Reageren?

Brieven: maximaal 200 woorden.
Artikelen: maximaal 700 woorden.
Mail uw reactie met naam, adres en telefoonnummer naar opinie@nd.nl of Postbus 111, 3770 AC Barneveld.
Meer informatie: nd.nl/contact

MARTINE NOORDEGRAAF • *lector Jeugd en Gezin aan de Christelijke Hogeschool Ede* nd.nl/opinie BEELD ANP / ROOS KOOLE

EEN KLEIN GESPREKJE IS AL GENOEG

...Hoe krijg je een puber aan het praten? Het stellen van een goede vraag op het juiste moment is een kunst. En tegelijk een vaardigheid, waarin een opvoeder zich kan ontwikkelen.

Je kunt als opvoeder zelfonthulling uitlokken: momenten waarop een puber betekenisvolle informatie deelt.

Toen ik twaalf was, ging mijn vader ergens anders wonen. Ik ging naar de middelbare school en besloot dit mijn geheim te laten. Er was, zo dacht ik, op een reformatorische school vast niemand met gescheiden ouders.
Op een dag tijdens een les economie was ik aan het kletsen en aan het wiebelen met mijn stoel. De docent, die mij al eerder gevraagd had mijn aandacht bij de les te houden, werd boos, vroeg mij de stoel met rust te laten en zei daar achteraan: 'Ik mag hopen dat het er bij jou thuis anders aan toegaat.' Of althans, zo herinner ik het me.
Ik – over het algemeen toch een vrij rustige puber – werd woest, gooide mijn tafel omver en liep in een rechte lijn naar het kantoor van de directeur. Ik stapte binnen en begon: 'Meneer B. heeft gezegd dat het er bij mij thuis niet goed aan toegaat en hij weet helemaal niet hoe het bij mij thuis is.'

Het eerste is interesse tonen: gewoon oprecht vragen naar wat ze meemaken.

De directeur keek me rustig aan, vroeg me even te komen zitten en zei toen: 'Martine (hij wist dus mijn naam!), wil je me vertellen hoe het bij jou thuis is?'
Ik was direct gekalmeerd en begon te huilen. Ik vertelde hem dat mijn vader 'weg' was en dat mijn moeder het daar heel moeilijk mee had. Mijn boosheid was weg en mijn geheim was onthuld.

zelfonthulling

Ik dacht hieraan toen ik een lezing aan het voorbereiden was over 'praten met pubers'. Hoe krijg je een puber aan het praten? Het verhaal laat zien dat een goede vraag op het juiste moment veel kan losmaken.
De afgelopen jaren hebben we met het lectoraat Jeugd en Gezin onderzoek gedaan naar de opvoeding van adolescenten.
We hebben gekeken hoe professionele opvoeders (ook wel: gezinshuisouders) in gezinshuizen aansluiting maken met een puber met gedragsproblemen.
Van deze professionele opvoeders hebben we onder andere de kunst van het uitlokken van zelfonthulling kunnen afkijken. Bij zelfonthulling gaat het om momenten waarop een puber betekenisvolle informatie deelt met een opvoeder. Hoe krijgen deze opvoeders een puber aan het praten? En werkt dit ook voor 'gewone', niet uithuisgeplaatste jongeren?
Ik geef hieronder wat manieren weer en ja, ik denk zeker dat alle ouders (en docenten!) iets kunnen leren van deze opvoeders. Niet iedereen heeft immers het talent en de timing van mijn directeur. En ook hij zal weleens de plank hebben misgeslagen.

interesse tonen

1. Het eerste wat professionele opvoeders doen, is interesse tonen. Gewoon, oprecht en met aandacht vragen stellen over de belevenissen van een puber en daar ook op doorvragen.

2. Het geven van erkenning lokt zelfonthulling uit. De opvoeder reageert met inleving op een verhaal van een puber, bijvoorbeeld door te zeggen: 'Dat is wel echt pech voor je.'

3. Het kan helpen om met een interpretatie te komen. Dit is wel een spannende! Timing en toon zijn hierbij cruciaal.
Een interpretatie is het opperen van een oorzaak voor bepaald gedrag, of het benoemen van mogelijke onderliggende gevoelens. Je zegt bijvoorbeeld: 'Als ik je zo hoor, klinkt het alsof je er echt de balen van hebt, klopt dat?' Dit kan een puber helpen zijn onderliggende gevoelens te vertellen. Maar het kan ook weerstand oproepen. Als dat laatste het geval is, durf dan ook als opvoeder toe te geven dat je het misschien mis hebt.

4. Het kan ook helpen uitleg te geven, bijvoorbeeld dat bepaalde gedachten, hormonen of gevoelens normaal zijn voor iemand in de puberteit.

5. Het kan een jongere uitnodigen om iets over zichzelf te vertellen, als een opvoeder ook iets over zichzelf deelt. We hebben bijvoorbeeld een mooi gesprek gezien in een gezinshuis, waar iedereen vertelt wanneer hij of zij voor het laatst heeft gehuild. Ook de moeder van het gezinshuis vertelt wanneer zij voor het laatst moest huilen. Dat laat de kinderen zien dat huilen normaal is en dat het ook goed is daarover open te zijn.

Het stellen van een goede vraag op het juiste moment is een kunst. En tegelijk is het een vaardigheid, waarin een opvoeder zich kan ontwikkelen.
Zelfonthulling is niet altijd een reden om gedrag goed te keuren. In mijn geval moest ik van de directeur gewoon mijn excuses maken aan meneer B. voor het omgooien van mijn tafel en het verstoren van de les. En ik moest hem vertellen wat de oorzaak van mijn uitbarsting was.
Ten slotte: gesprekken met pubers hoeven geen avonden te duren. Soms is een gesprekje van een paar minuten al genoeg om de relatie te versterken, elkaar beter te begrijpen of een geheim te onthullen.
Ik ging die dag een stuk lichter naar huis.

►► professioneelouderschap.nl