

Boos



Francien kijkt boos, haar mond staat boos, haar ogen stralen boosheid uit en ze staat stampvoetend voor u. Herkenbaar?

Tijdens de opvoeding zult u regelmatig grenzen moeten aangeven. Uw kind kan daarop boosheid tonen. Voor een kind jonger dan zeven jaar is dit vaak de enige mogelijkheid om zijn ongenoegen te uiten. Van nature reageert een kind emotioneel primair: huilen, gillen, stampen. Een emotie is een reactie op prikkels of situaties die een persoon raken. Het is belangrijk om je (of zich) er bewust van te zijn dat 'boos-zijn' mag. De manier waarop boosheid zich uit valt bij te sturen. Een kind dat boos is, heeft moeite met het uiten van frustraties en

teleurstellingen. Voor ouders is het belangrijk om een boos kind niet af te wijzen, maar juist positieve aandacht te geven en de emotie te benoemen. Terwijl u de neiging hebt om juist negatief en afkeurend te reageren. U bereikt meer als u op zoek gaat naar gedrag dat positief is. Geef over dat positieve gedrag – al is het klein – een compliment. U ontdekt bijvoorbeeld dat de schoenen in de hal staan, in plaats van in de kamer neergesmeten. U geeft daarvoor een compliment: "Wat fijn dat je je schoenen in de hal hebt neergezet."

Het is belangrijk dat u als ouder weet dat boosheid in een aantal fases verloopt. Door rekening te houden met de fase van boosheid kunt u het kind helpen om het boze

gedrag te stoppen. In het kader op deze pagina's leest u wat u zou kunnen doen in de verschillende fases.

■ C.A. Thijsen-Bos

Fasen van boosheid:

1. Mopperig, nors kijken en pruilen :
U kent deze 'sudderfase' wel. Niets is goed en er gaat veel fout. In deze fase is het mogelijk om als ouders in te grijpen. Vaak hebben kinderen nog niet echt door dat ze gefrustreerd raken, maar komt de emotie opeens tot uiting in een driftbui. Stimuleer een kind te praten over zijn gevoelens of help hem zijn gevoel te benoemen. Jasper reageert op ieder klein ding boos. Zijn moeder merkt dat er meer aan de hand is. Ze neemt hem op schoot en vraagt wat er is, maar Jasper weet het niet. Ze informeert verder: "Voel je je vervelend van binnen?" Hij knikt ja. Moeder trekt hem even tegen zich aan, ze streelt zijn rug en stelt hem voor om even lekker op zijn kamer te spelen. Dat is dan niet voor straf maar om even tot rust te komen. Jasper vindt het een goed idee en gaat naar zijn kamer. Na een half uurtje komt hij opgewekt naar beneden.
Vaak helpt het om in deze fase uw kind begrip- en liefdevol te gemoet te komen en zorgt het dat de opstapeling van negatieve gevoelens vermindert.
2. Dreigende vulkaan :
Uw kind is humeurig en mopperig. U hoeft maar iets te zeggen

of de vlam is in de pan. Op dat moment is geen enkele correctie meer mogelijk om uw kind te helpen de emotie onder controle te houden. Een ontploffing is onvermijdbaar. In deze fase heeft de inbreng van u als ouders alleen negatieve effecten. Een driftbui laait alleen maar op. Voor uw kind is meer aandacht dus een aanmoediging om z'n boosheid vol te houden. Het beste is om het gedrag in deze fase te negeren, hoe moeilijk het ook voor u als ouders is. Let er wel op of uw kind veilig is. Als het gedrag zo opstandig of agressief is dat het niet genegeerd kan worden, maak dan gebruik van een time-out. Daarbij haalt u het kind uit de situatie en laat het op een veilige plaats tot rust komen.

3. Laat-me-alone-stadium:
De vulkaanuitbarsting heeft plaatsgevonden, en er is na de agressie een gedrukte stemming. Het kind is verdrietig of kalm en wil niet praten met zijn ouders.
4. Normale fase :
Het kind is weer klaar voor de normale activiteiten en gedraagt zich alsof er niets gebeurd is. Tijdens deze fase kunt u uw kind helpen om van de situatie te leren. Belangrijk uitgangspunt is dat u laat voelen dat u van uw

kind houdt, maar het gedrag afwijst. Kinderen voelen zich achteraf ook vervelend en vinden het fijn om samen te kijken wat anders zou kunnen gaan. Aandachtspunten tijdens dit gesprek zijn:
• Bespreek met elkaar wat er gebeurde
• Bespreek hoe u uzelf en hoe uw kind zich voelde
• Ga samen na wat de oorzaak van de uitbarsting was en welke signalen uw kind al eerder vertoonde.
• Ga samen op zoek naar manieren om de volgende keer anders te reageren bij een zelfde soort situatie.

Voor meer info zie:
www.forestconsult.nl