



Tactvol communiceren met een tiener

Do's en don'ts

Harrie van Leeuwen'

TOKK actueel
online

Deze blog gaat over het onvoorwaardelijke 'ik ben er voor je'-steunen, ook wel de affectieve relatie genoemd. In de volgende blog komt de pedagogische relatie aan bod: leiden ten behoeve van de zelfregulatie van tieners.

Het opvoeden van een tiener vraagt van ouders enerzijds dat ze hun kind steunen bij de autonomieontwikkeling en anderzijds leiden, waarbij ze verwachtingen en grenzen stellen ter versterking van hun adaptatievermogen – het vermogen om zich aan wisselende sociale omstandigheden aan te passen. Steunen en leiden zijn complementair en vormen samen de autoritatieve opvoedstijl (Maccoby & Martin, 1982; Deković & Prinzie, 2014). De ene ouder gaat steunen makkelijker af, de andere leiden. Wat vanzelfsprekend is, want perfecte ouders bestaan niet.

Geïnteresseerd, aandachtig luisteren

Steunen kan onder andere door geïnteresseerd, aandachtig te luisteren. Zonder oordeel, zonder het geven van adviezen, eventueel samen naar opties kijken (Patterson & Forgatch, 2005; Forgatch, Patterson, & Friend, 2017). Dat lijkt eenvoudiger dan dat het is. Communicatie met tieners is een kunst op zich, alertheid bij kansen is geboden. Aandachtig luisteren naast elkaar in de auto of op een (voor jou) onmogelijk tijdstip is soms zo'n kans. Kijken (zodat je kunt afstemmen), wachten (met adviezen) en aansluiten (met waar je tiener behoefte aan heeft) zijn belangrijke elementen.

De waarde van zo'n moment valt of staat met het overkomen als oprecht geïnteresseerd en niet als veroordelend. Echt geïnteresseerd luisteren hangt samen met de kwaliteit van de communicatie. Communicatie is zenden en ontvangen; praten en luisteren. Verbaal en non-verbaal. Let dus ook op wat je zelf als ouder non-verbaal uitdrukt en let goed op (kijken) wat je tiener, tussen de regels door, uitzendt.

KIJKEN betekent dat je bij een tiener soms moet loeren op een kans. En als die kans er is, moet je nog steeds blijven kijken. De mogelijkheid tot goede contactmomenten met tieners doet zich veel minder vaak voor dan bij een jong kind. Ontdek dus wat goede momenten zijn. Probeer naar het onderwerp van gesprek te kijken zoals je tiener kijkt. Dat betekent dat je rekening houdt met hoe het is onder invloed van wisselende stemmingen door een nieuwe hormonale balans, onder tijdsdruk (er staan vrienden te wachten), onder invloed van lichamelijke ongemakken (vermoeidheid, pukkels) enzovoort. Let ook op signalen van je tiener wanneer die iets heeft om te bespreken.

En, als het moment zich voordoet, kijk je ook naar jezelf. Straal je wel uit dat je wil luisteren of straal je uit dat je haast hebt, geen tijd of geërgerd bent?

- Laat met je lichaamstaal zien dat je alle tijd hebt.
- Zorg voor een passende prettige en geïnteresseerde toon in je stem.

- Onderdruk irritatie of negatieve oordelen.
- Let erop hoe je tiener zich op dit moment voelt: waar kun je dat aan aflezen (gezichtsuitdrukking, stem, houding)?

Niet doen

- Als je negatieve gevoelens zoals irritatie of chagrijn bij jezelf of bij jouw tiener bespeurt, laat je daar dan niet door beïnvloeden. Richt je op wat de tiener je vertelt.

WACHT op een geschikt moment en laat minder geschikte momenten voorbijgaan. Die leveren toch niets op. Wachten betekent eerst denken en dan pas doen. Ga op je handen zitten of, beter nog, bijt je tong af. Het grote voordeel van wachten is de tijdswinst die het oplevert. Gebruik die tijd om je te verplaatsen in de schoenen van je tiener. Gebruik de tijd ook om te zorgen dat je je agenda leeg maakt. Alle appeltjes die nog moeten worden geschild, worden even uit de mand gegooid. Wachten betekent dat je de tijd neemt om te luisteren en als je iets niet begrijpt, gebruik die tijd om een paar verhelderende vragen te stellen.

- Neem de tijd om de boodschap van je tiener goed te horen en laat alle emoties van jou en je tiener even buiten beschouwing: richt je op de inhoud van het onderwerp.
- Laat je tiener uitpraten. Wacht met interrupties.

Niet doen

- Advies of opdrachten geven. Wacht daarmee.
- Als je iets niet begrijpt, dat met een oordeel uitspreken: “Ik begrijp het niet, het is heel simpel, je kunt toch gewoon... Wat is daar nou moeilijk aan...”
- Te snel conclusies trekken. Wacht tot je alle feiten hebt.
- De kans grijpen om je eigen gelijk te halen: “Heb ik het niet gezegd!”

AANSLUITEN doe je dus altijd met een lege agenda. Dat betekent dat je (rustig, kalm, geïnteresseerd en zonder oordeel) dicht bij het verhaal van je tiener blijft. Dat biedt kwaliteit aan het moment, waardoor het anders is dan bij conflictmomenten of opvoedingsmomenten waarin je grenzen moet stellen. De ervaring leert dat hoe meer dit lukt, hoe beter ook andere momenten verlopen.

- Beperk jouw inbreng in het gesprek zoveel mogelijk tot aanmoedigende opmerkingen die tonen dat je geïnteresseerd bent, zoals “oh”, “hmmm”, “jee, echt?”, “Wow, hoe is ‘t mogelijk!”.
- Als je iets niet begrijpt, herhaal wat je hebt gehoord in dezelfde bewoordingen en vraag of je tiener er nog iets meer over kan zeggen. Vraag bijvoorbeeld waar en wanneer het gebeurde, wie er nog meer bij was, en andere dingen die je nodig hebt om een beeld te krijgen.
- Richt je op eventuele positieve en op toekomstgerichte aspecten bij het doorvragen.
- Als het beeld helder is, dan pas vraag je wat je tiener eventueel van jou zou willen. Misschien alleen een luisterend oor.
- Geef alleen advies als ze daarom vragen. Soms vragen ze advies en heb je het niet, omdat jij het ook niet weet. Dan is het tijd om de verschillende opties na te lopen.

Wanneer je een beeld hebt en je tiener geeft aan dat het zo genoeg is, kun je een afsluitende opmerking maken in de trant van “Fijn dat je dit met me hebt besproken, dan weet ik wat je bezighoudt” of “dan begrijp ik het beter waarom je bezorgd bent, in de rats zit, verdrietig bent enzovoort”.

Niet doen

- Laten merken dat jij het heel anders zou hebben aangepakt. Dat is geen aansluiten, maar contrasteren, inwrijven van falen.
- Een spervuur van vragen. Als een tiener drie keer heeft moeten zeggen “dat weet ik niet”, ben je hem of haar kwijt.
- Vragen stellen op een eisende manier: “En leg mij dan eens uit hoe je in hemelsnaam...”
- Advies geven voordat je weet om welk advies je tiener verlegen zit.

- Het probleem proberen op te lossen of de zaak bij te sturen. Daarvoor zijn andere momenten. Laat het voor het moment rusten. Stel het (samen oplossen) nog even uit. Gun de tiener suddertijd.
- Je emoties vrij baan geven: “Ik word hier zo boos van...” Zit met je eigen emoties je tiener niet in de weg, die pogingen doet om te reflecteren en gedachten te ordenen.

Al met al heb je doordat je hebt gewacht met sturen en corrigeren toch een belangrijke boodschap uitgezonden. Namelijk: **ik ben geïnteresseerd in wat jou bezighoudt, hoe je denkt en wat je van de dingen vindt**. Onderzoek heeft uitgewezen dat dit tieners helpt om met meer zelfvertrouwen het leven tegemoet te treden (Marbell-Pierre, Grolnick, Stewart & Raftery-Helmer, 2017). Natuurlijk vraagt opvoeden meer dan geïnteresseerd luisteren. Daar gaan we in een volgende column op door.

Over de blog

De blog werd gepubliceerd op de website van Bureau PEERS, Strategische Zorginnovatie, gevestigd in Abcoude, Nederland, <http://bureaupeers.nl/>.

Link naar de blog: https://bureaupeers.nl/?page_id=399

Bureau PEERS werd opgericht door Marca Geeraets en Harrie van Leeuwen. Zij publiceren regelmatig over thema's zoals uitdagingen in de opvoeding van kinderen en tieners met psychische problematiek, dilemma's in de jeugdhulp en jeugd-ggz, klinisch redeneren als kern van het vakmanschap in de jeugdhulp en het belang en de obstakels van evidencebased jeugdhulp.

Noot

1. **Harrie van Leeuwen**, kinder- en jeugdpsychiater, niet praktiserend. Sinds 2013 adviseert hij zorgorganisaties en gemeenten bij Bureau PEERS.
E-mailadres: harrievanleeuwen@bureaupeers.nl, (+31) (0) 6 37 02 70 44

Literatuur

- Deković, M. & Prinzie, P. (2014). Gezin en afwijkende ontwikkeling. In P. Prins & C. Braet (red.). *Handboek klinische ontwikkelingspsychologie*. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum.
- Forgatch, M.S., Patterson, G.R., & Friend, T. (2017). *Raising cooperative kids: Proven practices for a connected, happy family*. Newburyport, MA: Red Wheel/Weiser.
- Maccoby, E.E. & Martin, J.A. (1982). *Socialization in the context of the family: Parent-child interaction*. In E. Hetherington (ed.). *Handbook of child psychology, vol. 4: Socialization, personality and development* (pp. 1-101). New York, Wiley.
- Marbell-Pierre, K.N., Grolnick, W.S., Stewart, A.L., & Raftery-Helmer, J.N. (2017). Parental autonomy support in two cultures: The moderating effects of adolescents' self-construals. *Child Development, 90*(3), 825-845. doi:10.1111/cdev.12947
- Patterson, G.R. & Forgatch, M.S. (2005) *Parents and adolescents living together. Part 1: The basics*, 2nd revised edition. Champaign, IL: Research Press Company.