

'Bui -patroëllie'

Raak die spanning van 'n buierige tiener vir jou te veel? Hier is raad. DEUR RENÉ BADENHORST

Ek het twee tieners in die huis, en ek is raadop met hulle. Daar is altyd een wat buierig is, en daar is altyd iets wat 'n onaangename atmosfeer in die huis tot gevolg het. Hoe kan ek van die knaende spanning ontslae raak?

Ouers het – sonder dat hulle dit weet – 'n groot invloed op die atmosfeer in die huis. As die ouers gespanne is oor omstandighede in die huis, sal die tieners in daardie huis waarskynlik ook gespanne wees.

Die omgekeerde geld gelukkig ook: Ouers se blydskap kan aansteeklik wees. As ouers liefde en genade vir hulleself het, vir hulleself kan lag en eerlik oor hulle eie foute en emosies is, sal die kinders leer om hulle probleme minder ernstig op te neem. Dit is dus vir ouers belangrik om self 'n positiewe lewensuitkyk te hê. Dit sal ook die tiener-in-die-huis leer om probleem-oplossend na situasies te kyk.

Die tienerjare word gewoonlik as probleemjare beskou, 'n tyd in jou kind se lewe wat jy liefsvol verby wens. Dit is so onnodig, sê **Ronelle Joubert**, 'n funksionele terapeut in Hoedspruit.

Ronelle sê: "Ouers moet hierdie tyd eerder beskou as 'n geleentheid om 'n nuwe, meer volwasse verhouding met hulle tieners te vorm. Wees self méér in hulle doen en late en menswees geïnteresseerd. Wees bereid om te gesels en te

luister wanneer daar konflik ontstaan. Hóór wat jou tiener vir jou sê ...

"'n Ma vertel eendag dat haar besluit om met haar tienerdogter te gesels en waarlik na haar te luister, die vreugde en pret in haar huis teruggebring het. Deesdae speel sy en haar man en hulle tiener met mekaar – iets wat hulle nog nooit gedoen het nie."

Maak doelbewus tyd vir prettige aktiwiteite wat die gesin saam kan aanpak. Skeduleer 'n weeklikse speletjiesaand of fliekaand. Maak dit 'n gewoonte om elke aand kortliks rondom die etenstafel te praat oor die positiewe en negatiewe gebeurtenisse wat in elkeen se dag plaasgevind het, en hoe dit ervaar en hanteer is. Dit ontloft baie frustrasies, wat andersins 'n ongemaklike atmosfeer tot gevolg kon hê.

Breek los uit die gewone roetine en doen iets onverwags. Kry 'n pizza, of eet



aandete buite in die tuin. Ry iewers heen of gaan drink 'n melkskommel. Kom tog net uit die huis uit!

Om tyd te maak vir pret is nie altyd maklik nie. Maar dit is beslis die moeite werd as dit jou kinders se gemoed positief beïnvloed en die atmosfeer in die huis ligter maak. Jou kind se probleme is dalk nie opgelos nie, maar as jy hom of haar help om dit met 'n positiewe lewensuitkyk aan te pak, help skep jy nuwe moed en kreatiwiteit.

En help hulle – en jouself – om Filippense 4:4 julle motto te maak: "Wees altyd bly in die Here!"

Wat sê tieners?

"Dit is vir my baie lekker om saam met my ouers na 'n restaurant of 'n toeristeplek te gaan. Of om sommer net wegneem-pizza saam met hulle te eet. Dit is ook lekker om op 'n Sondag rustig by die huis te wees en saam middagete onder die bome te geniet.

"Wanneer ek 'n 'af-dag' het, laat dit my beter voel as my ouers my net vashou, met my praat en my help om die situasie beter te verstaan. Hulle kan sommer net buite saam met my sit en gesels, of saam met my na 'n lekker televisieprogram kyk."

– Lize Vosloo (17) van die Paarl