

WERKBOEKJE 1

OMGAAN MET MOEILIJK GEDRAG

De Opvoedcoach | Iris Valkenburg

Inhoud

01

Wat gebeurt er in een kinderbrein, waardoor storend gedrag ontstaat.

02

4 stappen om ons kind te laten ophouden met storend gedrag.

03

4 sleutels die nodig zijn om blijvende resultaten te zien.



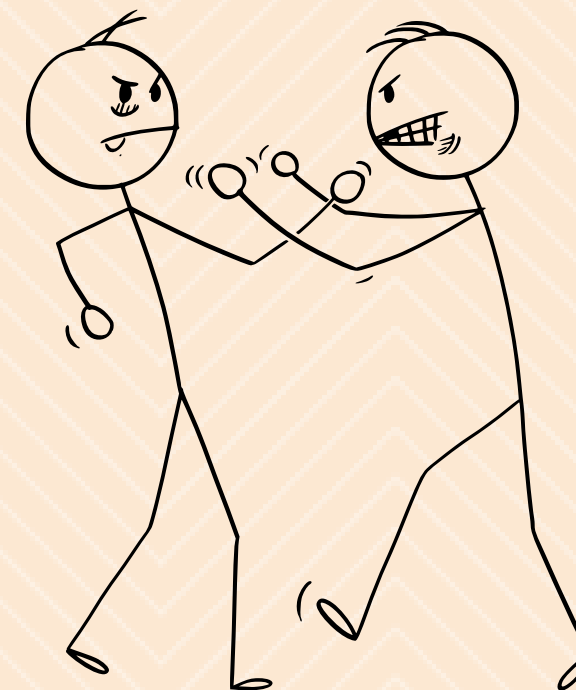
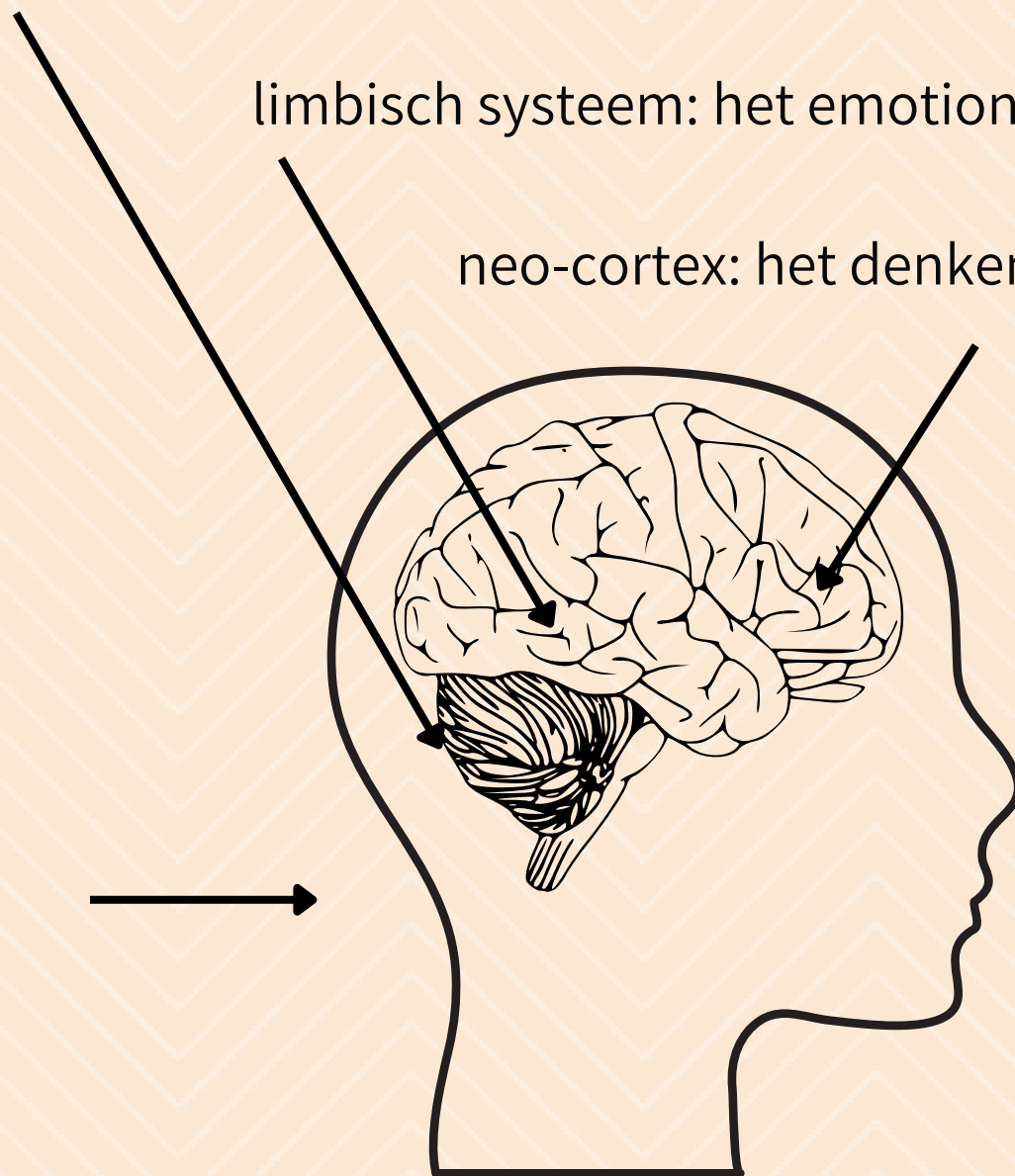
01

Wat gebeurt er in een kinderbrein
waardoor storend gedrag ontstaat.

hersenslam: het instinctieve of "reptielen" brein

limbisch systeem: het emotionele brein

neo-cortex: het denkende brein



Bij heftige emoties zoals boosheid, verdriet of angst neemt ons “reptielen”brein het van ons over. Dit oudste gedeelte van onze hersenen (namelijk onze hersenstam) staat voortdurend op de uitkijk voor mogelijk gevaarlijke en moeilijke situaties.

Het moet snel kunnen beslissen in zulke situaties en het denkt met andere woorden niet logisch na.

Het "denkende brein" wordt dus volledig overgeslagen.

Dat is de neo-cortex die ons vermogen stuurt om te logisch redeneren, te plannen en ons te concentreren, en die ons bewust maakt van de gevolgen van ons gedrag.

Dat maakt dat we niet meer in staat zijn om onze impulsen te controleren. We gaan instinctmatig reageren op "gevaar" door te vechten, vluchten of te bevriezen.

Dit mechanisme werkt bij alle mensen hetzelfde.

Alleen zijn volwassenen beter in staat om op de rem te gaan staan en de situatie opnieuw in te schatten. Dat heeft te maken met de rijpheid van onze hersenen.

Een volwassen mens met volgroeide hersenen is beter in staat om zijn emoties te reguleren en zijn impulsen onder controle te houden. Kinderen daarentegen (en zeker jonge kinderen) kunnen dat nog niet.

Dat is dus eigen aan een normale ontwikkeling.

Vaak zijn heftige emoties een reactie op een behoefte of een wens waaraan niet tegemoet gekomen wordt. Er gebeurt met andere woorden iets waardoor onze kinderen zich boos, angstig of verdrietig (of afgeleiden van die emoties) gaan voelen.

Onze kinderen gaan reageren op die gevoelens.

Op het moment dat het reptielenbrein het overneemt, zijn kinderen niet meer of moeilijk bereikbaar.

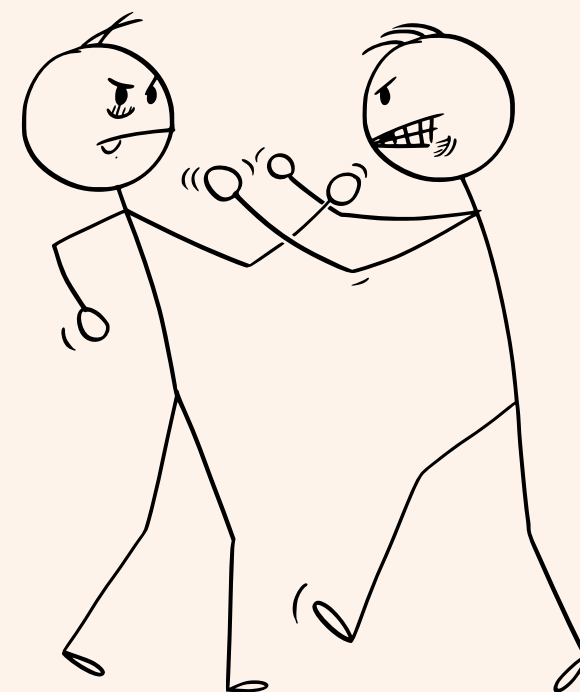
Ze horen niet meer wat er gezegd wordt.

Ze kunnen hun aandacht niet meer richten.

Ze zijn ook niet meer in staat om gedrag af te remmen, of emoties te reguleren.

Ze reageren puur nog op de intonatie (die boos en geïrriteerd overkomt) of het stemvolume (luid) van de persoon die hen probeert te bereiken.

Door te vechten, vluchten of te bevriezen.



VECHTEN





BEVRIEZEN

Welke (re)acties herken jij bij je kind?

VECHTEN

roepen of gillen
slaan of schoppen
duwen & trekken
met dingen gooien
dingen stuk maken
onredelijk boos worden
anderen beschuldigen
in discussie gaan
gemene opmerkingen
kortaf reageren
weerstand uiten

VLUCHTEN

weglopen
zich verstoppen onder bed
of onder tafel
niet in of uit de auto
willen stappen
je niet willen aankijken

BEVRIEZEN

ter plaatse blijven staan
huilen
zich op de grond zetten of
laten vallen en niet meer
verder willen stappen
niet meer willen
antwoorden
niet of nauwelijks reageren

Het gedrag van onze kinderen lokt een bepaalde emotie bij onszelf uit.
Wat op zijn beurt kan zorgen dat ons eigen “reptielen”brein het overneemt.

Bij bepaald gedrag van onze kinderen gaan we het moeilijker vinden om rustig te blijven dan bij andere.
Dat heeft te maken met patronen die ontstonden in onze eigen kindertijd.
Zo passen we vaak (on)bewust toe wat we onze ouders in onze eigen opvoeding zagen doen.

Hoe reageer jij als jouw kind moeilijk gedrag stelt?

Vind je het moeilijk om zelf kalm te blijven wanneer je kinderen gedrag stellen waarvan je niet weet hoe je erop moet reageren?
Word je zelf boos, geïrriteerd, gefrustreerd? Wat doe je dan?

02

4 stappen om ons kind te laten ophouden met storend gedrag.



4B-methode



BENOEM

Benoem wat jij denkt dat er aan de hand is:

Welke emotie zit er achter het gedrag van je kind?



BEGRIJP

Toon begrip voor de emoties van je kind.

(Geef NOOIT begrip voor het gedrag zelf).



BEGRENS

Begrens zo rustig mogelijk het ongewenst gedrag van je kind .

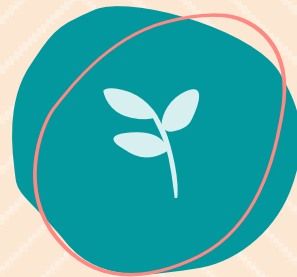
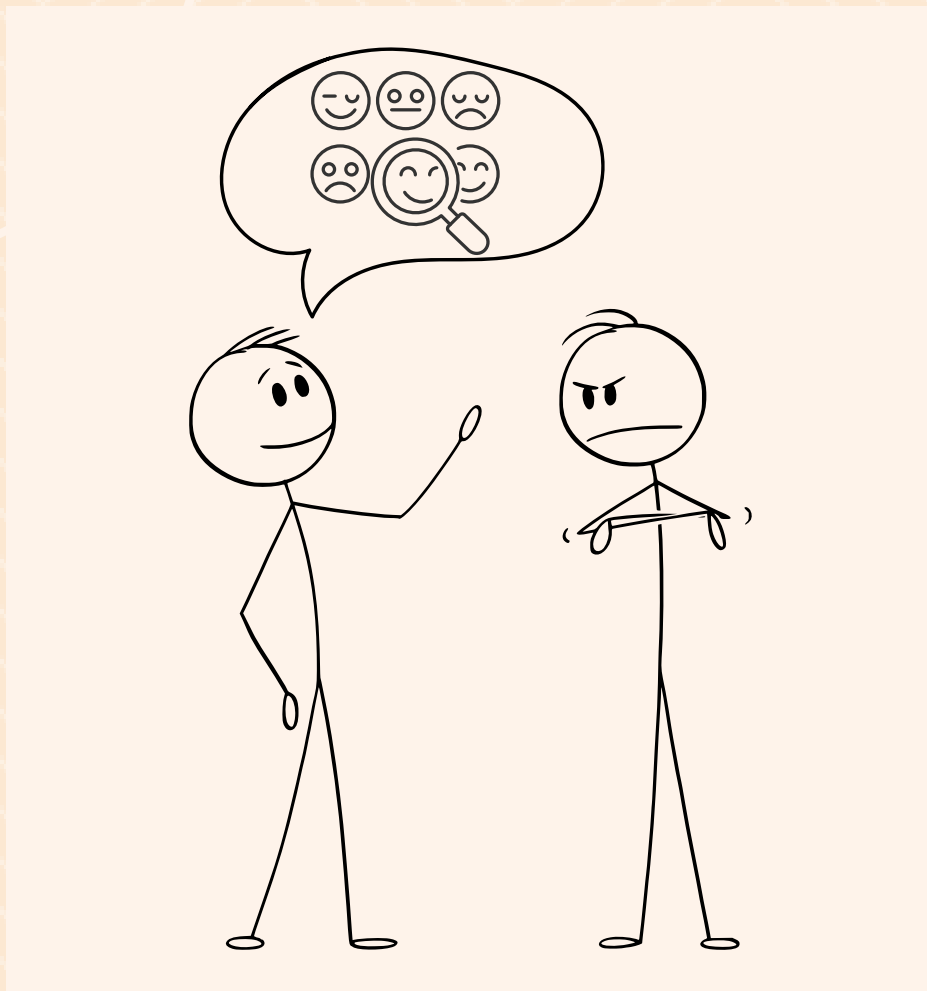


BEGELEID

Begeleid je kind naar positief gedrag:

Verwoord duidelijk welk gedrag je dan wel verwacht van je kind.

Benoem



Wat is er aan de hand?

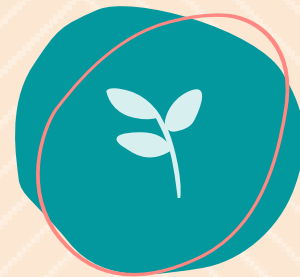
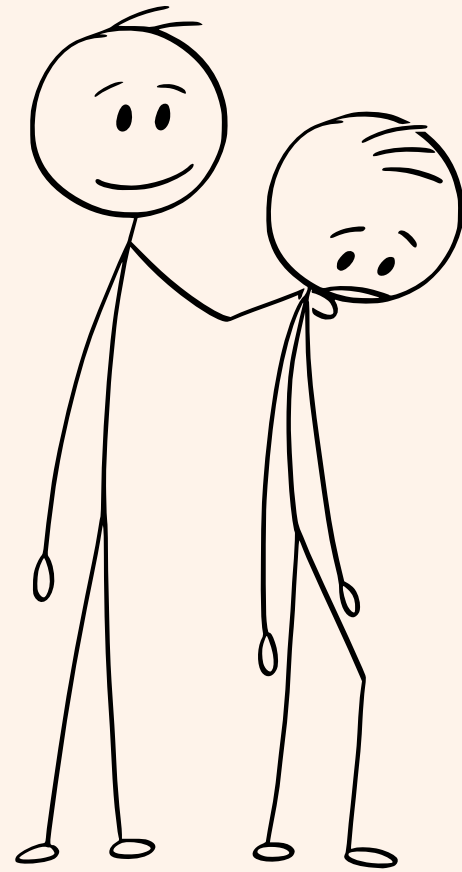


Welke emoties kunnen er achter het storend gedrag zitten?



Waar zouden die emoties vandaan kunnen komen?

Begrijp



Emoties herkennen en reguleren, of zich te verplaatsen in anderen, lukt nog niet. Gebeurtenissen in het juiste perspectief zetten evenmin.



Blijf begrip geven voor de gevoelens van je kind, zolang als nodig is in de gegeven situatie.

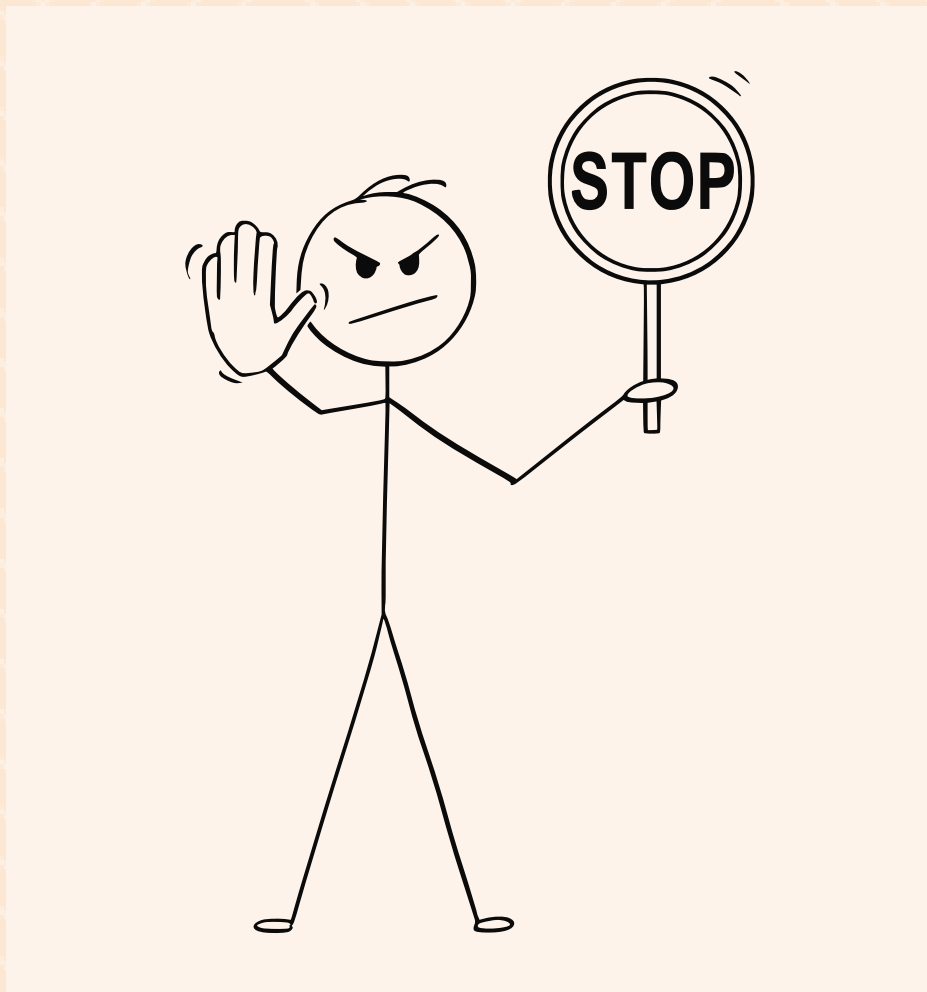


Geef **NOOIT** erkenning voor het storende gedrag.

Benoem + Begrijp

"Ik begrijp dat je je gefrustreerd voelt omdat mama vraagt om (benoem hetgeen je vroeg) en jij dat niet wil. Het is niet leuk als dingen niet gaan zoals je wil."

Begrens



Geef op een duidelijke, maar rustige manier aan wat de regels zijn.



Hou bij voorkeur je uitleg zo kort mogelijk.



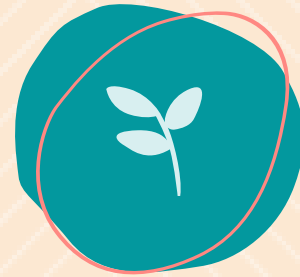
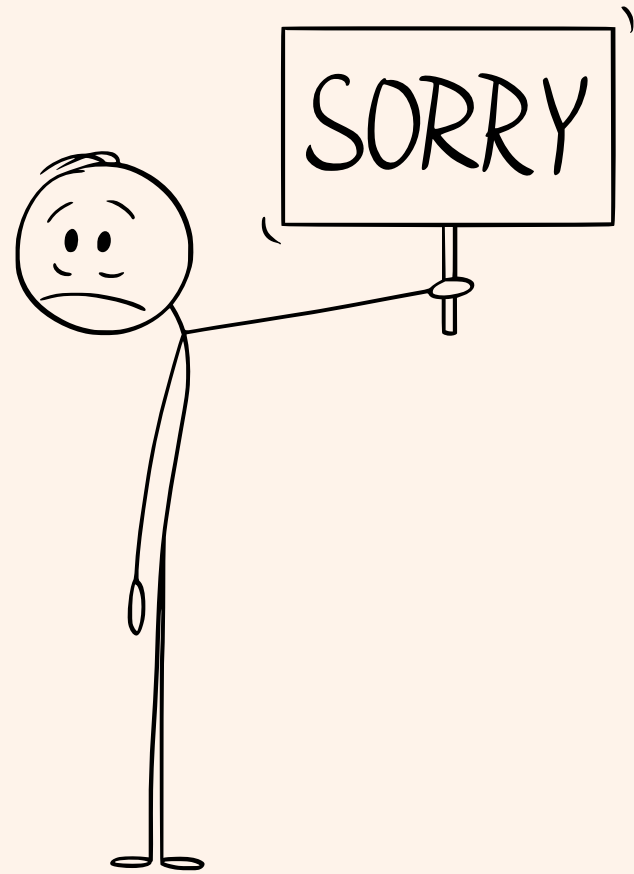
Geef je kind de tijd om de boodschap te laten binnenkomen.

Begrens

"Ik begrijp dat je je gefrustreerd voelt omdat mama vraagt om (benoem hetgeen je vroeg) en jij dat niet wil. Het is niet leuk als dingen niet gaan zoals je wil.

Alleen schreeuwen / slaan / stampen / enz. wij niet.
Dat lost niets op."

Begeleid



Zeg zo duidelijk mogelijk welk gedrag je dan wel verwacht van je kind.



Geef je kind de tijd om het gevraagde te doen.



De volgende keer dat dezelfde situatie ontstaat, herhaal je de gemaakte afspraken.

Begeleid

"Ik begrijp dat je je gefrustreerd voelt omdat mama vraagt om (benoem hetgeen je vroeg) en jij dat niet wil. Het is niet leuk als dingen niet gaan zoals je wil.

Alleen schreeuwen / slaan / stampen / enz. wij niet.
Dat lost niets op.

(Ik verwacht dat je sorry zegt. -bij fysieke en verbale agressie)
Zullen we samen (het gevraagde doen) / (iets anders doen) / zal mama (het gevraagde doen)..."

Nu is het aan jou om te oefenen!

Haal je een situatie voor de geest waarin je kind moeilijk gedrag stelde.

1) Hoe reageerde je toen? Wat was de boodschap die je wilde overbrengen? Had jouw boodschap het gewenste effect? Wat zou je anders zeggen of doen, mocht je de kans krijgen?

2) Probeer nu voor jezelf uit te schrijven hoe je zou kunnen reageren aan de hand van de genoemde stappen:

----> Benoem en begrijp: “Ik begrijp dat jij je (zus of zo) voelt, omdat (dit of dat) gebeurd is.

----> Begrens: “Alleen doen wij (dit of dat) niet.”

----> Begeleid naar positief gedrag:

-Bij fysieke en verbale agressie: “Ik verwacht dat je (dit of dat) doet.”

-Bij andere: “Zullen we samen (het gevraagde doen) / (iets anders doen) / zal mama of papa (overnemen en het gevraagde doen)...?”



03

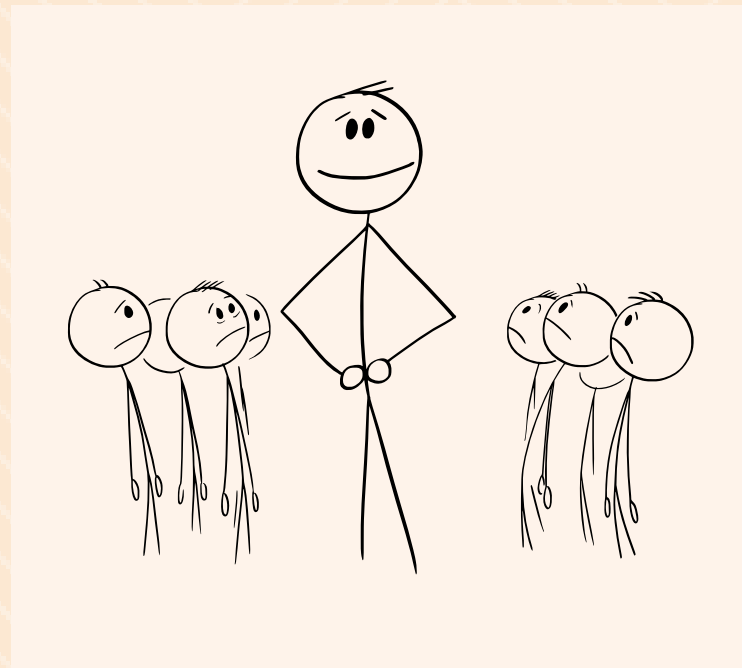
4 sleutels die nodig zijn om
blijvende resultaten te zien.

01 HET GOEDE VOORBEELD

02 KALM EN RUSTIG

03 STANDAARDZINNEN

04 CONSEQUENT

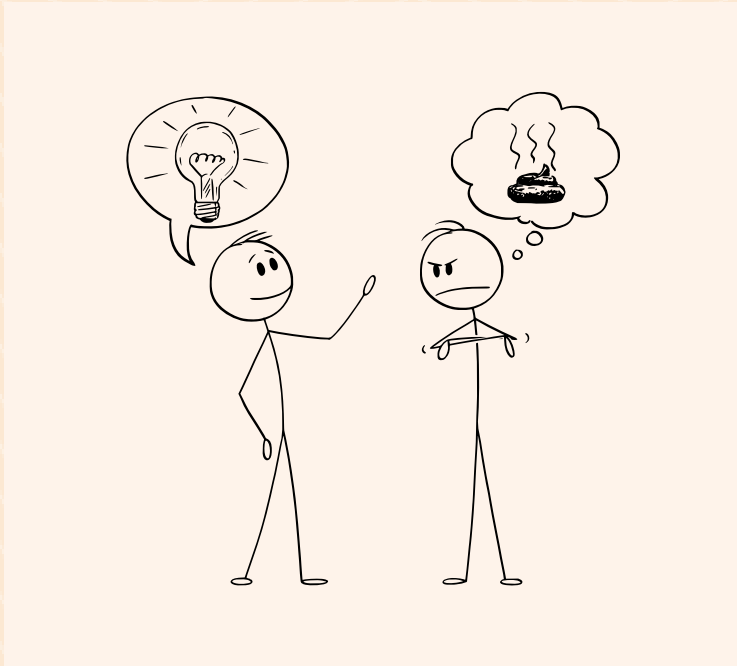


01 HET GOEDE VOORBEELD

Geef zo vaak als mogelijk het goede voorbeeld. Onze kinderen kijken immers vooral naar wat we doen, in plaats van dat ze luisteren naar wat we zeggen.

Wanneer we zelf staan te roepen, slaan, met dingen gooien, enz. wanneer het ons niet afgaat, dan geven we onze kinderen de boodschap dat hetgeen we verwachten van hen eigenlijk toch niet zo belangrijk is.

Aangezien we het niet belangrijk genoeg vinden om het zelf te doen.



02 KALM & RUSTIG

Onze kinderen hebben van ons nodig dat wij bij een uitbarsting het hoofd koel houden, zodat we hen doorheen hun (heftige) emoties kunnen loodsen.

Jonge kinderen worden vaak overrompeld door hun gevoelens en hebben geen idee waar die vandaan komen. Ze hebben dan onze hulp nodig om alles weer onder controle te krijgen.

Daarnaast heeft het weinig zin om ons boos te maken en te beginnen roepen. De meeste kinderen gaan hierdoor in weerstand, of ze worden bang of overstuur. Onze boodschap gaat met andere woorden verloren, want er komt niets meer binnen bij ons kind.

Willen we in verbinding blijven met onze kinderen en de communicatielijnen openhouden, dan blijven we zelf rustig.

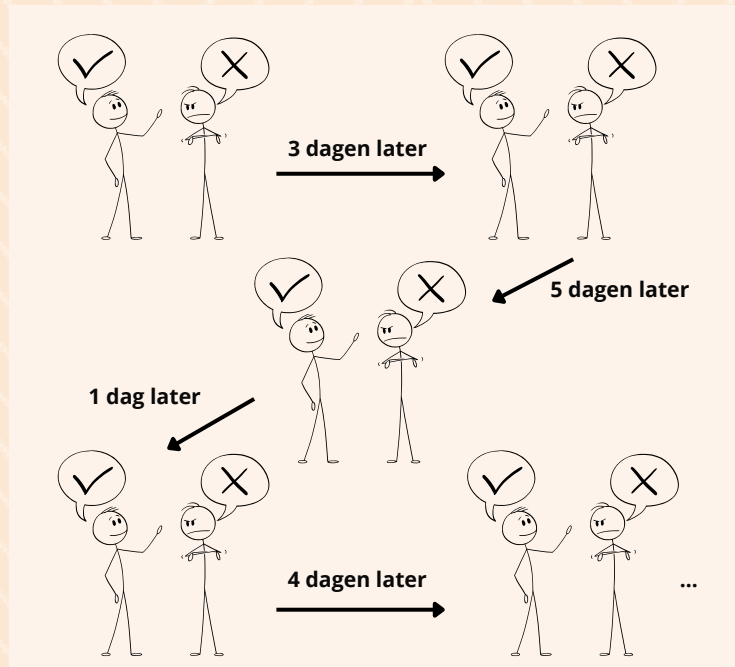


03 STANDAARDZINNEN

Het kan aanvankelijk wat raar aanvoelen als we gebruik maken van standaardzinnen. Nochtans kan deze sleutel ons helpen bij de voorgaande (kalm blijven bij moeilijk gedrag).

Net door gebruik te maken van standaardzinnen, hebben we een houvast om op terug te vallen. We hoeven niet na te denken over wat we gaan zeggen tegen onze kinderen, want we hebben al een structuur in ons hoofd zitten:

- Benoem en Begrijp: "Ik begrijp dat je je (emotie) voelt omdat (dit of dat gebeurd is) ..."
- Begrens: "Alleen doen wij (de ongewenste gedraging) niet..." (eventueel aangevuld met waarom we dat niet doen.)
- Begeleid naar positief gedrag: "Ik verwacht dat je (welk gedrag dan wel) doet."



04 CONSEQUENT

Pas de verschillende stappen in deze methode zo consequent mogelijk toe. Kinderen leren namelijk al doende, en door herhaling.

Als wij op een consequente manier erkenning en begrip blijven geven, zo vaak als nodig is voor ons kind in de gegeven situatie, dan voelt ons kind zich genoeg gezien en gehoord. En kalmeert het ook sneller.

Vanuit een kalme staat zal ons kind veel beter kunnen werken aan het gedrag dat we dan wel willen zien.



04


Heb jij nog vragen over jouw specifieke gezinssituatie?

VIND MIJ OP

 <https://www.deopvoedcoach.be>

 @deopvoedcoach

CONTACT

 +32 475 607 665

 vraaghet@deopvoedcoach.be

 Berchem - Belg