

*Schoolmaatschappelijk werk / Jeugd- en Gezinswerk
ondersteuning bij opvoeden opgroeien en ontwikkelen*

Opvoeden en opgroeien is leuk, maar niet altijd even gemakkelijk. Soms is wat hulp gewenst. Het is heel normaal om vragen over opvoeden of opgroeien te hebben. Het schoolmaatschappelijk werk van Partners in Welzijn is er voor alle vragen, hoe klein of ingewikkeld ook.

***** NIEUWSFLITS 3 ivm CORONA *****

Het coronavirus en pubers... hoe gaan jullie hier samen mee om?

We leven in een vreemde tijd. Voor ons volwassenen staat de wereld al op zijn kop, maar hoe zit dat nu eigenlijk met kinderen in de puber-leeftijd?

Hoe communiceer jij met je puber over het coronavirus?

Pubers hebben niet meer de leeftijd om een leuk verhaal te vertellen waarmee je de waarheid iets rooskleuriger kunt maken. Die tijd is wel geweest...

Belangrijk in het communiceren met pubers is om eerlijk te zijn, vertel ze hoe het werkelijk in elkaar steekt. Ze prikken namelijk moeiteloos door goedbedoelde 'mooie' verhalen heen. Sterker nog: misschien weten ze er nog wel meer van dan jijzelf. En dat komt niet alleen door hun internetgedrag, er is simpelweg ook nog zoiets als school.

Als ik zie hoe het hier in huis ging de afgelopen weken... dan moet ik bekennen dat mijn zoon meer op de hoogte was dan ik, voordat Covid19 in Nederland een rol begon te spelen. Op school wordt er met ze over gepraat en als het onderwerp ze aanspreekt, zoeken ze er vanzelf meer over op of houden ze het nieuws nauwlettend in de gaten. Het is dan ook niet zozeer het moeten uitleggen wat Corona is en wat de maatregelen inhouden wat soms lastig is, maar het is meer het er mét elkaar over praten dat soms voor strubbelingen zorgt.

Want hoe zit dat met het contact met vrienden?

Sportclubs liggen stil, scholen zijn gesloten. En dat is niet voor niks.

Laat jij je zoon of dochter nog een potje voetballen met vrienden op het trapveldje? Lukt het jou om je puberzoon of –dochter ervan te weerhouden om naar de hangplek te gaan om vrienden te

ontmoeten? En wat doe je als je puber vraagt om in groepsverband thuis een feestje te mogen bouwen, omdat er niks te beleven valt nu alles gesloten is? Want vrienden mogen dat ook? Lastige vragen...

Het RIVM geeft hierin een duidelijk advies, dat aangescherpt werd op 23 maart: Blijf zoveel mogelijk thuis, ga alleen naar buiten als dat nodig is (af en toe een frisse neus halen mag, maar liefst alleen of in gezinsverband, niet in groepen) en houd minimaal 1,5 meter afstand van elkaar. Burgemeesters kunnen gebieden aanwijzen waar groepsvorming verboden is en er boetes uitgedeeld mogen worden wanneer er toch meer dan 3 mensen bij elkaar zijn die de afstand niet respecteren. Ook binnenshuis dienen we sociale contacten te beperken, max. 3 mensen op bezoek, mits op een afstand van minimaal 1,5 meter. Als je klachten hebt (ook lichte), blijf je thuis en vermijd je alle sociaal contact. Heeft iemand koorts in het gezin, dan blijft het hele gezin binnen (geldt niet voor ouders die een cruciaal beroep hebben).

Ga er maar aan staan, als puberouder... Wij zien (buiten op straat), horen (van collega jongerenwerkers) en merken zelf (als ouder zijnde thuis) dat dit niet altijd zonder slag of stoot aangenomen wordt door pubers. In een puberbrein spelen zich namelijk wonderlijke processen af, waardoor het soms niet gekenmerkt wordt door redelijkheid. Pubers leven in het nu, en zijn vaak op zichzelf gericht. Ze kunnen de gevolgen van hun acties vaak nog niet goed overzien. En vertel ze dan maar eens dat je van hen verwacht dat ze zich aan de richtlijnen houden...

Plan een gezinsgesprek met elkaar

Blijf met hen in gesprek, in alle openheid. Plan bijvoorbeeld, als je dat prettig vindt, regelmatig een gezinsgesprek, een soort vergadering met het hele gezin. Benoem wat er aan de hand is voor jullie allemaal: "Het is voor iedereen lastig nu." Erken het gevoel dat er leeft: "Je zou nu het liefst bij je vrienden willen zijn." Of: "Het is vast saai om de hele dag thuis te zijn."

Blijf herhalen wat de officiële adviezen zijn, en bespreek waarom deze adviezen er zijn. Wat de gevolgen zijn als ze niet nageleefd worden (voor anderen, maar ook voor henzelf). Welke voordelen heeft het naleven van de adviezen in de ogen van je puber, en welke nadelen? Vraag je puber vervolgens eens: "Wat betekent dit precies voor jou, in je dagelijks leven? Hoe zie en beleef jij dit?" Vaak zijn we geneigd om hen meteen te gaan vertellen wat we van ze verwachten. Wat ze wel en niet moeten doen. En als pubers ergens allergisch voor zijn... Stel dan de vraag: "Hoe kunnen we het in deze tijd leuk en gezellig houden voor iedereen?" "Hoe kun je toch in de behoefte om vrienden te ontmoeten voorzien, als je je aan de adviezen houdt?" "Welke taken zijn er te verdelen in huis?" etc.

Maak samen een plan, zorg dat je puber betrokken is hierbij en iets in te brengen heeft (maar: jij bewaakt wel de marges waarbinnen dit kan). Als ze serieus mogen meedenken over een oplossing, zijn ze vaak eerder geneigd tot meewerken met respect voor de waardes binnen jullie gezin.

Vermijd media die uit zijn op sensatie

Daarnaast zijn kinderen in de puberleeftijd vatbaar voor geruchten. Ze hebben via hun eigen telefoon contact met leeftijdsgenoten, lezen berichten op social media en krijgen allerlei filmpjes doorgestuurd door leeftijdsgenoten.

Bestrijd verhalen met juiste informatie. Geef informatie afkomstig van de juiste, officiële kanalen. Laat zien naar welke informatie jij als ouder zelf luistert, welke bronnen jij betrouwbaar vindt. Ouders kunnen een goed voorbeeld zijn. Vermijd media die uit zijn op sensatie. Probeer ook de grote hoeveelheid nieuwsberichten die op ons af komen te beperken (zeker als je merkt dat dit je puber of jezelf opslokt). Check maar een paar keer per dag op vaste momenten je telefoon of er ontwikkelingen zijn, kijk niet de hele dag nieuws op tv, en zorg ook dat er voldoende andere gespreksonderwerpen en activiteiten zijn in jullie gezin.

Thuis schoolwerk maken

Waar je als puberouder ook mee te maken krijgt, is dat je zoon of dochter nu opeens het schoolwerk thuis moet doen. Jonge kinderen aan het werk zetten is één ding, maar pubers aan het schoolwerk krijgen is een heel ander ding... Het kan 2 kanten op: ze zijn zelf heel serieus waardoor jij er helemaal niet naar om hoeft te kijken óf school interesseert ze totaal niet en zie ze dan maar eens zover te krijgen!

Als je puber serieus met school omgaat:

Veel pubers zijn altijd al serieus met hun schoolwerk en maken ook nu zonder al te veel gemopper hun opdrachten. Toch is enig support natuurlijk wel op zijn plek. Hoe doe je dat?

- ▶ Toon interesse in hun schoolwerk.
- ▶ Geef zo af en toe eens een compliment. Toon waardering voor hun inzet (belangrijker nog dan voor het resultaat).
- ▶ Vraag af en toe eens of het goed gaat, niet als controle maar als meelevens.
- ▶ Let er op of je kind niet te serieus wordt. Met andere woorden: zit hij of zij wel heel lang aan zijn huiswerk? Vraag dan eens of je helpen kan. Misschien voelt je kind zich wel heel onzeker nu het op zichzelf aangewezen is en probeert het controle te krijgen door bovenmatig veel met schoolwerk bezig te zijn. In dat geval: stimuleer ook vrije tijd, naar buiten gaan om die frisse neus te halen,

genieten van wat er wel nog is... ook nu. Juist nu... Of misschien zijn er wel zaken die onduidelijk zijn, of kan je kind zich slecht concentreren. Laatstgenoemde zouden ook zorgen om de hele situatie kunnen zijn... vraag hiernaar, je kind vertelt dit mogelijk niet uit zichzelf.

- ▶ Zorg voor rust en regelmaat in de tent, zodat er ook ruimte is om goed te leren.
- ▶ Is je kind erg lang bezig, breng eens wat te drinken of te eten naar hem toe. Of maak hem tot pauze.
- ▶ Heeft je kind achterstand of gewoon moeite met bepaalde vakken? Support hem, ondersteun waar je kan. Waarschijnlijk kan hij gewoon contact opnemen met de leerkracht. Vind je kind dit moeilijk of spannend? Help hem om het toch wel te doen!

Als je puber en schoolwerk niet zo'n goede combinatie zijn:

Het is een rare situatie, voor iedereen. Is je kind altijd al dwars van zijn schoolwerk? Dan kan het zijn dat hij in deze vreemde periode opeens wel gaat nadenken en toch aan het leren gaat. Maar het kan inderdaad ook anders. Wat moet je als je dwarse puber ook nu zijn kont tegen de krib gooit?

Allereerst heeft schreeuwen en schelden geen zin... Boos worden werkt eerder averechts en geeft je kind alleen maar meer reden om tegen te sputteren. Probeer kalm te blijven en hem uit te leggen waarom het beter is als hij wel aan het werk gaat. Veel meer dan dat kun je simpelweg niet doen. De meeste scholen zullen de mogelijkheid bieden aan de leerlingen om contact op te nemen met de docenten, misschien kun jij dat anders zelf doen en ze om tips vragen. Het is echter zo dat een dwarse puber op school sowieso al een probleem is om op te lossen, en dat maakt deze hele situatie er niet beter op. Laat hem duidelijk weten wat de consequenties zijn van zijn gedrag! Misschien heb je ook wel iets aan algemene tips om pubers te motiveren wat school betreft. (Voor advies: neem contact met op via [046-8506910](tel:046-8506910) of mail naar info@cjg-wm.nl)

Hoe houd je het leuk in deze tijd voor pubers?

Opeens zitten we dan met z'n allen voornamelijk thuis. Je jongste uk laat gillend zijn politieauto door de kamer rijden, je partner zit met zijn of haar collega's uren luidkeels te communiceren via één of andere internetverbinding, jij probeert ergens ook nog je werk te doen. Het huis is een slagveld en daar moet je ook nog orde in scheppen. En daar tussendoor moet je puber zich dan ook nog eens ergens een plekje zien te veroveren. Met een beetje geluk is de slaapkamer nog een privéterrein waar rustig het schoolwerk gedaan kan worden én waar ze kunnen chillen en gamen.

Misschien moet je inderdaad in deze periode de teugels ietsje minder strak houden om er het beste met elkaar van te maken. Laat ze maar lekker even beeldschermen en zo de sociale contacten onderhouden... alles beter dan rondhangen op straat op dit moment toch? Of spreek met elkaar af

dat de avonden vrij zijn van verplichtingen voor werk en school en ga eens lekker ouderwets met elkaar een spelletje doen (al zitten daar vast niet alle pubers op te wachten... maar wie weet hebben ze zelf een idee?). Verhoog het beltegoed tijdelijk zodat er even lekker gekletst kan worden met vriend(inn)en of ...

Nou ja, probeer er met elkaar gewoon het beste van te maken en geef op sommige vlakken een beetje meer ruimte om het leefbaar te houden!

Bespreek vooral ook de positieve dingen

Ondanks alle ellende en verdriet voor de getroffen families, de grote druk waaronder medewerkers in de zorg nu staan, gebeuren er ook heel mooie dingen als je goed kijkt. Opeens is er respect voor bepaalde beroepen, staan mensen klaar om anderen te helpen en het milieu vaart er ook wel bij. Mensen worden steeds creatiever in manieren om contact te hebben met elkaar en zo aan de natuurlijke behoefte van verbinding en contact te voldoen.

Om de hele situatie iets positiever te kunnen ervaren, zou je ook over dergelijke dingen met je puber kunnen praten! Misschien heeft je kind zelf nog wel mooie initiatieven bedacht die hij kan uitvoeren om anderen te helpen. Want... ze kunnen ons ook verrassen hoor, met dat vreemde puberbrein van ze 😊

Heb je algemene vragen? Of wil je graag praten met een professional over jouw situatie thuis op dit moment? Bel of whatsapp dan op werkdagen tussen 9:00 en 17:00 naar [046-8506910](tel:046-8506910) of mail naar info@cig-wm.nl

Geschreven door een jeugd- en gezinswerker / schoolmaatschappelijk werker, tevens moeder van een puberzoon van 13.

Bron: How2talk2kids, mamaliefde.nl