



Workshop: communicatie met je tiener

Mohammed Mansouri en Kathleen Emmery

Inleiding

Vaderen.be is het resultaat van een tweejarig ontwikkelonderzoek van het Kenniscentrum Gezinswetenschappen van Odisee Hogeschool in samenwerking met tal van partners. Het is een website die vertrekt vanuit de vragen van vaders in de prenatale periode tot hun kinderen de leeftijd van 18 jaar hebben bereikt. Vragen zijn bijvoorbeeld: hoe kan ik samen met mijn kinderen een fijne tijd doorbrengen? Hoe kan ik meer rust vinden in mijn gezin? Hoe vind ik nog tijd met mijn partner? Hoe vormen we een team in de opvoeding?

In deze handleiding vind je **inspiratie voor een workshop 'communicatie met je tiener.'** Hoe kun je in verbinding blijven met je tiener? Dit is niet altijd eenvoudig, zeker wanneer de drukte ervoor zorgt dat er weinig tijd is om een goed gesprek met elkaar te voeren. In deze workshop staat het leren luisteren naar elkaar centraal. We introduceren ook een kaartspel, waar je op een originele manier met elkaar in gesprek gaat. Je kunt de inhoud van de workshop aanpassen aan de noden van jouw organisatie en doelgroep.

Hoe vaders bereiken?

Misschien ontmoet je in jouw organisatie vooral moeders? Dan ben je zeker niet de enige. Ook via moeders kun je vaders bereiken. In een workshop met moeders kun je oefeningen meegeven die ze thuis samen met hun partner kunnen doen. We geven hieronder nog enkele tips om vaders te bereiken:

- Spreek moeders aan om vaders over de brug te halen om te deel te nemen.
- Werk samen met partners om vaders met migratieachtergrond te bereiken en voeling te krijgen met hun vragen (denk aan bijv. moskeeën, zelforganisaties...)
- Soms is het gemakkelijker om vaders te bereiken via 'doe-activiteiten'. Organiseer bijv. samen met de sportdienst een sessie 'je kind leren fietsen' en spreek op dat moment vaders aan. Vraag actief aan vaders wat zij interessant zouden vinden (uitwisseling met andere vaders, thema's voor een workshop...).
- Via sociale media kun je lokale rolmodellen van vaders inzetten om je aanbod bekend te maken.
- Kies een tijdstip waarop vaders beschikbaar zijn (bijv. een aanbod na de werkuren).



Verloop van de workshop

Praktisch

- Aantal deelnemers: 10 à 15 personen
- Tijd: 60 min
- Benodigheden: beamer, laptop met internet, bord, stiften, kaartspel of wifi-code.

Onderstaande tijdsindeling is een indicatie. Een pauze inlassen met een drankje zorgt ervoor dat de deelnemers tussendoor ook informeel kunnen uitwisselen.

Verwelkoming (5min)

De begeleider verwelkomt de vaders op deze workshop. De begeleider geeft voor de start van de workshop een korte voorstelling van zichzelf en de reden waarom deze workshop wordt georganiseerd. Om de verwelkoming af te ronden maakt de begeleider nog enkele afspraken met de deelnemers:

- Er wordt geluisterd naar elkaar,
- Men laat elkaar uitspreken,
- Men heeft respect voor ieders mening,
- Alle persoonlijke ervaringen die gedeeld worden tijdens de workshop blijven binnen deze 4 muren.

In gesprek met je tiener (25min)

Als ijsbreker toon je de video op de webpagina **'in gesprek met je tiener'**.

- Is deze video herkenbaar?
- Waarom wel/ waarom niet?
- Heb je wel eens gesprekken over zo'n ergernissen met je tiener?
- Hoe verlopen die gesprekken dan?

Er zijn veel soorten gesprekken die je met je tiener kan voeren. Je projecteert een foto van een ouder en een kind die in gesprek zijn.



Je vraagt aan de deelnemers:

- Welk soort gesprek is dit volgens jullie?
 - Geeft de papa advies? Bespreken vader en zoon een probleem? Is er iets nieuws te vertellen? Luistert de papa naar een verhaal van zijn zoon?
- Welke soort gesprekken vind je eenvoudig om te voeren en welke gesprekken vind je moeilijk?
- Vind je het zelf gemakkelijk om een gesprek met je kind aan te gaan? Gaat dit vanzelf? Waarom wel/ waarom niet?
- Maak je tijd om in gesprek te gaan met je kind? Waarom wel/ waarom niet?
- Wat zijn volgens jou de voordelen van een goede communicatie met je kind?

Probeer alle papa's te stimuleren om actief deel te nemen aan het gesprek. De uitwisseling is belangrijk zodat men van elkaar kan leren. Foute antwoorden bestaan niet! Er zijn ouders die je misschien over de drempel zal moeten halen om te spreken, terwijl je anderen moet vragen om de anderen niet te onderbreken. Wees aandachtig voor de groepsdynamiek.

Schrijf de antwoorden op een bord en maak hierover een conclusie: welke soort gesprekken zijn er? Wat helpt om een goed gesprek te voeren? Wat is moeilijk?

Wat zijn voordelen van een goede communicatie? Eventueel kun je de antwoorden die de ouders zelf hebben gegeven, aanvullen met voordelen van een goede communicatie binnen het gezin:

- Kinderen leren hun eigen emoties en die van anderen begrijpen.
- Kinderen leren nadenken over de eigen communicatie.
- Kinderen leren problemen oplossen en leren hoe conflicten kunnen worden voorkomen.
- Kinderen voelen zich gehoord en begrepen, en gaan sneller problemen bespreken en hulp inschakelen.
- ...

Luisterhindernissen (15min)

Bekijk de video op de webpagina **Luisteren naar je tiener**. Bekijk nog eens de antwoorden op het bord bij 'wat gaat moeilijk' en 'wat helpt'. Vraag aan de deelnemers of ze deze antwoorden verder kunnen aanvullen na het zien van deze video?

Wat maakt het moeilijk om in gesprek te gaan? Enkele voorbeelden:

- Er is weinig tijd om een gesprek te kunnen voeren in de drukte van het gezinsleven.
- Tieners protesteren tegen de regels in het gezin, worden snel boos...
- Er zijn onderwerpen waarover tieners niet graag met de ouders praten.
- Voor sommige ouders was het voeren van gesprekken binnen het gezin van herkomst niet zo evident. Hebben de ouders weinig voorbeelden meegekregen?
- ...

Wat helpt om in gesprek te gaan? Enkele voorbeelden:

- Geduld opbrengen.
- Je kind proberen te begrijpen.
- Luisteren, zonder eerst te oordelen.
- Luisteren, zonder eerst zelf je verhaal te willen doen.
- Luisteren, zonder onmiddellijk naar een oplossing te willen zoeken.
- Een goed moment kiezen.
- In verbinding blijven als ouder: vaak moet jij de eerste stap zetten nadat er een conflict is geweest (naar de kamer gaan, een WhatsApp berichtje sturen...)
- ...

Goed luisteren naar je kind helpt om een goed gesprek te kunnen voeren. Toch lijkt dit eenvoudiger dan het in werkelijkheid is. Wat zijn luisterhindernissen?

Geef de ouders uitleg over drie veel voorkomende valkuilen bij het luisteren:

- Je bent met iets bezig – met je handen of in gedachten – op het moment dat je tiener je iets wil vertellen. Het is moeilijk om plots je eigen ding opzij te zetten om 100% aandacht aan je tiener te geven.
- Wat je tiener vertelt, roept bij jou herkenning op. Je hebt zelf ooit iets gelijkaardigs meegemaakt en begint daarover te vertellen. Eigenlijk geef je daarmee meer aandacht aan je eigen verhaal dan aan dat van je tiener, ook al kan het op zich wel leerrijk zijn.

- In wat je tiener vertelt, hoor jij een vraag om hulp. Je voelt je als ouder verantwoordelijk en je probeert met een oplossing te komen. Dat is uiteraard goedbedoeld, maar het is belangrijk om éérst goed te luisteren naar wat je tiener beleeft. Misschien wil je tiener gewoon iets kwijt of wil je tiener wat ruggensteun.

Zijn deze valkuilen herkenbaar voor de ouders?

Introductie kaartspel (15min)

Stel het kaartspel voor.

Met het kaartspel '*in gesprek met je tiener*' ga je op een speelse manier in gesprek om elkaar nog beter te leren kennen. Je leert luisteren én goede vragen bedenken.

Er zijn 20 vragen die je als kind aan je ouder kan stellen en 20 vragen die je als ouder aan je kind kan stellen. Wil je liever een eigen vraag bedenken? Dan zijn er nog 10 lege kaartjes.

De gesprekskaarten kunnen helpen om het vertrouwen en de band met je kind te stimuleren. Dit kan van pas komen in situaties waar het eens moeilijker gaat.

Het kaartspel is digitaal beschikbaar via de webpagina **in gesprek met je tiener**, of je kan een gedrukte versie bestellen via kcgezinswetenschappen@odisee.be.

Laat de deelnemers al eens kennismaken met de vragen (online via de smartphone of via het gedrukte kaartspel). Wat is voor de deelnemers een goed moment om dit kaartspel met hun kind te spelen?

Bespreek ook de andere tips:

- Ben je het niet eens met wat je kind zegt? Dat is niet erg. Het is niet de bedoeling om een discussie te stimuleren. Jij en je kind kunnen elk vanuit je eigen wereld en je eigen gevoel spreken.
- Begrijp je niet helemaal wat je kind wil zeggen? Geef terug aan je kind wat jij hebt begrepen. Bijvoorbeeld: "Dus je vindt dat je niet eerlijk bent behandeld?" Je kind geeft dan aan of het klopt, of zich wil verduidelijken. Zo kom je tot de kern van wat je kind wil zeggen.
- Probeer geen antwoorden te forceren of bij te sturen. De bedoeling is om elkaar beter te leren kennen en een leuke tijd te beleven.

Afronding (5min)

De begeleider rondt de workshop af en bedankt alle deelnemers voor hun actieve bijdrage en deelname. De begeleider toont nogmaals de website Vaderen.be indien men alle informatie over dit thema wenst te hernemen.

Als je een vervolgworkshop organiseert, is een bespreking van het kaartspel interessant. Zo kunnen ouders onderling uitwisselen over hun ervaringen. Vragen hierbij zijn:

- Hoeveel tijd heeft het spel in beslag genomen?
- Welke vragen vond je en/of je kind leuk?
- Welke vragen vond je en/ of je kind moeilijk?
- Heb je en/of je kind nieuwe vragen bijgemaakt?
- Wat heeft het spel bij je en/of bij je kind opgewekt? Gevoelens? Ideeën?

vaderen.be

