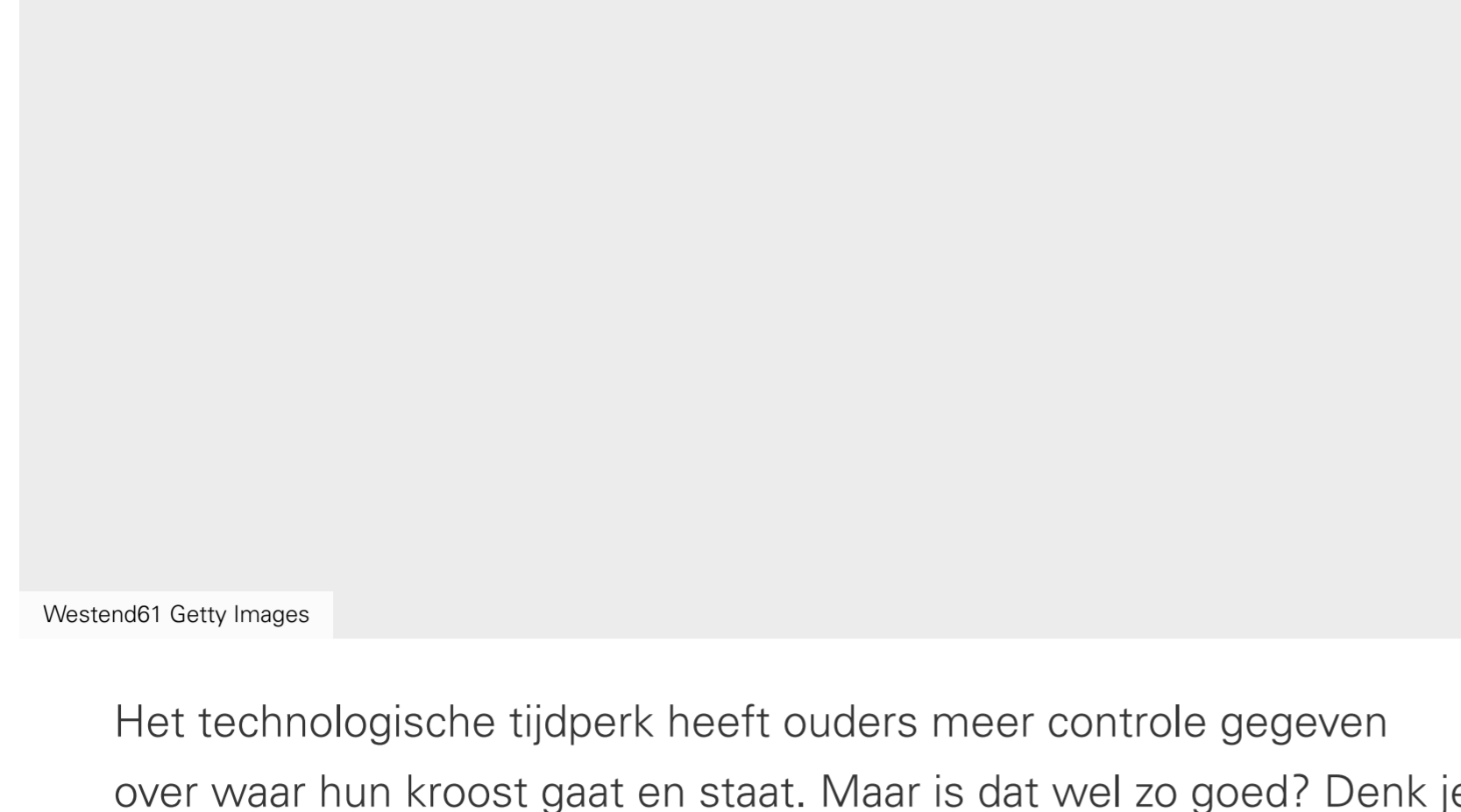


Tieners en het belang van onafhankelijkheid

Technologie is in dit geval eerder een vijand dan een bondgenoot.

JAN DOOR KARINE BLOEM 23/08/2019



Westend61 Getty Images

Het technologische tijdperk heeft ouders meer controle gegeven over waar hun kroost gaat en staat. Maar is dat wel zo goed? Denk je als ouder weleens terug aan hoe het jou verging om zonder 'hulp' of inbreng van je ouders beslissingen te maken en verantwoordelijkheden te nemen?

Recht op autonomie

"Het is gebruikelijk om je zorgen te maken. Om ze te willen beschermen. En, zegt psychiater Robin Berman, auteur van het boek *Permission to Parent*, het komt steeds vaker voor dat ouders zich tot technologie wenden om hun kinderen te helpen waar en wanneer ze dat niet kunnen."

"In sommige gevallen, vervolgt ze, is dit gewoon een andere manier voor ouders om de regie over het leven van hun kinderen te behouden, wat ze geen dienst zal bewijzen. Integendeel. In plaats van hun eigen mogelijkheden en autonomie te erkennen, sturen ouders een signaal naar hun tieners dat er altijd iemand anders zal zijn om ze te helpen of, erger nog, om al hun vragen te beantwoorden of problemen op te lossen."

In het diepe laten springen

'Pre-smartphone-kinderen' moesten worstelen met het maken van moeilijke beslissingen over hun eigen leven: moeilijke beslissingen nemen, in onzekerheid zitten, het afwegen van de voors en tegens van een beslissing zonder de inbreng van de ouders. Leren omgaan met leed of lastige situaties is een van de poorten naar de gezondheid van de hersenen. Dit soort strijd is juist datgene wat een kind helpt om volwassen te worden.

RELATED STORY



Zo deal je met het brein van je puber

Kinderen dienen te leren om problemen op te lossen en met hun ongemak te *dealen*, anders ontwikkelen ze niet de

kritisch beschouwende vaardigheden of de neuro-circuits die het tienerbrein helpen groeien. De adolescentie is de op een na grootste periode van hersengroei na de eerste drie levensjaren, maar goedbedoelende ouders die continu via de elektronische navelstreng met hun tieners verbonden zijn, belemmeren die ontwikkeling.

Net een klimmuur

Metaforisch gezien is opgroeien als het beklimmen van een klimmuur: kinderen moeten via de hand- en voetgrepen op eigen kracht hun weg vinden, of ze zullen nooit de kracht en vreugde van de overwinning voelen als ze de top bereiken. Ouders die de onafhankelijkheid van hun kind uitstellen, doen hun kind geen plezier. Zelfs jonge kinderen moeten worden aangemoedigd om hun eigen keuzes te maken en van hun fouten te leren. Proefondervindelijk leren is niet altijd leuk - het kan behoorlijk rommelig zijn - maar het werkt wel.

Als fysieke, psychologische en sociale onafhankelijkheid niet wordt aangemoedigd, zul je als ouder later niet relaxt achterover kunnen leunen en je kinderen tot gelukkige en verantwoordelijke volwassenen zien opbloeien. Het is niet gemakkelijk om erop te vertrouwen dat je kind de juiste keuzes zal maken, maar het helpt je te herinneren dat we als tieners allemaal dingen hebben gedaan die onze ouders nog steeds niet weten en hopelijk nooit zullen weten.

Onafhankelijke tieners, relaxte ouders. Hierbij nog 7 (opvoed)tips van psychiater Robin Berman:

1/ Vertrouw niet op traceertechnologie.

Tegenwoordig kun je met smartphones je kroost 24/7 traceren, maar dat betekent niet dat je dat ook moet doen. Stel je eens voor hoe opdringerig dat voelt voor een tiener die zijn onafhankelijkheid probeert te verkennen?

2/ Stuur niet onmiddellijk een bericht terug.

"Mam, pap, help! De wasmachine is stuk." Wacht met reageren. In de tijd tussen de gestelde vraag en jouw antwoord zullen kinderen nadenken en hebben ze vaak al zelf een oplossing gevonden (in dit geval bedenken dat er zoiets bestaat als de wasserette). Tieners hebben fysieke en psychologische afstand van ons nodig om hun onafhankelijkheidsspijter te ontwikkelen en zelfredzaamheid op te bouwen.

3/ Bij twijfel, niet mee bemoeien.

Meestal willen tieners gewoon gehoord worden en zo hun gevoelens valideren. Ze komen niet naar jou toe om het probleem op te lossen.

4/ Verzet je tegen de drang om de les te lezen.

Jouw tieners hebben je stem de afgelopen zestien jaar automatisch opgeslagen, ze weten precies wat je gaat zeggen. Ze hoeven alleen maar gehoord te worden, zodat ze hun eigen stem kunnen vinden.

5/ Goed bedoelde hulp werkt vaak averechts.

De meest liefdevolle bedoelingen van een ouder kunnen de onafhankelijkheid van een tiener ondermijnen. Probeer in plaats daarvan te zeggen: "Hm, dat klinkt als een uitdaging. Hoe ga je dat probleem oplossen? Ik weet dat je er wel uit komt". Verzet je tegen de drang om problemen te beheersen en op te lossen; dat geeft het verkeerde signaal af en bevordert de afhankelijkheid.

6/ De behoefte aan controle gaat vaak over jouw behoefte en niet die van je kind(eren). Vraag jezelf af: "Ben ik in dienst van mijn kind(eren) of van mijn eigen angst? Zeggen "Stuur me een bericht als je bij je vriend thuiskomt" gaat over jouw angst, niet die van hen.

7/ Probeer een vertrouwende ouder te zijn in plaats van een angstige en bezorgde ouder. Vertrouwen hebben in je kind is een krachtige energievortex - vertrouwen straalt op een hogere frequentie uit.

Bron: Goop

Meer JAN? Neem een abonnement, koop een los nummer of lees losse artikelen op Blendle.

RELATED STORY



'Beter' opvoeden, hoe doe je dat?

RELATED STORY



Jongeren slapen écht slechter door smartphones

MEER VAN

KINDEREN

Mooie én veilige kinderbedjes voor je kroost

Bekende moeder-dochter duo's in nieuwe boek

De leukste Vaderdag cadeaus voor nieuwe vaders

Kate is nu extreem beschermend over haar kids

Celebs die eerlijk zijn over hun post-baby lichaam

Pippa Middleton bevallen van tweede kindje

De liefste foto's van prinses Diana en prins Harry

Alles over Michelle Obama's Netflix-kookserie

Esther over uit het oog verliezen van kinderen

Vegetarisch eten met hele gezin? Zo doe je dat

Jen + Iglo Green Cuisine

KINDEREN

ouders de boosdoener van dikke kinderen

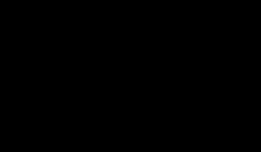
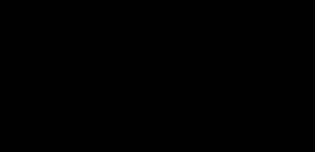
ouders opgelet: deze opvoedtechniek is niet goed!

als je niet wil dat je kinderen te dik worden

deze royal kinderen lijken extréém op hun ouder

de broers van marc de hond beginnen een stichting

thuis met kids? dit programma geeft les voor je



Over Ons Contact Adverteren Colofon Klantenservice

JAN, ONDERDEEL VAN HEARST NETHERLANDS FASHION AND BEAUTY NETWORK

Jan participeert in diverse affiliate marketing programma's, dat houdt in dat Jan commissies ontvangt voor aankopen middels links van retailers.

©2021 Hearst Netherlands. All rights reserved.

Privacyverklaring Cookiebeleid Sitemap

Cookiekeuzes