

Boosheid van je kind: dit kun je doen

Ja, je weet het: je kind kan enorm tekeer gaan. En vooral als er anderen bij zijn. Je zoon krijsst als hij zijn zin niet krijgt, je twee dochters maken vaak ruzie en vooral als je aan de telefoon zit. Of je krijgt een grote mond als je wat vraagt. Er gaat haast geen dag voorbij of er doet zich wel zoiets voor. Je schaamt je soms. Het maakt je chagrijnig en je bent het zo zat. Stiekem, diep in je hart denk je wel eens dat je eigenlijk toch niet zo'n goede moeder of vader bent. Maar hij moet verdorie ook gewoon luisteren vind je. En zij hoeft zich niet zo te laten gaan.

Stop, hou op!

Op het moment dat je kind boos wordt wil je er onmiddellijk iets aan doen. De woede van je kind moet stoppen en je wil van je zoon of dochter even rustig horen wat er aan de hand is. En dat krijg je niet voor elkaar. Vreemd? Nee, hoor. Er zijn weinig kinderen die, als ze midden in hun boosheid zitten rustig kunnen vertellen waarom ze zo woedend zijn. Herken je die neiging om boos en woedend te reageren op je boze kind? Als in een reflex. Wees gerust: dat is logisch. Het is ook moeilijk om niets te doen. Dus schreeuw je terug dat het afgelopen moet zijn. Een ding is zeker: het helpt niets, je kind blijft boos en jij ook.

Wat dan wel?

De allereerste stap is dat je beseft dat je tijdens zo'n woede-uitbarsting niet veel kunt doen. De boosheid is er en je hebt er geen invloed op, wat je ook doet of zegt. Met deze gedachte in je hoofd slik je je boze woorden en gebaren in en doet vervolgens datgene wat de boosheid in ieder geval niet erger maakt: kijken, luisteren en je kind laten kalmeren.

Ja, en dan?

Pas als de boosheid is gezakt kun je echt naar elkaar luisteren. Misschien niet direct maar later op de dag of de dag erna als je samen in de auto zit. Wees nieuwsgierig naar de behoefte van je kind. Wat heeft je kind op het moment van de woede-uitbarsting het meest nodig? Vraag het maar! Zou het zo simpel kunnen zijn?