omgang met problemen, het zoeken naar oplossingen, omgang met anderen. En ook voor roken, het gebruiken van *alcohol en de smartphone en de computer.

Stimuleer zelfstandigheid. Met het toenemen van de leeftijd hebben pubers behoefte aan meer autonomie. Ze worden kritisch in het algemeen op van alles in hun omgeving: school, regels en afspraken thuis, de baas van het bijbaantje. Geef ze de ruimte om te leren en meer zelf te doen. Betrek je zoon of dochter ook bij het maken van de afspraken, geef ze hierin ook de ruimte om voorstellen te doen en zo wellicht tot een middenweg te komen. Als ze zelf mee hebben gedacht over de afspraak is deze ook meer 'van hen' in plaats van dat de afspraak voelt alsof hij is opgelegd. De motivatie om zich in ieder geval te proberen aan de afspraak te houden is dan veelal groter.

Verklaar je nader. Heb reële verwachtingen en stel reële eisen. Bespreek regels en afspraken, licht beslissingen duidelijk toe. Groei in de omgang en communicatie mee met het ontwikkelend redenerend vermogen van jouw puber.

*Specifiek wat betreft alcoholgebruik: Geef duidelijke grenzen aan, op welke leeftijden er niet gedronken mag worden. Hoe later er gestart wordt met alcohol hoe gunstiger dit is voor de ontwikkeling van de hersenen, hoe minder (onomkeerbare) beschadigingen er worden aangebracht.

Verbieden en zelf het goede voorbeeld geven zijn een stuk effectiever gebleken dan voorlichtingscampagnes.