

Sterk naar School

Voor veerkrachtige en weerbare meiden



ROLLENDE OGEN EN SLAANDE DEUREN?

DRIE GOUDEN TIPS OM IN CONTACT TE BLIJVEN MET JE PUBERDOCHTER.

Voor moeders en vaders van eigenwijze puberdochters

Van meiden met paarse haren

Slimme meiden

Handige, manipulatieve meiden

Moedige meiden

Creatieve meiden

Lieve, sociale meiden

Ambitieuze meiden

Meiden met eigen ideeën en eigen plannen

Meiden die het best alleen kunnen,

En die we toch met zijn allen een dikke steun in de rug gunnen!

INHOUDSOPGAVE

Welkom! En 'Hoe haal ik het beste uit dit boek?'	3
1. De Gouden bril.....	5
DOEN – wat denk je over je dochter?	6
DOEN – en wat denk je ook?	8
Oh wacht. WACHT WACHT WACHT.....	10
2. Advies werkt NOOIT	12
Stel vragen!.....	13
DOEN – Waar erger je je aan?	13
Ervaren en afkijken.....	16
DOEN – Hoe wil je dat ze wordt?.....	17
3. Creëer een 'Village'	20
DOEN – Wie steunen jouw kind?.....	21
DOEN – En nu nog vragen... ..	23
DOEN – En wie steunt jou?	24
Conclusie.....	25
DOEN – Vraag mij vraag mij!.....	26

WELKOM! EN 'HOE HAAL IK HET BESTE UIT DIT BOEK?'

Hoi!

Krijg jij ook vaak het deksel op de neus van een geïrriteerde puberdochter?

Ze rolt met haar ogen, slaat de deur dicht en stampt de trap op.

Daar sta je dan met je goede bedoelingen.

Wat was ze lief toen ze nog alles met je deelde, op schoot kroop en je de allerallerliefste moeder van de heeeeee wereld vond...

Wat is er mis gegaan in vredesnaam?

Helemaal NIKS. Jij doet het perfect en zij ook. Ze MOET zich losmaken en jij mag je zo gaan ergeren dat je haar laat gaan. Helemaal prima. Ennnnnnnnnn het zou wel fijn zijn als er meer fijne contact momenten kwamen, toch? Ze hoeft niet meer op schoot, maar af en toe echt contact van mens tot (jong)mens, dat zou heerlijk zijn!

Dit eDOEboek is bedoeld om jullie, jou en je dochter, dat soort momenten te laten creeëren.

-- LET OP --

Wel een waarschuwing vooraf: Als je nu al van jezelf weet dat je dit alleen gaat doorlezen, begrijpend met je hoofd gaat knikken en het hele mooie, ontroerende, wijze tips gaat vinden: bespaar je de tijd.

Als je niet in actie komt, als je in het echte leven niks verandert, dan werkt dit eDOEboek voor geen reet. Sorry.

Ik ga het je wel makkelijk maken, hoor... dat je niet denkt *'ja fuck daar heb ik helemaal geen tijd voor en geen zin in en bah laatmaar doe het zelf!'*

Het fijnste werkt het om dit boek uit te printen, maar je kunt natuurlijk ook online werken en er een leeg schrift bij pakken.

-- LET OP --

Nog een waarschuwing: je zult geheid tips tegenkomen waarvan de *denkt ja DUH dat weet ik wel*. Super als dat zo is! En...

1. DOE je er ook echt wat mee? Want 'weten' alleen is waardeloos. En
2. Deze tips kun je eindeloos toepassen.

Toen je ze in het verleden tegenkwam was jij anders en hoe je in je werk stond en je dochter was al helemaal anders dan ze nu is. Zelfs in vergelijking met gister. Zelfs met tien minuten geleden voor je deze intro las. Dus omhels de clichés en ga er mee aan de slag!

Ben je er nog? Wow!

Ik wens je veel plezier, inzicht en grappige momenten.

Veel plezier!

1. DE GOUDEN BRIL

Alles begint met werkelijk contact. Bekijk haar af en toe door een gouden bril.

Ik ben zelf pubermoeder en echtgenote en ik weet als geen ander hoe je stille klachtgedachtes je humeur beïnvloeden.

Had je die sokken niet IN de wasmand kunnen gooien in plaats van er naast?

Hoe moeilijk is het om je kopje in de vaatwasser te zetten in plaats van er boven?!

Waarom ruimt niemand hier zijn eigen troep OOIT op?

Als IK het niet doe doet NIEMAND het!

Zucht...

Je zegt het niet (allemaal) hardop, want *Ik ben niet zo'n klager*, maar ondertussen... En we weten allemaal wat voor oorwurmerige uitstraling we hebben als we zo rondlopen.

Nou, dat soort gedachtes over het huishouden zijn onontkoombaar en horen er bij. Wat lulliger is, is dat je ook allerlei van dit soort gedachtes over je dochter hebt. Die dat haarfijn aanvoelt.

Wat is ze toch een

Ze is gewoon geen ...

Als ze _____ niet verandert dan _____

Waarom doet ze niet gewoon meer / beter / anders _____

Zo komt het gewoon niet goed.



DOEN – WAT DENK JE OVER JE DOCHTER?

Print dit eDOEbook uit (of pak een leeg schriftje) en schrijf vijf negatieve, automatische gedachtes op die je over je dochter hebt. Dat is overigens niks om je voor te schamen, want iedereen heeft ze (nou okee niet over jouw dochter specifiek, maar iedereen heeft dat soort gedachtes over iedereen). Je mag juist trots op jezelf zijn dat je het lef hebt deze gedachtes onder ogen te zien!!!

Tip: Wees niet te netjes en te beleefd. Schrijf echt de vieze moddergedachtes op die pijn doen, waar je voor schaamt, waar je wakker van ligt. Niet leuk, maar ze moeten er, net als slangengif, wel uit!

Voorbeeld:

Ze zegt wel dat ze iets verandert maar ze houdt zich nooit aan haar beloftes!

1.

2.

3.

4.

5.

Zo. Lekker gedachtes hè?

Wat is het effect van deze gedachtes op hoe je met je dochter omgaat?

Wat zeg je? Wat doe je? Hoe klinkt je stem?

Hoe praat je over haar tegen anderen?

Hoe zien die haar dan nu?

Wat denk je dat het overall effect van deze gedachtes is op je dochter?

Nogmaals, **dat geeft niet**. Iedereen doet dit. Bij iedereen.

Maar doordat jij de **MOED** hebt om ze onder ogen te zien, heb je de kans om er een heleboel andere gedachtes bewust aan toe te voegen. Want je hebt vast zelf al een paar keer gedacht

'jamaar dit is niet het enige dat ik over haar denk!!!

Ze is ook _____

En ze kan enorm goed _____

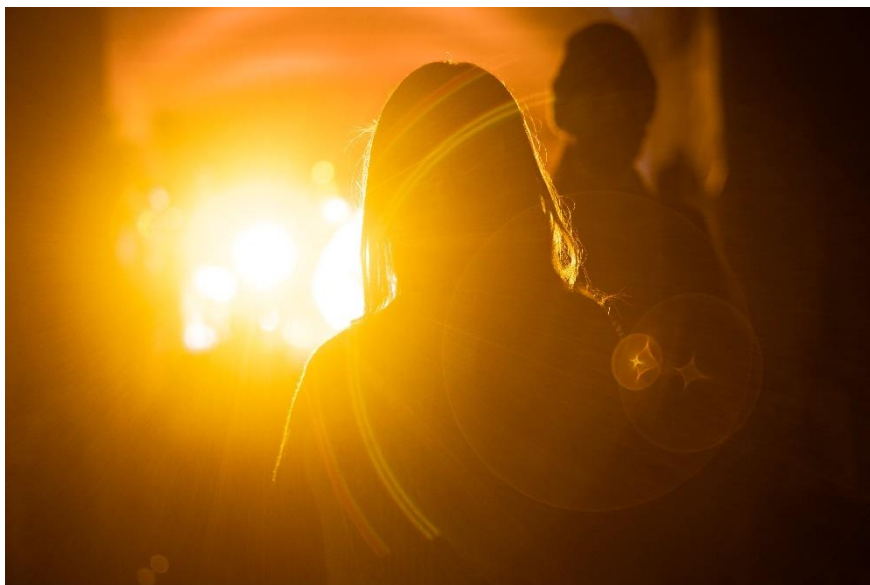
En laatst, ach, dat was prachtig, toen _____'

DOEN – EN WAT DENK JE OOK?

De volgende pagina is jouw Gouden Pagina.

Zet een kookwekker en schrijf daar vijf minuten lang al je gouden gedachtes op die door je hoofd gaan als je aan je dochter denkt. Als je er na een aantal minuten niks meer bij weet te verzinnen, perfect! Dan schrijf je de eerste paar gedachtes over totdat de tijd vol is. Weet je nog veel meer? Dan doe je er nog een paar minuten bij. No problem.

Als je wilt kun je deze pagina ook omtoveren in een schilderij of desnoods een borduurwerk. Iets waar je alle trots en liefde in giet die je ook voelt voor je dochter.



Gouden Gedachtes

Zo. Dat is voelt beter, toch?

Stel je nu eens voor dat je een bril hebt. Denk eens aan een mooi, ruim en groot montuur. Er zitten nog geen glazen in. Stel je nu voor dat al je gouden gedachtes samen de gouden glazen weven. En dat, elke keer als je die bril opzet en je naar je dochter kijkt, deze gedachtes door je hoofd gaan.

Hoe klinkt dan je stem?

Hoe ziet je gezicht er uit?

Hoe reageer je dan in rottige situaties?

Hoe praat je over haar tegen anderen?

Wat is de uitwerking op je dochter?



Disclaimer: Het duurt gemiddeld 21 dagen om andere mensen te laten wennen aan een nieuwe verstandhouding. Nu hoef je die bril natuurlijk niet 21 dagen op te houden, dat houdt geen mens vol, maar gooi hem niet in de hoek als er geen onmiddellijk effect op het gedrag van je dochter is.

TIP: De samenstelling van de gouden glazen kan elk moment worden aangepast. Zodra ze iets liefs, slims, moois, grappigs doet en je maakt er een bewuste gedachte van, dan voegt deze gedachte zich bij de anderen in de glazen.

TIP: Meestal heb je deze bril niet op en leef je gewoon normaal je leven, met liefde en kattigheid en al, no problem. Ennnnnnn oefen met het af en toe bewust opzetten van je gouden bril, zodat hij in stress- en noodsituaties makkelijk voorhanden is.

SUCCES!

OH WACHT. WACHT WACHT WACHT.

Wat als.... Je deze gouden gedachtes met je dochter deelt? Ik weet nog steeds dat mijn moeder tegen me zei: "Al pleeg je een moord dan hou ik nog van je." Het was in de badkamer, die beige met groen was. Ze stond voor de wastafel en ik hing om haar heen.

Je kunt het hardop zeggen op een onbewaakt moment, of je kunt een lief briefje op haar kussen leggen of tussen haar telefoonhoesje steken... Mogelijkheden te over.

Tip: Niet teveel heisa van maken, tussen neus en lippen door.

Tip: Herhaal het!!! Als 1000 mensen zeggen dat je een mooie jurk hebt en eentje zegt: "*hmmmmm hij kleedt niet af...*" Hoe vaak doe je die jurk dan nog aan? En de mening van een ouder telt vaak ook nog 100 keer dubbel. Dus herhaal herhaal herhaal.

2. ADVIES WERKT NOOIT

“JE BEGRIJPT ME GEWOON NIET!!!”

Nee waarschijnlijk niet. Hoe kan ze zulke domme beslissingen nemen? Hoe kan ze denken dat het allemaal vanzelf goed komt? En hoe vaak heb jij al niet gedacht “Ja duh dat ZEI ik toch?!”

Luister om te begrijpen,
niet om te antwoorden.



Maar soms snap je het gewoon echt niet. Gelukkig maar, want jij bent een oude fossiel en zij weet pas echt wat er allemaal speelt. Dat moet ook. Ze beweegt zich richting zelfstandigheid en richting voortplanting; haar hele wezen is er op gericht zich los te maken van haar familie.

Hoe blijf je dan wel in contact?

En hoe zorg je dat ze wel profiteert van jouw wijsheid en levenservaring?

Een tip die prof. Jelle Jolles me ooit gaf: “Pubers zijn maar in twee dingen geïnteresseerd. Dat andere is zichzelf.” (Dat eerste is trouwens hun sociale netwerk).

Dus VRAAG HET DAN

Hoe veel van alles dat je nu weet, heb je geleerd omdat iemand je advies gaf? Denk aan hoe je omgaat met teleurstellingen, denk aan wat voor werknemer je bent, of werkgever. Denk aan hoe je rotklusjes toch af maakt, denk aan hoe je sorry kunt zeggen als dat nodig is, denk aan hoe je kunt organiseren, plannen... denk aan alle

goede karaktereigenschappen die jij hebt en die je je dochter gunt. Als je dat alles bij elkaar neemt, hoeveel procent daarvan komt door goed advies van een ander?

Als ik naar mijn eigen leven kijk, denk ik dat wat ik van advies geleerd heb toch wel zo'n, eh, 1 á 2 procent is...

Mensen leren het meest door:

Zelf te ervaren (auw dat doet pijn of ja fijn!)

Af te kijken van anderen (zo NOOIT of dat wil ik ook!)

Vragen te stellen vanuit behoeftes

Verwacht dus niet dat je dochter wat leert als je haar advies geeft, een preek houdt of voor de zoveelste keer uitlegt dat het voor haar eigen bestwil is. Waarschijnlijk heb je dat zelf ook wel gemerkt. Maar wat werkt dan wel?

STEL VRAGEN!

Met je gouden bril op. Pubers praten graag over zichzelf, dus vraag naar haar mening, haar oplossingen, haar ideeën, wat ze zo leuk vindt aan....

DOEN – WAAR ERGER JE JE AAN?

Waar erger je je het meest aan? Wat voor rotstreek heeft ze laatst uitgehaald? Welke bizarre keuze begrijp je echt niet?

Voorbeeld:

Oh toen ze tot drie uur 's nachts op d'r telefoon zat in een appgroep waar ze alleen maar over klaagt.

1.

2.

3.

Okee genoeg voor nu. Lees eens terug en schrijf ze opnieuw op, maar dan alleen de NEUTRALE feiten. Wat deed ze? Wat zei ze? Wat deed jij? Alsof je een neutrale alien verslaggever bent van een willekeurige, niet bijster interessante gebeurtenis.

Voorbeeld:

Er ligt een meisje in bed met haar telefoon en het is drie uur 's nachts. Een wat oudere vrouw doet de deur open omdat er licht onderdoor schijnt en vraagt haar iets.

1.

2.

3.

Okee? Well done! Lees nog eens over en kijk of je echt alle meningen er uit kan schrijven, zodat je echt alleen feiten over houdt.

Nog één keer: Schrijf voor elke situatie een vraag die vanuit nieuwsgierigheid en werkelijke belangstelling naar de gedachtewereld van je prachtdochter ontstaat.

Voorbeeld:

Ik zag dat je helemaal opging in die groepsapp laatst... ik weet nog dat ik vroeger soms ook compleet de tijd vergat als ik ergens mee bezig was... wat fascineert je zo aan die groep meiden? Wat maakt dat je je er niet van los kunt trekken?

1.

2.

3.

Ja en, eerlijk is eerlijk, negen van de tien keer zul je rollende ogen of een grote bek krijgen. Ennnnnnn vergeet niet dat het er om gaat dat je dochter zich gezien en gehoord voelt. Het is fijn als er een gesprek ontstaat, maar als dat niet zo is dan heb je in elk geval een betere situatie gecreëerd dan met een wijzend vingertje advies te geven. En vergeet niet dat het minstens **21 dagen** duurt voor er een nieuwe modus ontstaat.

TIP: Als je echt niet weet wat je kunt vragen, ga dan eens terug naar je eigen pubertijd. Welke vragen had je moeder kunnen stellen? Wanneer had je je gezien en gehoord gevoelt? Want daar gaat het om en niet zozeer om de antwoorden...

ERVAREN EN AFKIJKEN

VAN WIE HEB JIJ ALLEMAAL GELEERD? WELKE ERVARING KOMEN BOVEN?

Mijn eigen lessen:

Ik heb heel hard moeten leren te vertrouwen op mijn eigen kennis en niet te denken 'Oh die is ouder en beroemder die zal het wel beter weten.'

Ik heb hard moeten leren om 'nee' te zeggen zonder me in allerlei bochten te wringen.

*Het heeft me veel gekost om soms eerst voor mezelf te kiezen. Mijn vrienden kunnen **ALTIJD** op me rekenen! Ook al ben ik doodziek en vragen ze me hun hond uit te laten omdat ze hun serie niet willen missen. Tot ik er zelf bij neerval. Right. Dus niet; af en toe nee zeggen, zelfs tegen vrienden, is heel gezond. Zowel voor hen als voor mij.*

De woorden die jij nu spreekt worden later haar innerlijke stemmetje.



Dat geldt voor wat je tegen haar zegt, maar ook voor wat je tegen jezelf zegt. Noem je jezelf vaak dik, een sukkel, dom? Dat wurmt zich in haar hoofd als 'dat is wat grote mensen blijkbaar tegen zichzelf zeggen' en dat doet ze vervolgens zelf later ook.

Oeps.... (in mijn geval). Het geldt ook voor wat je doet en hoe je omgaat met irritaties en tegenslag.

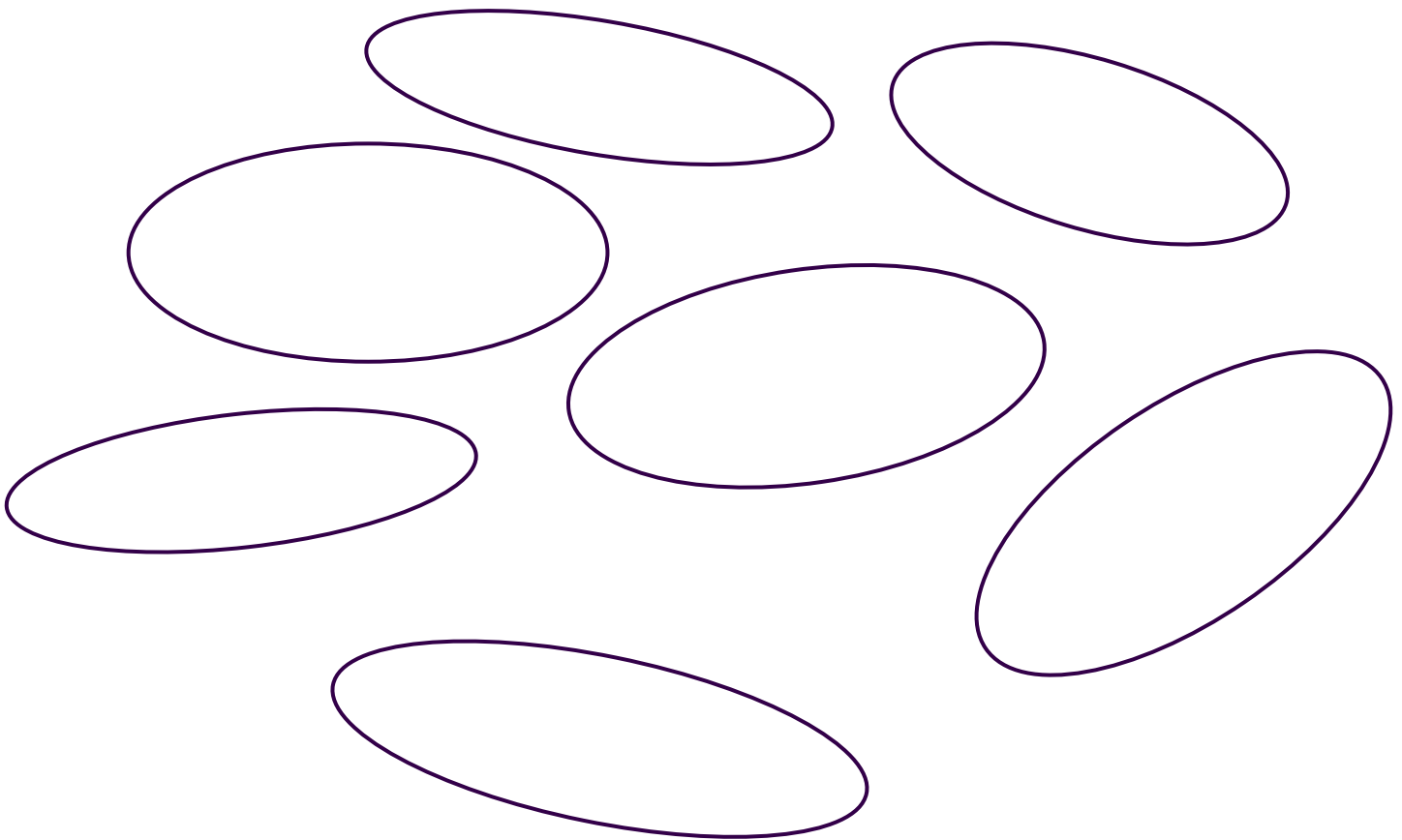
Dat wil niet zeggen dat je perfect moet zijn, juist alsjeblieft please niet!!! Doe voor hoe je lacht om jezelf als je een kopje laat vallen. Laat haar merken hoeveel pijn het doet als je spijt hebt van harde, gemene woorden. Laat haar zien hoe je sorry zegt. En hoe je jezelf weer uit een dal omhoog trekt. Of hoe je soms niet meer weet te zeggen of te doen dan 'Het is KUT en het is hoe het is.'

-- LET OP PAS OP --

Hou in de gaten wat je deelt, doe dit bewust. Er zijn heel veel dingen die haar helemaal (nog) niks aan gaan en waar je haar niet mee lastig moet vallen. Relatieperikelen, problemen met je sexleven, kwetsbare momenten van anderen die jou zijn toevertrouwd etc.

DOEN – HOE WIL JE DAT ZE WORDT?

Denk aan je dochter als 25-jarige vrouw. Schrijf zeven karaktereigenschappen die je haar dan gunt. Flexibel, veerkrachtig, zelfvertrouwen,.....

Seven empty, hand-drawn ovals arranged in a scattered pattern, intended for writing character traits.

Okee. Nu maak je van die eigenschappen een top-drie; welke eigenschappen wil je vooral versterken:

1.

2.

3.

Wanneer laat je zelf deze eigenschappen zelf zien?

En hoe vaak ziet je dochter ze?

Heb je ze wel eens benoemd waar ze bij was?

Doe je wel eens aan zelfreflectie hardop?

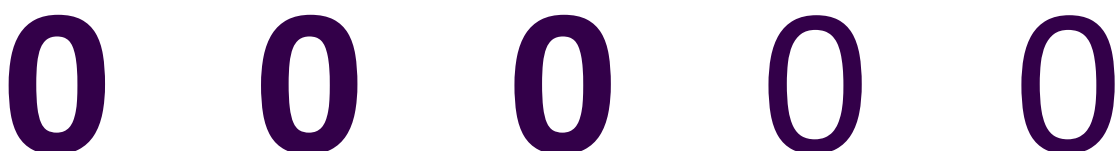
Ga de komende week drie tot vijf keer, waar je dochter bij is, hardop benoemen hoe jij omgaat met tegenslag, waar jij veerkracht laat zien, hoe je een lastig probleem oplost, hoe moeilijk het is om sorry te zeggen etc.

Bijvoorbeeld:

“Fuck nou heb ik weer JA gezegd terwijl ik helemaal niet wil en helemaal niet kan... Okee, dan ga ik nu appen dat ik iets te snel ben geweest en dat het me spijt maar dat het nu niet lukt. En dan stel ik wel voor om het volgende week dinsdag te doen.”

“Ah nee hè?! Wat STOM! ARGH ik baal echt van mezelf. Grrrrrr. Nou ja. Niks meer aan te doen. Hm. Waar ging het mis? Oh. Nou de volgende keer pak ik het zus en zo aan.”

Elke keer dat je dat doet mag je een ‘bolletje’ inkleuren en jezelf chocola geven 😊



-- LETOP PASOP --

Nu niet de hele tijd bezig gaan zijn met 'Het Goede Voorbeeld Geven'; daar worden jij en je dochter allebei gestoord van. Gewoon lekker fouten maken, domme dingen doen, een kenauviswif zijn etc. en dan kun je zo nu en dan, of achteraf, laten zien hoe je daar geen Groot Ding van hoeft te maken. Gewoon door bijvoorbeeld dit te zeggen:

Oeh dat ging niet helemaal goed net! Sorry, ik was gestressed. Het ligt niet aan jou!

Fijn dat je zo relaxed reageerde toen ik _____. Sorry, was niet helemaal okee.

Weet je, ik heb gewoon heel veel moeite met xxxxxx en dan reageer ik niet helemaal zoals het hoort. Sorry.

AAARRRRGGGGHHHH ik wordt hier he-le-maal gek van!!!!!! Ga alsjeblieft even uit mijn buurt want anders DOE ik je wat. Ook al hou ik nog zoveel van je.

EN weet je? Soms heb je zelfs daar de kracht of de moed niet voor. Of geen zin in. Nou, PECH DAN. Het leven is niet altijd eerlijk of wijs of liefdevol en ook daaraan moeten je kinderen wennen.

Wat echt is, is niet perfect
En wat perfect is, is niet echt



3. CREËER EEN 'VILLAGE'

"IT TAKES A VILLAGE TO RAISE A CHILD."

"Ik wil niet theedrinken met mijn MOEDER... Ik wil rollebollen met een geile vriendin!"



Weet je nog? Koot en Bie? Hilarisch. Ik keek net even wat filmpjes terug en moest weer lachen. Heerlijk.

Ennnnnnnnnnnn helaas is het Frank niet gelukt, maar jouw dochter is een heel eind op weg om zich van haar moeder en vader los te maken. Gelukkig maar.

Maar ze is nog maar een kind, en kan het niet helemaal alleen (hoor jij het liedje ook?). Haar hersenen zijn zich nog volop aan het ontwikkelen en met namen de gebieden die het 'volwassen' gedrag beïnvloeden zijn nog lang niet rijp.

Maar ze wil dus niks met haar MOEDER. Of VADER. En voor ze een verkeerd rolmodel kiest kun jij haar er misschien een paar aanreiken. Misschien kan ze goed overweg met je zus, of je (schoon)moeder? Of is er in het dorp een mooie, wijze vrouw waar ze af en toe terecht kan?

Het is echt belangrijk en superfijn voor je dochter als er iemand is bij wie ze haar ei kwijt kan zonder dat daar gedoe over komt.

Er is namelijk een grote MAAAR als het gaat om de vertrouweling van je kind worden. Een valkuil waar elke ouder en elk kind indondert. Dat is niet erg, het is onvermijdelijk en je komt er heus wel weer uit. Het zit namelijk zo: Elke ouder wil niets liever dan dat haar kind later goed terecht komt en gelukkig wordt. Het is onmogelijk (of psychopatisch) om dat als ouder niet te willen. En helaas zijn de antennes van je kind zo ingesteld dat ze zich enorm bewust is van wat jij voelt en denkt en van jouw verwachtingen. Dat is er van baby af aan ingegroeid; je moet je ouders *pleasen* om ze aan je te binden.

Dus

- ➔ Ze MOET een zelfstandig leven gaan leiden
- ➔ Jij bent enorm gehecht aan het geluk van je kind
- ➔ Je wilt het allerbeste voor haar
- ➔ Je kind is zeer gevoelig voor jouw stemmingen
- ➔ Je kind wil jouw liefde en jouw trots
- ➔ Dus je kind wil gedrag vertonen waar jij blij van wordt
- ➔ MAAR je kind moet zich juist tegen je afzetten

ERGO → BOEM.

Dat kan niet anders. En dat is goed, dat moet.

Maarrrrrrrrr dat hoeft dus niet uit de klauwen te lopen als jij, zodra je merkt dat je dochter een beetje aan het verdwalen is en dat je haar zelf niet helemaal meer bereikt, een gids voor haar 'regelt'. Je zou haar ook niet zonder begeleiding een bergketen over laten steken, toch?

DOEN – WIE STEUNEN JOUW KIND?

Wie zou jouw dochter kunnen begeleiden door de jungle van de pubertijd? Bedenk drie mensen waarvan JIJ graag zou willen dat ze je dochter steunen:

1.

2.

3.

Mooi. Bedenk nu eens met wie je dochter zich vertrouwd voelt. Met wie kletst ze op verjaardagen? Over wie heeft ze het wel eens zomaar? Aan wie spiegelt ze zich (op een gezonde manier)?

1.

2.

3.

Is daar overlap?

Cool.

Is daar geen overlap? Ook niet erg.

NU komt het enge. Regel iets. Vraag het. Aan haar en aan de ander. Zorg voor regelmatig contact. Eén keer per week bellen, twee keer per maand op bezoek, één keer per twee weken samen koffie/thee...

Er zal ongemakkelijkheid zijn en misschien weerstand. Jammer dan, dat gaat wel over. Je kunt ook de ander vragen om je dochter uit te nodigen. Je er helemaal buiten houden.

Ongemak
is de prijs die we betalen voor groei



Hoe je het voor elkaar krijgt weet ik niet precies, maar dat je haar er een groot cadeau mee geeft weet ik wel zeker!

Ooit mocht ik als pubermeid een aantal sessies bij de yogalerares van mijn moeder. Alleen al het uitspreken van wat me op mijn hart lag was zo'n

opluchting! Voor ik het uitsprak had ik dat niet eens zo door, maar na afloop voelde ik me zo opgelucht en vrij! En het ging helemaal nergens over. Vind ik nu en toen ook wel een beetje (over een sportteam waar ik niet bij werd gevraagd wat logisch was omdat ik over een paar maanden au-pair zou gaan worden maar okee...)

Ik weet nu nog steeds hoe veilig en warm en liefdevol het voelde, en zonder oordeel of andere gehechtheid. Ik ben mijn moeder nog dankbaar dat ze dat voor me regelde.

DOEN – EN NU NOG VRAGEN...

Op _____ (datum) ga ik _____ (naam) vragen of ze een aantal gesprekken wil hebben met mijn dochter.

Ik ga dit tegen haar zeggen:

“

”

Okee. En als je echt niemand kunt bedenken of als het spannend is om het binnen je kennissenkring te doen...

Hallooo hier ben ik!!! Ik loop heel graag een eindje met je dochter op; ik ben GRAAG haar gids!



Tja. Dat was je dochter.

En jij?

Wie luistert er zonder oordeel naar jou? Wie is jouw vangnet? Wie luistert er naar jouw verhaal zonder weerwoord te willen hebben?

Het mooie is, je kunt het mensen gewoon vragen. Je kunt gewoon vragen:

“Mag ik even 20 minuten tegen je aanpraten? Gewoon om orde in mijn hoofd te houden? En mag ik je vragen om dan gewoon niks terug te zeggen? Alleen maar hmhm, en ja of goh’? Dan mag jij na 20 minuten tegen mij aan praten.”

DOEN – EN WIE STEUNT JOU?

Jaaaaaaaa nu mag je voor jezelf gaan zorgen. Pak je telefoon en open Whatsapp.

Kies een vriendin uit en typ de bovenstaande tekst. NU!!!

JA echt NU.

En nee het hoeven geen 20 minuten te zijn. 5 is ook al heel wat.

NU DUS.

En het hoeft ook niet precies die zin te zijn.

Maar vraag om spreektijd zonder adviezen.

Nu.

Typ het in, laat al je *Ja Maar'en* gewoon wegvliegen. Whatever.

Typ en druk SEND!

Pfiew. You did it! En straks zegt ze nog ja ook en moet je wel. Krijg je er al buikpijn van? Dat is groeipijn. Goed gedaan!!!!!!!

CONCLUSIE

We schieten heel snel in een vicieuze cirkel van automatische negatieve gedachtes waarop ons kind weer reageert waardoor onze gedachtes bevestigd worden. Zie je wel, het is echt mis.

Daar kun je uitkomen door heel bewust **gouden gedachtes** over je kind aan toe te voegen en daar ook daadwerkelijk bewust mee aan de slag te gaan.

Welk lief briefje leg jij vandaag op haar kussen?

En verder is oprechte belangstelling een voorwaarde voor echt contact.

Zo vaak wordt belangstelling geveinsd en is het eigenlijk bedekte kritiek.

“Goh ik ben echt benieuwd waarom je die keuzen maakt”

kan betekenen dat je nieuwsgierig bent of dat je eigenlijk bedoelt

“Hoe haalde je het in je domme kop om zoiets STOMS te doen?!”

Probeer dus altijd de situaties van een afstandje te bekijken en dan, vanuit oprechte nieuwsgierigheid of belangstelling **een vraag te stellen**. Lukt dat niet, dan kun je altijd nog vragen “Okee, dit is nu zo, hoe denk je dat je dit het beste op kunnen lossen? “

En als laatste “Ik doe het wel alleen” is zowel voor volwassenen als voor pubers één van de grootste valkuilen ooit. Het is geen schande om om hulp te vragen, het is een schande om uit trots, eigenwijsheid om gebrek aan moed in je eentje door te klooiën.

Als je het alleen kon had je het al lang gedaan!

Dus.

Echt superdesuper dat je je dit eDOEbook hebt gedownload en dat je er mee aan de slag bent gegaan! Ik ben blij voor jou en helemaal voor je dochter!

Wie heb je gevraagd als steun? En bij wie kan je dochter terecht?

In elk geval bij Sterk naar School!

DOEN – VRAAG MIJ!

Omdat je de moed hebt laten zien om echt verandering te willen heb ik voor jou, voor elke moeder of vader die dit eDOEbook uit heeft, een GRATIS brainstormsessie in de aanbieding (telefonisch of via Skype). Als je dat wilt, dan kun je [deze vragenlijst](#) invullen en opsturen, zodat ik ook even mijn huiswerk kan doen om onze tijd zo nuttig mogelijk te besteden. Vervolgens neem ik contact met je op en plannen we ons gratis gesprek.

Doen? Ik maak heel graag kennis met je en je prachtige dochter!

Alle goeds!!

Femke van Sterk naar School