



# MET MIJN OUDERS ONDERHANDELEN OVER GRENZEN, REGELS EN AFSPRAKEN, HOE PAK IK DAT AAN?

Door Awel | 11-24 jaar

Je bent het oneens met je ouders over bepaalde regels of afspraken. Dan kan je onderhandelen. Een aantal tips:

## Toon je ouders dat je hen respecteert en van hen houdt

**Creëer een goede sfeer** tussen jullie. Haal leuke herinneringen op, help hen bij taken in het huishouden, bedank hen voor de dingen die ze voor jou doen, ... In een positieve sfeer zullen je ouders meer openstaan voor wat je wil vragen.

Je kan er ook **iemand bijhalen die je vertrouwt**. Dat is best iemand die de argumenten van beide partijen begrijpt. Hij of zij kan helpen bij het onderhandelen. Een onderhandelaar kan iemand uit je gezin zijn, maar ook een buur, een tante of nonkel, ...

## Toon dat je verantwoordelijk bent

Laat je ouders zien dat je **weet waar je mee bezig bent**. Bijvoorbeeld: "Ik wil graag op woensdag een paar uur doorbrengen met mijn liefje. Ik vertrek nadat mijn schoolwerk klaar is, en het gaat af van mijn televisietijd." Speel in op wat je ouders belangrijk vinden. Dan zijn ze geruster.

## Luister ook naar wat zij te zeggen hebben

Als je **jouw ouders serieus neemt**, luisteren zij ook beter naar jou.

## Probeer je vraag te stellen zonder al te veel emoties erbij

Zie het als **een doel dat je wil bereiken** en niet als een strijd. Probeer rustig en vriendelijk te blijven ook als je ouders niet (direct) akkoord gaan. Ga niet roepen of schelden.

Spreek voor jezelf en **durf je zin met 'ik' te beginnen**. Zo trek je de aandacht en zorg je ervoor dat jullie gedachten kunnen uitwisselen. Geef je eigen visie en gevoelens weer, zeg wat jij wilt, zonder emotioneel te worden. Dus niet: "Jullie behandelen me als een klein kind", wel: "Ik heb het gevoel dat ik meer verantwoordelijkheid kan dragen. Ik zou het fijn vinden als ik eens zou mogen tonen dat ik dat echt kan."

## Neem eventueel tijd om af te koelen

Als je te emotioneel wordt, neem dan even tijd om af te koelen, bijvoorbeeld door te sporten. Geef ook je ouders de **tijd om de spanning kwijt te geraken**. Op een rustig moment kan je eventueel je vraag opnieuw stellen.

## Sta open voor een compromis

Misschien kan je niet bereiken dat je het hele weekend met je liefje mag doorbrengen maar lukt het wel om een namiddag in het weekend erbij te krijgen. Ga ervoor!

### PRAAT EROVER



#### Bezoek het forum van Awel

Deel je verhaal met leeftijdsgenoten of reageer op het verhaal van iemand anders.



#### Chat met Awel

Ma-za: 18-22u. Het kan zijn dat je even in de wachtrij terecht komt.



#### Bel met Awel

Gratis en anoniem op 102. Ma-za: 16-22u. Het kan zijn dat je even in de wachtrij terecht komt.



#### Mail met Awel

Antwoord binnen de 72u