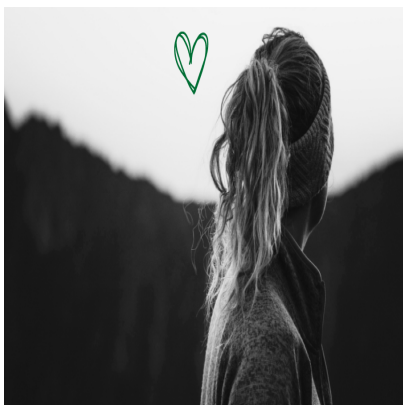




Vier tips voor het welbevinden van je tiener

Beschrijving

Al vraag ik me af of onze tieners zelf wel weten wat dat moeilijke woord eigenlijk betekent....

In een oud concept van een blog uit 2021, herontdek ik momenten uit ons leven waarin studiewijzers verfrommeld raakten en oefentoetsen tot vliegtuigjes werden gevouwen. Onze jongste zoon haalde ooit een beschimmelde boterham uit zijn tas terwijl hij met twee vingers een grimas trekt op zijn gezicht. "Kijk mam, wat goor." We konden er alleen maar om lachen, gewend als we waren aan dit soort verrassingen.

Maar er was ook een tijd, niet zo lang geleden, waarin onze kerstvakantie allesbehalve normaal was. Een tijd waarin quarantaines en Covid-19 ons opnieuw verrasten, net toen we dachten een rustige vakantie te hebben. Ik herlees mijn eigen woorden over die periode, en voel de buikpijn van toen opnieuw opspelen.

Onze jongste, destijds 16 jaar oud, vond de vakantie saaier dan ooit. De teleurstelling was voelbaar, vooral toen onze plannen voor wintersport werden geschrapt. Hij zakte als het ware weg in zijn sneakers, de moed opgevend. Hoe maak je dan de vakantie nog een beetje draaglijk?

Hoe vind je een lichtpuntje te midden van tegenslag? Want die zullen er blijven in het leven, ook als dit soort extreme crises er niet zijn.

Lees verder op onze website om de volledige blog te lezen en te ontdekken hoe je jouw tiener kunt helpen tijdens uitdagende periodes van tegenslag.

BENIEUWD NAAR DE VOLLEDIGE BLOG?

[Login](#) of profiteer [hier](#) nu van onze speciale 20% welkomstkorting.