



Opvoedtip november : driftbuien

Vraag : Onze dochter (7 jaar) heeft nog altijd driftbuien, al van toen ze een peutertje was. Ze ligt voortdurend dwars en wil nooit iets zomaar aannemen. Als ze bijvoorbeeld naar bed moet, gaat dat nooit zonder geschreeuw. We hebben al met een beloningssysteem gewerkt maar dat lijkt niet te helpen. Hoe kunnen we het anders aanpakken?

Antwoord :

✓ Leeftijd

Er wordt heel wat gezegd en geschreven over koppige kleuters. Dat ook kinderen van 7 nog behoorlijk dwars kunnen liggen, daar hoor je heel wat minder over en toch is ook dat een stukje van de ontwikkeling. In de eerste plaats willen we je dus gerust stellen: je bent niet de enige ouder die met de handen in het haar zit. Dwars liggen is een heel gewoon deel van de ontwikkeling van een kind. Dat kan nog versterkt worden door bijvoorbeeld het temperament. Het kan bijvoorbeeld zijn dat je dochter een sterk karaktertje heeft dat het jullie niet makkelijk maakt.

✓ Onmacht

Haar reacties komen waarschijnlijk voort uit een stukje onmacht. Dat heeft twee kanten. Enerzijds is je dochter op weg om groot te worden. Ze wil meer en meer zelf beginnen doen maar dat mag en kan nog niet altijd. Maar groot worden is ook wat beangstigend. Als ouder is het dan een evenwicht zoeken tussen haar meer en meer verantwoordelijkheid geven (bv. huishoudelijke taakjes? helpen met koken?...) maar haar tegelijk ook de kans te geven om nog af en toe jouw 'kleintje' te zijn.

✓ Voelen mag

Je dochter heeft het recht om te voelen wat ze voelt. Is ze gefrustreerd dat iets niet mag? Is ze het niet eens met het feit dat het al bedtijd is? Daarop mag ze gerust reageren. Ze zal enkel moeten leren dat op een gepaste manier te doen. Onmacht komt immers ook voort uit het nog niet kunnen vertellen wat je precies voelt vanbinnen. En ook dat is nog heel gewoon voor een zevenjarige. Naarmate haar woordenschat zal groeien, zal ze minder nood hebben aan geschreeuw om over te brengen wat er vanbinnen in haar omgaat. Dat wil natuurlijk niet zeggen dat je haar reacties nu zonder meer moet aanvaarden. Integendeel, samen met haar kan je proberen verwoorden wat er precies gaande is en op zoek gaan naar andere manieren om daarmee om te gaan. Misschien heeft ze zelf wel een paar leuke ideeën voor als ze een driftbui voelt aankomen? Of is er iets dat haar meer zou kunnen motiveren dan een beloningssysteem? Kan ze een zegje krijgen in de attentie die er tegenover staat? Zeven jaar is zeker ook oud genoeg om met elkaar te praten. Jij kan haar vertellen wat het met jou doet als ze zo reageert. Andersom kan je ook naar haar luisteren: wat voelt ze zelf precies vanbinnen? Hoe voelt ze zich nadat ze zo geschreeuwd heeft? Door naar haar te luisteren zal ze zich gewaardeerd voelen en kan je misschien meer zicht krijgen op wat er bij haar allemaal speelt.

✓ Positieve aanpak en grenzen

Ondanks de dingen die jullie al uitprobeerden, lijkt haar gedrag niet te beteren. Negeren bij negatief gedrag blijft echter een beproefde methode en vaak is volhouden dan ook de boodschap. Je kan elk stapje dat lukt (hoe klein ook) al positief belonen met een complimentje, een knuffel, een glimlach... Samen met heel duidelijke grenzen rond wat je aanvaardt aan gedrag en wat niet, kan een positieve aanpak de sfeer in het gezin hopelijk wat verlichten. Die grenzen kan je kalm en kordaat aanbrenge, zonder je boos te maken of je te laten meeslepen in de emoties van het moment. Dat vraagt veel energie maar structuur en grenzen bieden je dochter ook veiligheid en geborgenheid. Ook al lijkt het geen effect te hebben, toch pikt je dochter waarschijnlijk meer op dan je vermoedt. En met ouders die op zoek gaan naar een goede aanpak, heeft je dochter in elk geval al een goede troef in handen. Een warme thuis waar je dochter mag zijn wie ze is, waar ze zich veilig en geborgen voelt binnen duidelijke grenzen, is waarschijnlijk de beste garantie om dit leerproces goed te doorlopen.

Is bovenstaand onderwerp herkenbaar voor je en heb je hier meer vragen over of heb je andere vragen of zorgen in verband met de opvoeding van je kind(eren) dan ben je altijd welkom in de opvoedingswinkel. Wij zijn bereikbaar op volgende nummers: 0493 25 18 74 en 0492 97 07 88 of via cathy@opvoedingswinkelhaspengouw.be.