

5 tips

om effectief te communiceren
met je puber

Braaf.

PUBERCOACH



Voorwoord

Ik heb getwijfeld of ik dit een e-book moest noemen. Bij boeken denk ik namelijk aan verhalen van minstens 100 pagina's en dit document is 10 pagina's lang.

Daarna besepte ik dat het mijn doel is om ervoor te zorgen dat jij en je puber op een positieve manier met elkaar gaan communiceren zodat jullie weer in verbinding komen met elkaar. Daar heb je helemaal geen 100 pagina's voor nodig, maar gewoon goed advies waar je echt wat aan hebt!

Dus bij deze, kort en krachtig: 5 waardevolle tips die weinig tijd kosten om te lezen, makkelijk uitvoerbaar zijn en die jou helpen naar een betere verstandhouding met je puber.

Enjoy!

In dit e-book heb ik het gemakshalve over je puber als 'hij', hier kan uiteraard ook 'zij' worden gelezen.

5 Tips om effectief te communiceren met je puber

Communicatie is belangrijk. Iedereen wisselt informatie uit en ontvangt deze. Je kunt eigenlijk onmogelijk *niet* communiceren!

Je lichaamstaal en de toon van je stem bepalen voor een groot deel hoe jij jouw boodschap overbrengt.

Pubers zitten in een ontwikkelingsfase waarin hun emoties alle kanten opgaan. Daarom is het belangrijk dat wat ouders zeggen ook echt klopt met hun houding en toon. Als ouder is het dus van belang dat je kritisch kunt kijken naar wat je in je communicatie uitstraalt.

In dit e-book vind je 5 tips om effectief te communiceren met je puber. Deze tips helpen je bij het daadwerkelijk overbrengen van je boodschap en zorgen ervoor dat jullie niet verzanden in ruzies en oeverloze discussies.

70% van hoe je communicatie verloopt wordt bepaald door hoe je overkomt en klinkt.

1. Timing

Timing is alles!

Als je in een discussie zit met je puber is de kans groot dat jullie op dat moment niet echt openstaan voor elkaars boodschap.

Kies daarom een moment uit waar jullie allebei rustig zijn. Vermijd afleidingen zoals t.v., laptop en telefoon. Vanuit rust een gesprek ingaan zorgt voor een positieve sfeer waardoor er een goede basis ontstaat om je boodschap over te brengen.

Zorg voor een open lichaamshouding en een vriendelijke toon in je stem. Hiermee laat je je puber zien dat je oprecht bent in je bedoelingen en neemt zijn weerstand af.

Neem de tijd totdat je écht klaar bent voor een gesprek met je puber. Een positieve mindset heeft het meeste effect op hoe je je boodschap overbrengt.

2. Baby steps (kleine stapjes)

Het kan in het begin lastig zijn om jullie gesprekken een positieve wending te geven. Begin daarom met kleine stapjes.

Begin als eerste stap over iets positiefs wat je puber heeft gedaan of bereikt. Bijvoorbeeld: een voldoende behaald voor een lastig vak, jou geholpen met boodschappen, een keer uit zichzelf zijn kamer opgeruimd, aardig geweest tegen zijn zus/broer, etc. Geef een compliment voor deze actie. Leg uit waarom je dit zo goed vond en laat het daar vervolgens even bij. Als dit goed werkt kun je daarna iets meer gaan uitbouwen.

Denk niet gelijk: 'Ik zou echt niet weten wat mijn puber voor positiefs heeft gedaan de laatste tijd!' Er is altijd wel iets te bedenken, al is het nog zo klein.

Communicatie hoeft niet ingewikkeld te zijn om effect te hebben, hou het simpel!

Schrijf vóór het gesprek wat positieve punten op van je puber. Zo ga je én goed voorbereid het gesprek in én beseft je weer dat je puber ook zijn leuke kanten heeft.

3. Pick your battles

Soms kan je puber jou diep raken met kwetsende opmerkingen. Het is dan heel makkelijk om te reageren met een rake of boze opmerking.

Toch is het op zo'n moment beter om even diep te ademen en niks te zeggen. Niet elke opmerking hoeft te worden bevochten. Jij bent de volwassene en jij kiest waar je wel of niet op reageert. Soms is de zin: 'ik weet niet waar dit vandaan komt. Ik vind het niet leuk, maar weet dat ik er voor jou ben als je mij nodig hebt' het beste wat je kunt zeggen. Loop daarna weg en ga rustig wat anders doen.

Deze simpele zin geeft de belangrijke boodschap dat je er voor je puber bent en van hem houdt zoals hij is. Alleen al dit weten heeft een grote impact op zijn gevoel van eigenwaarde en zorgt ervoor dat hij een volgende keer wat minder fel in de aanval gaat.

Even niks zeggen is soms het meest liefdevolle wat je voor je puber kunt doen.

4. Luister naar je puber

Als je (eindelijk) in gesprek bent met je puber, op een positieve toon en er oprechte informatie-uitwisseling plaatsvindt is **actief luisteren** het **ALLER**belangrijkste wat je kunt doen.

Geef je puber je volle aandacht. Maak oogcontact en neem een relaxte (zit)houding aan. Neem zijn verhaal serieus en luister zonder oordeel. Laat zien dat zijn verhaal je oprecht interesseert door af en toe te knikken en vragen te stellen. Hou het kort: 'Vertel?' 'Kun je een voorbeeld geven?'

Wees niet bang voor stiltes. Die zijn soms nodig om gedachten te kunnen ordenen. Omdat je 100% aandacht geeft aan het gesprek, voel je vanzelf aan wanneer je de stilte kunt verbreken.

Als een puber voelt dat er zonder oordeel naar hem wordt geluisterd staat hij meer open voor jouw inbreng.

Leg je mobiel weg tijdens het gesprek. Hiermee geef je de boodschap af dat je puber op dat moment jouw volledige aandacht heeft.

5. Neem het niet persoonlijk

Als je puber niet direct positief reageert op jouw pogingen om te communiceren, vat het dan niet persoonlijk op.

Je puber zit in een ontwikkelingsfase waarin hij een balans moet zien te vinden tussen zijn eigen 'ik' en die van jou (ouders). Deze zoektocht verloopt niet altijd op een voor ons logische manier.

Voor zijn ontwikkeling is het echter belangrijk dat hij dit proces doorloopt. Hij ontwikkelt hierdoor vaardigheden die nodig zijn voor zijn verdere levensloopbaan.

Je puber blijft je begeleiding nodig hebben (al lijkt dat soms totaal niet zo). Dus...diep ademhalen en een andere keer opnieuw proberen.

Deze fase gaat ooit over.
Echt!

Hoe een puber reageert wordt grotendeels bepaald door hormonen. Deze zorgen o.a. voor sterkere stemmingswisselingen. De buien van je puber liggen dus niet aan jou!

Braaf.

PUBERCOACH

Nog even samengevat...

Als je op een positieve manier, effectief wilt communiceren met je puber kun je de volgende tips toepassen:

- ✓ **Timing:** zoek een moment uit waarop je allebei rustig bent.
- ✓ **Babysteps:** niet teveel tegelijk willen, een klein gesprekje is ook een begin!
- ✓ **Pick your battles:** niet alles hoeft te worden bevochten.
- ✓ **Actief luisteren:** dit is het **MEEST BELANGRIJKE** wat je voor je puber kunt doen!
- ✓ **Neem het niet persoonlijk:** het ligt niet aan jou, het zijn de hormonen.

*Vooruit dan, een **bonustip:**
Humor helpt!
Natuurlijk is het niet leuk als je puber in de weerstand zit, maar relativeren helpt jou om overeind te blijven.
Even lachen, schouders ophalen, morgen weer een dag!*

Tot slot...

Deze tips zijn bedoeld als hulpmiddel om op een positieve manier een gesprek met je puber op gang te krijgen. Je kunt ze direct toepassen in je thuissituatie en aanpassen indien nodig.

Het zal niet van de een op de andere dag ineens beter gaan met jullie communicatie. Oefenen is hierbij het sleutelwoord. Blijf volhouden, uiteindelijk komt er een moment waarop er 'zomaar ineens' een gesprekje ontstaat tussen jullie.

Het is mijn streven om ouders te helpen met het beter leren verstaan én begrijpen van hun puber(s), zodat er wederzijds begrip ontstaat. Weerstand en frustraties vallen hierdoor weg waardoor er weer ruimte ontstaat om écht naar elkaar te luisteren.

Als jij en je puber weer in verbinding zijn met elkaar is mijn doel bereikt!

Door het vertalen van pubertaal naar oudertaal breng ik jullie weer in verbinding met elkaar.

Meer weten?

Wil je meer weten over hoe je effectief kunt communiceren met je puber? Of wil je een 1-op-1 gesprek met mij, waarin we dieper kunnen ingaan op jouw specifieke thuissituatie?

Speciaal voor ouders heb ik hiervoor Braaf Pubertijd ontwikkeld. Klik op: www.braafpubercoach.nl/ouders voor meer informatie en om een afspraak te maken. Je vindt daar ook informatie over mijn workshop 'Effectief communiceren met je puber', waarin je leert hoe je jouw eigen communicatiestijl op een positieve manier kunt inzetten zodat je boodschap daadwerkelijk bij je puber binnenkomt.

Ik kijk er naar uit om je te ontmoeten!

Ik help ouders en leraren om pubers beter te verstaan, te begrijpen en effectief met elkaar te communiceren.

Braaf.
PUBERCOACH



Gacelle Braaf

06 24 2006 42

www.braafpubercoach.nl

gacelle@braafpubercoach.nl

