

MODULE 2

Inhoud module 2

- DEEL I: **Terugblik** module 1
- DEEL II: Wat kan je als ouder concreet doen?
 - FASE 3: Als de situatie **explodeert...**
 - FASE 4: **'Heropbouw'**



DEEL I: TERUGBLIK MODULE 1

Terugblik opdracht Module 1

OPDRACHT 1

Gevoelens van je tiener **benoemen** en terugkaatsen:

- In welke mate is dit bij jou gelukt?
- Hoe reageerde jouw tiener hierop?
- In welke situaties verliep dit vlot?
- Wat zijn de moeilijkheden die hierbij opduiken?

Oefening baart kunst





children are great
imitators. so give
them something
great to imitate.

WWW.VERYBESTQUOTES.COM

Voorbeeld



Bijkomende tips



- TIP 1: Probeer de «waarom-vraag» te vermijden.
 - «Waarom heb je dat gevoel?»
 - «Waarom ben je verdrietig?»
- TIP 2: Probeer «Ik begrijp hoe je je voelt.» te vermijden.

Bijkomende tips



- TIP 3: Gevoelens accepteren/erkennen ≠ mee eens zijn
 - Voorbeeld: «Niemand vindt mij leuk!»
 - «Dat maakt jou waarschijnlijk verdrietig dat niemand je leuk vindt.»
 - «Je hebt het gevoel dat niemand je leuk vindt en dat maakt je waarschijnlijk verdrietig.»

Bijkomende tips



- TIP 4: Wees niet bang om gevoelens verkeerd te benoemen.
 - VOORBEELD:
 - Tiener: «Onze test is uitgesteld tot volgende week.»
 - Ouder: «Dit moet een opluchting voor je zijn!»
 - Tiener: «Neen, ik was kwaad! Nu moet ik hetzelfde volgende week nogmaals studeren.»
 - Ouder: «Je had gehoopt dat het achter de rug zou zijn.»
 - Tiener: «Ja!»
 - → Je tiener zal je wel corrigeren!

Bijkomende tips



- TIP 5: Probeer niet direct zelf advies/oplossingen te geven. Zo ontnemen je je tiener de kans om zelf oplossingen te zoeken.
 - VOORBEELD:
 - Ouder: «Je bent kwaad omdat ik je vraag het huisvuil buiten te zetten.»
 - Tiener: «Ja, echt, moet ik dat nu echt altijd doen?»
 - Ouder: «OK, laat ons dan zeggen dat jij het huisvuil niet meer buiten zet en een ander taakje op je neemt dat je leuker vindt.»
 - → Ouder: «Je lijkt er een probleem mee te hebben dat je dit elke week opnieuw moet doen. Is er een manier waarop we dit kunnen oplossen?»

Bijkomende tips



- TIP 6: Het is nooit te laat iets recht te zetten als je achteraf beseft dat je beter anders had kunnen handelen/reageren.
- TIP 7: Herhaal niet zomaar exact de woorden die je tiener gebruikte.
 - VOORBEELD:
 - Tiener: «Ik haat oma.»
 - Ouder: «Je haat oma dus.» → «Je lijkt me heel kwaad op oma!»

Bijkomende tips



- TIP 8: De manier waarop je iets zegt is ook van groot belang!
 - VOORBEELD:
 - Ouder: «Ja, ik zie het, je bent weer boos zeker!»
- TIP 9: Probeer emotie niet uit te vergroten.
- TIP 10: Probeer woorden als ‘dom’, ‘stom’, ‘dik’, ‘lelijk’,... niet te herhalen.



DEEL II: WAT KAN JE ALS OUDER CONCREET DOEN?



FASE 3: ALS DE SITUATIE EXPLODEERT

Fase 3: Als de situatie explodeert...

- **Mogelijke scenario's:**
 - **SCENARIO 1:** als ouder ben je niet rechtstreeks betrokken
 - Tiener als 'slachtoffer'
 - Tiener als 'dader'
 - **SCENARIO 2:** als ouder ben je rechtstreeks betrokken



Fase 3 - Valkuilen

(als ouder niet rechtstreeks betrokken)

- Te snel probleem willen oplossen
- Raad geven
 - VB. «Negeer die pesters toch gewoon. Je hebt toch nog genoeg andere kameraden waarmee je kan optrekken?»
- Heft in eigen handen nemen
 - VB. «Ik zal zelf wel eens met die pesters gaan praten.»
- Minimaliseren.
 - VB. «Het zal allemaal wel zo erg niet zijn zeker.»
 - VB. «Je hebt toch nog andere vrienden.»
- Ritme van tiener niet volgen
 - VB. «Je praat er beter nu eens met mij over, dat lucht op.»



Fase 3 - Tips

(als ouder niet rechtstreeks betrokken)

- ▶ Polsen bij je tiener of hij/zij erover wil praten.
- ▶ Probeer vanuit het standpunt van je tiener te kijken.
- ▶ Benoem en erken de gevoelens.
- ▶ Probeer open te luisteren naar de gevoelens van je tiener.
- ▶ Stel vragen die gericht zijn op hoe je tiener dit alles beleefd heeft.





FASE 4: HEROPBOUW



Fase 4 - Tips



- ▶ **Vraag** aan je tiener wat hij/zij denkt eraan te kunnen doen.
 - ▶ VB. «Wat denk jij dat een goede manier kan zijn om met deze situatie om te gaan?»
- ▶ Vraag eventueel of je jouw **eigen mening/advies** mag geven.
- ▶ Biedt eventueel enkele **opties** aan over hoe jouw tiener de situatie kan aanpakken (en dit zowel op korte als op lange termijn).
 - ▶ VB. «Is het een idee om hier eens met je klastitularis over te praten?»

Koen: "Bij ons thuis staat de computer in de woonkamer, zodat ik goed toezicht kan houden op mijn kinderen. Toen mijn dochter Esti op een avond naar het toilet was, keek ik even snel op haar Facebook-pagina. Ik schrok van wat ik daar zag: berichten met heel wat scheldwoorden. Toen Esti terugkwam, vroeg ik wat er aan de hand was. Eerst was ze heel boos op mij, omdat ik op haar Facebook-pagina had gekeken. Esti wilde niet meer met mij praten. Ik verontschuldigde me bij haar, misschien had ik toch niet op haar pagina mogen kijken. Maar ik was wel bezorgd. Uiteindelijk wilde Esti wel vertellen wat er gebeurd was. Ze werd al een tijd gepest door klasgenoten en ze wist niet meer wat te doen. Ik maakte een schermafbeelding van de pestberichten en stuurde deze door naar Facebook. Ze gaven mij geen antwoord en verwijderden de pestberichten niet, dus daar had ik niets aan. Dan belde ik naar de directeur van de school. Ik hoopte dat de pestkoppen een strenge straf zouden krijgen! De directeur zei dat hij eerst gewoon met de pestkoppen zou gaan praten. Dat zal vast gewerkt hebben, want voorlopig is het pesten gestopt. Ik ben toch ongerust dat het nog eens zal gebeuren. Je kan je kind hier moeilijk tegen beschermen, he?"

Meyrem: "Op een maandagochtend wilde mijn zoon Younes niet opstaan, hij wilde niet naar school. Toen ik vroeg wat er scheelde, begon hij te huilen. Zijn klasgenoten hadden een haatpagina over hem aangemaakt op Facebook. Op deze pagina lachten ze hem uit en zeiden ze dat ze hem haatten. Ik was woedend en verdrietig tegelijk. Hoe durfden ze mijn zoon zo ongelukkig maken?! Ik zocht de haatpagina op Facebook en stuurde zelf een boos bericht naar de pestkoppen. Dit maakte het alleen maar erger: Younes werd op school uitgelachen, omdat zijn moeder hem verdedigde. Ik was bang om naar de klaslerares te gaan, omdat ik dacht dat dit het probleem erger zou maken. Uiteindelijk besloot ik toch om hulp te vragen aan haar. De klaslerares praatte met de pestkoppen, maar dit hielp niet direct. Nu is de directie er mee bezig, om de pestkoppen te overtuigen dat ze de haatpagina zullen verwijderen. Ook de leerlingbegeleider helpt mee. Ik hoop dat de pagina snel verwijderd zal worden."

Anna: "Mijn dochter Shana had het onlangs uitgemaakt met haar vriendje, Thomas. Ze leek het niet heel erg te vinden, maar na een tijdje merkte ik dat ze er erg gespannen uitzag. Op een avond hoorde ik haar wenen op haar kamer. Ik vroeg haar wat er scheelde, maar ze leek erg beschaamd om het te vertellen. De volgende ochtend wilde ze niet naar school. Ik herhaalde dat ze echt moest zeggen wat er scheelde. *Stilletjes vertelde ze het: Thomas had een naaktfoto van haar doorgestuurd naar de hele klas.* Heel de klas lachte haar uit en noemde haar een hoer. Ik was helemaal in shock. Mijn dochter, die een naaktfoto stuurt?! Ik vertelde dat ik teleurgesteld was in haar. Ik zag maar één oplossing: samen met mijn dochter naar de politie gaan. De politie nam de klacht gelukkig serieus. Thomas zou op gesprek moeten komen, want wat hij deed was strafbaar. De politie kon er echter niet voor zorgen dat de foto bij alle leerlingen zou verdwijnen. Ik voel me zo onmachtig! Zou de school me verder kunnen helpen, door te gaan praten met de leerlingen? Hopelijk geraken mijn dochter en ik er samen uit."

Tom: “Op de school van mijn kinderen bestaat er een Facebook-pagina waar veel leerlingen lid van zijn. Ze werd niet aangemaakt door de school, maar door de leerlingen zelf. Verder weet ik daar niet zo veel van, ik laat ze maar doen op Facebook. Vorige maand kwam mijn oudste zoon, Jonas, naar mij om iets te vertellen. Iemand had een anoniem profiel aangemaakt en had op de Facebook-pagina gemene dingen geplaatst over zijn jongere broer, Bas. Ik werd een beetje boos op Bas. Waarom was hij dit niet komen vertellen? Hij werd voordien ook al op school gepest en nu dus ook op Facebook. Ik zei tegen Bas dat hij maar beter kan stoppen met Facebook! Bas begon te huilen: dat wilde hij absoluut niet. Wat konden we dan wel doen? De week nadien was het oudercontact. Ik beloofde Bas dat ik het probleem met de leerkracht zou bespreken en dat heb ik ook gedaan. De leerkracht vond dat hij ons niet kon helpen. Hij verwees ons door naar de leerlingbegeleider. De leerlingbegeleider beloofde dat de school ging uitzoeken wie de anonieme pestkoppen waren. De school heeft de pestkoppen tot nu toe nog niet gevonden, dat is blijkbaar heel moeilijk. Het cyberpesten is gelukkig wel gestopt. Bas gaat nu regelmatig op gesprek bij de leerlingenbegeleiding, om hem meer weerbaar te maken tegenover pestkoppen. Ik ben blij dat Bas zich nu beter voelt. Ik weet nu ook dat de school goed kan helpen bij pesten.”

Sanne: “Ik probeer een beetje te volgen wat mijn oudste dochter Emma doet op sociale media. Zo ben ik bijvoorbeeld met haar bevriend op Facebook. Onlangs ontdekte ik dat ze verdrietig werd nadat ze een bericht ontving op haar smartphone. Ik vroeg haar of er iets scheelde. Ze vertelde dat haar vriendin Julie een foto van haar had bewerkt en op Facebook had geplaatst, om haar uit te lachen. Het verdriet van mijn dochter raakte mij erg, maar ik probeerde kalm te blijven. Ik legde aan mijn dochter uit waarom pestkoppen zo’n dingen doen, bijvoorbeeld omdat ze jaloers zijn. Samen spraken we af dat ik eens zou bellen met de ouders van Julie. Ik ken haar ouders al enige tijd, dan kan je dat wel doen. De ouders van Julie geloofden eerst niet dat hun dochter dit had gedaan. Ik heb ze dan de foto doorgestuurd als bewijs. Dan geloofden ze het wel. Ze waren heel boos en zeiden dat ze Julie streng zouden straffen. Ze zou een maand huisarrest krijgen.”

<https://www.medianest.be/thema/cyberpesten>



Fase 3 - Scenario 1

(als ouder niet rechtstreeks betrokken)

OPDRACHT 3

- Beeld je de volgende situatie in: Je verneemt via via dat jouw tiener mogelijk betrokken was bij pesten als pestkop. Hierover is er met vrienden op school een zware emotionele aanvaring geweest.
 - Hoe zou je hier als ouder ondersteunend op kunnen reageren?
 - Wat zou in deze situatie helpen om meer informatie te weten te komen?



Fase 3 - Valkuilen

(als ouder niet rechtstreeks betrokken)

- ▶ Als een detective je tiener uithoren over de situatie.
- ▶ Beginnen preken over wat wel en niet mag.



Fase 3 - Tips

(als ouder niet rechtstreeks betrokken)

- ▶ Probeer vanuit het standpunt van je tiener te kijken.
- ▶ Probeer op een niet-veroordelende manier ruimte te creëren voor het gesprek.
- ▶ Probeer te weten te komen wat er heeft gespeeld bij je tiener.
 - ▶ VB. wraak voor een ander incident waarbij je tiener slachtoffer was? groepsdruk?
- ▶ Probeer een onderscheid te maken tussen gedrag en emoties.



TIP!

Copyright ©



FASE 4: HEROPBOUW



Fase 4 - Valkuilen

- ▶ Zelf oplossingen aanreiken.
- ▶ Je tiener dwingen om excuses aan te bieden.



Fase 4 - Tips



- ▶ **Vraag** aan je tiener wat hij/zij denkt eraan te kunnen doen.
 - ▶ VB. «Wat denk jij dat een goede manier kan zijn om deze situatie verder aan te pakken?»
- ▶ Vraag eventueel of je jouw **eigen mening/advies** mag geven.
- ▶ Biedt eventueel enkele **opties** aan over hoe hij/zij de situatie kan aanpakken.
 - ▶ op korte termijn (VB. excuses aanbieden aan het slachtoffer)
 - ▶ op lange termijn (VB. wat doe je de volgende keer als je groepsdruk ervaart?)



Fase 3 - Scenario 2

(als ouder rechtstreeks betrokken)

OPDRACHT 4

- Probeer een situatie voor de geest te halen waarin je tiener heel emotioneel reageerde en waarbij jij betrokken partij was.
 - Hoe is deze situatie verlopen (hoe reageerde jij en hoe reageerde jouw tiener)?
 - Wat maakt een dergelijke situatie extra moeilijk om mee om te gaan?



Fase 3 - Scenario 2

(als ouder rechtstreeks betrokken)

Ik ging samen met mijn dochter shoppen. Niets wat ze paste bleek goed genoeg te zijn. Het paste niet, had niet de juiste kleur, het juiste merk, ...
Uiteindelijk vond ze een broek die ze mooi vond: een laag uitgesneden, skinny jeans die ze bijna amper kon dichtritsen. Ik reageerde niet en ging op zoek naar een ander model. Toen ik terug kwam was ze zich nog steeds aan het bewonderen in de spiegel. Ze keek naar de broek die ik voor haar had meegebracht en begon te roepen: «Ik doe deze niet aan! Wil je dat ik eruit zie als een nerd misschien? Alleen maar omdat jij dik bent denk je dat iedereen losse kledij moet dragen. Wel, ik ga mijn lichaam niet verstoppen zoals jij doet!»



Fase 3 - Scenario 2

(als ouder rechtstreeks betrokken)

OPDRACHT 5

- Wat zou je eerste intuïtieve reactie zijn als ouder?
- Welk effect zou deze reactie hebben op het verdere verloop van de situatie?
- Hoe zou je hier op een ondersteunende manier op kunnen reageren?



Fase 3 - Scenario 2

(als ouder rechtstreeks betrokken)

Ik was zo gekwetst, kwaad,... Ik moest me inhouden om haar niet uit te maken. Maar ik deed het niet. Ik zei: «Ik zal buiten op je wachten.» Dat was het enige wat ik kon zeggen. Ze zei: «Wat vind je van die jeans?» Ik herhaalde: «Ik zal buiten op je wachten» en verliet de paskamer. Toen ze uit de paskamer kwam, was het laatste waar ik zin in had haar gevoelens erkennen, maar ik deed het toch. Ik zei: «Ik weet dat je die jeans mooi vond. En ik weet dat je kwaad bent omdat ik ze afkeur.» Daarna liet ik haar weten hoe ik me voelde. «Wanneer iemand zo tegen mij praat, dan blokkeert er iets in mij. Ik heb dan eigenlijk geen zin meer om te shoppen, te helpen, of zelfs te praten.» Geen van ons beide zei iets op de terugweg. Net vooraleer we thuis kwamen mompelde ze «sorry».



Fase 3 - Scenario 2

(als ouder rechtstreeks betrokken)

Ik was zo gekwetst, kwaad,... Wat een lef had zij wel niet om me zo te vernederen. Ik kon me echt niet inhouden en riep haar toe: «Hoe durf je zo tegen mij te praten. Je moest beschaamd zijn! Ik zal nog eens een dagje vrij nemen om met jou te winkelen! Ongelofelijk hoe respectloos je mij behandelt, dit pik ik echt niet! Ik eis dat je je excuses aanbiedt!



Fase 3 - Valkuilen

(als ouder rechtstreeks betrokken)

- ▶ Emoties nemen het bij je over en je gaat met je tiener in de strijd (heel menselijk!!).
- ▶ Excuses afdwingen.
- ▶ Oplossing willen zoeken zonder emotie een plaats te geven.
- ▶ Proberen opvoeden in ‘the heat of the moment’.
- ▶ Je tiener wegsturen. (vb. «Nu meteen naar je kamer!»)



Fase 3 - Tips

(als ouder rechtstreeks betrokken)



- ▶ **Praten** is op dat moment heel vaak **niet mogelijk** (omdat je zelf emotioneel te geraakt bent):
 - ▶ Benoemen wat het bij jou teweeg bracht.
 - ▶ «Ik ben zo van streek door wat je gezegd hebt...»
 - ▶ Allebei afzonderlijk ‘op adem’ proberen te komen.
 - ▶ «... dat ik even tot rust wil komen.»
 - ▶ Zeg aan je tiener dat je het er op een later moment nog eens over wil hebben. (→ zie fase 4)
 - ▶ «Ik wil het er later wel nog over hebben als we beiden zijn afgekoeld.»



Fase 3 - Tips

(als ouder rechtstreeks betrokken)



- ▶ Wat als ‘emoties laten bekoelen’ niet lukt en je tiener tegen je blijft tekeer gaan?
 - ▶ Probeer fysiek afstand te nemen.
 - ▶ Communiceer hierbij duidelijk waarom (emoties laten bekoelen) je afstand neemt (zodat het niet lijkt alsof je wegloopt van de situatie).
 - ▶ Niet laten verzanden in ‘silent treatment’: neem als ouder initiatief om draad terug op te pikken.



FASE 4: HEROPBOUW



Fase 4 - Tips



- ▶ **Kom even terug** op de escalatie.
 - ▶ VB. «Is het OK voor jou om nu even terug te komen op de hevige ruzie van daarnet?»»
- ▶ **Ga samen met je tiener op zoek** naar hoe zo'n escalatie in de toekomst kan vermeden worden.
 - ▶ VB. «Zullen we samen een plan bedenken hoe we er in het vervolg mee omgaan?»»



Fase 4 - Tips



- ▶ Vraag aan je tiener hoe hij/zij in de **toekomst** zo'n situatie anders zou kunnen aanpakken.
- ▶ Vraag aan je tiener hoe je hem/haar kan **helpen** in zo'n situaties.



Fase 4 - Tips



- ▶ Indien je zelf als ouder **uit de bocht** bent gegaan en bijvoorbeeld ‘lelijke’ dingen hebt gezegd:
 - ▶ Excuseer je voor hetgeen je hebt gezegd.
 - ▶ Leg uit waarom je uit de bocht bent gegaan.
 - ▶ VB. «Wat je daarnet zei maakte me zo van streek. Ik voelde me zo vernederd en respectloos behandeld en dacht niet meer na wat ik door die hevige emoties tegen je zei.»
 - ▶ → Wees een model voor je tiener!

Opdracht

OPDRACHT 6

- Beeld je de volgende situatie in: Je tiener heeft ruzie gehad met een vriend/vriendin en komt duidelijk geïrriteerd thuis.
 - Hoe zou je hier als ouder ondersteunend op kunnen reageren?
 - Wat zou in deze situatie helpen om meer informatie te weten te komen?

Uitgewerkt voorbeeld

- ▶ Ouder: «Ik merk dat je niet in je doen bent vandaag. Zou je er graag over willen praten?»
- ▶ Tiener: «Pfff, je zal het toch niet begrijpen, wat heeft het voor zin!»
- ▶ Ouder: «Hoe het voor jou aanvoelt kan ik inderdaad nooit zelf ervaren. Ik wil wel proberen om te begrijpen hoe het voor je voelt.»
- ▶ Tiener: «Het is altijd hetzelfde hé, Sofie is mijn beste vriendin en dan plots ziet ze mij niet meer staan op de speelplaats, en daar sta ik dan!»

Uitgewerkt voorbeeld

- ▶ Ouder: «Dit moet niet fijn voor je zijn het gevoel hebben daar dan alleen te staan.»
- ▶ Tiener: «Ja, daar sta ik dan, ik heb wel nog vriendinnen hoor, maar ja, die zijn dan in hun eigen kliekje aan het babbelen, ik kan daar dan toch niet tussen gaan staan.»
- ▶ Ouder: «Je vindt het lastig om aan te sluiten bij een ander groepje?»
- ▶ Tiener: «Ja, pfff...»

Uitgewerkt voorbeeld

- ▶ Ouder: «Wat denk jij dat een goede manier kan zijn om deze situatie aan te pakken?»
- ▶ Tiener: «Tjah, dan gewoon daar een beetje alleen staan zeker, wat kan ik anders doen.»
- ▶ Ouder: «Je hebt het gevoel niet echt te weten hoe je het kan aanpakken?»
- ▶ Ouder: «Mag ik je anders eens vertellen wat je eventueel zou kunnen doen?»
- ▶ Tiener: «Ja, zeker... »

Uitgewerkt voorbeeld

- ▶ Ouder: «Is het een idee om er eens met Sofie over te praten en te vertellen hoe je je erbij voelt?»
- ▶ Tiener: «Ja, misschien wel. Ik was vandaag gewoon zo boos op haar dat ik geen zin had en te koppig was om met haar te praten!»
- ▶ ...

Opdracht voor de volgende module

- Probeer elke dag in het dagboek 2 situaties neer te schrijven waarin de emoties hoog oplaaiden
 - 1 situatie waarin je als ouder niet betrokken was + 1 waarin je als ouder wel betrokken was
 - Beschrijf de situaties concreet.
 - Hoe reageerde je zelf in deze situatie?
 - Hoe reageerde je tiener?
 - Wat zou je in de toekomst anders aanpakken?

Inhoud volgende module

- Thema's die aan bod zullen komen:
 - Omgaan met het stilzwijgen van je tiener
 - Jouw eigen emotionele huishouding als ouder
 - Slotoefening