

'Mijn dochter (16) scheldt me vreselijk uit'

Door YARA HOOGLUGT
Vandaag, 15:00 in **MAMA**

De dochter van VROUW-lezeres Yvonne beleeft een ongelooflijk rebelse periode. De bezorgde moeder merkt dat ze tegen alles en iedereen aan schopt en daarbij moet Yvonne het zelf regelmatig ontgelden. „Ze scheldt me vaak uit voor kutwif en hoer en ik weet niet wat ik ertegen kan doen.”

„Een ruzietje hier en daar is normaal, dat had ik vroeger ook met mijn moeder. Maar dat filterloze schelden choqueert me.”

© GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

„De afschuwelijkste scheldwoorden vliegen me hier regelmatig om de oren”, vertelt Yvonne. „Ik zal ze niet nog een keer herhalen, maar ik kan wel zeker zeggen dat het me ontzettend kwetst. Ik weet dat de puberteit moeilijk is en mijn dochter heeft het ook echt niet makkelijk op school, maar ik begrijp niet waar die plotselinge vijandigheid richting mij vandaan komt. Van het ene op het andere moment lijkt ze haar respect voor mij te zijn kwijtgeraakt.”

„Een ruzietje hier en daar is normaal, dat had ik vroeger ook met mijn moeder. Maar dat filterloze schelden choqueert me. Ze heeft zo veel woede in zich zitten en ik ben 9 van de 10 keer de pispaal. Als ze me zo vreselijk uitscheldt, merk ik dat ik dichtklap. Ik zou het liefst tegen haar in willen gaan, willen schreeuwen en willen laten blijken dat ze me pijn doet. Maar het lukt me niet. Ik weet niet wat ik met haar gedrag aan moet. Help!”

Onmacht

Marieke Ringrose is motivatiespecialist voor pubers en ouders. Zij vertelt dat woede en frustratie bij pubers meestal komt door onmacht. „Het lijkt erop dat dit

meisje moeite heeft om woorden te koppelen aan haar boosheid, waardoor de emoties zich bij haar uiten in scheldpartijen. Hoewel die absoluut niet persoonlijk op haar moeder zijn gericht, snap ik heel goed dat het haar wel kwetst.”

„Het is dus ook heel logisch dat zij haar grenzen wil aangeven. Omdat ze dichtklapt, lijkt het net alsof ze het goedkeurt. Ik snap dat dat zo voelt, maar terugschreeuwen is in elk geval niet verstandig. Als je dochter in een woedeaanval zit, kun je haar toch niet bereiken. Corrigeren komt niet aan of maakt de situatie zelfs erger.”

Blijven en afstoten

„Deze moeder schrijft dat er worstelingen zijn op school; dat is belangrijke informatie. Waarschijnlijk is dit meisje gekwetst of gefrustreerd en krijgt ze misschien veel negatieve prikkels te verwerken op school. Een vraag of opmerking die voor moeder heel normaal is, kan dan zomaar de emmer doen overlopen. Het is nu eenmaal veiliger om je frustraties te uiten bij je moeder, want je moeder blijft. Als je ontploft op school, loop je het risico dat je mensen afstoot – en dat wil dat meisje al helemaal niet.”

BEKIJK OOK:

'De woedeaanvallen van mijn zoon (17) maken me bang'

Toon begrip

Het is de taak van een ouder om met een kind in gesprek te gaan, vervolgt Ringrose. „Doe dat niet midden in een woedeaanval, maar op een rustig moment. Dat kan zelfs een dag later zijn. Ga samen zitten. Leg uit dat je, nu dit een paar keer is gebeurd, wilt begrijpen waar die woede vandaan komt en waarom je kind zich zo voelt. Focus niet op het gescheld, maar toon begrip voor alle emoties van je kind. Het is belangrijk om te achterhalen wat de triggers zijn. Op welke momenten ontploft ze? Wat is daar dan de aanleiding voor? Als je dit samen bespreekt, kun je ook manieren vinden om het in het vervolg te voorkomen. Zo kun je samen rustig op zoek naar een oplossing.”

Emotieregulatie

De boosheid mag er dus zijn, alleen het gedrag dat dit meisje vertoont om zich te uiten, mag moeder wel degelijk afkeuren. Ringrose: „Besef daarbij wel dat je kind dit waarschijnlijk net zo vervelend vindt als jij. Dit is voor haar onmacht en ze wil haar moeder zelf ook écht niet op deze manier behandelen. Bekijk daarom samen wat ervoor nodig is om haar woorden te geven voor haar emoties. Wat is er nodig om emoties te reguleren in plaats van ze te laten opstapelen waardoor de bom onvermijdelijk een keer barst?”

Afbrokkelen

„Als je op deze manier in gesprek gaat met je kind, krijg je als ouder soms heel verdrietige dingen te horen. Dat kan moeilijk zijn om mee te dealen, maar bedenk je ook dat het goed is dat je kind het eruit gooit. Als het eruit is, ontstaat ruimte om tot oplossingen te komen. Emoties staan vaak tussen die oplossing en het kind in. Als jij die muur van emoties helpt afbrokkelen, help je je kind daar weer overheen te kunnen