

Communicatieangst bij jongeren

HELP JE ZOON OF DOCHTER ANGST TE OVERWINNEN.



WIST JE DAT...

De meeste ouders hun zoon of dochter helpen bij dingen die zij zelf door de angst niet kunnen, maar ongemerkt steeds meer dingetjes overnemen die hun kind wel zou kunnen? Daardoor wordt de angst groter wordt in plaats van kleiner.

Jongeren die vermijden door de angst, steeds minder vaardigheden leren? Daardoor wordt hun achterstand op leeftijdsgenoten groter en hun angst ook.

De beste hulp die je je zoon of dochter kan geven is: samen de angst aankijken, vertrouwen hebben in de kracht van jouw kind en samen kleine stappen bedenken.

WAT KUN JIJ ALS OUDER DOEN?

Erken de angst én spreek vertrouwen uit. Zeg bijvoorbeeld: "Ik zie dat je dit moeilijk vindt. Ik snap het ook, maar ik weet hoe krachtig je bent. Je kan dit en ik steun je daarbij."

Help zonder het over te nemen. Samen een mail opstellen kan helpen - maar laat je zoon/dochter zélf typen en op 'verzenden' klikken.

Gebruik hulpmiddelen slim. Laat je kind de mail checken met bijvoorbeeld ChatGPT. Let op het weglaten van persoonlijke gegevens en bespreek samen wat bruikbaar is.

Laat de regie bij je kind. Jij denkt mee, stelt vragen en biedt opties aan, maar jouw zoon/dochter kiest. "Wat zou voor jou het makkelijkst zijn: een emoji sturen of bijvoorbeeld typen...?"

Kijk mee en toon interesse. Wil jouw kind delen wat anderen zeggen in een groepsapp, uitleggen wat de emojis betekenen, hun mening met je delen? Oordeel niet, maar wees geïnteresseerd.

Deel ervaringen. Praat over wat je kind ervaart. Deel ook je eigen ervaringen. "Ik vond dat vroeger ook spannend. Ik dacht/deed toen... Wat vind jij van...?"

Moedig aan, maar dwing niet. Wordt niet boos als iets (nog) niet lukt. Wel: herhalen dat je vertrouwen hebt, begrip tonen en meedenken over mogelijkheden.

Stimuleer kleine stappen en vier successen. Help grote uitdagingen opsplitsen in kleine stappen, die je vervolgens vaak herhaalt. Tijdelijk een deel van een taak overnemen kan zo'n tussenstap zijn, zolang jouw zoon/dochter een ander deel zelfstandig doet. Vier overwinningen en benoem vooruitgang.



Universiteit
Leiden

Houd contact met school en betrek je kind daarbij.
Bespreek: wat wil jij dat je docent/mentor weet? Wat kan jij zelf en waar kan ik helpen?