

*“Ik kan precies niks
goeds meer zeggen of
doen voor mijn dochter”*



WEEK VAN DE
16 → 23 mei
OPVOEDING

 [opvoedingslijn.be](https://www.opvoedingslijn.be)

“Goeiedag,

Ik merk dat het de laatste tijd wat moeilijker loopt thuis met mijn puberdochter van 14 jaar. Ze reageert snel geïrriteerd, trekt zich vaak terug op haar kamer en discussies lopen snel uit de hand. Soms heb ik het gevoel dat niets wat ik zeg nog binnenkomt en ik niets goed kan doen voor haar... Dat kan zwaar aanvoelen. Ik probeer rustig te blijven, maar dat lukt niet altijd meer. Het ene moment kan ik het beter loslaten dan het andere. De discussies gaan vaak over huiswerk, te laat thuiskomen en opruimen. De typische alledaagse dingen, maar ze vragen wel veel van mij... Hoe kan ik hier beter mee omgaan, zonder constant in strijd te belanden?”



Beste ouder,

Een puber in huis... dat kan wel eens spanning teweegbrengen! Veel ouders merken dat gesprekken met hun pubers sneller in discussies eindigen of dat hun kinderen zich vaker afsluiten. Dat kan je onzeker of machteloos doen voelen.



In de puberteit verandert er veel tegelijk. Jongeren zoeken hun eigen plek, willen zelfstandiger worden, maken lichamelijk veel veranderingen door en voelen emoties intens. Soms weten ze zelf niet goed hoe ze daarmee moeten omgaan. Wat voor jou afstandelijk of boos lijkt, hoeft dus niet te betekenen dat je dochter geen behoefte meer heeft aan verbinding. Zou het kunnen dat die behoefte er nog steeds is, maar dat ze die minder open toont? Misschien helpt het om contact te blijven aanbieden, ook als ze daar niet altijd op ingaat. Alleen al laten zien dat je er bent, kan veel betekenen. En al voelt haar gedrag soms persoonlijk, vaak is het dat niet. Loslaten is moeilijk, ook een herkenbare voor veel ouders.



Het kan rust geven om samen afspraken te maken over huiswerk, thuiskomen of opruimen. Hoe zou het zijn om haar daarin mee verantwoordelijkheid te geven? Pubers reageren vaak beter op afspraken die samen gemaakt zijn dan op regels die opgelegd worden.

Contact hoeft niet altijd in grote gesprekken te zitten. Misschien herken je dat kleine, luchtige momenten soms meer openen dan lange gesprekken? Samen iets doen, even naast elkaar zitten, of gewoon nabij zijn zonder veel woorden kan al veel betekenen.



En dat rustig blijven soms niet lukt, is heel normaal. Elke ouder verliest wel eens zijn geduld. Dat betekent niet dat je het fout doet, maar dat je zelf ook je grenzen bereikt.

Een puber opvoeden vraagt veel energie. Met wie kan jij je zorgen delen? Waar kan je even je verhaal kwijt of herkenning vinden? Je hoeft dit niet alleen te dragen. En hoe kan jij wat ademruimte of energie krijgen? Dat kan in kleine dingen zitten. Misschien brengt dat ook wat rust waardoor er weer verbinding kan ontstaan?

Mocht je graag nog eens samen nadenken, dan weet je ons te vinden!

De Opvoedingslijn