

VRAAG VAN DE MAAND

Mei 2023

Jeugd en Gezin Gooi en Vechtstreek | Burgemeester de Bordesstraat 80, 1404 GZ Bussum | (035) 692 63 50 | www.jggv.nl

Help! Mijn kind is zo vaak boos. Hoe ga ik hiermee om?

Hoor jij thuis ook wel eens: “NEE! Jij bent stout!”, “Ga weg stomme mama, ik vind je niet meer lief!” Of vliegt het speelgoed wel eens door het huis? Grote kans dat jouw kind af en toe een flinke boze bui heeft. In deze vraag van de maand lees je waar dit door komt en hoe je ermee om kunt gaan.



Boze buien zijn onderdeel van de ontwikkeling van een kind. Toch kan het best een uitdaging zijn om als ouder hiermee om te gaan. Kinderen kunnen zich boos voelen wanneer iets niet kan, niet mag of niet lukt. Boosheid is een nuttige emotie die je kind helpt voor zichzelf op te komen. Alleen, jonge kinderen moeten nog leren op welke manier ze hun emoties kunnen uiten. Best zinvol dus om dit te oefenen!

Behoefte achter het gedrag

Kinderen geven met hun boze gedrag een signaal af; het lukt ze even niet alleen. Er is vaak een directe aanleiding voor de boosheid: een zusje dat speelgoed afpakt of de tablet die uit moet. Het kan ook zijn dat er een andere behoefte onder het boze gedrag ligt. Misschien heeft je kind wel honger of heeft het behoefte aan aandacht van jou. Mogelijk heeft je kind een lange dag achter de rug, is het overprikkeld en heeft het behoefte aan rust. Vaak lukt het jonge kinderen niet om dit op een normale manier aan te geven, maar uit zijn behoefte zich in boosheid of frustratie.

Hoe reageer je als ouder op boosheid?

- **Blijf zelf rustig** Onze natuurlijke reactie is vaak om ook boos te worden. Echter versterkt jouw boosheid de boosheid van je kind. Hoe bozer jij → hoe bozer je kind → hoe bozer... en zo blijf je in een cirkeltje draaien. Zoek een manier om zelf rustig te blijven, door bijvoorbeeld tot 10 te tellen of een ademhalingsoefening te doen.
- **Benoem en erken de emotie** Voor jonge kinderen is het soms nog lastig om te snappen wat ze voelen. Door als ouder de situatie ‘te ondertitelen’ kan je kind hier meer grip op krijgen. Zeg bijvoorbeeld “Ik zie dat je boos bent”. Geef ruimte en erkenning aan de emotie: “Ik snap heel goed dat het stom is dat het niet lukt om het lego autootje te bouwen”.
- **Stel grenzen en ondersteun bij het uiten van de emotie** Maak duidelijk dat slaan, schoppen of dingen stuk maken niet oké zijn, ook niet als je boos bent. Help je kind een alternatieve manier van het uiten van de emotie te vinden. Zeg bijvoorbeeld “We gaan niet gooien met de lego, we kunnen wél even heel boos stampen op de grond”. Door hierin mee te doen als ouder help je je kind om de emotie te uiten.
- **Praat erover** Communiceren in de boze bui is vaak erg lastig. Ga een gesprekje aan op een rustig en ontspannen moment over wat er gebeurde en wat jouw kind een volgende keer kan helpen. Is er misschien een plekje waar hij makkelijker rustig kan worden? Is er iets wat jij kan doen om te helpen? Bedenk samen oplossingen.

Benieuwd naar meer voorbeelden en tips hoe te communiceren met (boze) kinderen? Mogelijk is het boek *How 2 talk 2 kids* interessant voor jou. Uiteraard ben je ook welkom bij onze gezins- en opvoedcoaches, zij denken graag mee over jouw specifieke vragen.

Wil je meer informatie of persoonlijk advies? We denken graag met je mee!

Neem contact met ons op voor (gratis) advies en ondersteuning. Telefoon: 035 69 26 350, e-mail: info@jggv.nl. Op onze website www.jggv.nl en via social media (@JeugdGezinGV) geven wij meer praktische informatie over gezond opgroeien en opvoeden.



Disclaimer

Deze nieuwsbrief is uitsluitend informatief ten behoeve van ouders en verzorgers van minderjarigen binnen de regio Gooi en Vechtsteek. Delen van deze informatie via de website of nieuwsbrieven van de scholen in de regio is toegestaan.