

## Weerbaarheid stimuleren: 10 tips voor ouders

- 1. Kijk naar jezelf**

Wees je bewust van het feit dat jij een belangrijk voorbeeld bent voor je tiener. In hoeverre heb je een gezond zelfvertrouwen? Geef jij je wensen en je grenzen aan? En zo ja, hoe doe je dit? Ben jij in staat om op een passende manier voor jezelf op te komen? Vraag jezelf eens af: hoe praat ik tegen mijzelf en mijn tiener?
- 2. Blijf in verbinding**

Soms lijkt het alsof je tiener weinig tot niets met je te maken wil hebben. Tieners hebben je nodig. Blijf positief betrokken, probeer je in te leven en wees open over je eigen ervaringen. Probeer in gesprek, in contact te blijven. Vraag zoveel mogelijk naar de beleving van je tiener.
- 3. Pas je verwachtingen aan**

Ieder kind is uniek. Wees realistisch over wat jouw tiener wel en niet kan. Steun je tiener bij datgene waar hij/zij goed in is, ondersteun je tiener bij dat wat hij/zij lastig vindt. Iedere tiener heeft eigen talenten en een gebruiksaanwijzing. Vergelijk niet met broer(s) en/of zus(sen).
- 4. Focus op het positieve**

Concentreer je op positief gedrag. Tieners ervaren hun leven over het algemeen vaak als zwaar, complex of ingewikkeld. Met een bijzonder groot verlangen om 'erbij te horen.' Dit is niet altijd even makkelijk. Een compliment op z'n tijd is helpend en nodig!
- 5. Observeer je tiener**

Houd rekening met de levensfase van je tiener. Probeer je bewust te zijn van de risicofactoren in deze fase zoals: somberheid, onzekerheid, middelengebruik en foute vrienden. Probeer te ontdekken wat de interesses van je tiener zijn, en dat wat belangrijk voor hem of haar is en stimuleer hen dat te doen. Wellicht is het mogelijk om dit samen te ondernemen.
- 6. Stimuleer vriendschappen**

Vriendschappen zijn heel belangrijk! We hebben de ander nodig om mens te zijn, om onszelf te leren kennen. In verbinding met anderen groeien we als individu. Alleen zijn maakt ons eenzaam en onzeker. Moedig je tiener aan om met vrienden om te gaan. Probeer als ouders interesse te tonen en hen ook thuis uit te nodigen.
- 7. Moedig je tiener aan om voor zichzelf op te komen**

Bespreek lastige situaties door te vragen naar de mening, de beleving en de oplossing van je tiener. Bespreek de gevolgen en denk samen na over alternatieve oplossingen. Bijvoorbeeld: 'Wat vind jij fijn/niet fijn?', 'Hoe denk jij over...is dat wat je wilt/niet wilt?' en 'Hoe zou jij aan kunnen geven dat je wilt?' Wees een voorbeeld. Laat je tiener zien hoe jij voor jezelf opkomt.
- 8. Geef je tiener de ruimte om eigen verantwoordelijkheid te nemen**

Maak op tijd wederzijdse afspraken, zodat de praktijk je niet inhaalt. Laat je tiener eigen 'fouten' maken en geef opbouwende kritiek. Kinderen, zeker tieners hebben de ruimte nodig om te vallen, te leren en vooral hun eigen oplossingen te vinden. En te ervaren wat de consequenties zijn van hun eigen keuzes. Belangrijk: maak je tiener duidelijk dat hij of zij altijd bij jou terecht kan voor hulp en maak hier tijd voor vrij.
- 9. Help je tiener om te gaan met groepsdruk**

Bespreek met je tiener wat hij of zij wel of niet wil in een groep. Leer je tiener om altijd eigen besluiten te nemen en nee te zeggen, ook als de groep dat niet leuk vindt. Denk samen na over moeilijke situaties en stimuleer je tiener om hulp te vragen bij iemand die hij of zij vertrouwt.
- 10. Vraag om hulp**

Kom je er samen niet uit? Vraag om (professionele) hulp.