



## O, die puber!

*Hoe houd je het hoofd koel met een onredelijk kind dat steeds over je grens heen gaat?*

Illustratie Claudie de Cleen

**H**et eten kwam op tafel. 'Super ranzig', riep de puberzoon van een vriendin en hij liep naar buiten, om de hele avond weg te blijven. Dit is nog een tamelijk mild voorbeeld van wat zijn ouders wekelijks met hem te stellen hebben. 'Hij weet precies welke knoppen hij moet indrukken. Het doet de sfeer in huis geen goed', aldus zijn moeder. Hoe houd je als ouder het hoofd koel met een zeer onredelijke puber in huis?

### Dit zeggen de deskundigen

Pubers kunnen de boel aardig opstellen zetten en de sfeer in huis verzieken. 'Ze willen loskomen van hun ouders en dat gaat gepaard met ontwikkelingssprongen, waardoor ze plotseling anders reageren dan je van ze gewend bent', zegt klinisch psycholoog en psychotherapeut Arnold Groos, die veel ouders begeleidt bij opvoedkundige uitdagingen.

'Pubers oefenen op hun ouders', zegt Groos. En hoewel opvoeders zich hierdoor soms een boksbal voelen, is het ergens ook een compliment. 'De hechting is goed volbracht, want kinderen voelen kennelijk de ruimte om die emoties te uiten.'

Pubers stralen graag uit dat ze de wereld aan kunnen en geen bemoelenis dulden. Er is in die zin sprake van een flinke dosis zelfoverschatting, waar je als opvoeder doorheen moet prikken. 'Eigenlijk zijn ze nog klein en hebben ze veel begeleiding nodig. Het brein is nog niet uitgerijpt. Ze kunnen nog niet de gevolgen van hun daden overzien, niet goed plannen en risico's niet goed inschatten.'

Vaak hebben ouders het gevoel dat hun tiener totaal niet lulstert. 'Die boodschappen komen heus wel aan, maar dat gaan ze jou niet aan je neus hangen', zegt Groos. Dus ook al komt er geen respons vanaf de bank waar je puber ellendig ligt te wenen, heb vertrouwen dat jouw stem in zijn of haar hoofd zit.

gaat en wat je laat gaan. 'Leg je op alle slakken zout, dan word je gek', aldus de klinisch psycholoog. 'Pubers gaan nou eenmaal over grenzen, dat hoort erbij. Als je kind na een feestje een kwartier later thuiskomt dan afgesproken, reageer dan luchtig. 'Ik vind het knap dat je bijna op tijd was, maar ga dit niet verder opprekken, oké?'

In het voorbeeld van de mislukte avondmaaltijd adviseert Groos om proactief te zijn. 'Zeg: 'Vanavond ga ik koken en ik vind het niet leuk als jij weer wegloopt omdat je het vies vindt. Wat kunnen we doen om dit makkelijker te maken?' De uitkomst kan zijn dat de ouders drie keer in de week een gezonde maaltijd kiezen en dat zoonlief op de andere dagen mag meebeslissen. 'Zie je kind als een onderhandelingspartner.'

Probeer niet primair te reageren. 'Word je als ouder getriggerd door iets wat je kind roept, bel dan een vriend om stoom af te blazen. Soms is het beter om later op iets terug te komen. Dan kun je best zeggen: 'Je hebt me geraakt, ik weet dat je het niet zo bedoelt, maar dit pik ik niet langer.'

Ook voor de liefdesrelatie van de ouders kan de puberfase pittig zijn, zeker wanneer je onenigheid hebt over de aanpak. Groos adviseert om vooral elkaars sterke punten te benutten. Verdeel de taken dus op slimme wijze. 'De één is beter in belonen en straffen, de ander in het gesprek aangaan. De één is 's avonds op z'n best, de ander 's morgens.'

Voel je je boos? Denk dan terug aan je eigen puberteit. Aan alle dingen die je vroeger stiekem deed, zoals drinken en roken, maar die kennelijk geen blijvende schade hebben veroorzaakt. Soms is het beter om als ouder dingen niet te weten. 'Ik was zelf ook een opstandige puber', zegt mijn vriendin. 'Mijn arme ouders, denk ik nu. Misschien is dit gewoon karma.'

### Zo pak je het aan

Kies strategisch waar je op in-

**Anna van den Breemer**

a.vandenbreemer@volkskrant.nl