



IN CONTACT!



Tiener


**KERK
GEZIN
JEUGD
ONDERWIJS**
GEREFORMEERDE
GEMEENTEN



IN CONTACT!

COMMUNICEREN MET JE TIENER

©2016. Dit is een uitgave van het Deputaatschap Kerk, Gezin, Jeugd en Onderwijs (KGJO) – Gereformeerde Gemeenten. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

COLOFON:

Redactie: E.J. van Woudenberg-Steenstra

Tekst: M.R. de Braal-Prins

Bron: Bij het theoretisch kader en de casussen is gebruik gemaakt van het cursusboek 'Tijd voor puberteit' door Maria Vermeulen

Contact:

Deputaatschap KGJO

Houttuinlaan 7

3447 GM Woerden

T: (0348) 489968

E: coördinator@kgjo.nl



OPENING

Zingen: Psalm 9:1, Psalm 111:6, Psalm 119:3, 7, 17, 37, 53, 65, 88, Psalm 139:2

Lezen: Johannes 4: 5-19

Bidden: Vraag eventueel om concrete gebedspunten van deelnemers

Bezinning bij het Bijbelgedeelte

In het Bijbelgedeelte dat we hebben gelezen, zien we dat de Heere Jezus eerst uit was op contact, voordat Hij met Zijn boodschap kwam. Hij maakte eerst ruimte voor Zijn eigen boodschap. Dit wekte vertrouwen en zorgde voor gerichte aandacht van de persoon met wie Hij in gesprek ging. Jezus legde in Johannes 4 eerst contact met de Samaritaanse vrouw. Hij liet Zich bevragen en stelde Zelf vragen. Daarna liet hij haar met haar zonden voor de dag komen. Vanuit het contact dat Hij met de vrouw had gelegd, gaf Hij haar vertrouwen en nam Hij de ruimte om haar op haar zonden te wijzen.

Zo is het in de communicatie met onze tieners belangrijk dat we hen aandacht geven en vertrouwen wekken. Dan is er ook de ruimte om hen aan te spreken op zaken die we liever niet zien of anders zouden willen. Want ook dat kunnen we leren uit de manier waarop Jezus met de vrouw in gesprek is. Zonde wordt niet weggemoffeld of goed gepraat. Eerlijk houdt Hij haar de spiegel voor. Tieners hebben onze spiegels nodig om hun gedrag bij te kunnen stellen.

Vragen bij het Bijbelgedeelte

- 1) Zou je zelf dit Bijbelgedeelte gekozen hebben als inleiding op het thema van vandaag?
- 2) Wat leer je van dit Bijbelgedeelte met betrekking tot communicatie met je tiener?
- 3) Lukt het je om in de Bijbel concrete "spiegels" te vinden die je tieners voor kunt houden?

UITWISSELING VAN ERVARINGEN

Nodig: Fotokaarten (bijvoorbeeld uit 'Kaarten op tafel')

Bij dit thema is het leuk om een associatieoefening te doen. Daarin gaan deelnemers terug naar hun eigen pubertijd. Ieder doet de ogen dicht en denkt terug aan de tijd dat hij of zij 14,15 jaar was.

Groepsleider stelt vragen als:

- *In welk huis woon je?*
- *Het is het einde van de middag, bijna tijd om te eten. Staat er iemand te koken? Staat er muziek op? Wat ben jij aan het doen?*
- *Zijn er meer mensen van het gezin aanwezig en wat doen die op dit moment?*
- *Welke kleding heb je aan en hoe/met wie heb je die gekocht?*
- *Waar zit je op school?*
- *Wie zijn je vrienden?*
- *Wat zijn je hobby's, wat doe je in je vrije tijd?*
- *Krijg je zakgeld en indien ja, hoeveel en wat mag je ermee doen?*
- *Ga je op zondag met je ouders mee naar de kerk en zo ja, ga je graag of moet je mee?*
- *Hoe wordt in het gezin over geloof en kerk gesproken?*

De groepsleider vraagt vervolgens de herinneringen die boven komen, vast te houden en daarbij een fotokaart te zoeken. Deelnemers vertellen aan hun buurvrouw of buurman waarom de gekozen kaart typerend is voor hun herinnering aan de pubertijd. Na een minuut of vijf wisselen van beurt.

Geen behoefte aan delen van herinneringen? Voel je vrij om niets te vertellen.

Zijn er deelnemers die plenair nog iets willen zeggen, geef daar dan kort de tijd voor.

THEORETISCH KADER

De verbondenheid tussen ouder en kind is de belangrijkste voedingsbodem voor contact. Is het contact tussen ouders en een baby nog vanzelfsprekend en ongecompliceerd, naarmate je kind ouder wordt vraagt een goed contact veel meer vaardigheden. Dit komt tot een climax in de puberteit. In die

periode krijgt de inbreng van de jongere namelijk ook een duidelijk aandeel in het contact. En aangezien die inbreng zelden voorspelbaar en meestal zeer kritisch is, kun je als ouders gemakkelijk onzeker worden. Ben je een zorgzame ouder dan krijg je van je tiener het verwijt dat jullie je te veel met hem of haar bemoeien. Probeer je jouw tiener vrijheid en verantwoordelijkheid te geven, dan beklaagt hij zich dat je je te weinig met hem of haar bemoeit. Een 'goed gesprek' vindt een tiener vaak niet nodig, maar hij of zij wil wel een 'praatpaal' hebben... Het creëren en in stand houden van een goed contact kan wel eens het gevoel oproepen zich in duizend bochten te moeten wringen en er toch weer net naast te zitten in wat je zegt of doet. Toch wil je invloed op je kind kunnen blijven uitoefenen. Om dat te kunnen bereiken is het belangrijk dat je een goede relatie met je kind opbouwt. Enkele voorwaarden van een goed contact betreffen het geven van tijd, aandacht en vertrouwen.

Tijd

Tieners meten liefde in de hoeveelheid **T-I-J-D** die je voor hen hebt. Om contact met elkaar te kunnen hebben, moet er sprake van ontmoeting zijn. Elk contact van een ouder met zijn of haar kind begint met tijd hebben voor dat kind.

Aandacht

Elk contact begint met aandacht voor de ander. Een dienende houding - en dat is toch die van een ouder - is gericht op de ander, in dit geval op jouw tiener.

Gedragsproblemen verwijzen bijna altijd naar contactproblemen.

Herstel van het contact is dan de eerste sleutel.

Investeer als ouders blijvend in de relatie, ook als de jongere daar ogenschijnlijk geen zin in heeft. Is een gesprek (nog) niet mogelijk, creëer dan momenten waarin er gerichtheid is op elkaar zonder dat er een gesprek hoeft te worden gevoerd.

Komt het tot een gesprek, luister eerst en laat je tiener uitpraten zonder direct met jouw mening ter berde te komen. Ook al ben je het niet met hem eens. Voelt je tiener zich gehoord en serieus genomen, dan ontstaat er ruimte om na te denken over wat je bedoelt.

"Tieners meten liefde in de hoeveelheid T-I-J-D die je voor hen hebt"

Vertrouwen

Als er geen wederzijds vertrouwen is, kan een relatie niet verder opgebouwd en verdiept worden.

Wantrouwen werkt als een sluipmoordenaar in een relatie. Je tiener kan behoorlijk op je tenen en op je hart gaan staan. Toch zijn de ouders de eersten die de relatie een nieuwe kans moeten geven. Sluit het conflict af. Kom er niet meer rechtstreeks of via een omweg op terug. Spreek op een vriendelijke toon. Benoem de positieve dingen die je opmerkt.

Basisregels in communicatie:

- Vertel in eigen woorden wat er gezegd is en wat je tussen de regels door hebt gehoord
- Zet verwijten om in wensen
- Vermijd woorden als nooit en altijd
- Gebruik ik-boodschappen
- Houd je bij het ene onderwerp waarover je van gedachten wilde wisselen
- Belangrijkste vuistregel is het luisteren; probeer je tiener uit te laten praten en te begrijpen. Niet pas echt luisteren als je het met de ander eens bent. Je tiener is gevoeliger voor gevoelens dan voor argumenten.
- Praat met een rustige, vriendelijke houding
- Benoem wat je ziet en hoort van je tiener
- Zoek naar een juiste balans tussen ruimte en regels

VERWERKINGSVORMEN

Casus met vragen

Jantine, moeder van drie dochters in de leeftijd van elf, dertien en zestien jaar:

"Praten met de kinderen? Echt moeilijk vind ik dat. Ik weet niet hoe het komt, maar praten verzandt bij ons al heel snel in discussiëren, en discussiëren verzandt al heel snel in onenigheid. Ik doe er eerder moeite voor om het gesprek te vermijden dan het op te zoeken. Ze willen toch altijd precies een andere kant uit dan ik wil. Maar op de een of andere manier krijgen ze mij toch altijd weer op de kast."

1. Herken je het probleem van Jantine met betrekking tot communicatie met tieners in jullie eigen gezin?
2. Wat is volgens jou het aandeel van Jantine in het probleem?
3. Wat zou het aandeel van de kinderen in de discommunicatie kunnen zijn?
4. Hoe kan Jantine tot een betere communicatie met haar kinderen komen?

Martin is een jongere van zeventien jaar oud. Hij heeft veel problemen met zijn geldbesteding. Regelmatig maakt hij schulden.

Op een avond zegt zijn moeder: "Zeg Martin, hoeveel geld heb jij afgelopen weekeinde eigenlijk uitgegeven?" Martin noemt een som geld waar ze van schrikt. Ze zegt: "Hoe kun je dat nou doen, je zou deze week toch twintig euro aflossen?" Martin reageert met: "Ik moest nog trakteren voor mijn verjaardag, daarom heb ik mijn vrienden een drankje aangeboden." Zijn moeder is boos en luistert niet meer echt naar de verdediging van Martin. Ze zegt: "O, dus je moest zo nodig trakteren? Nou, je vrienden zijn zeker belangrijker dan wij. Je had mij wel eens mogen trakteren, ik loop het hele jaar achter je aan om je uit de schulden te houden en meneer gaat zomaar trakteren. Heb je wel in de gaten dat je van mijn centen hebt getrakteerd?!"

1. Hoe zou je de manier van communiceren van moeder willen omschrijven?
2. Wat roept de reactie van Martin bij je op?
3. Wat is in deze casus het echte probleem waarom het draait?
4. Op welke manier kan het gesprek anders worden gevoerd? Wat vraagt dat aan vaardigheden van moeder?

De ouders van Janneke (vijftien jaar oud) moeten de laatste maanden steeds meer hun best doen om hun dochter mee naar de kerk te krijgen. Op een gegeven moment hebben de ouders besloten dat Janneke hoe dan ook mee naar de kerk moet. Het is hun de strijd waard. Op een bepaalde zondagochtend moet Janneke haast letterlijk uit bed gesleept worden. Een halfuur later stapt zij al mokkend en scheldend in de auto. De rest van de dag brengt zij door op haar kamer.

1. Zou je voor de principiële aanpak (op zondag gaan we met z'n allen naar de kerk), of kies je voor een meer praktische aanpak (hoe meer Janneke zich gedwongen voelt, hoe meer verzet dat oproept)?
2. Hoe voorkom je een patstelling tussen jou en je tiener?
3. Hoe kun je naar jongeren blijven luisteren, ook al ben je het helemaal niet met ze eens?
4. Gaat het conflict echt over de inhoud (de gezamenlijke kerkgang) of gaat het eigenlijk over iets anders?

STELLINGEN

- Ouders zijn de hoofdverantwoordelijken voor de relatie met hun tiener.
- Jongeren die zich gehoord en begrepen voelen, zijn meestal meer vatbaar voor beïnvloeding van ouders.
- Het beeld van de ouder als kapitein past beter bij het vijfde gebod dan dat van de ouder als coach.

CREATIEVE VERWERKINGSVORM

Deelnemers gaan in tweetallen laten zitten. Zij interviewen elkaar over hun communicatie met hun tiener. Wat gaat goed? Wat kan beter? Wat loopt helemaal niet? Wat kunnen zij van elkaar leren?

Na 10 minuten wisselen van rol. Plenair bespreken wat deelnemers van elkaar hebben geleerd.

TERUGBLIK

- Loop de vragen/stellingen van de verwerking langs en vraag van elk groepje een korte reactie
- Laat enkele deelnemers vertellen wat voor hen op deze bijeenkomst een eyeopener was
- Vraag van enkele deelnemers wat zij morgen anders gaan doen

AFSLUITER

Een opvallend berichtje:

Afname omgang met puber voorspelt crimineel gedrag¹

31 augustus 2009

Crimineel gedrag door jongeren is mede afhankelijk van hoe goed ouders en kinderen met elkaar omgaan. Dat blijkt uit onderzoek van de Universiteit Utrecht onder adolescenten en hun ouders. De onderzoekers volgden gedurende vijf jaar driehonderd gezinnen. Een snelle afname van communicatie tussen de ouders en het kind tijdens de tienerjaren, verhoogt het risico op crimineel gedrag.

Jongeren tussen de dertien en zeventien jaar oud vertellen steeds minder aan hun ouders over bijvoorbeeld vriendschappen en wat ze in hun vrije tijd doen. Ook passen ouders hun manier van opvoeden aan. Ze eisen minder informatie op van hun kinderen en stellen minder regels. De onderzoekers vinden dat ouders gemotiveerd moeten worden meer met hun kinderen te blijven praten en ondernemen.

DANKGEBED

1 Bron: Universiteit Utrecht



CONCRETE TIPS

- Het is nooit te laat om aan een goed relatie met je kind te werken, maar begin daar zo vroeg mogelijk mee.
- Zomaar een gesprekje waarbij je ieder met iets bezig bent, loopt vaak soepeler dan een gepland gesprek op de bank. Let op de signalen die je tiener uitzendt. Als jij aan het aanrecht aardappels staat te schillen en zoon springt op het aanrechtblad en begint een heel verhaal over een vriend, spits je oren en luister tussen de regels door wat hij eigenlijk wil zeggen.
- Investeer als ouders blijvend in de relatie, ook als de jongere daar ogenschijnlijk geen zin in heeft. Is een gesprek (nog) niet mogelijk, creëer dan momenten waarin er gerichtheid is op elkaar zonder dat er een gesprek hoeft te worden gevoerd.
- Luister eerst naar de mening van je tiener; breng daarna pas je eigen inzichten naar voren.
- Vermijd in het gesprek woorden als “nooit” en “altijd”. Deze woorden zetten je tiener klem.
- Praat *mèt* je tiener, niet *tégen* hem.

VERDER LEZEN

Chapman, G. (2011). De 5 talen van de liefde van tieners. *Heerenveen: Jongbloed*

Dobson, J., & Dobson, R. (2002). Goed voorbereid op de puberteit. *Utrecht: Uitgeverij Kok-Kampen*

Stolk, J. (2013). Handboek christelijke opvoeding deel 3. *Heerenveen: Jongbloed*

Van den Akker, M., & Munneke, W. (2015). Brochure Puberhersen en ontwikkeling. *Den Haag: Hersenstichting (digitaal te downloaden)*