

Hoe voorkom je dat je kind loslaat na corona?

Door YARA HOOGLUGT
2 uur geleden in **MAMA**

Nu de samenleving weer van het slot gaat, zal ook het klassieke gekissebis tussen ouders en pubers ongetwijfeld weer aanzwellen: 'Om elf uur thuis, want anders...' Hoe stel je grenzen, hoe belangrijk zijn eindtijden en in hoeverre moet je je kind beteugelen of juist vrijlaten na anderhalf jaar corona?

Autonomie is voor kinderen in de puberteit heel belangrijk, en juist dát is wat hen in coronatijd in meer of mindere mate is ontnomen, legt Marieke-Ringrose Blijleven uit, motivatiespecialist voor pubers. „Daarom heeft het weinig zin om hen harde regels op te leggen zonder daarover eerst met ze in gesprek te gaan. Ze willen inspraak, ruimte voor hun eigen mening en keuzemogelijkheden.”

Hoe strikt?

„Tegelijkertijd is het heel logisch dat je als ouder worstelt met het stellen van grenzen. Waar liggen die, hoe strikt ben je daarin en wat als je kind zich er niet aan houdt? Moet je dan maar streng zijn en hem/haar de telefoon afpakken? Waar doe je goed aan? Het is mijns inziens het krachtigst om jouw worstelingen gewoon te bespreken met je kind. Leg uit dat je begrijpt dat hij/zij weer wil uitgaan en op stap wil met vrienden, maar dat jij ook op zoek bent naar de grenzen.”

Middenweg

„Vraag of je kind begrijpt wat je bedoelt. Negen van de tien keer is dat het geval, en kun je op een open manier in gesprek over hoe jullie allebei tegen grenzen aankijken. Geef je kind ruimte om te vertellen hoe hij/zij tegen drankgebruik en eindtijden aankijkt en zoek naar een middenweg als jullie visie te ver uit elkaar ligt. Alleen al door te vragen activeer je een tienerbrein en creëer je een open sfeer.”

Kont tegen de krib

„Het stellen van harde grenzen heeft geen zin. Daardoor gooit je kind waarschijnlijk alleen maar meer de kont tegen de krib. Zoals gezegd: autonomie is heel belangrijk, dus als ze het gevoel hebben regels opgelegd te krijgen en gecontroleerd te worden, zal dat een verstikkende werking hebben. Helemaal loslaten is weer het andere uiterste. Daarmee zeg je eigenlijk dat je je kind aan zijn/haar lot overlaat, terwijl hij/zij *juist* kaders nodig heeft. Daarom spreek ik het liefst van 'los vasthouden': je laat je kind zelf dingen ontdekken, maar zodra je merkt dat het de verkeerde kant op gaat, stel je vragen. Er is een wezenlijk verschil tussen opleggen en afspreken, dus leg vooral uit waarom jij bepaalde regels belangrijk vindt en dan zal het begrip vanzelf komen.”

Geen protocol

„Geef je kind het vertrouwen om met de verantwoordelijkheid om te gaan. Hoe verstandiger ze daarmee omgaan, hoe meer ruimte ze krijgen – daar kun je best flexibel in zijn. Je kunt van tevoren uitleggen wat de consequenties zijn als ze over de grenzen heen gaan en de teugels wat laten vieren bij goed gedrag. Houd daarbij in de gaten wat voor jou binnen de kaders past die goed voelen. Daar is geen protocol voor, er is geen goed of fout.”