

1 Je puber begrijpen

Het is zes uur. Het eten staat op tafel, maar Jochem is er nog niet, zoals meestal de laatste tijd. Marijke en Patrick kijken elkaar aan. De spanning is van hun gezicht af te lezen. 'Komt Jochem niet eten?' vraagt Lize (11). Voordat Marijke en Patrick kunnen antwoorden, zegt Job (8): 'Nou, dan eet ik zijn toetje wel op, lekker, aardbeien.'

Jochem (14) is de oudste zoon van Marijke en Patrick. De laatste tijd zorgt hij voor behoorlijk veel spanning. Hij komt laat thuis, laat zijn taken in huis over aan zijn zusje en maakt veel ruzie met zijn broertje. Marijke heeft al heel wat afspraken gemaakt met Jochem, die hij al snel weer 'vergeten' is. Ze vraagt zich af wat er met hem aan de hand is. Het lijkt wel of hij de afgelopen tijd een heel andere jongen is geworden.

Patrick staat daar niet zo bij stil. Hij vindt Jochem alleen maar dwars en onhandelbaar. 'Hij denkt zeker dat hij zijn eigen zin kan doen. Nou, dan heeft hij het mis.' Patrick baalt ervan dat de sfeer in huis verpest wordt door Jochem. Na een lange werkdag heeft hij echt geen zin in al dat gezeur.

Een puber in huis kan veel spanning geven, zowel voor de ouders als voor de andere kinderen. Iedereen merkt dat de sfeer in het gezin niet goed is. Jochem is de laatste tijd zo anders. Hij komt afspraken niet na, zijn humeur is om op te schieten, hij zoekt ruzie en hij is steeds te

laat thuis. De gezellige, vrolijke Jochem zoals ze hem kennen, is verdwenen. En daarmee ook de gezelligheid in huis. De andere gezinsleden zien Jochem als de boosdoener. Dat voelt Jochem goed aan. Het maakt hem nog opstandiger. Zo stapelen de conflicten zich op.

Pubers in huis

Veel ouders van pubers zullen wel iets van dergelijke veranderingen herkennen. Pubers raken meer in zichzelf gekeerd en daarom zijn ze moeilijker te bereiken en te begrijpen. Vaak verandert hun contact met de andere gezinsleden. Ouders merken die veranderingen wel op, maar ze begrijpen niet goed hoe het komt dat hun zoon of dochter zich zo anders gedraagt. Ze proberen van alles om de sfeer in huis goed te houden. Zo probeert Marijke de 'oude' Jochem weer terug te krijgen door duidelijke afspraken te maken, consequent te zijn of even wat positieve aandacht te geven. Ze doet haar best, maar niets lijkt te werken.

In gezinnen met pubers komt het vaker voor dat er een gespannen situatie ontstaat waar men niet zomaar uit komt. Zo'n situatie ontstaat meestal geleidelijk en kan soms zomaar uit de hand lopen. Er wordt scherp op elkaar gelet, vooral op de negatieve dingen. De positieve dingen worden nauwelijks meer gezien. Er hoeft maar weinig te gebeuren of de spanning is om te snijden. Ouders, maar ook de andere kinderen, kunnen daarop reageren door zich terug te trekken. Er worden weinig gezamenlijke activiteiten meer ondernomen. Want juist dan is de spanning goed voelbaar en is de kans op een uitbarsting groter.

Zijn er ook weleens spanningen in jullie gezin? Ga samen eens na wanneer en hoe die zijn ontstaan en hoe jullie ermee omgaan.

Eindelijk, Jochem komt thuis. Patrick barst los. 'Zeg, wat kom je hier eigenlijk doen?

Hoehaal je het in je hoofd om zo laat thuis te komen? Je weet

dat je om kwart

over vijf thuis moet zijn. Maar nee hoor, meneer gaat gewoon zijn eigen gang. Wat denk je, het is hier geen hotel! De rest van de week kom jij meteen uit school naar huis. En 's avonds zet je geen stap meer buiten de deur.'

Jochem zegt niets en loopt meteen door naar zijn kamer.



Patrick probeert Jochem te dwingen om te doen wat hij wil. Waarom denk je dat dit weinig effect zal hebben?

Kwaad worden, 'de waarheid zeggen' en 'harde sancties' halen meestal niet veel uit. Eigenlijk voelt Patrick dat direct al wel aan. Jochem trekt zich terug op zijn kamer en de spanning aan tafel blijft. Maar wat kan dan wel helpen? Dat is lastig te zeggen. Er zijn geen kant-en-klare oplossingen in de opvoeding van kinderen, laat staan van pubers. Bovendien is elk gezin anders. Ook de manier van opvoeden kan per gezin verschillen. Terwijl de ene ouder het prettig vindt als alles heel ordelijk verloopt, kan de ander wat gemakkelijker

zijn en de kinderen meer ruimte laten. Bovendien verschillen kinderen onderling van karakter en temperament. En ook daar zullen ouders in de opvoeding rekening mee houden. Hoewel er geen pasklare oplossingen zijn, zijn er wel een paar vaste richtlijnen die heel goed kunnen werken in de opvoeding van pubers.

Marijke baalt op haar beurt van het optreden van Patrick. Moet dat nu zo? Straks wil Jochem helemaal niet meer thuis komen. Als de andere kinderen op bed liggen, komt ze erop terug.

‘Zeg Patrick, ik maak me best zorgen over Jochem. Ik zie gewoon dat hij niet lekker in z’n vel zit. Ik begrijp dat jij gefrustreerd bent. Toch vind ik het niet goed dat je zo driftig op hem reageert. Ik heb het idee dat hij op die manier helemaal onbereikbaar wordt voor ons. Dat vind ik eigenlijk nog erger dan dat hij te laat thuis komt. Hij was vroeger altijd zo open. Ik wil zo graag dat hij alles gewoon tegen ons kan zeggen.’

De ergernis bij Patrick zakt wat nu hij hoort dat Marijke zich zorgen maakt om Jochem. Zo had hij het nog niet gezien. Hij moet ineens terugdenken aan de tijd dat hij met Jochem ging vissen en ze samen in hun volkstuin werkten. Van het leuke contact van toen is nu weinig meer over. Marijke heeft gelijk, ze kunnen dat niet zomaar opgeven. Zouden ze iets van het contact met Jochem kunnen herstellen?

Ze besluiten eerst maar eens te proberen met Jochem te praten om te horen wat hem dwarszit. Dat zal niet gemakkelijk zijn. Voor je het weet, is er weer ruzie. Patrick zegt dat hij het wil proberen. Maar hoe pak je dat aan als het contact met je zoon al zo gespannen is en het net lijkt alsof hij alleen maar negatief over zijn ouders denkt?

Ja, hoe pakken Patrick en Marijke dat aan, zonder dat er weer harde woorden vallen? Hoe kunnen zij dat het beste doen?

Opvoeden begint met begrijpen

Meestal denken wij dat opvoeden vooral 'iets doen' is. Ga maar eens bij jezelf na wat je als vader of moeder al niet doet op een willekeurige dag: praten met je kinderen over van alles en nog wat, dingen regelen, stimuleren, moed inspreken, prijzen, helpen, uitleggen, waarschuwen, verbieden, straffen, enzovoort. Zou je van één dag alles op een rijtje zetten wat je doet in je gezin, dan zou je een indrukwekkende lijst van activiteiten krijgen. Activiteiten die er allemaal op gericht zijn om zo goed mogelijk met je kinderen om te gaan. Opvoeden, denken we, is allereerst iets 'doen'.

Maar aan al die activiteiten gaat (als het goed is) wel steeds iets vooraf, namelijk dat je als vader of moeder probeert je kind te begrijpen. Iedere ouder weet dat een impulsieve reactie op kinderen vaak nergens toe leidt. Beter is het om eerst even na te denken voor je iets doet of zegt. Om te proberen je zoon of dochter te begrijpen voordat je reageert. Dat is nu precies wat Patrick niet doet. Hij laat zich door zijn irritaties leiden en hij gooit er van alles uit zonder erbij na te denken, zonder zich af te vragen wat er toch steeds met Jochem aan de hand is. Het is een gouden regel in de opvoeding om dat nu juist wél te doen: probeer je zoon of dochter eerst te begrijpen voordat je iets doet of zegt.

Kun jij op basis van het contact met je eigen kinderen aangeven hoe belangrijk het is om kinderen eerst te begrijpen en dan pas iets te doen? Waarom zou die volgorde 'begrijpen - doen' zo belangrijk zijn?

Als een vrouw uit jouw buurt je altijd gedag zegt, maar de laatste weken voorbijloopt zonder te groeten, vind je dat onbegrijpelijk. Het steekt je en je bent geneigd ook niets meer te zeggen. Maar dan reageer je zonder te begrijpen waarom zij niet meer groet. Misschien heeft zij verdriet, maakt ze zich zorgen, of heeft ze van de dokter gehoord dat zij ernstig ziek is. Daar kom je alleen achter als je naar haar toe gaat of haar op straat aanspreekt. Dan kan jullie contact zomaar onverwacht verdiept worden.

Zo is het ook in de omgang met je kinderen. Het is in de opvoeding van groot belang dat ouders zich regelmatig afvragen of zij hun zoon of dochter wel echt begrijpen. Weet je waarom zij zo druk is? Begrijp je waarom hij zo onverdraagzaam is ten opzichte van zijn broer? Waarom gaat zij steeds zo vroeg naar bed; dat is toch niets voor haar? Waarom kijkt hij me niet aan als ik hem iets vraag? Zulke vragen kom je in dit boek veel tegen. Ze hebben allemaal te maken met een heel belangrijke vraag in de opvoeding: begrijp ik mijn zoon of dochter? Begrijp ik wat er in hem of haar leeft? Kan ik aanvoelen waar hij of zij behoefte aan heeft?

Het is intussen halftien. Patrick en Marijke hebben lang met elkaar zitten praten. Patrick wil direct naar Jochem toe gaan. Marijke heeft hem op het hart gedrukt om hem nu niets te verwijten, ook niet als daar aanleiding toe is. Ze moeten proberen te begrijpen wat er in Jochem omgaat, wat hem bezighoudt, of er misschien problemen zijn waar zij niets van afweten. De afspraken die zij met elkaar moeten maken, komen dan later wel.

Stel dat jij nu met Jochem in gesprek zou gaan. Hoe zou je dat aanpakken?

Jochem ligt languit op z'n bed, met z'n smartphone in de hand. Dan hoort hij voetstappen op de trap. Hij denkt: Hmm, krijg nou wat. Komt er vast weer een preek. Daar heb ik nou echt even geen zin in. Ik weet zelf ook wel dat ik te laat thuis was. Ze snappen er toch niets van. Altijd dat gedoe. Ik doe m'n oordoppen in en doe net alsof ik niets hoor.

De deur gaat open, het is zijn vader. Hij gaat naast hem op bed zitten. Ik laat me niet vangen, denkt Jochem. 'Leuke muziek?' vraagt z'n vader. Jochem kijkt hem achterdochtig aan. Hij wil vast iets van me, denkt hij, ik ga hier niet op reageren. 'Jochem', zegt zijn vader, 'ik heb er spijt van dat ik zo tegen je geschreeuwd heb. Ik beloof je dat ik niet moeilijk ga doen. Ik wil met je praten ... Zeg eens, hoe komt het toch dat je zo vaak te laat bent voor het eten? Waar ben je vanmiddag allemaal geweest?' Jochem reageert met tegenzin. 'Nou, gewoon. Met vrienden weg. Dat deed u vroeger toch ook?' 'Ja, dat deed ik ook. We hadden een groep van vier jongens die alles samen deden: voetballen, zwemmen, huiswerk maken en naar meisjes kijken.' Voor het eerst kijkt Jochem z'n vader echt aan. Er komt zelfs een lachje op zijn gezicht. 'O, dus zo bent u aan mama gekomen.' 'Ben jij daarom ook zo laat?'

Jochem kleurt. Eerst zegt hij niets, maar na een lange stilte komt er toch uit wat hem bezighoudt. 'Ik heb helemaal geen vrienden op school. Ze moeten me niet. Ik weet niet waarom. Ik ken wel een paar jongens van de voetbal. Meestal spreken we af bij het station om een sigaretje te roken. Ik weet dat julie dat niet willen, maar tegen die jongens kun je echt niet zeggen dat je niet mag roken en dat je op tijd thuis moet zijn, dus ...'

Het blijft lang stil. Patrick realiseert zich dat Jochem hem in

zijn hart heeft laten kijken. Dan vraagt hij: 'Als je nou kon kiezen tussen de jongens op school of de jongens van het station, waar zou je dan het liefst mee optrekken?' 'Nou', zegt Jochem, 'natuurlijk met de jongens van school, maar dát lukt niet.' 'Jochem, ik snap hoe moeilijk dat voor je is. Ik kan mezelf wel voor m'n kop slaan dat ik je zo hard heb aangepakt terwijl ik niet wist dat je geen vrienden hebt op school. Ik gun je een stel leuke vrienden. Ik wil je daar graag bij helpen. Maar het is nu laat, laten we morgen verder praten.' Patrick geeft Jochem een hand en slaat hem op z'n schouder. 'Welterusten.'

Als Patrick en Marijke 's avonds naar bed gaan, bidden ze in het bijzonder voor Jochem en vragen ze om vergeving voor hun eigen fouten.

Zo komen Patrick en Marijke erachter wat Jochem bezighoudt, waarom hij 's avonds zo laat thuis is. Wat hij heeft verteld doet hen pijn. Ze hadden nooit kunnen denken dat hij er op school niet bij hoort en dat hij zich zo eenzaam voelt. En dat hij door de ruzies thuis nog eens extra het gevoel kreeg dat ook daar niemand meer om hem geeft. Toch zijn zij na het gesprek met Jochem een belangrijke stap verder. Patrick en Marijke begrijpen hun zoon nu veel beter. Ze staan niet meer tegenover elkaar.

Eerst begrijpen, dan pas doen

Je kinderen begrijpen is vaak niet gemakkelijk. Begrijpen is niet alleen verstandelijk weten, het is ook aanvoelen. Begrijpen is niet alleen het resultaat van een gesprek. Het vraagt ook om zorgvuldig opletten en zien wat je zoon of dochter doet (of niet doet), of hij gespannen,



actief of juist lusteloos is. Leren begrijpen vraagt om tijd en geduld. En tijd is er niet altijd in een druk gezin en het geduld van ouders kan 's avonds zo goed als op zijn. Hoe begrijpelijk dat ook allemaal is, er wordt toch van ouders gevraagd dat zij erop gespitst zijn hun puber te begrijpen. En eigenlijk is daar niet eens zo heel veel inspanning voor nodig. Begrijpen gaat namelijk vaak 'van-zelf'. Als je dochter uit school komt, merk je meestal direct dat er iets vervelends is voorgevallen. Als je zoon 'vaag' is en kortaf reageert, weet je dat hij ergens van baalt.

Is het je, net als Patrick en Marijke, ook weleens overkomen dat je er pas na lange tijd achter kwam wat er met je zoon of dochter aan de hand was? Waaraan zie je bij jullie kinderen dat zij ergens mee zitten?

Eerst je zoon of dochter begrijpen en dan pas iets doen, is dat wel realistisch? Is dat niet te veel gevraagd? Iedere ouder weet toch dat het niet altijd mogelijk is om je eerst in je kinderen te verdiepen voordat je iets doet? Stel je voor dat je de hele dag eerst goed moet nadenken, voordat je op je kinderen kunt reageren. Nee, zo werkt het niet. Er zijn allerlei dingen in het gezinsleven die routine geworden zijn. Toch blijft het belangrijk om met enige regelmaat met elkaar na te denken over de gang van zaken in het gezin. Of, als je er alleen voor staat, met je eigen ouders of een vriend of vriendin. We hebben die regels toen en toen vastgesteld, maar passen ze nog wel bij de kinderen nu zij in de puberteit zijn? Waarom is onze oudste

dochter de laatste tijd zo snel geprikkeld? Er wordt de laatste weken aan tafel niet meer zo goed geluisterd bij het Bijbellesen. Hoe komt dat? Ouders hoeven niet te proberen om hun kinderen in alles te begrijpen. Te weten komen wat er in je zoon of dochter omgaat, is vooral belangrijk als er fricties zijn in het gezin, als je ziet dat een van de kinderen met zichzelf in de knoop zit of wanneer de sfeer in huis verandert. Voordat ouders iets willen veranderen, moeten zij eerst begrijpen waar de problemen vandaan komen. Dat is ook de lijn die Patrick en Marijke hebben gevolgd.

Op zoek naar de 'gebruiksaanwijzing'

Wie zijn kinderen wil opvoeden, moet hen goed leren kennen en weten wat hun mogelijkheden en beperkingen zijn. Ouders moeten als het ware de 'gebruiksaanwijzing' van hun zoon of dochter leren lezen. Dat hoeft niet altijd zo ingewikkeld te zijn. Maar soms kun je als vader of moeder ook een blinde vlek hebben voor hun karakter en voor wat hen bezighoudt. Dan is extra informatie en een dieper inzicht welkom. Past wat je puber doet wel bij zijn leeftijd? Waarom gaat onze jongste zoon eigenlijk nergens alleen naar toe? Hij is toch al veertien? Waarom is hij zo weinig zelfstandig? Als we onze dochter van dertien iets duidelijk willen maken, zeggen we het dan niet allemaal veel te ingewikkeld? Ze is geen hoogvlieger op school. Als onze dochter ongesteld is, is zij altijd heel gesloten. Ze kruipt direct in haar schulp. Hoe zou ze het vinden als ik daar met haar over zou praten? Of wil zij dat nu juist niet? Al die situaties vormen als het ware een 'uitnodiging' van pubers om hen beter te begrijpen en met hen om te gaan op een manier die bij hen past. Het is belangrijk om daar als vader en moeder samen over na te denken. Stel daarbij steeds de vraag: Wat betekent dit nu voor de manier waarop ik met hem of haar omga? Wat kan ik wel en niet van hem of haar verwachten? Aan zulke vragen zal in dit boek veel aandacht besteed worden.

Daarom geven we informatie over de manier waarop pubers zich ontwikkelen. Hoe zij groeien in hun persoonlijkheid. Over wat hen op een bepaalde leeftijd bezighoudt. Hoe je als ouders verstandig met hen omgaat, hoe je met hen praat, hen stuurt, hen afremt, hen bemoedigt. Over vriendschap en verliefdheid en hoe zij leren iets voor anderen over te hebben. Hoe je vooral ook probeert je puber op Christus te wijzen en hem vertrouwd te maken met het christelijk denken en geloven.

Als je naar jouw puber(s) kijkt, heb je dan weleens het gevoel dat je hem of haar toch niet zo goed begrijpt? Wat begrijp je niet en wat zou je meer over je zoon of dochter willen weten?

Ook jezelf begrijpen

De volgende avond lopen Patrick en Marijke samen een rondje. Zo hebben ze de gelegenheid om door te praten over Jochem. Ze zijn opgelucht dat het contact met hun zoon is hersteld. 'Je moet er toch niet aan denken dat het zo doorgegaan was met Jochem. Wie weet waar hij in terechtgekomen was', zegt Marijke. 'Ja', zegt Patrick, 'ik dacht dat ik het met stevig aanpakken wel zou redden.' Ze zijn dankbaar dat de Heere hun gezin voor nog meer problemen heeft bewaard. Patrick en Marijke praten nog wat door over hoe ze Jochem kunnen helpen om contact te maken met klasgenoten. Daar willen zij zich helemaal voor inzetten.

Het valt op dat Patrick en Marijke niet alleen proberen hun zoon beter te begrijpen, maar dat zij ook hard bezig zijn zichzelf beter te

begrijpen. Waarom hebben zij tot nu toe zó op Jochem gereageerd en niet anders? Steeds maar weer proberen hem de huisregels in te prenten, terwijl er weinig waardering voor hemzelf is. Waarom zulke harde woorden gebruiken, terwijl je kunt zien dat die woorden afketsen op een ondoordringbaar pantser?

Net zo goed als het belangrijk is dat ouders hun kinderen leren begrijpen, is het ook belangrijk dat zij steeds beter gaan inzien welke karaktereigenschappen van henzelf een rol spelen in het contact met hun kinderen. Wat brengen zij van zichzelf mee in de dagelijkse opvoeding? Dat kunnen goede en minder goede eigenschappen zijn. Een vader die snel ongeduldig en driftig wordt, heeft waarschijnlijk eerder een conflict met zijn zoon dan een rustige vader die eerst nadenkt voordat hij reageert. Een moeder die oprechte belangstelling heeft voor haar kinderen zal eerder een vertrouwelijk gesprek hebben met haar dochter dan een moeder die zichzelf geen rust gunt, die altijd gehaast is en denkt aan alle dingen die nog moeten gebeuren. Daarom is het ook zo belangrijk dat Patrick en Marijke in hun gesprekken kritisch naar zichzelf kijken. Het is goed wanneer ouders af en toe een pas op de plaats maken om goed te leren begrijpen hoe zij zelf in hun gezin staan. Waarom ben ik toch altijd zo kortaf tegen de kinderen? Zou het komen doordat ik te veel hooi op m'n vork neem? Waarom val ik zo snel uit naar mijn oudste dochter, terwijl ik bij de andere kinderen veel geduldiger ben? Waarom houd ik eigenlijk meer van het ene kind dan van het andere? Waarom heb ik de een graag bij me en vind ik het eigenlijk wel rustig als de ander weg is? Het antwoord op die vragen helpt je om jezelf beter te leren kennen. Zelfkennis stelt je vervolgens in staat om beter met je kinderen om te gaan.

Je kunt in het contact met je kinderen ook veel over jezelf leren.
Kun je daar uit eigen ervaring een paar voorbeelden van geven?

Nadenken over jezelf kun je als ouders het beste samen doen. Je bent immers samen verantwoordelijk voor de opvoeding. Man en vrouw zijn door de Heere aan elkaar gegeven om elkaar ook in de opvoeding tot steun te zijn. Een goed, openhartig gesprek tussen ouders lost niet altijd alles op, maar geeft wel nieuw perspectief en nieuwe moed. Ouders die er alleen voor staan, kunnen steun zoeken bij hun eigen ouders of bij een goede vriend(in). Verschillende zienswijzen, verschillende karakters vullen elkaar aan. De een corrigeert de ander. De een heeft nieuwe ideeën wanneer de ander het even niet ziet zitten. Als beide ouders zo bij de opvoeding van de kinderen betrokken zijn, kunnen zij veel voor elkaar betekenen.



Als je er in de opvoeding alleen voor staat, met wie praat jij dan het liefst over de opvoeding?

Laten we eerlijk zijn, kinderen, en met name pubers, kunnen soms het bloed onder je nagels vandaan halen. Zo kunnen er situaties zijn waarin je het vanbinnen voelt borrelen van boosheid. Op zo'n moment hebben de emoties meer invloed op je dan het verlangen om te bedenken wat je nu het beste tegen je puber kunt zeggen. Het is moedig als ouders ook over zulke gevoelens samen nadenken. Je laat de zwakke kanten van je karakter zien en je verbergt je zonden en

tekorten in de opvoeding niet. Het is het mooiste als ouders in zo'n gesprek niet hun eigen gelijk zoeken, maar met elkaar meedenken. Wat is het dan ook belangrijk dat ouders samen om vergeving vragen voor de dingen die zij verkeerd deden en de Heere om wijsheid en liefde vragen in de opvoeding van hun kinderen.

Tot slot

In dit hoofdstuk hebben we ons vooral beziggehouden met de belangrijkste uitgangspunten van de opvoeding:

- Pubers begrijpen
- Eerst begrijpen, dan doen
- Jezelf begrijpen

In de rest van het boek gaan we daar dieper op in. Om pubers te begrijpen, is het belangrijk je te realiseren hoeveel invloed hun lichamelijke, emotionele en sociale ontwikkeling hebben op hun persoonlijkheid. Daar staan we bij stil in de volgende twee hoofdstukken. In de daaropvolgende hoofdstukken gaan we vooral in op het 'doen': de manier waarop ouders het beste met hun puber kunnen omgaan. Het zal een boeiende zoektocht zijn naar het hart van pubers.