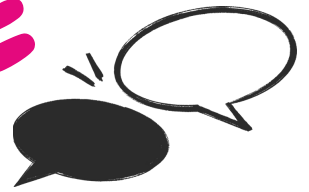


8 HANDIGE TIPS

PRATEN MET JE PUBER



1 Houd de lijnen open



Blijf nieuwsgierig en begin een gesprek met iets luchtigs en positiefs; 'Wat ging er goed vandaag?... Hoe was het online vandaag? ...Waar heb je om gelachen?'

3 Komt het uit?

Als je een goed gesprek met iemand wilt hebben is het fijn als je er even de tijd voor kunt nemen. Kies daarom een moment waarop het voor jou en je kind goed uitkomt. Goed om te weten; vaak ontstaan de beste gesprekken tijdens gewone bezigheden zoals tijdens het eten, een wandeling met de hond of als je samen de afwas doet.



5 Wees een veilige haven

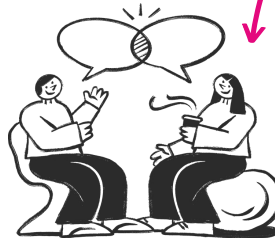
Het is belangrijk dat je kind zich veilig voelt en weet dat het altijd bij je terecht kan, ook als er iets gebeurt waar je als ouder misschien boos over wordt of teleurgesteld in bent. Probeer ook hierin niet te oordelen, maar te luisteren en open vragen te stellen. Als je je kind ergens op wilt aanspreken, keur dan alleen het (ongewenste) gedrag af en niet je kind zelf.

7 Gun jezelf en je kind een pauze

Soms lopen de emoties hoog op als een gesprek niet helemaal naar wens verloopt. Ga dan niet koste wat kost door, maar stop en kom er later weer op terug. Zo geef je jezelf en je puber de mogelijkheid om het even te laten bezinken. Misschien ontstaat er aan beide kanten wat meer inzicht.



2 Toon interesse



Oprechte interesse in het verhaal van je kind is misschien wel de belangrijkste tip en vormt eigenlijk de basis voor een goed gesprek.

Klinkt heel logisch, maar is soms best moeilijk. Echte interesse tonen betekent dat je niet meteen met je mening komt, niet (steeds) onderbreekt, maar open vragen stelt en vooral goed luistert.

4 Stel open vragen en luister

Stel open vragen als je meer wil weten over de belevingswereld van je kind. Vragen als "Hoe was dat voor jou?" of "Wat vind je daar eigenlijk van...?" kunnen helpen en soms verrassende antwoorden opleveren. Je kunt ook suggesties doen maar probeer te voorkomen dat je gaat 'invullen'. Hierdoor kan de 'deur' weer dicht gaan.



6 Fouten zijn OK

Geef je kind de ruimte om fouten te maken, hierdoor leert hij/zij om verantwoordelijkheid te nemen en ervan te leren.



8 Blijf positief!

Gesprekken kunnen soms wat stroef gaan. Probeer dat wat je kind doet en zegt niet te veel op jezelf te betrekken; ze doen vaak niet dwars omdat ze jou in de weg willen zitten maar omdat ze misschien worstelen met zichzelf. Blijf dus oog houden voor wat wél goed gaat en geef ze eens een compliment!

