

Beste [VOORNAAM],

Je wilt graag voorkomen dat je kind boos wordt. En dat lukt ook wel eens. Maar wat te doen als het te laat is en is je kind een woede-uitbarsting of driftbui heeft? Hoe verminder je op dat moment de boosheid van je kind? Hoe wordt je kind wat rustiger? Van tevoren nadenken over de keuzes die je hebt hoe je op de boosheid reageert kan helpen. Dan kun je later je, op die nog niet zo makkelijke momenten beter inspelen op de behoeften van je kind.

Hieronder lees je 3 reacties die je misschien bij jezelf herkent. Natuurlijk heb je de beste bedoelingen en wil je goed omgaan met de boosheid van je kind. En toch, als je ze wat nader bekijkt begrijp je waarom ze niet voldoende helpen: integendeel, je kind blijft boos. Ik leg uit waarom dat zo is en geef je alternatieven. Door te kiezen voor een andere benadering kun je het voor je kind gemakkelijker maken om zijn boosheid te beheersen.

Veel leesplezier en hartelijke groet,
Ingrid Bachman

<http://www.doenkindercoaching.nl>
<mailto:ingrid@doenkindercoaching.nl>
<http://www.twitter.com/@doenkindercoach>

3 manieren die ervoor zorgen dat je kind boos blijft



“En nu wegwezen. Ik praat wel weer met je als je normaal doet”

De gevoelens van je kind hebben aandacht nodig. En juist wel het meest wanneer dat het lastigst voor je is. Misschien was het jaloers op een broertje of gefrustreerd omdat iets niet lukte. Daar ga je aan voorbij door je kind weg te sturen. Zo lopen de spanningen in je kind alleen nog maar meer op. Door het wegsturen voelt het zich afgewezen en afgekeurd. Het heeft geen contact meer met jou en concludeert: ze vinden me niet lief, ik ben niet de moeite waard, met alleen nog maar meer boos en verdrietig gedrag als gevolg. Bedenk eens hoe dat voor jezelf zou zijn. Stel je voor: Boos en chagrijnig kom je van je werk. Bij het naar binnengaan stoot je ook nog eens flink je teen aan de deurpost. Briesend kom je binnen, roept dat je het spuugzat bent en je partner zegt dat het allemaal wel lastig is maar hij heeft haast: het eten staat op en de kinderen moeten eerst in bad. Dat maakt je nog razender. Als hij daarentegen zijn armen om je heen slaat en

zegt hoe rot het voor je moet zijn kun je misschien even op adem komen.



“Hou onmiddellijk op, ik heb je nog zo gezegd dat.....”

Op deze manier voelt je kind zich afgewezen. Het denkt dat boos zijn iets is wat eigenlijk niet mag. Een kind dat zich ‘slecht’ gedraagt is niet meteen in staat om te weten wat hij voelt en daarna zijn gedrag bij te sturen. Dat is iets wat je door oefenen kunt leren. Dat geldt ook voor veel ouders, toch? Door zonder oordeel aandacht te schenken aan je kind voelt het zich gehoord en erken je de emoties.



“Nou, nou, het valt allemaal wel mee”

Of “Stel je niet zo aan, hij bedoelde het vast niet zo. Je bent toch een grote meid/een stoere jongen?”

Met deze woorden ontken je de gevoelens van je kind en je kind maakt hieruit op dat jezelf boos voelen niet goed is. Het levert weerstand en tegenwerking op. De woede wordt er niet minder van. Het werkt goed om te verwoorden hoe moeilijk of vervelend iets is en dan hardop te verzuchten: “Wat nu? Hoe kunnen we dan nu eens oplossen”? En soms vinden kinderen samen een oplossing.

Tenslotte

Het gebeurt vast ook wel dat het niet lukt.

Bedenk dat het onmogelijk is om alles goed te doen. Bovendien is het ook weer niet schadelijk voor je kind als je het niet opbrengt om altijd kalm te blijven. Dan maak je gewoon je excuses. Volgende keer beter!