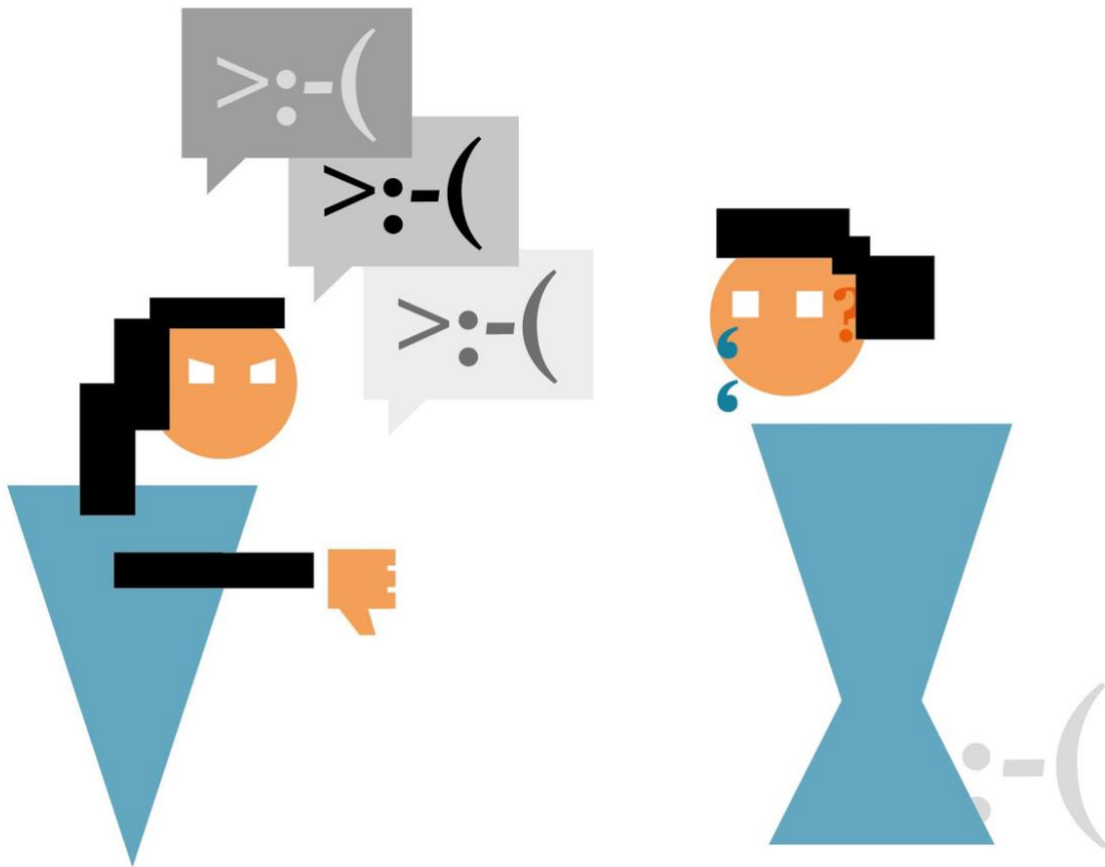


- VOORPAGINA
- VERDIEPING
 - OPINIE
- RELIGIE&FILOSOFIE
- DUURZAAMHEID&NATUUR
 - CULTUUR&MEDIA
 - ACHTERPAGINA



De OpvoedvraagOndankbaarheid

Hoe ga je om met die eeuwige kritiek van je puber?

Lastige pubers, dreinende tieners of krijsende kleuters? Elke week behandelt *Trouw* een opvoedvraag van lezers. Vandaag: Wat moeder ook doet, niets is goed in de ogen van haar 16-jarige dochter. Moeder trekt zich dat behoorlijk aan. Hoe doorbreek je zo'n negatief patroon?

Cindy Cloin 13 april 2022

Het eten is niet te vreten. De nieuwe bank zit voor geen meter. En wat voor een lelijke broek draag je nu weer? “Onze 16-jarige dochter zit midden in de puberteit. Het is lastig om het thuis gezellig te krijgen en te houden. Waar ik vooral moeite mee heb is haar aflatende stroom aan kritiek op hoe ik dingen in huis doe en regel. Ik kook verkeerd, ik heb niet lekker of niet gezond genoeg gekookt en ga zo maar door. Mijn weerwoord is dat ze het ook zelf kan doen, als ze toch overal kritiek op heeft. In de praktijk komt het daar misschien weinig van terecht. Ik trek het slecht omdat de kritiek zo persoonlijk op mij wordt gericht. Waar zou dit vandaan komen? Ik zou het patroon graag willen doorbreken.”

De puberteit is een tijd van je los leren én durven maken. Dat losmaken gebeurt juist van de mensen die je het liefste hebt, bij wie je je veilig voelt. “Dus als je puber zich hevig tegen jou verzet, is dat eigenlijk een heel goed teken”, zegt opvoedkundige Marina van der Wal. “Maar leuk is het natuurlijk niet.”

De stroom aan kritiek kan een weerspiegeling zijn van de onzekerheid van het pubermeisje, vermoedt Marieke Ringrose-Blijleven. Zij is motivatie-expert voor tieners en hun ouders. “Eigenlijk schreeuwt ze om positieve aandacht en acceptatie.

Maar dat krijgt ze niet, omdat haar gedrag bij moeder tot een negatieve reactie leidt.”

Een onsympathieke manier van aandacht vragen

De puberteit is vaak een kruispunt in de relatie tussen ouders en kind en kan deze behoorlijk onder druk zetten. Eigenlijk vraagt dit meisje op een onsympathieke manier om aandacht: kijk naar mij! Maar de reactie van moeder helpt niet. Op deze manier raken ze meer van elkaar verwijderd.

De manier waarop het meisje haar moeder bekritiseert kan trouwens een spiegel zijn van hoe er in het gezin wordt omgegaan met elkaar, zeggen beide deskundigen. Van de Wal: “Soms denken ouders dat ze complimenten geven, maar is er feitelijk sprake van onderhuidse kritiek: ‘Je had een 7 voor Engels? Zie je wel dat je het kunt!’ Dan is het belangrijk om anders te leren communiceren met elkaar.”

Puberteit en dankbaarheid gaan niet samen, maar het komt goed

Ouders hebben als hun kinderen in de puberteit zitten regelmatig het gevoel: daar sta ik met mijn goede gedrag en goede zorgen, maar wat krijg ik ervoor terug? Stank voor dank. Verkeerd gedacht, aldus Van der Wal. “De puberteit is een fase, waarin dankbaarheid niet in het vocabulaire voorkomt. Maar het komt weer goed. Je hoeft alleen maar te incasseren en te denken: ik ook van jou.”

‘Dreigen’ dat je kind dan zelf maar moet koken, helpt niet. “Het is een reactie uit boosheid”, zegt Van der Wal. “Wat overigens niet

wil zeggen dat ik het een heel goed idee vind dat kinderen van deze leeftijd elke week een keer koken.”

Met elkaar om de tafel zitten

Van de Wal raadt aan om eerst de boosheid en irritatie los te laten en als de spanning uit de lucht is met elkaar om tafel te gaan zitten. “Ik snap dat je kritiek hebt op de bediening in huis, maar ik heb er last van. Hoe kunnen we dit beter aanpakken?”

Blijleven: “Waarom raakt de kritiek van kind moeder zo? Dat is de moeite waard om te onderzoeken en er zelf mee aan de slag te gaan. Daarnaast zou het helpend zijn als moeder nieuwsgierig is naar wat het meisje echt wil. Hoe denkt zij over gezond eten, waarom vindt ze dat belangrijk? Hoe ziet het er volgens haar uit? Door op een positieve manier contact te hebben en niet in een negatieve sfeer te blijven hangen, is de kans groter dat het beter zal gaan tussen moeder en dochter. Niet tegen maar mét je puber praten en op gelijkwaardige basis met elkaar in gesprek gaan. Dat is, zeker ook in de puberteit, heel belangrijk.”