

Regels opstellen voor je Tiener(s)

DE UITDAGING

Je dochter/zoon vindt dat je te streng bent. Jouw intuïtie zegt iets anders. Je denkt misschien: als ik de regels versoepel, komt hij alleen maar in de problemen!

Je *kunt* redelijke regels opstellen voor uw tiener. Maar eerst is het fijn om te weten hoe het eigenlijk komt dat zij/hij moeite heeft met de regels.

HOE HET KOMT

Fabel: Alle tieners schoppen tegen de regels; het hoort gewoon bij de leeftijd.

Feit: Een jongere komt minder snel in opstand als zijn ouders redelijke regels opstellen en die met hem bespreken.

Hoewel er veel redenen kunnen zijn waarom kinderen in opstand komen, werken ouders dat misschien onbedoeld in de hand als hun regels te streng zijn of niet meer bij de leeftijd van hun kind passen.

Als de regels te streng zijn. Als ouders regels opleggen zonder dat die bespreekbaar zijn, zullen die regels eerder een keurslijf zijn dat hun kind belemmert dan een veiligheidsgordel die hem beschermt. Misschien gaat hij dan stiekem doen wat zijn ouders hem juist verboden hebben.

Als de regels niet meer bij zijn leeftijd passen. „Omdat ik het zeg” kan voor een klein kind voldoende zijn. Maar tieners hebben meer nodig: zij willen redenen horen. Als ze later op zichzelf gaan wonen, zullen ze belangrijke beslissingen moeten nemen. Daarom kunnen ze veel beter nu, terwijl ze nog onder uw toezicht staan, leren om dingen goed af te wegen en verstandige beslissingen te nemen.

De basis voor het opstellen van Regels

Stel zo min mogelijk regels op!

Afgezien van dat het veel tijd kost om veel regels te bedenken is het ook gewoon niet 'handig'. Als je te veel regels stelt, weet je zeker dat er regels genegeerd zullen worden. Te veel regels ontmoedigt. Je tiener zal de regels niet allemaal kunnen onthouden, en jij als ouder moet te veel regels handhaven. En er moet ruimte blijven om spontane dingen te doen, en dingen die misschien best een beetje 'abnormaal' zijn. Het is niet de bedoeling alles in het leven van je tiener te 'regelen', het gaat er om, een stukje verantwoordelijkheid bij te brengen. Bedenk dus alleen regels voor belangrijke dingen. En dan gaat het wat mij betreft over lichamelijk, emotioneel en sociaal welbevinden. Je tiener moeten leren 'nee' zeggen tegen dingen die schadelijk zijn op deze gebieden. Bijvoorbeeld: Je kind leren dat er in het huishouden allerlei huishoudelijke taken gedaan worden. Je kind wordt volwassen en neemt deel aan het gezinsleven. Hij zal dus ook zijn steentje hiertoe kunnen bijdragen. Geef je tiener de ruimte om zelf in te vullen hoe hij dat zou kunnen doen. Het is bovendien belangrijk om oog te hebben voor elkaar. Je leeft niet alleen voor jezelf.

Een ander voorbeeld: Leren omgaan met geld. Geef je tiener een bepaald maandbedrag waarvan hij zelf) iets kan kopen. Bespreek samen wat er allemaal van gekocht worden, en laat de tiener zelf dat geld beheren. En als het geld op is, en er is kleding nodig, dan heeft je tiener dus een probleem. Los het probleem niet op. Dat is, hoe de tiener leert. Uiteraard sta je er wel voor je Tiener, mocht je Tiener er niet uitkomen dan kun jij met concessies komen.

Regels moeten duidelijk zijn

Onduidelijke regels zijn een voedingsbodem voor ruzies. Zeg niet: Maak het niet te laat 's avonds, maar spreek een tijd af. Zo weet je allebei waar je aan toe bent, en is er geen discussie mogelijk. Zeg niet: je moet gezond eten, maar spreek bijvoorbeeld af, dat er niet vaker dan één keer per week patat gehaald wordt.

Regels moeten zo redelijk mogelijk zijn

Wat redelijk is hangt van beide kanten af. Jij vindt waarschijnlijk iets anders redelijk dan je tiener. Daarom staat er 'zo redelijk mogelijk'. Dat houdt in, dat je samen overlegt. Wat vind jij redelijk, wat vindt je tiener redelijk. Je tiener is er in deze periode ontzettend gevoelig voor wat redelijk is. Hij/zij zal zich snel afgewezen voelen, en dat zal de communicatie niet ten goede komen. Probeer echt te luisteren naar je tiener, maar als je iets echt te ver vindt gaan, houdt dan wel vast aan je eigen normen en waarden. Probeer je in te leven, en leg uit hoe jij er over denkt, en waarom je die mening bent toegedaan. Investeer hier echt in.

Consequenties

Als je het hebt over regels is het natuurlijk onvermijdelijk dat er consequenties aan hangen. Zonder consequenties hebben regels geen zin. Ook het stellen van de **consequenties** doe je samen met je tiener. Als je **samen** de consequenties vaststelt zal je tiener dit als eerlijker ervaren, en minder snel er tegen in gaan. Je zult verbaasd staan over wat tieners hiervoor bedenken. Tieners zijn soms nog strenger dan de ouders. Wees er daarom echt op bedacht, dat je zelf reëel blijft. Vind je de consequentie te zwaar, zeg dat dan ook. Maar wees ook 'trouw' aan jezelf. Als je een consequentie te licht vindt, leg dan uit waarom. Ga de open discussie aan. En hoe dan ook: **Laat de liefde leiden**. Het gaat er om, dat je je tiener verantwoordelijkheid leert, niet dat je de discussie wint.

Regels over consequenties

Consequenties worden vastgesteld **voordat de overtreding plaatsvindt**. Eigenlijk is dit heel logisch. Het is natuurlijk heel verwarrend en onzeker makend, als je pas hoort wat je boven het hoofd hangt als je de regel al overtreden hebt. Het is belangrijk om **van te voren** te weten wat er gebeurt als er een regel overtreden wordt. Zo zit de maatschappij ook in elkaar. Als je te hard rijdt kun je van te voren weten wat dat gaat kosten. Zo word je soms gewaarschuwd door anderen als ergens een hele hoge boete voor staat. Je kijkt dan wel uit om die regel te overtreden. Het is dus verstandig om – **als de regel samen vastgesteld wordt** – ook gelijk de **consequentie te bepalen** voor als de regel overtreden wordt. Als je dat samen met je tiener vaststelt, zal er ook geen discussie zijn als de regel inderdaad overtreden wordt. Je hebt dan samen de consequentie vastgesteld, dus je tiener zal er niets tegen in kunnen brengen. (Hij zal dat misschien wel proberen, maar weet in zijn hart dat hij 'ongelijk' heeft. En dat hoeft je niet te zeggen).

Consequenties worden consequent toegepast

Het werkt natuurlijk niet, dat de ene keer de consequentie wel wordt uitgevoerd, en dat een volgende keer er geen consequentie aan de overtreding vast zit. Je tiener weet op die manier niet meer waar hij aan toe is. Dit zal ook zeker in de hand werken dat er niet zo serieus met de regel wordt omgegaan. Want misschien blijven consequenties wel uit, net zoals de vorige keer. Als je consequenties consequent toepast voorkom je ook, dat de consequentie afhankelijk is van het humeur van jou als ouder. Je **weet** zelf ook precies **waar je aan toe bent**. Je hoeft er niet over na te denken, want je weet wat je samen hebt afgesproken wat de consequenties zijn in zo'n geval.

Consequenties moeten in liefde worden toegepast

Consequenties zijn er om je tiener te helpen verantwoordelijkheid te ontwikkelen. Het mag zeker **geen leedvermaak** van de ouder zijn, of een bevestiging van eigen gelijk of iets dergelijks. Hoe vaak hoor je niet dat een ouder zegt: 'Ik heb het je toch gezegd? Had je maar moeten luisteren.' Het is al erg genoeg dat een kind iets doet wat niet goed is, je hoeft dat niet ook nog eens in te wrijven. Hij 'betaalt' met de consequentie die je samen voortijd hebt bepaald, en daar is het mee uit. Je kunt zelfs je **medeleven** laten blijken, want het is niet leuk voor de tiener dat hij 'gefaald' heeft, en daar nu voor moet 'boeten'. Dat boeten is al erg genoeg. Tegelijkertijd is het ook belangrijk, dat je die consequentie gewoon uitvoert, ook al vind je het misschien ontzettend sneu voor je kind.

Wij hopen, dat je **goede gesprekken** zult hebben met je tiener(s). Jouw tiener is belangrijk om in te investeren, en om mee in gesprek te gaan. Laat dat weten. Laat weten, dat hij/zij belangrijk is, en volwassen aan het worden is, en daarom mee mag denken met de regels en de consequenties. Zo kun je samen een volwassen gesprek aan gaan.

Heb je na het lezen van het bovenstaande nog vragen, werkt bovenstaande niet binnen jullie gezin? Zoek je naar antwoorden die passen binnen jullie gezin?

Neem dan vrijblijvend contact met ons op!

*Your GOALS, our MISSION,
starts now!*



of Whatsapp

06-28942190



Chat



goals-coaching@gmail.com