



TIENER TRIPLE P FOLDER

# Opvoeden van tieners tijdens de coronacrisis

De coronacrisis is een uitdaging waarmee gezinnen in de hele wereld worden geconfronteerd en die anders is dan alles wat we ooit hebben meegemaakt. In een stressvolle situatie maken de meeste ouders zich zorgen om de veiligheid en het welzijn van hun kinderen, hoe oud ze ook zijn. Om goed voor kinderen te kunnen zorgen, moeten ouders ook goed voor zichzelf zorgen.

Ouders kunnen allerlei verschillende gevoelens hebben (bijv. angst, woede, verdriet). Ouders kunnen ook onzeker zijn over wat nu wel of niet goed is om te doen. Deze gevoelens zijn volkomen normaal. Het is belangrijk om te beseffen dat de overheid en instanties samenwerken om te zorgen dat het voor iedereen zo veilig mogelijk blijft. Het is ook belangrijk dat kinderen dit weten. Deze folder helpt ouders om hun tieners te begeleiden en geeft een aantal suggesties voor deze moeilijke tijd.



## Stel uw tiener gerust en vertel dat uw gezin het allerbelangrijkste is

Probeer in alle gesprekken met uw tiener zelf zo kalm en rustig mogelijk te blijven. Laat wel merken dat u ziet dat ze steeds onafhankelijker worden en betrek ze bij het ondersteunen van jonge kinderen in het gezin. Leg hen uit dat als ze zich niet lekker voelen, ze dat tegen u moeten zeggen. Laat hen merken – door wat u doet en zegt – dat het uw taak is als ouder om alles te doen wat u kunt om hen veilig te houden. Zeg bijvoorbeeld: *“Ik ben je vader/moeder, het is mijn taak om ervoor te zorgen dat je veilig bent. We doen alles wat we kunnen.”* Dit zorgt ervoor dat ze zich

veiliger voelen en ze begrijpen dan beter waarom u bepaalde beslissingen maakt (bijv. niet naar buiten gaan, niet met een groep vrienden mogen afspreken).



## Zorg zo goed mogelijk voor uzelf

Het is heel normaal om bang, boos, gestrest of verward te zijn in deze situatie. Als u goed kunt omgaan met uw eigen gevoelens, kunt u beter voor uw kinderen zorgen. En door goed met uw eigen gevoelens om te gaan, geeft u een heel goed voorbeeld aan uw tiener. De volgende manieren kunnen helpen om met stress en onprettige emoties om te gaan:

- aandacht besteden aan uw emoties en uw gedachten
- even een pauze nemen als u merkt dat u emotioneel bent en niet meer rustig kunt blijven in contact met andere gezinsleden (U kunt bijvoorbeeld zeggen: *“Ik merk dat ik op dit moment boos ben en het lukt me nu niet om zo rustig te blijven als ik zou willen. Ik ga even 10 minuten in de slaapkamer zitten lezen om rustig te worden.”*)

- praten met vrienden en familie die u kunnen steunen
- diepe buikademhaling
- lichaamsbeweging
- meditatieoefeningen, zoals mindfulness

Er zijn nog meer effectieve manieren om met onprettige emoties om te gaan. Zingen, dansen, tuinieren en tekenen zijn hier zomaar een paar voorbeelden van. Blijf gezond en veilig (hygiëne, dagelijks bewegen, goed eten, voldoende slapen, vermijden van alcohol en drugs). Vermijd gedrag dat stress kan verhogen (bijv. het kan nuttig zijn om het nieuws te volgen over het coronavirus, maar constant het nieuws checken op uw scherm kan stress verhogen). Als deze tips u niet helpen, kunt u overwegen om professionele hulp te zoeken (er zijn [online diverse mogelijkheden](#)).



### Zorg ervoor dat uw tieners weten dat ze altijd met u kunnen praten

De meeste tieners zijn minder bezig met het coronavirus dan volwassenen. Toch is het heel belangrijk dat ze weten dat ze altijd met hun ouders kunnen praten over hun zorgen en dat hun vragen eerlijk beantwoord worden. Laat uw tiener weten dat u er voor hen bent als het gaat om het coronavirus en deze moeilijke tijd (bijv. *“Als je je zorgen maakt of vragen hebt over het coronavirus, kun je altijd naar me toekomen en erover praten”*). Het is een goed idee om hen dit zelf te laten bepalen. Geef alleen de informatie die ze hebben gevraagd. Als een tiener er niet over praat en er geen vragen over stelt, let dan op signalen van angst of veranderingen in het gedrag (bijv. meer teruggetrokken of agressiever worden). Er kunnen natuurlijk andere redenen zijn voor deze veranderingen, maar het zou ook te maken kunnen hebben met deze nieuwe situatie.

Als u met uw tiener praat over zijn gevoelens, stop dan met wat uzelf aan het doen bent. Luister goed naar uw tiener. Vertel hen niet hoe ze zich moeten voelen (bijv. *“Daar hoef je niet bang voor te zijn”*). Laat hen weten dat het normaal is om bezorgd, verdrietig, bang, boos of teleurgesteld te zijn. Praten, gedachten en gevoelens delen, kan tieners helpen om hun eigen gevoelens en zorgen beter te begrijpen. Veelvoorkomende zorgen, frustraties of redenen van verdriet zijn: zorgen maken over de gezondheid van opa en oma en hen missen, achter raken met schoolwerk, niet aanwezig kunnen zijn bij belangrijke toetsen en diploma-uitreikingen, niet met vrienden kunnen afspreken of niet kunnen sporten. Stel uw tiener gerust dat heel veel mensen in de hele wereld aan het werk zijn om iedereen te helpen (verplegend personeel, artsen en wetenschappers) en om medicijnen te ontwikkelen die iedereen zullen helpen.

Praat met uw tiener over wat er gebeurt in verband met het coronavirus. Tieners volgen misschien het reguliere nieuws niet, dus ga er niet vanuit dat ze op de hoogte zijn van de actuele maatregelen over zaken als sociale onthouding en afstand tot anderen. Het kan ook zijn dat ze niet begrijpen waarom ze zich aan de maatregelen moeten houden. Het is daarnaast ook belangrijk om er niet teveel over te praten. Te vaak en teveel erover praten, kan de angst en onrust bij tieners vergroten. Als volwassene kan het moeilijk zijn om op iets anders te focussen dan op de huidige situatie. Maar we moeten ervoor zorgen dat dit onze gesprekken met tieners niet teveel beïnvloedt. Laat uw tiener de behoefte aan gesprek hierover zelf bepalen. Dit zal u helpen om de juiste hoeveelheid gesprekken met uw tieners te houden over het coronavirus. Het kan u ook helpen om zelf met andere dingen bezig te zijn. Praat er ook niet teveel over in het bijzijn van uw tiener.



## Wees eerlijk in de antwoorden die u geeft op vragen van tieners

Algemene richtlijnen voor het beantwoorden van vragen van tieners zijn:

- 1 Probeer te ontdekken wat uw tiener zelf al weet (van bijv. sociale media of vrienden), voor u antwoord geeft.
- 2 Verduidelijk de vraag om zeker te weten dat u het goed begrijpt. Geef een korte positieve reactie op de mening of de vraag, zoals: *Dat is een hele interessante vraag.*
- 3 Zorg voor informatie uit betrouwbare bron (bijv. officiële website van de overheid).
- 4 Als u het antwoord niet weet, zeg dan dat u het probeert op te zoeken of bespreek hoe ze dat zelf kunnen doen. Als ze zeggen: *"Het is niet belangrijk"*, zou u kunnen zeggen: *"Ik ga het antwoord zelf opzoeken, want ik wil dat ook graag weten."*
- 5 Doe geen beloftes die u niet na kunt komen (bijv. *"Met je verjaardag is alles weer normaal"*).



## Houd vast aan uw normale dagritme

Voor de meeste mensen werkt het prettig om een vaste structuur te hebben (vooral in een tijd van stress en onzekerheid). Houd zoveel mogelijk uw normale dagritme aan (bijv. eetijden en slaaptijden). U zult ook nieuwe routines en afspraken maken in uw gezin (bijv. vaker handen wassen, meer afstand tot anderen houden bij het naar buiten gaan, omgaan met de situatie waarin zowel de ouder(s) als tiener(s) thuis zijn). Betrek tieners bij het maken van deze nieuwe afspraken en routines. Het kan zijn dat er meer discussies ontstaan tussen ouders en tieners (bijv. als u vaker tegen uw tiener moet zeggen om te letten op persoonlijke hygiëne en er meer op let of dit gebeurt). Als er onenigheid is, probeer dit dan niet op te lossen als een gezinslid nog boos of overstuurd is. Spreek een moment af waarop iedereen weer rustig is en probeer gezamenlijk een oplossing te vinden. Bij nieuwe afspraken duurt het vaak een tijdje voordat dit voor iedereen een gewoonte is geworden.

Wees zo geduldig en vriendelijk als u kunt, zowel voor uw tiener als voor uzelf.

In deze periode is het handig om een rooster of dagschema te maken voor u en uw tieners. Zorg voor een goede balans tussen online contact met vrienden, schoolwerk en face-to-facecontact met gezinsleden. Maak hierbij verschil tussen het weekend en doordeweekse dagen. Op dagen dat uw tieners normaal op school zouden zijn, kunnen de opdrachten ingepland worden die door school worden opgegeven. Houd er rekening mee dat thuisleren niet hetzelfde is als een gewone schooldag. Wees realistisch (voor uzelf en voor uw tieners) over thuisleren. U zou iedere ochtend samen een dagschema kunnen maken voor die dag (waarschijnlijk heeft u er zelf ook profijt van). Het dagschema kan heel gedetailleerd zijn zoals in het voorbeeld, maar het kan ook eenvoudiger en minder uitgebreid zijn. U kunt per tiener een dagschema maken of de bezigheden van alle gezinsleden in één schema verwerken. Het gaat erom dat het voor uw tieners en voor u goed werkt. Als

u zelf óók thuis werkt, is het misschien een leuk idee om pauzes samen in te plannen. Het kan nodig zijn om een nieuwe regel af te spreken over wanneer uw tieners u mogen komen storen en wanneer ze zullen moeten wachten op uw aandacht.

Voor tieners is het belangrijk om voldoende slaap te krijgen. De normale bedtijden lossen laten, kan uw tiener helpen zich beter aan te passen aan het gewijzigde dagritme. Hieronder ziet u een voorbeeld van een dagschema.



### Mijn dagschema (voor een 14-jarige)

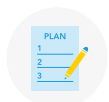
Tijd	Activiteit
7.45	Opstaan, aankleden, ontbijten
8.15	Sociale media checken, contact met vrienden over hun plannen die dag
8.45	Schoolwerk – wiskunde (online)
9.15	Schoolwerk – Engels (oefenen met uitspraak van woorden)
9.45	Pauze
10.15	Schoolwerk – scheikunde (experiment samen met papa)
10.45	Pauze: handen wassen, tussendoortje eten
11.30	Vrije tijd
13.00	Handen wassen en eten
13.30	Vrije tijd
14.00	Schoolwerk – werken aan geschiedenisproject
14.30	Schoolwerk – Nederlands (en gewoon lekker lezen)
15.00	Schoolwerk opruimen, handen wassen, een tussendoortje eten
15.30	Beweging of sporten (bijv. dansen of een online sportactiviteit volgen)
16.00	Relaxen
17.00	Kaartspelletje met het gezin
17.45	Videobellen met vrienden of opa en oma
18.00	Handen wassen, meehelpen met koken, eten
19.30	Checken sociale media
20.30	Douchen of in bad, tanden poetsen
21.30	Naar bed

Het dagschema zal niet altijd precies gaan zoals gepland. Dat is normaal. Het gaat erom dat het iets meer structuur geeft aan de dag. Blijf rustig en geduldig als het anders gaat dan gepland, voor uzelf en voor uw tiener. Bekijk samen hoe het plan verbeterd kan worden voor de volgende dag. Het is een goed idee om een vaste structuur aan te houden, maar de activiteiten kunnen wisselen per dag. Sommige tieners kunnen overstuurd of boos worden als ze niet of minder naar buiten mogen en kunnen het moeilijk vinden om zich aan de regels te houden. Als uw tiener het moeilijk vindt om zich aan het dagschema en de afspraken over thuisblijven te houden, dan kunnen beloningen zorgen voor extra motivatie.





**Tieners die iets te doen hebben, zullen zich minder snel vervelen, bang of verdrietig zijn of in moeilijkheden komen.**



### Maak een actieplan voor het gezin

Het maken van een plan kan heel handig zijn in een tijd van angst en stress. Elk gezin is anders, dus elk gezin zal zijn eigen plan moeten maken. Geef tieners een belangrijke rol in het maken van dit plan. Stimuleer hen om ideeën en suggesties te delen, bijvoorbeeld over hoe zij kunnen helpen met broertjes of zusjes en in het huishouden. Dit is een mooie kans om vaardigheden en zelfvertrouwen te ontwikkelen, die nodig zijn bij het volwassen worden. In dit plan kunnen afspraken staan als: regelmatig je handen wassen, afstand houden tussen jezelf en anderen, geen contact met kwetsbare familieleden en vrienden. Ook voor tieners is het belangrijk zich aan deze afspraken te houden. Als het mogelijk is, kunt u ook acties in uw plan opnemen om anderen te helpen (bijv. boodschappen doen voor een oudere buurman en deze voor zijn deur zetten). Op deze manier kunt u uw tieners een kwaliteit leren, die u graag bij hen wilt stimuleren. De aanbevelingen vanuit de overheid over het coronavirus kunnen snel veranderen. Misschien moet het plan dus ook regelmatig worden veranderd. Houd de gesprekken rondom het plan kort en blijf bij de feiten.



### Zorg voor veel interessante bezigheden om thuis te doen

Tieners die iets te doen hebben, zullen zich minder snel vervelen, bang of verdrietig zijn of in moeilijkheden komen. Maak samen met uw tiener een lijst van 20 activiteiten (of meer), die ze kunnen doen bij verveling. Zorg ervoor dat er ook bewegingsactiviteiten bijstaan om lekker actief bezig te kunnen zijn. Er zijn veel activiteiten voor binnen en buiten.

U kunt denken aan activiteiten als koken, online sportactiviteiten, tekenen, balspellen of muziek beluisteren. Gezelschapsspellen en puzzels zijn leuke activiteiten voor alle leeftijden. Hang de lijst op een plek in huis waar iedereen het goed kan zien (bijv. op de koelkast). Dit kan ook een goed moment zijn voor u en uw tiener om samen iets nieuws te gaan doen (bijv. een nieuwe taal leren of online een fotoboek maken).

Zorg ervoor dat de activiteiten niet alleen maar bestaan uit schermtijd. Hoewel het in deze tijd ook prima is om de regels over schermtijd wat te versoepelen en iets meer schermtijd toe te staan. Schermtijd kan ook samen met andere gezinsleden of vrienden besteedt worden (bijv. filmavond met het gezin, online games spelen met vrienden, online met familie en vrienden praten).



### Let op gedrag dat u fijn vindt

Denk na over de waarden, vaardigheden en het gedrag dat u wilt stimuleren bij uw tieners in deze moeilijke tijd. Er zijn allerlei mogelijkheden om hen belangrijke levensvaardigheden te leren (bijv. zorgzaam zijn, iemand helpen, meewerken, samen spelen/werken met broertjes en zusjes, om de beurt praten). Geef heel bewust aandacht aan hun gedrag in deze tijd. Zodra ze iets doen wat u fijn vindt en wat u wilt stimuleren, benoemt u dat gedrag. Geef daarbij complimenten en positieve aandacht om het gedrag te stimuleren. U zult merken dat dit heel goed werkt. (Bijv. *“Wat een goed idee van je om oma te bellen. Dat vond ze heel leuk!”* of *“Wat fijn dat je rustig bent gaan werken toen je moest wachten tot ik klaar was met bellen voor mijn werk.”*)



### Help tieners onzekerheid te accepteren

De coronacrisis is voor iedereen onzeker. Voor ouders is het belangrijk om zelf een manier te vinden om deze onzekerheid te accepteren. Door wat u doet en zegt, kunt u uw tiener helpen bij deze uitdaging (bijv. *“We weten niet wanneer dit voorbij is. Ik weet dat het moeilijk is om dat niet te weten. We moeten onszelf eraan herinneren dat we dit doen om gezond en veilig te blijven en dat de hele wereld samenwerkt om het op te lossen”*). Grote veranderingen in het leven kunnen moeilijk zijn en zijn vaak eng voor tieners. Ze kunnen ook leiden tot teleurstellingen, verdriet, angst of woede. Deze emoties zijn normale reacties op verlies en verandering. Erken deze emoties en zeg dat het heel normaal is dat ze zich zo voelen. Help hen bij

het aanpassen en accepteren van deze uitdagende situatie en bij het ontwikkelen van een positieve houding. U zou bijvoorbeeld kunnen zeggen:

- *Soms moeten we iets kleins opofferen om anderen in de samenleving te helpen.*
- *Wat voor positiefs levert deze situatie op?*
- *Waar ben je op dit moment dankbaar voor?*
- *Hoe kunnen we ervoor zorgen dat we het beste halen uit de tijd die we nu samen hebben? Is er iets waar je altijd al mee had willen starten, maar waar je geen tijd voor had?*

Help hen na te denken over de kansen voor het leren van nieuwe vaardigheden (bijv. op een andere manier met vrienden en geliefden communiceren). Als u zich echt zorgen maakt over het emotionele welzijn van uw tiener, zoek dan professionele hulp.



### Houd contact met uw geliefden

Letterlijke afstand hoeft niet te betekenen dat u, uw tiener of familieleden alleen zijn. We zitten met elkaar samen in deze crisis. Maak meer gebruik van telefoons, online communicatiemiddelen (videobellen, groepsvideogesprekken) en sociale media om contact te houden met familie, vrienden en burens. Tieners vinden het vaak heerlijk om de expert te kunnen zijn. Misschien kunnen ze hun kennis van sociale media gebruiken om andere gezinsleden te leren hoe dit werkt en in contact te blijven met anderen.

**Vind online meer tips en strategieën die kunnen helpen in deze crisis:**  
[positiefopvoeden.nl](http://positiefopvoeden.nl)



**Matthew R Sanders, AO., PhD** — Klinisch psycholoog. Oprichter Triple P en wereldwijd één van de grootste experts in ouderschap en opvoeding.



**Vanessa E Cobham, PhD** — Klinisch psycholoog. Internationaal erkend expert in angsten bij kinderen en tieners en posttraumatische geestelijke gezondheid.

© 2020 Triple P International Pty Ltd