

WAAROM SCHAMEN ZE ZICH ZO VOOR ONS?

Op een dag kun je niets meer goed doen, en dat kan je knap onzeker maken. Waarom schamen pubers zich voor ons? En hoe reageer je daar het beste op? Suzanne Rethans, journalist, schrijfster en moeder, verdiept zich in het fenomeen.

“Doe niet zo debiel!”

“Nee hè mam, trek je dat aan?”



Yannick: “Zelf schaamde ik me een keer voor mijn moeder nadat ze hakken had gekocht. Daarmee mocht ze van mij niet binnen een straal van vijftig meter van het schoolplein komen.”

“Geniet er nog maar van, straks wil ik dat niet meer”, kondigde mijn zoon Mees (12) aan toen ik hem op een ochtend een knuffel wilde geven. Hij was toen tien jaar. Het bleek de voorbode van een onafwendbare verwijdering, ja, zelfs een zekere afkeer en schaamte voor mij als persoon, en mij als moeder in het bijzonder. Na het knuffelincident mocht ik mijn zoon niet meer naar de klas brengen. Fietsen deed hij vijftig meter voor mij uit, en mijn auto moest ik om de hoek van de school parkeren. Die had ik op een creatieve zomermiddag beplakt met bloemenstickers, om hem wat op te sieren. Heel fout.

Lego uit het zicht

Zo tussen de tien en twaalf jaar zitten kinderen in een transitieperiode, zegt psycholoog Sanderijn van der Doef, auteur van onder meer *Het puberboek*. “Het ene moment willen ze nog kind zijn en zich ook zo voelen, het volgende moment willen ze groot zijn. Maar wat hoort er allemaal bij groot zijn? Omdat ze dat niet precies weten, willen ze sommige dingen opeens niet meer doen.

“Als je kind zich schaamt voor je knalroze jas, is het een kleine moeite om een andere aan te trekken”

Zoals knuffelen en met hun ouders gezien worden. Maar dat zijn nou net de dingen die een gevoel van veiligheid geven. Omdat ze niet weten hoe ze zich moeten gedragen, worden ze onzeker. En daar komt die schaamte vandaan. Ze hebben continu het idee dat ze het fout doen en kijken met een helikopterview naar zichzelf omdat ze het gevoel hebben dat iedereen op ze let.” Bij de zoon van Marie (50) kwam de omslag in groep 7. Tot die tijd lag hij hele middagen op zijn buik in de woonkamer met Lego te spelen. Maar opeens moest de Lego weg, uit het zicht. Er kwam namelijk een stoer vriendje spelen. “Ineens vond hij alles stom. Hij schaamde zich ook voor mijn grijze haar. Hij had

een kind in de klas met een jonge moeder en vroeg zich af waarom ik niet kon zijn zoals zij. Al snel volgden er restricties. Ik mocht niet meer hard praten en lachen in gezelschap, ik mocht hem niet aanraken in het openbaar en niet meer meezingen met muziek. ‘Ik neem geen orders meer van jou aan’, zei hij.”

Overdreven dansspasjes

Een rondvraag onder pubers leidt tot de volgende opsomming van kwalijk oudergedrag: hippe termen/straattaal gebruiken, tof doen waar vrienden bij zijn, terechtwijzen in het openbaar, zingen, dansen, hard praten, hard lachen... Eigenlijk alles wat uit de toon valt.

Pubers schamen zich voor alles, weet orthopedagoog Mariëlle Beckers van Buro Bloei in Amsterdam. “Dat heeft te maken met het belangrijker worden van de *peer group*, je vrienden, en het losmaken van de ouders. Tot je twaalfde ontleen je je identiteit aan je ouders, in de puberteit ga je je eigen identiteit ontwikkelen en wil je juist niet zijn zoals je ouders. Je kunt je eigen beslissingen nemen, je bent groot.”

Julia (38) mag niet eens meer in het postcodegebied van school komen sinds haar dochter (12) op de middelbare zit. “Verder wordt mijn outfit iedere ochtend gecontroleerd: steekt er geen randje string boven mijn broek uit, zijn rug en buik netjes bedekt?” De aanwezigheid van vrienden verergert de gêne. “Ik heb ooit wat vriendinnen van mijn dochter aangesproken die haar onheus bejegenden, vond ik. Extreme schaamte. Toen we met tien gezinnen een weekend weg waren, was er een discofeestje. Door mijn overdreven dansspasjes sprak ze twaalf uur lang niet met mij.”

Eigen stijl

Hoe ga je om met deze schaamte als goedbedoelende ouder? Mariëlle Beckers: “Probeer er rekening mee te houden, maar bepaal voor jezelf wat wel en niet toelaatbaar is. Als ze je zo uitschelden dat het je raakt, is de grens bereikt. Verder kun je veel laten gaan. Stel dat je kind zich schaamt voor jouw knalroze jas, dan is het een kleine moei-

te om een andere jas aan te trekken. Is je puber geïrriteerd omdat je staat te dansen, dan hoef je niet te stoppen, maar je moet het vooral niet erger maken. Ze hebben het lastig, dus maak het niet te groot. Je hoeft er zelf absoluut niet onzeker van te worden. Het hoort erbij, en de ene puber heeft er meer last van dan de andere. Met een jaar of vijftien is het weer over. Tegen die tijd is de vriendengroep gevormd en durven ze meer. Daarmee verdwijnt de onzekerheid en de schaamte.”

Vlinder uit de cocon

Marie vond het best pijnlijk toen haar zoon niet meer naast haar wilde lopen. “Het voelt alsof de navelstreng wordt doorgeknipt. Maar je weet dat het moet. Het is ook mooi om te zien hoe ze hun eigen ik worden. Ze zitten in een cocon waar een vlinder uit gaat komen, en die vlinder krijg je steeds beter te zien.” Verder moet je natuurlijk gewoon je momenten pakken. Afgelopen zomer waren we in Frankrijk en de eerste avond op de camping begon Mees spontaan te knuffelen. “Hier kan het, mam”, zei hij. “Hier ken ik niemand.” □

Ps

Uw puber beter begrijpen? Bestel op libelleacademy.nl de online cursus *Omgaan met pubers*.