

Hoe ga ik om met driftig gedrag

Kinderen moeten nog leren om met hun emoties om te gaan. Ze weten vaak zelf niet dat boosheid of huilen voor veel meer staat dan kwaad zijn en verdriet. Teleurstelling, jaloezie, moeheid, angst, spanning, dat kan allemaal achter een boze bui zitten.

Aan ons als volwassenen is het de taak om ze te leren om gaan met die wirwar aan emoties.

Tips:

- Probeer zelf kalm te blijven. Met boos worden maak je het alleen maar erger. Hoe groter jouw reactie, hoe groter die van een kind. Loop even weg als je denkt dat jij je niet kunt beheersen.
- Geef nooit toe, dan ben je verzekerd van nog meer driftbuien. Je kind heeft dan namelijk geleerd dat het helpt en kan het vaker gaan inzetten.
- Heel vaak vergeten we begrip te tonen voor het gevoel van een kind. Gevoel mag er altijd zijn, gedrag niet altijd. Daar kun je dus op corrigeren.
- Besteed altijd aandacht aan wat er achter gedrag zit: welk gevoel speelt er mee, wat wil je kind eigenlijk zeggen of waar heeft het moeite mee?
- Verwoord het gevoel / de emotie van je kind ('Je bent boos omdat we naar huis gaan')
- Toon begrip voor dit gevoel of deze emotie ('Dat snap ik wel, het was een heel leuk feestje, dus het is jammer dat het voorbij is')
- Geef aan waarom iets niet kan, geef een alternatief of corrigeer op een positieve manier (met wat je wél wilt zien). ('Ik zie dat je boos bent, je had nog graag willen spelen. Maar we moeten je zus ophalen omdat de school uit is, daarna kan we weer met je auto's spelen. Dus je trekt nu je jas aan en gaat mee.

Herkent u dit? Wilt u hierover praten? Neem dan gerust contact met mij op.

Natuurlijk kunt u ook voor andere (opvoedings)vragen bij mij terecht.

Je kunt me ook bellen of mailen.

Met vriendelijk groet,
Hacer Ural
0630885642
h.ural@lumenswerkt.nl

