

DEEL JE
ZORGEN

PRATEN OVER

RELATIES



VOOR RELATIES MOET JE WERKEN

Iedereen heeft relaties met allerlei verschillende mensen in hun leven: met vrienden, broers, zussen, ouders, klasgenoten, enz. Die relaties zijn niet automatisch goed. Je moet er iets voor doen om ze **hecht** en positief te houden.



Goede relaties – vooral met mensen die je leuk of lief vindt – horen bij de beste dingen in het leven. Je hebt ze nodig om je veilig en gelukkig te voelen en zelfs om gezond te blijven. Maar relaties zijn niet altijd gemakkelijk en de kans is groot dat je er weleens problemen mee hebt.

Een paar voorbeelden van relatieproblemen waar je mee te maken kunt krijgen:

- vrienden die je verdrietig maken of je gevoelens kwetsen
- **jaloerie** of ruzie met (stief)broers of (stief)zussen
- veranderde omstandigheden, zoals ouders die gaan **scheiden** en een nieuwe partner krijgen
- **meningsverschillen** met ouders of verzorgers



DIT KUN JE DOEN

Als een relatie niet lekker loopt, kun je er het beste met elkaar over praten. Een paar redenen waarom praten helpt:

- Door uit te spreken wat je denkt en voelt en dat aan de ander uit te leggen, wordt het probleem ook voor jezelf duidelijker.
- Tijdens het praten kun je samen **brainstormen** en op nieuwe ideeën komen die jullie relatie beter maken.
- Als je weet dat iemand je begrijpt, voel je je meteen een stuk minder alleen.

PRAAT EROVER

Een bekend spreekwoord is: 'Gedeelde smart is halve smart'. Het betekent dat je beter met je gevoelens kunt omgaan als je met iemand over je problemen praat. Niet alleen omdat het oplucht om je zorgen te delen in plaats van ze **op te kroppen**, maar ook omdat je andere mensen de kans geeft om je te helpen. In dit boek maak je kennis met kinderen en jongeren die gepraat hebben over hun relatieproblemen en je leest hoe dat hen heeft geholpen.



OP ZOEK NAAR EEN COMPROMIS

Mohammed besluit zijn moeder Fatima te vragen om samen te gaan wandelen. Buiten kunnen ze praten, daar voelt de situatie minder gespannen. Dit gebeurde er.

Fatima

Tijdens onze wandeling vertelde Mohammed me dat het voor hem voelt alsof wij niet willen dat hij gelukkig is. Hij snapt niet waarom we hem verbieden om weg te gaan. Ik heb uitgelegd dat we van hem houden en dat we gewoon bezorgd zijn. Hij sluit zich op in zijn kamer en praat niet meer met ons, dus we weten niet wat er in zijn leven speelt. Op het nieuws hoor je vaak verhalen over kinderen die gewond raken, of erger nog, als ze samen op pad gaan. We proberen hem alleen maar te beschermen.

Mohammed had geen idee dat we zo bezorgd om hem waren. Hij zei dat hij gewoon bij zijn vriend thuis wil gamen en dat hij echt niks voor ons verbergt. Na ons gesprek hebben we een **compromis** bedacht. Wij geven hem meer vrijheid, en als hij afspreekt met zijn vrienden, appt hij ons om te laten weten dat alles goed gaat. Het is fijn om weer met elkaar in gesprek te zijn. Ik vind dat Mohammed dit echt op een volwassen manier heeft aangepakt.



EEN KWESTIE VAN VERTROUWEN

Jongeren hebben vaak het gevoel dat volwassenen denken dat zij zich niet **verantwoordelijk** kunnen gedragen. Wat kun je zeggen of doen als je een ouder of verzorger duidelijk wilt maken dat je te vertrouwen bent?



DIT KUN JE DOEN

Wil je een probleem bespreekbaar maken, dan moet je goed nadenken over je aanpak. Hier zijn wat tips om jouw **standpunt** duidelijk te maken:

- Ga rustig en vriendelijk met je ouders of verzorgers in gesprek. Zo zullen ze sneller naar je luisteren.
- Je zult niet altijd je zin krijgen, maar waar het vooral om gaat is dat jullie elkaar beter begrijpen.
- Probeer elke dag even met je gezinsleden te praten over wat je bezighoudt. Als het dan een keer nodig is om over iets moeilijks te praten, gaat dat veel makkelijker.



DEEL JE
ZORGEN

PRATEN OVER

RELATIES

Iedereen maakt in zijn leven weleens lastige of vervelende dingen mee. Vaak helpt het om deze problemen bespreekbaar te maken. De boeken uit deze serie geven je het vertrouwen om te praten over je zorgen, maar laten je ook zien hoe je anderen kunt helpen door in gesprek te gaan.

In *Praten over relaties* vertellen kinderen en jongeren over hun ervaringen. Sommige worden onder druk gezet door leeftijdsgenoten, andere hebben problemen met hun ouders of een broer of zus. Wat zou jij in hun situatie doen?

Door de tips en verhalen van anderen begrijp je steeds beter waarom relaties belangrijk zijn en hoe je ze goed kunt houden.

Boeken in deze serie:



978-90-8664-928-0



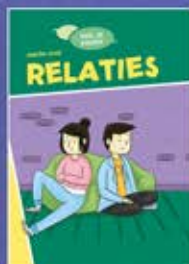
978-90-8664-927-3



978-90-8664-929-7



978-90-8664-993-8



978-90-8664-991-4



978-90-8664-992-1

corona



9 789086 649914

www.schoolsupport.nl