

TOP 10

De tactieken van het rode knoppen indrukken van jongeren (en de onderliggende motieven).

1) “Je laat me nooit iets doen!”

Deze bewering, nodigt je uit om te vertellen op welke momenten je je kind wel datgene hebt laten doen wat hij of zij wilde.

Onderliggende motieven: Om je af te leiden en je tiener de overhand te laten nemen in de discussie.

2) “Je houdt niet van me.” – Helaas, happen veel ouders! Ze zien niet dat houden van helemaal niets te maken heeft met dat wat ze hun kind vragen. Ouders moeten vaak dingen slikken, maar dat is nodig om het uiteindelijk beter te maken.

Onderliggende motieven: Deze bewering is bedoeld om schuld op te wekken en er voor te zorgen dat ouders hun zelfwaardering in twijfel gaan trekken zodat ze de jongere met rust laten.

3) “Ik haat je/deze familie!” – Deze rode knop geeft je een naar gevoel en is kwetsend.

Onderliggende motieven: Deze bewering is er voor bedoeld je te kwetsen, je gedachte te vertroebelen en beperkt je mogelijkheid om doeltreffend een consequentie door te kunnen voeren.

4) Vloeken – Je tiener gebruikt vloekwoorden en persoonlijke aanvallen om je boos te maken zodat je de controle over je emoties verliest.

Onderliggende motieven: Vloeken wordt gedaan zodat jij je controle verliest en het beperkt je in de mogelijkheid om helder te denken en een regel af te dwingen.

5) “Je bent niet mijn echte moeder/vader. Ik hoef niet naar je te luisteren.” – Een dergelijke bewering verslapt/ontzenuwt je echt als stiefouder, maar gaat zelden over het feit dat je niet de biologische ouder bent.

Onderliggende motieven: Deze rode knop is enkel een andere tactiek om je als ouder geagiteerd en boos te maken om je af te leiden van het eigenlijke probleem/geschilpunt.

6) Een verafschuwende blik, ongepast gebaar of een jammerende stem – Lichaamstaal, gebaren en de toon in je stem zijn soms de meest machtige instrumenten die je tiener gebruikt om met je emoties te spelen.

Onderliggende motieven: Wanneer je reageert op deze venijnige opmerkingen door de controle over je emoties te verliezen, geeft het je tiener helaas een ongelooflijke hoeveelheid macht. Ze weten hoe ze onder je huid moeten kruipen.

7) “Ik ga mezelf of anderen vermoorden of verwonden” – Tieners gebruiken vaak (gewelddadige) dreigementen als laatste redmiddel wanneer al het andere niet gewerkt heeft.

Onderliggende motieven: Deze beweringen zijn er voor bedoeld je af te schrikken, zodat je je tiener met rust laat en de druk verwijderd wordt zodat de tiener de machtspositie in het gezin kan voortzetten.

8) “Ik ga liegen, liegen, liegen” – Ouders houden niet van liegen en zullen vaak snel de controle over hun emoties verliezen wanneer ze de tiener betrappen op een leugen.

Onderliggende motieven: Liegen is de grootste ergernis van de meeste ouders. Wanneer de tieners weten wat er voor nodig is dat hun ouders de controle over hun emoties verliezen, kunnen ze winnen.

9) “Ik haat school” - De meeste ouders vinden een opleiding waardevol, dus deze bewering nodigt uit een preek te geven over hoe de tiener zijn toekomst weggooit.

Onderliggende motieven: Tieners weten dat opleiding belangrijk is voor de ouders en hoe ze deze kennis in hun voordeel kunnen gebruiken.

10) “Ik ga weglopen” – Deze bewering weerhoudt je er van je autoriteit te gebruiken, omdat je bang bent wat er gaat gebeuren wanneer je tiener wegloopt en op de straat leeft.

Onderliggende motieven: Tieners begrijpen je angst en ze begrijpen dat je ze met rust laat wanneer ze alleen al maar dreigen met weglopen.

TOP 8

De tactieken van het rode knoppen indrukken van ouders (en de onderliggende motieven).

- 1) **Preken of zeuren.** Meteen wanneer tieners preken horen die gepaard gaan met clichés als “Toen ik zo oud was als jij”, worden ze meteen spontaan doof. Tieners willen niet horen hoe slecht ze zijn of hoe goed een ander familielid is in vergelijking met hen. Ze worden meestal boos, lopen weg, of negeren de ouder, waardoor de ouder weer boos wordt en de argumenten escaleren.
Onderliggende motieven: Je bent bezorgd of bang dat je tiener iets doet dat haar pijn doet. Bovendien, preek je omdat je dat zelf geleerd hebt van je ouders. Je moet alleen nog het gereedschap ontdekken om je boodschap over te brengen.
- 2) **Praten in hoofdstukken.** Je tiener stelt je een korte vraag, maar je geeft geen kort antwoord. Bijvoorbeeld, in plaats van simpelweg te zeggen, “Zet je de vuilniszakken buiten,” praten ouders vaak in hoofdstukken en stellen: “Ik heb het je al weken gezegd, de vuilnis buiten te zetten. Hoe vaak moet ik het je nou nog zeggen? Ik word er doodmoe van...”
Onderliggende motieven: Je wilt er zeker van zijn dat je tiener je boodschap begrijpt. Je hebt misschien aanhoudende woede en je gebruikt deze gelegenheid om iemand de volle lading te geven.
- 3) **Labelen.** Tieners hebben er een hekel aan wanneer ouders zeggen dat ze “altijd” zus of zo doen. Dit kan vooral gevaarlijk zijn, omdat tieners dit uiteindelijk misschien inderdaad gaan waarmaken.
Onderliggende motieven: Je bent eigenlijk gefrustreerd en ziet de verkeerde weg die je tiener is ingeslagen. Daarom label je nu je tiener uit frustratie en woede.
- 4) **In de toekomst praten op een negatieve manier.** Voorbeelden zijn beweringen als: “Het lukt je nooit om een opleiding af te maken”, “Niemand zal je ooit aannemen”, of “je krijgt nooit een date met die houding”.
Onderliggende motieven: Je voorspelt de toekomst voor je tiener door hem in te laten zien wat de toekomst voor hem in petto heeft als hij doorgaat met het probleemgedrag.
- 5) **Meteen problemen oplossen.** Tieners willen niet dat je dingen ogenblikkelijk begrijpt en oplost wanneer ze bij je komen met een probleem. Wanneer ze in beslag genomen worden door conflicten, denken tieners dat ze anders zijn dan anderen en dat hun emoties nieuw, persoonlijk en uniek zijn.
Onderliggende motieven: Ouders bedoelen het goed door te zeggen dat ze het begrijpen en door meteen oplossingen aan te dragen, maar soms wil een tiener alleen iemand die naar hen luistert.
- 6) **Bezorgd vragen wat er aan de hand is.** Je tiener is soms humeurig, dat hoort erbij. In de ontwikkeling is dit een periode van onzekerheid, zelfbewustzijn, humeurigheid, en lijden. Deze gevoelens verdwijnen vaak na verloop van tijd. Echter, tot dat ze verdwijnen, verergeren ouders de situatie wanneer ze vragen stellen als, “Wat is er met je aan de hand?”
Onderliggende motieven: Ook al zou de tiener wel weten wat het probleem was, hij/zij zou nooit kunnen zeggen, “Luister pa of ma, ik word verscheurd door allerlei emoties, verslonden door een irrationele drang en in verwarring gebracht door gierende hormonen.”
- 7) **Niet toestaan om te experimenteren.** Veranderingen in kleding en haardracht zijn typerend voor tieners die op zoek zijn naar een eigen identiteit.
Onderliggende motieven: Wanneer ouders voortdurend focussen op deze veranderingen in plaats ze gewoon met rust te laten, kan het zijn dat de tiener doorgaat met rebels gedrag, met als gevolg een machtsstrijd tussen ouder en kind.
- 8) **Kritiek verzamelen.** Beledigingen en kritiek komen harder aan wanneer ze van je ouders komen. Ze beschadigen de innerlijke geest van je tiener en duren, in tegenstelling tot lichamelijke kneuzingen, vaak jaren om te genezen.
Onderliggende motieven: Ouders houden vaak een mentale scorekaart bij om oude koeien uit de sloot te halen in de ruzies die nu plaats vinden, omdat ze het verleden niet met rust kunnen laten.

Zes rode knoppen-brekers (blokkeren/tegenhouden)

1 De onderliggende motieven van de rode knop begrijpen (en niet persoonlijk nemen)

Je rode knoppen worden door je kind niet gebruikt om je persoonlijk aan te vallen. Het onderliggende motief is juist dat ze willen dat je ze met rust laat. Bijvoorbeeld rode knop #1 is “je laat me nooit iets doen”. Deze rode knop is niet een persoonlijke aanval, maar een spel, met als doel om je zover te krijgen het eigenlijke onderwerp te laten rusten, zodat jij gaat zeggen wanneer je je zoon of dochter wel heb laten doen wat hij of zij wilde.

2 Weggaan en wachten

Soms is het mogelijk om kalmer te reageren en heb je de controle wanneer je boos en geïrriteerd bent, maar dit is de uitzondering, niet de regel. Weggaan in een oververhitte confrontatie voordat je kalmte verliest, en wachten totdat je kalmer bent zodat je de consequentie door kunt zetten is dan een wijs besluit van jouw kant.

3 Kort en ‘to the point’

Alleen preken of een langdradige uitleg geeft de jongere de kans om je rode knop in te drukken en een overwinning te bereiken. Je loopt ook het risico dat je de rode knoppen van de jongere indrukt en daarmee meer olie op het vuur gooit. Hoe meer tijd je steekt in de discussie of probeert je acties goed te praten, hoe groter de kans dat je afzakt tot de leeftijd van je kind.

4 Reflectoren (terugkaatsen/spiegelen) om je te beschermen

Je kunt een “reflector” (terugkaatsende woorden) gebruiken, om je te verzekeren van succes bij de “weggaan en wachten” en de “kort en to the point” strategie. “Reflectoren” zijn woorden of zinnen zoals “niettemin”, “toch”, “dat is de regel”, of “geen uitzonderingen”. Deze woorden worden reflectoren genoemd omdat ze je helpen terug te keren naar het eigenlijke onderwerp.

4. Het creëren van geheime tekens

Samen kunnen ouders een aantal geheime tekens of morse codes verzinnen, om stiltejes elkaar te seinen wanneer je kind vakkundig je rode knoppen aan het indrukken is of dat het tijd is om weg te gaan en te wachten. Bijvoorbeeld, een ouder hield een stopteken omhoog, terwijl een ander een snijdende beweging langs de keel maakte als een teken voor weggaan en wachten.

5. Ouders zijn het met elkaar eens aan welk gedrag het eerst wordt gewerkt.

Focus op gedrag wat je wil veranderen en laat ander gedrag (wat ook irriteert) even gaan. Voordat je in een woordenwisseling komt: vraag jezelf af of dit een conflict waard is: past het in het grote plaatje?

6. Ouders werken samen

De jongere zal het eerst die ouder voor zich proberen te winnen die zachter of inconsequenter is. Hij/zij gebruikt hiervoor de rode knoppen-tactiek.

Ouders zullen dus veel moeten overleggen. Als de jongere om een uitzondering vraagt, is het goed dat de ouders eerst reageert met: ik ga dit met je vader/moeder overleggen en je hoort nog wat onze beslissing is.

Als de jongere zegt dat het van de ene ouder mag, zal de ander ouder dit eerst moeten controleren/navragen.

Bron: **Scott P. Sells (2002) – Parenting your out-of-control teenager**

Zie ook: “parenting with love and limits