

# Opvoeden is een gesprek

2 Je bent kind maar ook een mens

3 Wijkbijeenkomsten druk bezocht

4 Praten met pubers

## “Ik ben een gelukkiger mama”

Mijn naam is Kajal Ramdjiawan, ik ben van Hindoestaanse afkomst. Ik ben een alleenstaande moeder van twee kinderen (4 en 2 jaar). Ik ben fulltime moeder, maar volg ook cursussen en workshops voor mijn persoonlijke ontwikkeling.

### Opvoeden

Tot mijn vijfde levensjaar ben ik opgevoed door mijn vader en moeder. Na mijn vijfde ben ik opgevoed door alleen mijn moeder. Ik mis een belangrijk stuk als het gaat om opvoeden. Het gaat om erkenning, genegenheid, complimenten, aandacht, motivatie en doorzettingsvermogen. Omdat ik onzeker was, heb ik bepaalde keuzes niet kunnen maken. Een duwtje in de rug heb ik niet gehad.

Na een workshop “weerbaar communiceren” benaderde Fadma Bouchataoui mij. Of ik interesse had om mee te doen aan de wijkacademie. Zij ging starten met een opvoedgroep. In februari 2017 ben ik actief geworden binnen de wijkacademie Hillesluis. In een leuke groep vrouwen met verschillende culturen, leeftijden en ervaringen. We bespraken om de twee weken verschillende aspecten van de opvoeding.

### Praten met respect

Een mooi voorbeeld is Praten met respect. In deze workshop leerde je jezelf kennen en oud zeer los te laten. Dat maakte heel wat los bij sommige vrouwen. De wijkacademie heeft mij verrijkt. Het is voor mij een leer-



ment geweest, een moment voor mezelf. Er werd naar je geluisterd zonder oordeel. Je bent zoals je bent. Wat we met elkaar bespraken, probeerde ik uit in de praktijk. Ik heb nu meer geduld, omdat ik meer luister zonder oordeel. Ik ben nu vooral bewust hoe ik het wil hebben in de opvoeding van mijn eigen kinderen.

### Luisterend oor

Ik knuffel mijn kinderen heel veel en voedt mijn kinderen zo gewelddoos mogelijk op. Ik doe daarom mijn best om niet te schreeuwen en volwassen zaken niet te bespreken waar zij bij zijn. Ik ben een luisterend oor, geef ze de aandacht die ze nodig hebben.

Ik doe spelletjes met de kinderen en onderneem veel activiteiten. Als ze bijvoorbeeld niet willen eten, dan dwing ik ze niet. Ze blijven aan tafel zitten en uiteindelijk krijgen ze toch nog genoeg binnen. We hebben ook vaste tijden met eten en dat doen we gezamenlijk aan tafel. En vaste slaaptijden voor beide kinderen. Evenveel liefde voor beide kinderen, zodat mijn kinderen zich niet onzeker hoeven te voelen.

Voor mij is de wijkacademie mijn familie geweest. Sinds de komst van Fadma is er zeer zeker iets veranderd. Mijn kinderen hebben een gelukkiger mama.

## Praten met respect

In de wijk Hillesluis komt een groep moeders bij elkaar in de wijkacademie om te leren ‘praten met respect’. De wijkacademie werkte met de overtuiging dat de wereldvrede in het gezin begint en liet ouders kennismaken met Geweldloze Communicatie. Verandering begint bij de hoeksteen van de samenleving, het gezin.

Kinderen die werkelijk gehoord en gezien kunnen worden, dat is het streven. Kinderen die onvoorwaardelijke liefde kennen en niet met minder genoegen nemen. Kinderen die zeker zijn, die vol vertrouwen hun bijdrage aan de wereld durven geven.

Deze kinderen zullen ook de maatschappij veranderen.

ceren met hun kind, om meer harmonie en samenwerking te realiseren in de dagelijkse drukte van het gezin. Daardoor zijn ouders minder energie kwijt aan opvoeden en zijn ze meer bezig met in liefde samen leven.

En zo groeien ze naar een ouderschap en gezinsleven waar ze van dromen.

De Wijkacademie hielp ouders om gelijkwaardig te communi-



“De wijkacademie is voor mij mijn familie”

## Boodschap voor ouders

Kinderen kopiëren het gedrag van ouders. Daarom is het enorm belangrijk dat kinderen thuis het goede voorbeeld zien van hun ouders. Hieronder een paar voorbeelden van gedrag dat kinderen vanuit huis mee krijgen.

\* De ‘magische woorden’ zoals hallo, alsjeblieft, graag gedaan, het spijt me en bedankt, worden thuis aangeleerd.

\* Thuis is ook de plek waar kinderen leren om eerlijk te zijn, op tijd

te zijn, doortastend en meelevend te zijn en waar ze tenslotte leren respectvol te zijn tegenover anderen waaronder ouderen.

\* Thuis is waar ze leren om schoon te zijn, niet met volle mond te spreken en hoe/waar ze het afval moeten weggooien.

\* Tevens is thuis de plek waar ze leren om georganiseerd te zijn, hun spullen met zorg te gebruiken en dat het niet okay is om anderen pijn te doen.



## Wijkacademie opvoeden Rotterdam

De wijkacademie heeft in buurten en wijken gewerkt met groepen van van zo'n tien tot twaalf bewoners (ouders). Die gingen met elkaar in gesprek over opvoeding. Het doel was ook over een langere periode een activiteitenprogramma op poten zetten. De actieve groep bewoners betrok op die manier veel meer bewoners bij het thema opvoeding.

Welke bewoners meededen, verschilde per onderwerp. De wijkacademie ging uit van de eigen kracht van de deelnemers en nam levensverhalen als basis voor het gesprek met elkaar. De Wijkacademie Opvoeden stimuleerde deelnemers om met elkaar in gesprek te gaan, van elkaar te leren en samenwerking aan te gaan met scholen en instellingen in de buurt.

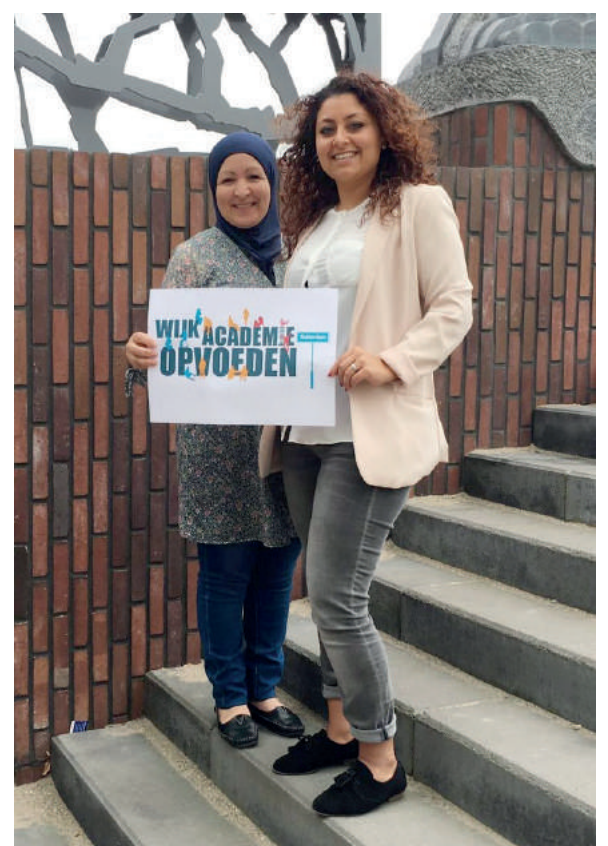
### Vier wijken

Op Rotterdam Zuid is de wijkacademie in vier wijken actief geweest: Feijenoord, Hillesluis, Afrikaanderwijk en Bloemhof/Vreewijk. De twee opvoedondersteuners Fadma Bouchataoui en Türkan Akyol (rechts op de foto) waren medewerkers van het eerste uur en zijn vaste contactpersonen geweest voor de wijkacademies.

Voor meer informatie neem contact op:

Fadma Bouchatoui:

06 412 72 752 E: fadma@msn.com



## “Je bent kind, maar ook mens”

Shehera Esajas is een 36-jarige alleenstaande moeder met vier kinderen tussen de 3 en 15. Shehera heeft van haar geboorte tot haar elfde bij haar oma in Suriname gewoond. Haar hoogst afgeronde educatie is de SPH-opleiding op HBO niveau. Zij werkt nu tijdelijk niet.

Shehera is vanaf het begin een actieve deelnemer geweest van de wijkacademie. Shehera: “Ik had het idee dat er heel weinig werd gedaan in de wijk. Daardoor sprak het idee van de wijkacademie me erg aan. De boodschap van het wijkacademie is: als ervaringsdeskundigen kunnen ouders met hulp van de wijkacademie iets betekenen voor de wijk. Ouders zien en horen heel goed wat er speelt in de wijk.”

Shehera was meteen erg enthousiast over de wijkacademie en het nut daarvan voor de wijk. Bij een bijeenkomst van het Nationaal Programma Rotterdam Zuid kreeg ze te horen dat de wijk waar zij met plezier woont het stempel ‘achterstandswijk’ heeft. Shehera reageert nog steeds fel: “Je kunt niet zo makkelijk een stempel drukken op een wijk zonder dat je weet hoe het daar daadwerkelijk is. Ik woon hier en ervaar het heel anders.”

### Opvoeding

Shehera worstelt nog steeds met haar eigen opvoeding. Zij is door haar oma opgevoed. Haar moeder was erg jong toen ze haar kreeg. Shehera ging op een

**“Een kind moet zijn eigen-ik ontwikkelen”**



gegeven moment bij haar ouders leven. Haar vader was heel erg dominant en autoritair. Haar oma was heel erg communicatief en besprak alles met Shehera. Ze voelde zich als kind erg ‘naar’ door de verschillende opvoedstijlen van haar vader en oma.

Shehera: “Dat heeft ervoor gezorgd dat er een paar scheuren in mijn persoonlijkheid zijn gaan zitten. Wanneer je wordt opgevoed door een autoritair persoon kan je als kind je eigen-ik niet ontwikkelen en laten zien. Ik deed wat er van mij gevraagd werd ik totdat ik ongeveer vijftien jaar was, en toen begon ik ‘naar’ te doen.”

**Anders aanpakken**  
Doordat Shehera thuis zo autori-

tair is opgevoed en niet lekker in haar vel zat zegt ze: “Ik wil geen enkel kind dat aandoen.”

Shehera heeft haar opvoeding van haar kinderen anders willen aanpakken dan hoe ze zelf is opgevoed. Ze wil dat haar kinderen een mening en impact hebben binnen het gezin. Shehera: “Je moet niet mij zijn, je moet je eigen ik-ontwikkelen. Je bent kind, maar je bent ook mens. Kinderen groeien op tot volwaardige volwassenen en hoe ga je dat leren als je dat op jonge leeftijd niet hebt meegekregen?”

Shehera is deels opgevoed in Suriname en deels in Nederland volgens de Surinaamse cultuur. “Kinderen in Nederland worden al

heel snel onbeleefd en dat wordt vaak geaccepteerd. Wat ik thuis meegeef aan mijn kinderen, uit zich buitenshuis en daar ben ik wel trots op!”

### Taboe

Shehera geeft aan het moeilijk te vinden om over seksualiteit te praten met haar kinderen. “Dat blijft een taboe.” Ze heeft er nog bijna niks mee gedaan thuis. Gelukkig wordt er op school heel veel over verteld wat ze meekrijgt van haar dochtertje die pas geleden ongesteld is geworden.

Shehera: “Bepaalde culturele dingen moeten doorbroken worden, zeker als het je weerhoudt om je kinderen goed op te voeden in deze samenleving.”

## Afwezige vaders

### Verloren zoons

Tijdens een wijkbijeenkomst in Feijenoord sprak Glenn Helberg over de rol van vaders in de opvoeding. Glenn Helberg is kinder- en jeugdpsychiater en heeft zich verdiept in het belang van hoe vaders betrokken zijn bij de ontwikkeling van hun kind(eren).

Glenn Helberg stelt dat de aanwezigheid van de vader vanaf de geboorte van zijn kind heel belangrijk is. Voor een gezonde ontwikkeling van het kind is de band met moeder én vader van groot belang. Spelenderwijs leert het kind van zowel moeder als vader om te gaan met de uitdagingen van het leven. Vaders en moeders hebben hun eigen aanpak en van beiden kan een kind veel leren.

### Taalontwikkeling

Onderzoek heeft aangetoond dat vaders belangrijk zijn voor de taalontwikkeling van het kind, aldus Glenn Helberg. Schoolprestaties en zelfs het IQ van een kind met een betrokken vader kunnen stijgen, onderstreept hij. Het emotioneel gedrag van kinderen op school is veel beter ontwikkeld bij kinderen waarvan de ouders goed samenwerken en waarvan de vader op positieve wijze invulling geeft aan zijn vaderrol.

### Op één lijn

Helaas is het zo dat ‘samen één lijn’ in de praktijk vaak de lijn is die moeder besluit te trekken. In veel culturen en ook in de westerse cultuur zien we dat de band tussen ouders en kinderen vooral tussen moeder en kind goed is ontwikkeld, Vaders is de ruimte ontnomen of hebben de ruimte niet genomen om ook een goede band met hun kinderen op te bouwen. Op één lijn zitten betekent dat de ouders ‘samen’ gaan vaststellen wat de regels zijn.

### Hoe praat je met elkaar?

Eén van de belangrijke dingen hierbij is: hoe praat je met elkaar? Ouders moeten bereid zijn om elkaar te willen begrijpen en niet gelijk willen hebben. Bij een spel waar de ouders streven naar wie gelijk heeft, is er altijd een verliezer en dat is het kind. Een kind wil namelijk twee ouders, plus een gevoel van ‘ik mag van papa houden en ik mag van mama houden’. Ruzie maken over het ‘gelijk krijgen’ in een relatie helpt de kinderen niet. Ouders moeten leren praten met elkaar.

### Vertrouwd raken

Vaders beseffen nog onvoldoende hoe belangrijk zij zijn in het leven van hun kind en weten hun rol als vader niet goed in te vullen. De samenleving moet vaders helpen vertrouwd te raken met hun rol. Kinderen hebben vaders hard nodig om goed in balans op te groeien.



## “Vaders hebben moeite met mondige kinderen”

Houcine Amrins is vader van drie zoons, woont in de Afrikaanderwijk en is als één van de weinige vaders vanaf het begin betrokken bij de wijkacademie Afrikaanderwijk. Houcine is samen met zijn vrouw heel actief in de wijk. Hij geeft onder andere Arabische les aan de kinderen. Samen willen ze graag een steentje bijdragen aan het vergroten van de betrokkenheid van ouders in de wijk.



Houcine: “Ik zie met hoeveel uitdagingen de kinderen en jeugd te maken hebben in de wijk en die niet voldoende steun krijgen van hun ouders die ook met allerlei uitdagingen te maken hebben.”

### Actieve rol

Daarom wilde Houcine heel graag een actieve rol spelen in het opzetten van een vadergroep.

Ervaring heeft geleerd dat vaders makkelijker in gesprek komen over opvoeding als zij met mannen onder elkaar zijn. Houcine: “Er is veel onwetendheid onder de vaders in de wijk door anal-fabetisme en gebrek aan kennis van de Nederlandse taal. Dit belemmert vaders om meer kennis op te doen over opvoeding.”

### Vaste groep vaders

Inmiddels draait er nu vaste groep van gemiddeld zes vaders uit de wijk Hillesluis en Afrikaanderwijk. Houcine: “De vaste groep vaders ken ik uit de wijk. Dat maakt het makkelijker om ze naar onze vaste gespreksbijeenkomsten van de wijkacademie uit te nodigen. Tijdens deze bijeenkomsten praten we met elkaar over onze eigen opvoeding, de bagage die we mee hebben genomen van onze ouders en uit het land van herkomst. Wat laat je los en waar blijf je

aan vasthouden. Niet alles wat de vaders in hun eigen rugzakje hebben zitten is verkeerd, in tegendeel. We bespreken ook de dingen die in Nederland anders gaan en waar ouders rekening mee kunnen houden in de opvoeding van hun kinderen.”

“Zelf ben ik heel kritisch naar mij zelf. In onze gesprekken stimu-

leer ik de vaders om ook kritisch te kijken naar hun eigen handelen. We bespreken alternatieven die we kunnen inzetten in de opvoeding van kinderen.”

### Verandering

“Vaders hebben het meeste moeite met mondige en kritische kinderen, wat in Nederland heel normaal is, alleen komen de meeste vaders uit een cultuur waar gehoorzaamheid en nederigheid een must was, het valt dan niet mee om te accepteren dat je kinderen anders zijn en daardoor een andere aanpak nodig hebben, en hoe doe je dat als je daar geen voorbeelden van hebt in je eigen omgeving. Vaders vinden het erg moeilijk om te veranderen, voor mij is het al heel belangrijk dat we bij vaders werken aan bewustwording, dit is denk ik het begin van verandering.”

### Kennis

De vaste kerngroep vaders heeft aangegeven behoefte te hebben aan workshops waar ze van een deskundige kennis en vaardigheden krijgen om het veranderingsproces te ondersteunen. Om de twee maanden wordt er een grote bijeenkomst georganiseerd rond een thema die de vaste groep aandraagt en waar een professionele gastspreker die de

doelgroep goed kent het thema komt toelichten.

Houcine: “We hebben Abdeslam Chakir uitgenodigd. Als gezinscoach ging hij het gesprek aan met ruim dertig vaders over de rol van vaders in de gezonde ontwikkeling van hun kinderen. In een tweede bijeenkomst heeft pedagoog en politicus Nouredine El Ouali het gehad over het thema opvoeden in spannende tijden.”

### Uitdagingen

Wat zijn de uitdagingen waar kinderen en jongeren mee te maken hebben en hoe kunnen vaders hier het beste mee omgaan? Het effect dat de wijkacademie wil bereiken met de open bijeenkomsten zijn bewustwording, inspiratie en informatie geven over de vaste vadergroep.

Vanaf september 2017 lopen er ook opvoedingscursussen voor de vaders onder begeleiding van trainer Abdeslam Chakir. Vaders uit de wijk Hillesluis en Afrikaanderwijk zijn van harte welkom om aan te sluiten bij de vadergroep.

Neem contact op met:  
Houcine Amrins,  
telefoon: 06 83 86 98 97.

**“Zelf ben ik heel kritisch naar mezelf”**

## Verhaal van Tina

### Meer samenwerking in de wijk Feijenoord

“Sinds 2008 woon ik met mijn gezin in Feijenoord. Mijn dochters speelden af en toe in de speeltuin de Feijenoordse Middenstip. Ik ben vrijwilliger bij de speeltuin. Dat ben ik geworden omdat de speeltuin een plek is waar mijn kinderen geweldig veel leren. De speeltuin is laagdrempelig, Ouders kunnen daar met elkaar praten over opvoeding.”

#### Versterken

“Na gesprekken met collega’s van de speeltuin kwamen we tot de conclusie dat we iets meer met welzijn wilden doen. We wonen in een multiculturele gemeenschap, met diverse achtergronden. En natuurlijk kennen we de uitspraak ‘Er is een heel dorp nodig om een kind op te voeden’, maar in de praktijk doen we het vaak alleen of met zijn tweeën. We hebben de ruimte bij de speeltuin beschikbaar gemaakt aan diverse opvoedkundige organisaties. We willen met elkaar nadenken over hoe we ervaringen en kennis over opvoeden kunnen gebruiken om de manier van opvoeden in de wijk te versterken.”

#### Speeltuin

“Ik ben via de speeltuin betrokken geraakt bij PBS, Positive Behavior Support. Die bijeenkomsten wilde ik bijwonen. Professionals geven daar het goede voorbeeld aan kinderen door ze op een positieve manier te benaderen. Ik vond de werkwijze van PBS eerst niet zo geloofwaardig, omdat je geen nee tegen je kind mag zeggen. Je vertelt wel wat je van je kind verwacht. Een paar maanden later werd ik heel erg enthousiast. Nu ben ik actief bij PBS. We werken samen met organisaties voor passende ondersteuning voor alle kinderen in de wijk.”

#### Koffieochtenden

“We gingen van start met koffieochtenden voor ouders uit de wijk. Daarna kwamen we in contact met de wijkacademie opvoeden die toen gestart was in ‘het huis van de wijk Feijenoord’. Toen bleek dat we hetzelfde doel hadden en dus was het logisch om aan te sluiten bij de wijkacademie en bijeenkomsten te gaan organiseren.

#### Leren van elkaar

“Tijdens de gesprekken die we met elkaar voerden, leerden we veel van elkaar. We deelden verhalen en ervaringen met elkaar. En we organiseerden activiteiten voor onze kinderen. Of we deden dat voor ons zelf en ook voor andere ouders in de wijk.”



## Wijkbijeenkomsten druk bezocht



De Wijkacademie heeft regelmatig wijkbijeenkomsten georganiseerd.

## “Positief communiceren begint bij jezelf”

### Je maakt je kind gek!

“Mijn naam is Gül. Ik ben 32 jaar. Ik ben getrouwd en heb een zoon van 8 jaar. Ik heb vaak confrontaties met mijn zoon en ik zocht een oplossing voor mijn frustraties. Ik was ontevreden met mijn opvoeding en de omgang van met mijn zoon. Ik wilde wederzijds respect. Ik heb veel boeken gelezen over opvoeding. Ik had dus wel kennis van de theorie, maar hoe ik dit in de praktijk moest toepassen was de vraag.”

#### Bewuster

“Een vriendin bracht mij op de hoogte van de wijkacademie. Ik was al zoekende en ik geloof erin dat: ‘Wanneer je zoekt, geeft God altijd een weg.’ Na een aantal bijeenkomsten werd ik steeds meer bewuster van mijn manier van opvoeden. Ik heb nu meer inzicht in wat ik doe en wat ik anders zou willen doen. Ik ben er ook achter gekomen dat mijn gedrag van grote invloed is op het gedrag van mijn kind. Voorheen dacht ik dat het alleen aan mijn zoon lag. Mijn verbale agressiviteit in de opvoeding van mijn zoon lag dus aan mijzelf. Ik ontdekte dat ik niet

voldoende luisterde naar mijn eigen behoeftes en daardoor raakte ik gefrustreerd. Ik heb geleerd dat: ‘Indien de basisbehoefte van de mens niet vervuld worden, dan heeft dit uitwerking op het gedrag.’ Ik ben er nu bewuster van dat ik maar ook mijn kind respect verdienen.”

#### Iets nieuws

“Excuses aanbieden was niet iets nieuws voor mij, maar wat ik dankzij de wijkacademie heb geleerd is dat bij mijn excuses mijn kind ook uitleg nodig heeft zodat mijn kind hier ook van kan leren. De tips tijdens de bijeenkomsten nam ik zeer serieus. Ik ging hier dan ook gelijk mee aan de slag en dat wierp meteen vruchten af.”

“Mijn gedrag is van grote invloed op mijn kind”

“Wat mij het meeste is bijgebleven van de bijeenkomsten is dat één van de deelnemers een opmerking had gemaakt op het moment dat ik mijn verhaal voorlegde. Zij zei namelijk: ‘Jij maakt dat kind gek!’ Op dat moment drong het tot mij door wat er gaande was, omdat het heel oprecht tegen mij werd gezegd. Ik zal deze opmerking dan ook nooit vergeten. Dat heeft me wakker geschud.”

#### Vaardigheden

“Ik streef er naar eerst aan mijzelf te werken en voor mijzelf te zorgen. Op deze wijze kan ik dan ook voor anderen zorgen en ook mijn kind. Ik zal blijven deelnemen aan de wijkacademie. Dat is zeer waardevol voor mij. Ik leer er vaardigheden en krijg handvaten aangereikt. Daarmee word ik zeker van mezelf. Ik hoop dat er meer moeders in contact komen met de wijkacademie opvoeden. Je leert daar daar heel veel van elkaar.”

WIL JE POSITIEF COMMUNICEREN? DAT BEGINT BIJ JEZELF!

## Samenwerking met scholen in de wijk



Begin 2017 werd de Wijkacademie Opvoeden geïntroduceerd bij ouders van Sterrenschool De Globetrotter in de Afrikaanderwijk. In de loop van het jaar kwam er in de Afrikaanderwijk ook een samenwerking tot stand met de OBS Nelson Mandela en de Da Costaschool.

Ouders kunnen onderwerpen aandragen die de Wijkacademie dan oppakt. Er is een themabijeenkomst georganiseerd over gezonde hapjes in de broodtrommel en een wijkbijeenkomst over pesten. De opkomst stemde positief. Per bijeenkomst waren 25 tot 30 ouders aanwezig.

#### Samenwerking

“Voor onze school was het van grote waarde dat wij door de Wijkacademie konden inspelen op vragen en zorgen van ouders”, benoemt Malika Bouckhacekhe, ouderconsulente van De Globetrotter, het nut van de samenwerking.

## Kinderen leren van hun Leven...

Als een kind opgroeit met kritiek..  
Leert het veroordelen

Als een kind opgroeit met vijandigheid..  
Leert het vechten

Als een kind belachelijk wordt gemaakt..  
Leert het verlegen zijn

Als een kind zich moet schamen..  
Leert het zich schuldig voelen.

Als een kind opgroeit met verdraagzaamheid..  
Leert het geduldig zijn

Als een kind opgroeit met aanmoediging..  
Leert het zelfvertrouwen

Als een kind geprezen wordt..  
Leert het waarderen

Als een kind eerlijk behandeld wordt..  
Leert het rechtvaardigheid

Als een kind veilig opgroeit..  
Leert het vertrouwen hebben

Als een kind goedkeuring krijgt..  
Leert het zichzelf aardig vinden

Als een kind acceptatie en vriendschap ervaart..

### Leert het liefde vinden



Gelukkige kinderen  
thuis en op school

De door de Wijkacademie georganiseerde wijkbijeenkomsten verbond ouders en scholen. Malika legt enthousiast uit: “Wijkbijeenkomsten maken thema’s die spelen in de wijk bespreekbaar. Het grote bereik van de bijeenkomsten heeft een positieve invloed op het hele opvoedingsklimaat in de wijk.”

#### Workshops

Om hun gespreksvaardigheden te vergroten kregen ouders uit de Afrikaanderwijk drie workshops aangeboden met het thema ‘Praten met respect’. Zowel het maken van contact als het bespreekbaar maken van zaken die spelen in het leven van hun kinderen wordt hierdoor makkelijker.

Malika over Fadma Bouchataoui, opvoedondersteuner: “Fadma is handig in de omgang met ouders, Zij biedt ze de ruimte om hun verhaal te vertellen en van elkaar te leren.”

# Praten met pubers

## Vijf tips voor een goed gesprek

Veel ouders ervaren dat een normaal gesprek voeren met hun puber niet altijd makkelijk is. Hoe kom je tot een goed gesprek met je puber? Lees onderstaande tips!

### 1. Toon oprechte belangstelling

'Mijn ouders luisteren nooit naar me', zeggen pubers vaak. Soms bedoelen ze dat ze hun zin niet krijgen. Maar meestal hebben ze gelijk. Ouders hebben vaak veel aan hun hoofd, waardoor luisteren niet echt lukt. Als je een goed gesprek wilt, moet je van tevoren zorgen dat je hoofd leeg is. Je moet de intentie hebben om echt te willen weten wat je kind wil zeggen, zonder oordelen en vooroordelen. Houd je eigen mening voor je en geef je puber de tijd zijn verhaal te doen, zonder dat je steeds inbreekt.

### 2. Zorg dat je puber zich veilig voelt

Soms krijg je dingen te horen die je niet zo leuk vindt. Dan is het moeilijk om rustig te blijven, zeker als het om gevoelige onderwerpen gaat. Gesprekken over pijnlijke onderwerpen lopen vaak stroef omdat je puber onzeker is over jouw reactie. Hoe neutraler je reageert, hoe veiliger je puber zich voelt. Kom ook niet direct met adviezen en oplossingen. Al is het goed bedoeld, de boodschap is: 'ik weet het beter'. En daar zijn pubers nou juist allergisch voor.

### 3. Gedeelde verantwoordelijkheid

Als je met je puber over een probleem praat, vertel je wat jij belangrijk vindt. De volgende stap is dat je ook luistert naar wat je puber belangrijk vindt. Vervol-

gens vraag je hem hoe hij het probleem zou oplossen: 'Wat ga jij hieraan doen? En wat wil je dat wij doen?'. Je puber voelt zich op deze manier serieus genomen. De kans is groot dat hij met een voorstel komt en dat jullie er samen uitkomen.

### 4. Stel grenzen

Straffen helpt vaak niet, zeker niet bij jongeren van 15, 16 jaar. Is je puber het niet eens met de regels? Dan moet hij die regels aan de orde kunnen stellen. Zo geef je hem verantwoordelijkheid. Dat wil niet zeggen dat je puber altijd gelijk moet krijgen. Soms moet je als ouder gewoon een grens stellen en niet eindeloos argumenteren. Zeg gewoon: 'Wij zijn je ouders en we vinden dit belangrijk. Punt'. Houd rekening met tegenwerking en verzet. Maar bedenk ook dat de meeste pubers blij zijn als hun ouders grenzen stellen, al zullen ze dat natuurlijk nooit hardop zeggen.

### 5. Geef vertrouwen

Ouders vinden vaak dat hun kind vertrouwen moet verdienen. Maar pubers willen liever eerst vertrouwen krijgen en dan bewijzen dat ze het waard zijn. Dat is een eeuwige bron van spanning. Pubers móeten kunnen experimenteren en leren zich zelfstandig te bewegen. Als ouder mag je best laten weten dat je dat lastig vindt. Je puber waardeert het enorm als jij je kwetsbaar opstelt. Als hij jouw vertrouwen beschaamt, door te liegen of te bedriegen, moet je hem daar natuurlijk op aanspreken: 'Vertel maar hoe je mijn vertrouwen weer gaat winnen'.

# Pesten is niet COOL!



**De Wijkacademie Opvoeden speelt in op de behoeften van opvoeders. Op verzoek van ouders uit de Afrikaanderwijk is de wijkbijeenkomst 'Pesten is niet COOL!' georganiseerd, over pestgedrag van kinderen uit de wijk. Ouders van kinderen van OBS Nelson Mandela, de Sterrenschool De Globe-trotter en de Da Costaschool hebben elkaar ontmoet.**

Tijdens de bijeenkomst kwamen verhalen over pesten aan de orde. Wiens kind heeft met pesten te maken gehad? Ook is er gepraat over wat pesten nou eigenlijk is en over het effect, dat pesten op kinderen heeft.

### Onderscheid zien

Kinderen maken ruzie en maken het ook weer goed. Het is belangrijk dat ouders het onderscheid zien tussen spelen, stoeien en pesten. Soms wordt er te snel ingegrepen, maar soms ook te laat. Het is goed om de grenzen te herkennen. Als ouder ken je je kind het beste. Ouders van kinderen die pesten of gepest worden doen er goed aan een open en vertrouwelijk gesprek aan te gaan met hun kind.

### Reacties

Een aantal reacties van ouders tijdens de bijeenkomst:

*'Sommigen kinderen die nu pesten, zijn zelf ooit gepest'*

*'Pesten is niet wenselijk, maar het is van alle tijden'*

*'Een kind dat onzeker is, lukt de ander onbewust uit tot pestgedrag. Het slachtoffer zendt signalen van onzekerheid uit waardoor de pester denkt: 'Die pak ik!''*

*'Kinderen die pesten zijn even kwetsbaar als kinderen die gepest worden. Soms worden pesters thuis klein gehouden of zelfs geslagen waardoor hij gefrustreerd raakt. De pester zoekt op school een kwetsbaar kind om deze frustratie op te botvieren.'*

*'Een engeltje thuis, een bengeltje op school.' Ouders weten vaak niet dat hun kind andere kinderen pest.*

*'Eigen kind is een schoon kind.' Sommige ouders ontkennen dat hun kind andere kinderen pest.*



Opvoeden is een gesprek is een informatiekrant over het opvoeden van kinderen in de Rotterdamse wijken Afrikaanderwijk, Hillesluis, Bloemhof/Vreewijk en Feijenoord.

Tekst: Olga van 't Spijker, Fadma Bouchatioui, Esra Ertunc.  
Fotografie: Esra Ertunc  
Redactie: DOCK  
Druk: West Media BV

# Pesten voorkomen

**Als u nu niet te maken hebt met pesten, zult u dit graag zo willen houden.**

Hier volgen enkele adviezen om te voorkomen dat uw kind gepest gaat worden, zelf gaat pesten of een meeloper wordt:

### Oefenen

• Leer uw kind voor zichzelf en anderen op te komen. Kinderen moeten al op jonge leeftijd nee durven zeggen als ze iets meemaken dat ze niet willen. Geef uw kinderen gelegenheid om in het gezin te oefenen. Moedig uw kinderen aan om tegen elkaar en tegen u te zeggen wat ze wel en niet willen. Leer ze samen overleggen en onderhandelen over oplossingen.

### Oplossingen vinden

• Leer uw kinderen om hulp te vragen aan u, aan leerkrachten en aan anderen die ze vertrouwen. Laat thuis merken dat u zelf een vraag om hulp serieus neemt. Dat betekent niet dat u de



problemen van uw kinderen moet oplossen, wel dat u ze daadwerkelijk steunt bij het vinden van eigen oplossingen.

### Aandacht

• Geef uw kinderen de aandacht die ze nodig hebben. Laat merken dat u het belangrijk vindt om te weten wat ze doen en waar ze zijn, zonder ze voortdurend te controleren.