

**UNPLUGGED –
OUDERAVONDEN**
ACHTERGROND EN TEKSTEN VOOR
OUDERAVONDEN



Gebruik dit samen met de handleiding
en de lesadviezen.

Overzicht

Unplugged – Ouderavonden 1

UNPLUGGED-OUDERAVONDEN ALS DRUGPREVENTIE 4

Algemene doelstelling van het betrekken van ouders 4

Specifieke doelstellingen 4

Structuur van Unplugged-ouderavonden 4

Some comments on the proposed methodology: 5

Tasks for the program leader: 6

OUDERAVOND EEN: TIENERS BETER BEGRIJPEN 7

ONTWIKKELING BIJ HET BEGIN VAN DE PUBERTEIT 7

Grote veranderingen 7

Takenlijst 8

12-13 jaar: specifieke kenmerken 8

Losmakingsproces 9

De wetenschap over regelgeving door de ouders en druggebruik van de kinderen 11

OUDERAVOND TWEE: EEN TIENER OPVOEDEN IS SAMEN OPGROEIEN 13

VERANDERINGEN IN HET GEZIN TERWIJL DE TIENERS ADOLESCENTEN WORDEN 13

Gezinnen in de puberteit 13

Een langdurig proces van wederzijdse groei 14

Onenigheid en conflicten 14

Midlife ... 15

Sterk ouderschap 16

Autonomie binnen en buiten het gezin 16

OUDERAVOND DRIE: DE POSITIEVE RELATIE MET MIJN KIND KENT OOK REGELS EN GRENZEN 18

OPVOEDINGSSTIJLEN 18

De onafhankelijkheidsstrijd 18

Hoe het niet werkt 19

Overbescherming 19

Te sterke controle 20

Zeven tips 21

Onderhandelen met je kind 21

Oefening: Neen zeggen (10') 22

BRONNEN 24

UNPLUGGED-oudervonden ALS DRUGPREVENTIE

Veel onderzoek van de laatste jaren heeft aangetoond dat het gedrag en de houding van ouders een rechtstreekse invloed hebben als risico- of beschermende factoren van druggebruik door hun kinderen¹. Om die redding is het ook belangrijk om ouders in een preventieprogramma te betrekken voor tieners van 12-13 jaar. Zo verhogen we de effectiviteit van onze inspanningen.

ALGEMENE DOELSTELLING VAN HET BETREKKEN VAN OUDERS

Met UNPLUGGED willen we bij ouders het bewustzijn verhogen van de risico- en beschermende factoren die het gezin kan vormen voor druggebruik bij het begin van de puberteit. Tevens willen we ouders aanmoedigen om een autoritatieve opvoedingsstijl toe te passen. Daarmee bedoelen we het samengaan van sterke controle met positieve aanmoediging van de autonomie en onafhankelijkheid van je kind. Zo een benadering vereist een koesterende en beschermende houding van ouders samen met een aanvaarding en aanmoediging van de eigen keuzen van je kind.

SPECIFIEKE DOELSTELLINGEN

- Ouders informeren over de invloed van het gezin op druggebruik
- Ouders helpen begrijpen welke veranderingen hun kinderen doormaken op het vlak van ontwikkeling en persoonlijkheidsvorming bij het begin van de puberteit en over druggebruik in dat kader nadenken
- Ouders helpen om duidelijke regels in het gezin te stellen en hun onderhandelingsvermogen vergroten
- Ouders bewustmaken van manieren om de verbondenheid in het gezin te verhogen

STRUCTUUR VAN Unplugged-oudervonden

Het pakket bestaat uit drie ouderavonden op de school, één per maand, en een informatie-brochure voor alle ouders van de leerlingen die UNPLUGGED krijgen.

Ervaring leert ons dat de deelname van ouders aan groepsvergaderingen erg laag is (niet meer dan 20%). Om die reden richten we voor UNPLUGGED open ouderavonden in. Nodig de ouders uit met een aparte brief voor elke vergadering. De inhoud van de ouderavond en een korte samenvatting van de vragen, antwoorden en discussie wordt als een eenvoudige brochure achteraf aan de ouders bezorgd. Om de discussie samen te vatten kunt u het beste beroep doen op een bereidwillige ouder.

De ouderavond is zo opgebouwd:

- a. Openingsactiviteit
- b. Instructie, lezing

- c. Plenaire vragen en antwoorden
- d. Werken in kleine groepen
- e. Kort rollenspel voor de hele groep
- f. Afsluiting

SOME COMMENTS ON THE PROPOSED METHODOLOGY:

There is a lot of evidence that using interactive methods in prevention programs heightens the effectiveness of them. "Prevention programs are most effective when they employ interactive techniques, such as peer discussion, groups and parent role-playing, that allow for active involvement in learning about abuse and reinforcing skills" (Prevention Principle 15, National Institute on Drug Use 2003).

Nevertheless, taking into account that in some cultures the active involvement of the participants might cause discomfort or irritation in the audience, it is in the trainer's decision to modify the instructions concerning the particular group of parents. In this sense, the trainer could use the scenarios of the role-plays and discuss them with the parents, instead of dramatize them or discuss the topics of the work in small groups in the plenary.

The leaflet for the parents will include:

- 1. A summary of the lecture
- 2. A short description of the main topics being discussed in the meeting
- 3. Book references for parents

Duration of each meeting: 3 hours

De ouderavond duurt 2 tot max 3 uur en gaat over een van deze onderwerpen:

- 1. Tieners beter begrijpen
- 2. Een tiener opvoeden is samen opgroeien
- 3. In een positieve verhouding met mijn kind zijn er ook regels en grenzen

For each school there are 3 parent evenings designed (once a month - parallel with the intervention for the students) on the following topics:

- 1. Understanding better the teenagers
Issues: Information about psychological and social characteristics of adolescence – Information on drugs - Substance use as part of the experimental risk-behavior of teenagers – the influence and role of family functioning during this developmental stage
- 2. Parenting a teenager means growing up together

Issues: Autonomy process and identity acquisition of teenagers – the generation conflict and the necessary development of the family – parental assertiveness

3. A good relationship with my child also means setting up rules and limits

Issues: Authority without being authoritarian – monitoring without repressing – negotiating without losing power – setting clear limits in the family about substance use

TASKS FOR THE PROGRAM LEADER:

- v to invite parents to each meeting
- v to perform each meeting with the defined aims, structure and methodology
- v to produce a leaflet for each meeting and disseminate it to parents
- v to evaluate each meeting

OUDERAVOND ÉÉN: TIENERS BETER BEGRIJPEN

Doelstellingen

- Ouders helpen begrijpen welke veranderingen hun kinderen doormaken op het vlak van ontwikkeling en persoonlijkheidsvorming bij het begin van de puberteit en over druggebruik in dat kader nadenken
- Ouders informeren over de preventieve invloed die het gezin kan hebben op het druggebruik van hun kinderen

Opening (30')

- Voorstelling van de spreker en de medewerkers
- Overlopen van de doelstellingen
- Een vrijwilliger vinden die de discussie en vragen & antwoorden wil samenvatten
- Brainstorming: wat is er moeilijk aan opvoeden van tieners? (voorbeeld van een samenvatting: kinderen veranderen in deze periode op een onvoorspelbare wijze)

Presentatie (20')

- Laat ons eens kijken hoe het voelt om een twaalf- à dertienjarige teenager te zijn. Wat heeft een kind van die leeftijd op zijn 'to do' lijstje staan?

ONTWIKKELING BIJ HET BEGIN VAN DE PUBERTEIT

Adolescentie wordt vaak beschreven als een overgangperiode van kindertijd naar volwassenheid. Tegelijk noemen we het een moeilijke periode, waarin het vermogen van heel het gezin op de proef wordt gesteld om zich aan te passen aan die veranderingen, of om mee te veranderen. Ouders twijfelen er aan of ze nog van enige invloed zijn op de ontwikkeling van hun kinderen.

GROTE VERANDERINGEN

Adolescentie begint in zijn eerste fase tussen 11 en 14 jaar en wordt dan bepaald door grote veranderingen op diverse vlakken van ontwikkeling:

- Fysieke veranderingen (vorm en functies van het lichaam)
- Persoonlijkheidsvorming (vorming van je eigen identiteit)
- Sociaal gedrag (leeftijdgenoten worden een belangrijke sociale groep)
- Logisch denken (laatste fase in het proces van abstract leren denken)
- Beoordelingsvermogen (differentiatie: onderscheid kunnen maken in het beoordelen)
- Waarden (vorming van een kader met persoonlijke waarden)

TAKENLIJST

De algemene taken op het vlak van ontwikkeling waar een tiener bij het begin van zijn adolescentie voor staat zijn:

- Gewend raken aan je lichaamsveranderingen en je lichaam aanvaarden als een deel van jezelf
- Je emoties begrijpen en ermee kunnen omgaan
- Een evenwichtig zelfbeeld vormen en een stabiele identiteit die je toelaat om je gemakkelijk aan te passen aan de rollen die je moet spelen als lid van de gemeenschap, van verschillende groepen en in je relatie met andere individuen om je heen.
- In het bewegen van de ene rol naar de andere moeten tieners de vaardigheid hebben om creatief te denken en spontaan te zijn: ze moeten nieuwe oplossingen voor bekende situaties vinden. Ook moeten ze durven en kunnen experimenteren in onbekende gebieden
- Onafhankelijk worden en tegelijk je rol in je gezin vanuit een nieuw perspectief bepalen
- Abstract kunnen denken en zaken vanuit iemand anders zijn invalshoek kunnen bekijken
- Je eigen waarden en je kijk op het leven kunnen bepalen en formuleren

To do!	
v
v
v

Het lijkt geen twijfel dat de basis voor deze waslijst van ontwikkelingstaken is gelegd in de voorgaande stadia van de ontwikkeling van je kind. Maar toch is de pre-adolescentie een periode van verandering en een gelegenheid waarin de reactie en houding van ouders een cruciale beïnvloedende rol kunnen spelen. De sociale vaardigheden en het zelfvertrouwen van jongeren kunnen op dezelfde leeftijd grote niveaueverschillen vertonen. In elk geval zal het niveau ervan tijdens het begin van de puberteit grote sprongen op- of neerwaarts maken. Dat hangt voor een flink deel af van de aanmoediging of beperkingen die de tiener ervaart terwijl hij probeert om te gaan met de grote veranderingen in en rond hem.

12-13 JAAR: SPECIFIEKE KENMERKEN

Tieners van twaalf, dertien jaar zijn meestal in het eerste stadium van de adolescentie. Deze overgang tussen kindertijd en adolescentie noemen we ook wel de pre-adolescentie. De meeste ouders en leerkrachten zijn er al aan gewend dat het gedrag van kinderen op deze leeftijd vaak onverwacht over en weer schommelt van volwassen naar kinderachtig. Een paar specifieke kenmerken van deze leeftijdperiode:

- Lichamelijke veranderingen zijn heel belangrijk, er is een grote verscheidenheid in de veranderingen die tieners in hun lichaam veranderingen met grote verschillend tussen de één en de ander.

- Die lichaamsveranderingen manifesteren zich vaak in nieuw gedrag. Het fragiele zelfbeeld van een jongere wordt sterk beïnvloed door zijn lichaams 'image': hoe hij het ziet (of hoe hij denkt dat anderen het zien).
- Het is een emotioneel zware periode. Het vrijkomen van hormonen leidt tot gevoelens die sterker aanvoeld worden. Ze beïnvloeden en controleren soms zelfs het gedrag van de tiener, we kunnen dat merken aan plotse wisselingen van stemming. Het is een periode waarin het achterlaten van de kindertijd voor sommige jongeren een gevoel van verlies en pijn veroorzaakt.
- Tieners komen tot het besef dat ze unieke individuen zijn en dat ze hun nieuwe rol in het gezin en de bredere samenleving moeten vinden. Zeker in de overgang van lagere naar middelbare school is zo'n rolbepaling moeilijk: je moet het evenwicht vinden tussen meer vrijheid en meer verantwoordelijkheid.
- Seksuele fantasieën en ongekeerde, soms ongemakkelijke gevoelens voor zowel jongens als meisjes zijn verwarrend.
- Het is een periode waarin het zelfbewustzijn verhoogt. Tieners zijn dan ook erg op zichzelf gericht maar hebben toch nog een vaag omlind zelfbeeld.
- In deze periode voelen jongeren zich vaak *anders, eenzaam of onbegrepen* door anderen, zeker door hun gezinsleden.
- De manier waar een tiener nu problemen oplost kan agressief, onderwerpend (submissief) of medewerkend (coöperatief) zijn. Hun gedrag hangt af van de manier waarop ze door anderen behandeld zijn of van het voorbeeldgedrag dat ze zien. Maar het kan ook een tijdelijk verdedigende houding zijn ten aanzien van de onzekerheid die onbekende gedachten en gevoelens met zich meebrengen.
- In deze periode hebben veel teenagers gefixeerde ideeën over hoe iets moet gebeuren, ze hebben de neiging om te geloven dat er maar één goede manier is. Tegelijk is hun logisch denkvermogen verhoogd wat kan leiden tot eindeloze discussies en het blijven argumenteren van een eenzijdige zienswijze. Tot hun competentie om abstract te denken volledig ontwikkeld is zijn ze niet echt in staat om dingen vanuit het gezichtspunt van een ander te bekijken of zijn ze minder bekommerd om hoe andere mensen zich voelen bij hun gedrag.
- Door het scharnierpunt van logisch en abstract denken in deze leeftijdperiode kijken teenagers vooral naar het onmiddellijke verleden en het heden. Ze houden niet gemakkelijk rekening met planning of consequenties op lange termijn. Bovendien hebben ze een sterke neiging tot onmiddellijke behoeftebevrediging.

LOSMAKINGSPROCES

- In de pre-adolescentie is een andere verandering van groot belang en dat is het losmakingsproces tussen het kind en de ouders. Teenagers zijn nog steeds erg afhankelijk van externe controle en autoriteit maar weigeren soms dat te aanvaarden van hun ouders. 'Peer' groepen –

leeftijdgenoten – worden belangrijk en vervangen soms ouders in het zorgen voor veiligheid en steun.

- Ongehoorzaamheid in deze periode lijkt vaak op kinderachtige ongehoorzaamheid: het houden aan regels hangt helemaal af van de 'pakkans'. Liegen wordt een deel van hun gedrag en tijdlimieten worden voortdurend onderhandeld. De kamer rommelig laten liggen, afval op de grond gooien, roken, drinken, te laat thuiskomen worden soms een spijtige uitdrukking van pogingen om hun ouders uit te dagen als gezagsfiguren en onafhankelijk te worden.

Het beperkt vermogen van de adolescent om ver in de toekomst te kijken en de afhankelijkheid voor hun zelfbeeld van mensen en dingen *hier en nu* kunnen hen in allerlei soorten gevaarlijke activiteiten meetrokken ²

Vragen, antwoorden en discussie (15'):

VRAGEN NAAR VERDUIDELIJKING EN COMMENTAAR OP DE PRESENTATIE.

Werkgroepen (15')

Bespreek in groepen:

- Hoeveel teenagers van de leeftijdsgroep 12-13 jaar denk je dat er drugs gebruiken. Maak een verschil tussen legale en illegale drugs en tussen 'ooit in mijn leven' en 'in de laatste maand'.
Een lege grafiek om in te kleuren is een duidelijke manier om dit in groep te doen.
- Wat maakt kinderen in het begin van de puberteit meer kwetsbaar voor druggebruik?

Plenaire bespreking : (30')

Vat de groepsdiscussies kort samen

Stel cijfers over druggebruik voor

Presentatie: Wat maakt kinderen in het begin van de puberteit meer kwetsbaar voor druggebruik?

"Adolescenten zijn kwetsbaar voor de ongewenste effecten van druggebruik door het tijdelijke en veranderende karakter van hun emoties, verdedigingsmechanisme en persoonlijkheid in het algemeen in deze fase van hun leven" ³

- Tieners willen onafhankelijk zijn en negeren daarom vaak raad van oudere mensen
- Instemming van leeftijdgenoten wordt even belangrijk als dat van ouders

- Het positieve effect van veel drugs – angst verminderen of een euforisch gevoel geven – kan een tijdelijke verlichting betekenen voor de onzekerheid die tieners vaak voelen
- Tieners hebben nog weinig levenservaring en zijn onvolwassen wat betreft hun vermogen om te oordelen
- Experimenteren is een intrinsiek onderdeel van de ontwikkeling van kinderen
- Tieners zijn de meest belangrijke doelgroep van publiciteit met boodschappen die oproepen om je vlug een intens gevoel te kunnen bezorgen, om te consumeren en daardoor tot een groep te behoren of een populaire identiteit te bekomen.

PAUZE (10')

Rollenspel (15')

Een groep ouders speelt een scenario voor waarin een teenager zich vrolijk klaarmaakt voor een party terwijl de ouders (in hetzelfde huis) zich ongerust maken over dat uitgaan op twaalf à dertien jaar. Ze proberen hem hun last-minute raad nog te geven.

Plenaire bespreking(20')

Richtvragen:

- Hoe voelen de ouders zich in deze situatie?
- Wat wordt van ouders verwacht om in situaties als deze te doen??
- Welke raad zou je geven aan deze ouders?

Presentatie (10'):

DE WETENSCHAP OVER REGELGEVING DOOR DE OUDERS EN DRUGGEBRUIK VAN DE KINDEREN ⁴

- Druggebruik op puberleeftijd kan een rechtstreeks verband hebben met de opvoedingsstijl. Als je dit positief opvat heb je als ouder in dit stadium nog een belangrijke invloed. Ouders onderschatten de reikwijdte van hun invloed vaak en denken dat de invloed van leeftijdgenoten de beslissende factor is in het gedrag ten aanzien van drugs van hun kinderen.
- De band tussen ouder en kind, steun en support van de ouders, aanmoediging en supervisie, duidelijke regels in een gezinsomgeving vrij van conflicten zijn noodzakelijke condities voor een gezonde ontwikkeling en kritisch voor drugpreventie. De nabijheid van ouders bij hun kinderen is in deze leeftijdfase zo mogelijk nog belangrijker dan in de kindertijd.

"De effectiviteit van hechte relaties op het promoten van minder druggebruik kan worden verklaard door de aanwezigheid van deze factoren:

- *ouderlijke warmte, die de ouder belangrijk maakt voor het kind en die de nood vermindert aan sterke vormen van discipline*
- *de ouders modelleren gecontroleerd gedrag voor de jongere*

- *een conflictvrije verhouding, die resulteert in minder frustratie, agressie en noodzaak om te rebelleren*
- *een grotere identificatie van de jongere met de ouders, wat leidt tot de incorporatie van waarden en gedrag van de ouders.”⁵*

Een volgend belangrijk punt in verband met de risicofactoren in het gezin is de houding en attitude van ouders ten aanzien van risicogedrag of antisociaal gedrag van hun kinderen.

Ouderlijke goedkeuring van druggebruik of antisociaal gedrag (bijvoorbeeld gedrag dat wordt bestraft op school, te laat thuiskomen,...) zijn in onderzoeken aangetoond als constante risicofactoren in verband met druggebruik, ook van andere drugs.⁶

Als ouders met hun kinderen praten over drugs is het belangrijk dat ze accurate kennis over drugs hebben. Daarom is het erg zinvol dat ouders dezelfde informatie over drugs hebben als hun kinderen krijgen tijdens een drugpreventieprogramma.

Het is aangetoond in onderzoeken dat teenagers het appreciëren als hun ouders deelnemen aan drugpreventieprogramma's. Ze hebben meer vertrouwen in wat hun ouders zeggen en zijn van mening dat dit hun eigen beslissingen over druggebruik zal beïnvloeden.⁷

Afsluiting (15')

Hoe voelen de ouders zich met deze informatie. Wat hebben ze geleerd over hun kinderen en over zichzelf?

Vraag om deze zinnen aan te vullen:

- Eén ding dat ik deze avond geleerd heb is ...
- Wat ik niet had verwacht was ...
- Een woord dat een gevoel dat ik had beschrijft is ...

Besprek wat u hebt opgeschreven met uw buur (2 of maximaal 3 personen) en duid een antwoord aan dat u aan de anderen wilt vertellen. Op het einde van de vergadering krijgen de ouders een brochure mee met informatie over drugs. Dezelfde informatie wordt aan hun kinderen gegeven tijdens het EU-DAP UNPLUGGED programma.

OUDERAVOND TWEE: EEN TIENER OPVOEDEN IS SAMEN OPGROEIEN

Doelstellingen:

- Ouders informeren over de noodzakelijke veranderingen die het gezin doormaakt tijdens de adolescentie
- Ouders bewustmaken van manieren om de verbondenheid in het gezin te verhogen

Opening: (20')

Feedback van de vorige ouderavond, de inhoud kort samenvatten voor nieuwkomers als dat nodig is.

De doelstellingen en inhoud van vanavond duidelijk maken

Brainstorming: "hoe voelen ouders zich als hun kind in het begin van de puberteit zit?"

Presentatie (15')

VERANDERINGEN IN HET GEZIN TERWIJL DE TIENERS ADOLESCENTEN WORDEN

GEZINNEN IN DE PUBERTEIT

- Zoals we in de vorige ouderavond al hebben benadrukt is de puberteit een periode waarin heel wat veranderingen plaatsvinden op het vlak van de ontwikkeling van het kind. Ouders ondervinden vaak moeilijkheden om met deze nieuwe situatie om te gaan.
- Ook al zoeken de kinderen naar hechte banden met groepen buiten het gezin, speelt dat gezin nog steeds een cruciale rol en beïnvloedt het hun gedrag en beslissingen.
- In onze pogingen om op een positieve manier de typische conflicten voor deze periode op te lossen, is het nuttig om wat beter te kijken naar wat er gebeurt in de verhouding ouder-kind.
- In de lichamelijke volwassenwording en de ontwikkeling van nieuwe mogelijkheden start de jongere een proces waarin de nood aan onafhankelijkheid en autonomie centraal staat.
- Tieners van twaalf, dertien jaar beginnen te zoeken naar een kader buiten het familiepatroon, zonder echter de familiebanden en de steun ervan door te willen knippen. Streven naar onafhankelijkheid en autonomie is een noodzakelijk proces in de ontwikkeling van het kind en een voorwaarde om volwassen te kunnen zijn.

EEN LANGDURIG PROCES VAN WEDERZIJDSE GROEI

- Het vermogen om in je eigen noden te kunnen voorzien en om over zelfcontrole te beschikken houdt in dat je verantwoordelijk bent voor je eigen beslissingen en overtuigingen. Ouders klagen vaak dat hun kinderen zich oud genoeg achten om zelf te beslissen terwijl ze zich nog kinderachtig en onverantwoordelijk gedragen, van hun ouderogen uit bekeken.
- Het is belangrijk te blijven onthouden dat het over een langdurig proces van wederzijdse groei gaat. Kinderen leren om verantwoordelijkheid te dragen voor de gevolgen van hun beslissingen en hun gedrag. Ouders leren gaandeweg om hun autoriteit af te staan en hun kinderen te vertrouwen in hun zelfstandigheid.
- Ouders spelen een belangrijke rol in dit proces door de adolescent toe te laten om zijn eigen mening te uiten zonder hun eigen ideeën en waarden daar boven te stellen: dit is een heel belangrijke taak. Ook moeten ouders de voorkeur geven aan wat we noemen het "coachen" van de autonomie van hun tienerkind.

We kunnen spreken van "coachen" als de ouders de adolescent aanmoedigen om hun eigen ideeën en gevoelens te uiten en hen tevens stimuleren om open te staan voor andere aspecten van het leven en andere meningen.⁸

ONENIGHEID EN CONFLICTEN

- Vandaag moeten ouders er ook rekening mee houden dat hun kinderen toegang hebben tot veel meer informatie dan ze zelf hebben, bijvoorbeeld door het internet. Ze worden ook door veel meer factoren beïnvloed waar ouders geen controle over hebben: chatten, e-mail, SMS. Niettegenstaande, ook al hebben kinderen meer mogelijkheden om informatie te zoeken en te vinden, blijven het de ouders die hen begeleiden in het beoordelen en selecteren van die informatie.
- Autonomie moet gradueel worden toegekend binnen het gezin: door deelname aan gezinsbeslissingen, door waardering en respect van de mening en opinies van het kind. Maar ook in wat de tiener doet buiten het gezin: in de keuze van vrienden of de manier waarop hij zijn geld besteedt.
- Onvermijdelijk ontstaan in de loop van dit proces onenigheden en conflict. Er kan dan al een overeenkomst tussen ouders en kind bestaan over de nood aan autonomie, het zal leiden tot uiteenlopende opinies over de vrijheidsruimte en de timing.
- Tieners willen meestal zelf controle over hun sociale leven en wat ze met hun vrienden doen. Ouders klagen vaak dat hun tieners geen zelfcontrole aan de dag leggen als het over schoolverplichtingen gaat. Ouders zullen op terreinen als het uitgaansuur wel snel onderhandelingsruimte laten, maar blijven er vaak van overtuigd dat het "te vroeg" is om helemaal onafhankelijk te zijn.

- Het is belangrijk om te erkennen dat terwijl tieners vrijheid zoeken en autonoom proberen te worden, ouders ook door een proces heen gaan van het terugvinden en herdefiniëren van individuele autonomie. De meeste ouders besteden zoveel jaren van hun leven bijna uitsluitend aan het zorgen voor hun kinderen dat ze niet vertrouwd zijn met het idee dat kinderen hen uiteindelijk zullen 'verlaten'. De ouders moeten hun rol opnieuw bepalen ten aanzien van hun kinderen, hun partner en hun sociale kring.

MIDLIFE ...

- Tegelijk met deze ontwikkelingen gaan veel ouders door een stadium dat bekend is als de 'midlife crisis': net als hun kinderen een herziening van waarden en manier van leven. Vragen die kunnen voorkomen zijn bijvoorbeeld *Is mijn carrière wel belangrijk? Met wie ben ik al die jaren getrouwd? Moet ik nu mijn eigen ouders verzorgen?* Het zijn vaak innerlijke conflicten die de nodige onderhandelingen met de tieners bemoeilijken. De dialoog, stabiliteit en kracht die nodig is ten aanzien van de tienerkinderen wankelen.
- Een andere factor die de ouder-kind relaties tijdens de adolescentie vertroebelt is het afbrokkelen van het ideaalbeeld dat kinderen van hun ouders hebben. Het groeiend zelfvertrouwen van de tiener leidt, zeker in het begin van de puberteit, tot een gevoel van *omnipotentie: ik kan alles*.

Van mijn ouders zijn de beste en kunnen alles raakt de pre-adolescent tot de overtuiging ik weet alles. Het is maar later in zijn ontwikkeling dat hij de relativiteit hiervan inziet.⁹

- De situaties hierboven genoemd vormen een bron van stress voor veel ouders. Soms zodanig dat ze het zelfvertrouwen van de ouder ondermijnen en een gevoel van hulpeloosheid veroorzaken. Als we willen dat het gezin positief ontwikkelt en dat de adolescent volwassen wordt is het belangrijk dat ouders ook hun eigen emoties en gevoelens erkennen. Ze moeten van zichzelf weten in welke mate ze zich gefrustreerd en uitgesloten voelen en hoe ze om zullen gaan met de beleving dat ze gevoelens van liefde, bewondering en ontzag van hun kinderen verliezen.
- Het begin van de adolescentie bij de kinderen kan de nodige impuls geven om het gezinsleven in zijn geheel te veranderen. Dit gebeurt door een gelijkaardig proces van autonoom worden bij ouders zowel als bij het kind. Daar gaan noodzakelijkerwijs winst- en verliespunten aan beide kanten mee gepaard. De generatieverschillen die sowieso bestaan in het gezin mogen niet ontkend worden. Ze zijn zelfs nodig voor de ontwikkeling en de groei van het gezinssysteem, doordat ze beide partijen dwingen om te kunnen aanvaarden en onderhandelen.

Adolescenten zijn geen onhandelbare monsters en ook geen arme sukkels. Hun ouders zijn niet hun slachtoffers, niet hun scherprechters en zeker niet hun beeldhouwers.¹⁰

STERK OUDERSCHAP

- Als een kind een periode overvallen wordt door gevoelens van vewarring moeten zijn ouders sterk, assertief en ondersteunend kunnen zijn. Alhoewel het in het botsen van meningen met hun ouders is dat teenagers hun eigen identiteit en autonomie opbouwen, zijn duidelijke beperkingen en regels daar ook noodzakelijke condities voor. Het is in zo'n kader dat adolescenten rustig en veilig kunnen oordelen of hun overtuigingen juist en aanvaardbaar zijn.
- Met ander woorden, hebben hun ouders assertief en dicht bij hen nodig terwijl zij zich tegen en over de grenzen van het gezin bewegen. Zoals een klein kind tijdens zijn eerste stappen naar andere menen achteruit zal kijken of zijn moeder er nog is, hebben teenagers ook een sterke emotionele band met hun gezin nodig om naar hun onafhankelijke positie toe te stappen. Daarom is de puberteit een periode van zorgzaam en sterk ouderschap, niet voor ruzies en gevechten.

Vragen, antwoorden en discussie (15'):

Vragen naar verduidelijking en commentaar op de presentatie.

Werkgroepen (15')

Bespreek in groepen:

- Hoe kunnen ouders omgaan met de veranderingen in het gezin?
- Wat zijn de positieve effecten van adolescentie in hun eigen leven?

Plenaire bespreking : (30')

Vat de groepsdiscussies kort samen.

Ga in op de voorgestelde strategieën: bekrachtig de positieve, geef uw commentaar op de negatieve.

PAUZE (10')

Rollenspel (60'):

AUTONOMIE BINNEN EN BUITEN HET GEZIN

Een groep ouders speelt een scenario waar er discussie is over de zomervakantieplannen. De ouders proberen respect op te brengen en te houden bij de mening en wensen van hun teenager.

Een andere groep ouders speelt een scenario waar er een discussie is over de vrienden van de teenager. De ouders spreken hun voorbehoud over de vrienden uit maar proberen om hun teenager niet te kwetsen en niet in discussie te gaan met hem. De vrienden zijn ouder dan hun kind en de ouders denken dat er drugs worden gebruikt.

Na het bekijken van beide rollenspelen wordt het publiek gevraagd naar haar mening over: In both dramatizations the plenary is asked to give their opinion about het volgende.

- Hoe voelt de teenager zich?
- Hoe voelt de moeder zich?
- Hoe voelt de vader zich?
- Wat denk je dat de gevolgen van dit soort gesprekken zijn op het gezinsleven?
- Welke raad zou je kunnen geven aan de ouders in deze situatie?

Plenaire bespreking (15')

- Ga verder in op de noodzaak van een emotionele band in het gezin als een beschermende factor voor de pre-adolescent.
- Bespreek mogelijke situaties waar de hechte familieband kan versterkt worden.

Afsluiting (15')

Hoe voelen de ouders zich met deze informatie. Wat hebben ze geleerd over hun kinderen en over zichzelf?

Vraag om deze zinnen aan te vullen:

- Eén ding dat ik deze avond geleerd heb is ...
- Wat ik niet had verwacht was ...
- Een woord dat een gevoel dat ik had beschrijft is ...

Bespreek wat u hebt opgeschreven met uw buur (2 of maximaal 3 personen) en duid een antwoord aan dat u aan de anderen wilt vertellen.

OUDERAVOND DRIE: DE POSITIEVE RELATIE MET MIJN KIND KENT OOK REGELS EN GRENZEN

Doelstellingen

- Verschillende opvoedingsstijlen met de ouders bespreken
- Ouders stimuleren om sterk en assertief te zijn in het stellen van regels en grenzen
- Ouders helpen om duidelijke regels in het gezin te stellen en hun onderhandelingsvermogen vergroten

Opening: (30')

Feedback van de vorige ouderavond, de inhoud kort samenvatten voor nieuwkomers als dat nodig is.

De doelstellingen en inhoud van vanavond duidelijk maken

Brainstorming: "wat willen we bereiken op het vlak van de ontwikkeling van ons kind als we hem of haar opvoeden?". "Hoe zou je een ouder omschrijven die *goed genoeg* is?"

Mogelijke commentaar: De meeste ouders willen het beste voor hun kinderen. Er is geen ideale ouder maar er zijn wel opvoedingsstijlen die meer behulpzaam zijn voor de kinderen op het vlak van hun ontwikkeling tot verantwoordelijke en autonome jonge mensen.

Presentatie (20'):

OPVOEDINGSSTIJLEN

We kijken naar mogelijke effecten van verschillende opvoedingsstijlen op het gedrag van de tiener.

De vorige vergaderingen zagen we dat de relatie tussen ouders en kinderen sterk verandert tijdens de adolescentie. We moeten een nieuw evenwicht vinden waarin de autoriteit en het gezag van de ouders ten aanzien van hun kind ook een plaats vinden.

DE ONAFHANKELIJKHEIDSSTRIJD

In deze tienerperiode hebben ouders toch een beslissende invloed op de ontwikkeling van hun kinderen. Hoe ouders reageren op de *onafhankelijkheidsstrijd* van hun kind, hoe ze met conflicten en met discipline omgaan, het heeft allemaal een rechtstreekse impact op het gedrag en de keuzen van de jongere.

Als we het hebben over verschillende opvoedingsstijlen moet niemand zich geïsoleerd of aangevallen voelen. In het zoeken van de goede manier om onze kinderen op te voeden, grijpen we in troebele omstandigheden vaak terug naar hoe onze eigen ouders dat vroeger deden. Tegelijk willen we vaak bewust anders reageren dan onze ouders op ons reageerden,

vroeger. U ziet dat het een complex geheel is geworden waar, als je al een schuldige zoekt, die doorheen de generaties moeilijk te vinden is. Bovendien zijn we de laatste decennia regelmatig in verwarring gebracht door pedagogische modellen die elkaar wel eens leken tegen te spreken. Sommigen van ons groeiden op in een tijd waar disciplinaire middelen, straf en beloning nodig waren om verantwoordelijkheid te krijgen. Een tijd later werden we als ouders aangemoedigd om onze kinderen zich vrij te laten uitdrukken zonder belemmeringen.

Het is duidelijk dat dit alles de betrouwbaarheid van theorieën over opvoedingsstijl heeft aangetast. Waarden en opvattingen over opvoeding weerspiegelen de waarden en opvattingen in onze samenleving. Vandaag worden kinderen hun kinderrechten aangeleerd, democratie en gelijkwaardigheid maken deel uit van hun woordenschat. Maar zelfcontrole en grenzen aan de behoeftebevrediging worden ook steeds duidelijkere voorwaarden van een rechtvaardige maatschappij en een gezonde toekomst. Ouders moeten hun waarden en overtuigingen aanpassen aan de veranderingen om hun gezin heen. Soms moeten ze hun ideeën over opvoeding herdefiniëren.

HOE HET NIET WERKT

Wie de ineffectiviteit van een opvoedingsmodel beschrijft loopt het gevaar om te veralgemenen of te simplifiëren. Toch kunnen we twee opvoedingsstijlen noemen die niet leiden tot meer verantwoordelijkheid of onafhankelijkheid: extreme repressie of absolute permissiviteit.

Een tiener opvoeden is een proces van verandering en wederzijdse groei. De actieve aanwezigheid en de nabijheid van de ouders wordt zelfs beschouwd als belangrijker dan in elk ander ontwikkelingsstadium van het kind.

De ouderrol in dit stadium is: aandacht geven, aansporen zonder te bevelen, steun geven als iets mislukt en het zeggen als ze iets goed gedaan hebben. Dit noemen we ook het coachen van de tiener¹¹.

Dit opvoedingsmodel houdt in dat tieners de kans krijgen om verantwoordelijkheid te nemen voor hun gedrag en de positieve of negatieve consequenties ervan te dragen. Het is belangrijk dat ouders hun kinderen de kans geven om zich te vergissen, om zowel mislukkingen als succes te ervaren, om te leren omgaan met de frustratie dat hun wensen niet vervuld raken of dat ze daarop moeten wachten.

OVERBESCHERMING

Als ouders de kinderen teveel geven worden hun tieners overbeschermd en hebben ze minder de gelegenheid om met moeilijkheden om te gaan. Als ouders heel permissief zijn en geen regels stellen in het gezin leren hun kinderen ook niet om hun gedrag buiten het gezin aan te passen aan beperkingen of regels.

Door zich niet assertief en strikt op te stellen in onderhandelingen met hun tiener helpen de ouders hun kinderen niet in het bewust worden van de waarde van regels in het leven. Ze laten hun kind niet aanvoelen hoe belangrijk het is om zich voor te stellen wat anderen nodig hebben. En zo

ontnemen ze hun kind eigenlijk de leerschool om waardeoordelen te kunnen vellen.

TE STERKE CONTROLE

Maar ook omgekeerd zijn kinderen die bovenmatig worden gecontroleerd door hun ouders niet in staat om hun gedrag aan regels en beperkingen aan te passen. Zij hebben immers geleerd zich ofwel tegen regels te verzetten of juist volledige controle te ondergaan.

Studies over de effecten van opvoedingsstijlen in verschillende culturen¹² wijzen uit dat hoe meer ouders discussiëren en overleggen met hun kinderen over beslissingen hoe meer die kinderen later gemotiveerd zijn om initiatief te nemen, een idee hebben van onafhankelijkheid, vrijheid en zelfbeeld. Dezelfde studies tonen dat de permissieve opvoedingsstijl leidt tot een gedragspatroon dat buiten de controle van de ouders valt en zich uit in afwijzing van de ouders en antisociaal gedrag.

Op een van de vorige bijeenkomsten haalden we in dezelfde zin al aan dat de houding van ouders ten aanzien van de kinderen een risicofactor vormen voor druggebruik: *“Ouderlijke goedkeuring van druggebruik of antisociaal gedrag (bijvoorbeeld gedrag dat wordt bestraft op school, te laat thuiskomen,...) zijn in onderzoeken aangetoond als constante risicofactoren in verband met druggebruik, ook van andere drugs.”*¹³

Tijdens de puberteit wordt van ouders gevraagd dat ze zich strikt opstellen. In plaats van het ontkennen van hun eigen ouderlijk gezag moeten ze leren hoe ze het moeten aanpassen en hoe het soepel te hanteren in verschillende situaties. *“Als ouders aanvaarden dat dit conflict nodig is voor het welzijn van hun kinderen dan zullen ze strakke grenzen trekken en bieden ze iets waar ze een conflict over kunnen hebben.”*¹⁴

Maar die grenzen moeten natuurlijk gradueel verlagen of verminderen omdat, terwijl ze opgroeien en steeds onafhankelijker worden, hun kinderen steeds meer ruimte nodig hebben.

Het is belangrijk om een sterke overtuiging niet te verwarren met repressie overmatige controle. Ouders die controle willen over wat hun kinderen doen hebben daarom niet minder respect voor hun vermogen om beslissingen te nemen. Toch moeten we vermijden om uitspraken te doen zoals *Je doet het omdat ik het zeg, of Je bent te jong om te weten wat goed is voor jou*. Een mogelijke uitspraak in een dergelijke discussie is *Zeg me wat jouw eigen ervaring is en waarom je vindt dat ik geen gelijk heb*.

ZEVEN TIPS

Het helpt teenagers om zich bewust te zijn van de grenzen die hun ouders stellen en ook de gelegenheid te hebben om over regels te onderhandelen die gaan over meehelpen thuis, huiswerk, het uur om thuis te komen enzovoort.

ZEVEN TIPS BIJ HET MAKEN VAN AFSPRAKEN IN HET GEZIN

- ✓ Betrek uw kind in het opstellen van deze regels en de sancties
- ✓ Maak een opdeling in belangrijke en minder belangrijke dingen
- ✓ Maak een duidelijk onderscheid tussen waar niet over onderhandeld wordt en waarover wel
- ✓ Bepaal gebieden waarover uw tiener onafhankelijk is, kledij en eigen kamer bijvoorbeeld
- ✓ Wees duidelijk en strikt om aan de afspraken te houden
- ✓ Denk aan wat uw kinderen van u verwachten, let op uw eigen houding en beperkingen
- ✓ Doe wat u zegt

Tieners, zeker op de leeftijd van twaalf, dertien hebben de meeste moeite om zich te houden aan wat is afgesproken. Houd er rekening mee dat in deze fase van hun ontwikkeling het hier en nu bij hen voorop staat. Zo begrijpt u dat ze willen reageren op de onmiddellijke situatie (een vriend belt en wil iets komen bespreken) in plaats van zich aan de afspraak te houden (we gaan eerst afwassen). Dat u het begrijpt betekent niet dat u het moet toelaten, maar het geeft u de kans uw standpunt duidelijker te maken.

“Mijn ervaring met rebellerende tieners door de jaren heen leerde me dat hoe meer controle we over een kind willen hebben, hoe minder invloed we hebben op hun gedrag. Hoe meer controle we hebben over onze opvoeding, hoe meer invloed op het gedrag van het kind.”¹⁵

Vragen, antwoorden en discussie (15’):

Vragen naar verduidelijking en commentaar op de presentatie.

Werkgroepen (15’)

Laat de groepen een lijst maken van 5 à 10 conflictsituaties met hun kinderen. Laat een onderscheid maken tussen onderhandelbare situaties en niet-onderhandelbare. De groepen stellen voor de laatste categorie voorbeelden van duidelijke regels. Voor de eerste categorie geven ze voorbeelden van aanvaardbare afspraken.

Plenaire bespreking : (30’)

ONDERHANDELEN MET JE KIND

(a) Vat samen wat elke groep rapporteert.

(b) Bespreek een paar richtlijnen voor onderhandelingen:

- *Grenzen en regels, onderhandeld tussen ouders en kinderen, laat de kinderen toe beslissingen te nemen, zich vrij te voelen en te leren coöperatief en verantwoordelijk te zijn.*

- *Maak een onderscheid tussen de personen en het conflict of het probleem: regels zijn vaak oplossingen voor problemen uit het verleden, oplossingen die kunnen besproken worden en als het nodig is veranderd worden in nieuwe regels. Regels zijn een verantwoordelijkheid voor iedereen die ertoe bijdraagt, niet alleen voor de ouders.*
- *Regels moeten respect laten blijken voor iedere betrokkene. Het gaat niet om een compromis te vinden tussen de verschillende eisen, maar om oplossingen die rekening houden met de noden van alle partijen.*
- *Ouders moeten beschikbaar blijven om erop terug te komen als de onderhandeling op dat moment mislukt of als het kind weigert.*
- *Wees assertief – respecteer ieders recht op veiligheid*
- *Het is uw recht en plicht als een ouder om neen te kunnen zeggen*

(c) De regels overtreden – wat doe je als ouder?

- **Logische of sociale consequenties kunnen een alternatief bieden om om te gaan met overtredingen van tieners**
- *De gevolgen aan het gedrag van de tiener die de regel overtreedt zijn eigenlijk logische gevolgen.*
- *De tiener heeft eigenlijk controle over de gevolgen: er was een afspraak over. Als hij zijn gedrag verandert zullen de gevolgen ook weer anders zijn.*
- *Ouders moeten strikt en consequent zijn in het opvolgen van de consequenties*
- *Als ouders waarden en overtuigingen op hun kinderen overdagen moeten ze zich zelf ook gedragen zoals ze zeggen.*
- *Ouders kunnen een tiener overtuigen om mee te werken en zijn gedrag te veranderen door uit te leggen welk gevoel zij krijgen bij het gedrag waar het om gaat en welke gevolgen het heeft voor hen als ouders.*
- *Belangrijk is dat we blijven beseffen dat discipline als doel heeft de kinderen verantwoordelijkheid te leren en te geven.*

PAUZE (10')

OEFENING: NEEN ZEGGEN (10')

Verdeel de deelnemers in een groep A en een groep B. Groep A heeft een vraag (bijvoorbeeld *kun je mij geld lenen*) en B moet hier neen op antwoorden op een strikte maar vriendelijke manier. Vraag om af en toe van koppel te wisselen en het neen zeggen bij andere mensen te oefenen. Wissel de rollen A en B na een paar minuten om. Vraag de deelnemers om hun feedback.

Rollenspel (30')

Kies een van de conflictsituaties die voordien gebrainstormd werden, waar het over drugs gaat. Vraag of een paar vrijwilligers de situatie willen spelen. Bij een of meer reacties stopt u het spel even en vraagt de ouders in de zaal:

Waarom vertoont het kind dit gedrag?

En de ouder?

Wat zijn hun gevoelens volgens u?

Hoe zouden ze nu kunnen reageren?

Afsluiting (15')

Hoe voelen de ouders zich met deze informatie. Wat hebben ze geleerd over hun kinderen en over zichzelf?

Vraag om deze zinnen aan te vullen:

- Eén ding dat ik deze avond geleerd heb is ...
- Wat ik niet had verwacht was ...
- Een woord dat een gevoel dat ik had beschrijft is ...

Bespreek wat u hebt opgeschreven met uw buur (2 of maximaal 3 personen) en duid een antwoord aan dat u aan de anderen wilt vertellen.

BRONNEN

Brook J.S., Brook D.W., Gordon A. S., Whiteman M. & Cohen P. (1990): The Psychosocial Etiology of Adolescent Drug Use: A Family Interactional Approach. *Genetic, Social and General Psychology Monographs*, 116, 2.

Dinkmeyer D., McKay G.D. (1983) *The Parent's Guide. The step approach to parenting your teenager.* American Guidance Service

National Institute on Drug Abuse (2003) *Preventing Drug Use among Children and Adolescents – A Research Based Guide.* U.S Department of Health and Human Services.

Mendes F., Relvas A.P., Lourenço M., Reccio J.L, Pietralunga S., Broyer G., Bussac H., Calafat A., Stocco P. (1999) Family relationships and primary prevention of drug use in early adolescence. IREFREA..Coimbra – Portugal.

Myers B. (1996) *Raising responsible teenagers.* Jessica Kingsley Publishers. London

Petratis J., Flay, B.R. & Miller, T.Q. (1995). Reviewing theories of adolescent substance use: Organising pieces of the puzzle. *Psychological Bulletin*, 117, 67-96

Velleman Richard, Mistral Willm & Sanderling Lora (2000). *Taking the message home: involving parents in drug prevention.* University of Bath.

Simons-Morton B., Crump A.D., Haynie D.L., Saylor K.E., Eitel P. & Yu K. (1999) Psychosocial, School and Parent Factors Associated with Recent Smoking among Early – Adolescent Boys and Girls. *Preventive Medicine* 28,138 –148.

Skinner R., Cleese J. (1990) *Family and How to Survive it.* Methuen.

Steinberg L., Lamborn S.D., Dornbusch S.M. & Darling N. (1992). Impact of parenting practices on adolescent achievement: Authoritative parenting, school involvement, and encouragement to succeed. *Child Development*, 63, 1266-1281.

Verwijzingen

De genoemde publicaties vindt u terug in de bronnenlijst

¹ Brook J.S, et al, 1990; Petratis J., et al, 1995; Steinberg L., et al, 1992; Mendes F., et al, 1999; Simons-Morton B., et al, 1999, Velleman R., et al, 2000

² Myers B, 1996

³ Brook J.S. et al, 1990, p.117

⁴ Brook J.S. et al, 1990; Mendes F. et al 1999, Velleman R. et al 2000

⁵ Brook J. S. et al, 1990, p. 229

⁶ Mendes F, et al, 1999

⁷ Velleman R. et al, 2000

⁸ Mendes F. et al, 1999

⁹ Mendes F. et al, 1999

¹⁰ Satir V, 1991 geciteerd in Mendes F. et al, 1999

¹¹ Sampaio, 1994:42, geciteerd in Mendes F. et al, 1999

¹² Mendes F. et al, 1999

¹³ Mendes F, et al, 1999

¹⁴ Skinner R. & Cleese J.,1990: 261-262

¹⁵ Bob Myers (1996: 84)