

Tips ouders van pubers

Waarom hebben vooral pubers het lastig met de coronamaatregelen?



De adolescentiefase of puberteit is een ontwikkelingsfase in het leven van jonge mensen die zich kenmerkt:

- als een tijd van zich **losmaken van thuis**: dit doen ze onder andere door zich af te zetten tegen de regels
- als een fase van **identiteitsontwikkeling**: ze leren zichzelf kennen, en dit doen ze voornamelijk in contact met leeftijdgenoten

Dus: zich afzetten thuis en veel optrekken met leeftijdgenoten is gezond gedrag in deze levensfase.

Maar net **deze kenmerken komen in het gedrang door de coronamaatregelen**: jongeren mogen/kunnen niet meer zoveel contact hebben met leeftijdgenoten en ze zitten opgescheept met hun ouders waar ze zich juist van willen losmaken.

Met andere woorden: deze coronacrisis is enorm **moeilijk**:

- voor adolescenten, die een bocht van 180° moeten maken in hun ontwikkeling
- voor hun ouders, die het in goede banen proberen leiden en verantwoordelijk opnemen voor hun kinderen.

Enkele tips om hiermee om te gaan



- **Leg uit** wat er aan de hand is en **waarom** de maatregelen nodig zijn. Dit filmpje kan je daarbij helpen: https://youtu.be/4vyFSQZuQ_I?t=42.

- Geef je kind **ruimte**: laat ze zelf nadenken over welke structuur ze inbouwen, wat ze met hun tijd gaan doen en stel open(minded) vragen: hoe zie jij het?, hoe ga jij je schoolwerk aanpakken?

- Stel **geen waarom-vragen**, daar zijn pubers allergisch aan. Toon met je vragen **interesse**, zonder dat je hen dicteert wat ze moeten doen.

- Zorg voor een aantal **vaste contactmomenten op een dag**, maar zorg ervoor dat er **genoeg afstand** is op andere momenten om toch het gevoel te hebben te mogen loskomen van thuis.
- Choose your battles: ga niet over alle irritaties een strijd aan, maar **kies welke prioriteit** krijgt en trek af en toe een duidelijke grens.

- **Beperk het online-gebeuren niet te veel:** het mag nu een keer wat meer en het staat ook garant voor voldoende contacten met leeftijdgenoten.
- **Geef complimentjes:** dit is voor hen erg moeilijk, ze mogen hier zeker wat erkenning voor krijgen (ook al irriteer jij je wel erg vaak op een dag).
- **Wees lief voor jezelf:** het is een hels karwei om nu ouder te zijn van een tiener!