

Extra!
**HANDIGE
EETWIJZER**
(met stickers)



Handig,
zo'n oudste
**DIE DOET HET
WEL EVEN VOOR**

**NOOIT
MEER
SLAPEN?**

ZO TUKT JE BABY WÉL DOOR

Kleine peuters,
grote hobby's
**'ZE WIL ELSA ZIJN.
DE HELE DAG'**

Of-ie zonder
worst lust
**VEGA OPVOEDEN
ONDER DE LOEP**



Nu is het
KLAAR!

Met deze tips ontplof je niet meer

Anger management voor ouders

NU. IS. HET.

Het eerste woord van je peuter deze ochtend was 'nee', hij gooide zijn ontbijt op de grond én wilde zich niet aankleden. Keep calm en doe deze stoomcursus anger management. TEKST NEELTJE HUIRNE ILLUSTRATIES COLINDE VAN DAL

Heel eerlijk: hoe vaak heb jij vandaag iets te luidruchtig gecommuniceerd met je dwarse peuter? Of zeg maar gewoon: flink tegen hem geschreeuwd? En is het je ook weleens overkomen dat je per ongeluk net iets te stevig in het armpje van je krijsende dreumes kneep, omdat-ie echt niet wilde luisteren? Of dat je hem iets te hard in zijn bedje kwakte, omdat-ie steeds maar weer ging staan? En ben je weleens op je handen gaan zitten om hem maar niet te slaan? Gefeliciteerd, dan ben je een doodnormale ouder. Die er ongetwijfeld enorm van baalt dat-ie soms zo uit zijn plaat gaat.

'Vrijwel alle ouders die ik spreek, vragen hoe ze kunnen zorgen dat ze nooit meer boos worden,' zegt opvoeddeskundige en mindful parenting-trainer Merel Obermeijer. 'Want schreeuwen tegen je kinderen voelt vreselijk, zeker achteraf. Maar nooit meer boos worden, is ook onmogelijk. Kinderen maken nou eenmaal veel in je los, omdat ze je zo dierbaar zijn en onder je huid kruipen. Zodra ze dwars zijn, worden de oergedeeltes van je hersenen geactiveerd. Die denken dat er gevaar dreigt en pompen een stresshormoon je lichaam in. In een fractie van een seconde verandert je kind van je liefste in je

vijand tegen wie je moet vechten. Dat gaat automatisch. Dat verstandige brein van jou, waarmee je nadenkt en opvoedt, doet op zo'n moment dan niet meer mee. En voordat je het weet, sta je te schreeuwen of pak je je kind hardhandig vast. Dat is een natuurlijke reactie en het is moeilijk om die woede de baas te blijven.'

BEGIN BIJ JEZELF Toch is het niet onmogelijk om rustig te blijven en met een lesje anger management leer je hoe. En dat is fijn voor jou, maar ook voor je kind, want uit verschillende onderzoeken blijkt dat te vaak boos zijn en schreeuwen tegen je kind schadelijke effecten heeft op zijn ontwikkeling, zijn zelfvertrouwen en jullie band. Niet meer ontploffen, schreeuwen of met deuren slaan, maar gewoon rustig uitleggen dat je niet blij wordt van dat bord spaghetti tegen de muur: hoe doe je dat dan? In opvoedland zijn ze het erover eens dat het met het volgende inzicht begint: jij bent de volwassene en jij kunt veranderen. Jij bent degene die (nog enigszins) invloed kan uitoefenen op je gedrag, je kind heeft zijn gedrag nog niet in de hand. Of zoals de Amerikaanse klinisch psycholoog Laura Markham schrijft in het opvoedboek *Ontspannen ouders, blijde kinderen*: 'De meeste ouders denken dat ze niet elke keer uit hun vel hoeven springen als hun kind zich beter zou gedragen. Maar ouderschap draait niet om wat je kind doet, maar om jouw reactie daarop. Je vindt pas controle en rust als je grip krijgt op je eigen emoties en gedrag.' Mooi, maar hoe doe je dat als je kind opzettelijk je smartphone in de waterbak van de hond gooit? Knappe ouder die dan niet ontploft. De volgende trucs kunnen helpen om je emoties in bedwang te houden. →

**DURF ZELF SORRY TE
ZEGGEN. ZELFS DE
KLEINSTE KINDEREN
SNAPPEN DAT**

KLAAR!



DRIFTKIKKERS OP CURSUS

Ben je een driftkikker? Coach en karateleraar Camiel van Hoegee geeft trainingen aan ouders met een kort lontje. Ook opvliegende kinderen kunnen bij hem terecht: training-driftkikker.nl. Je kunt ook een cursus mindful parenting volgen, waarin je leert om stress in de opvoeding en je eigen automatische reactiepatronen te herkennen, begrijpen en verminderen.

VERBODEN TE MULTITASKEN Eigenlijk begint anger management al vóór het moment dat je boos wordt. Daarom de belangrijkste tip in de strijd tegen woedeaanvallen: *skip stress*. Dat lijkt een open deur, maar stress zorgt er nou eenmaal voor dat je sneller boos wordt. Als jij niet goed in je vel zit, kun je nét iets minder hebben van je kinderen. En op een dag waarop je je relaxed voelt, stoor je je misschien helemaal niet aan vervelend gedrag. Maar ja, hoe blijf je rustig in het propvolle ritme van brengen-filerijden-werken-halen-koken-in bad doen-slapen-toch nog niet slapen-nog een was aanzetten-zelf naar bed – en weer opnieuw? Begin klein: door niet alles tegelijk te doen. Niet koken en bellen op hetzelfde moment. Niet de boodschappenlijst doornemen met je man terwijl je je baby aankleedt... Stop ermee, het zorgt alleen maar voor onrust en onrust betekent stress die zich weer omzet in boosheid.

HOE ERG IS HET? Ben je eenmaal boos, vraag je dan onmiddellijk af of de situatie nou werkelijk zó erg is dat je er compleet voor uit je vel moet springen. Het antwoord is in (bijna) alle gevallen: nee. Hoewel

een afgeknipte paardenstaart, of nog erger, die van het buurmeisje, behoorlijk in de buurt komt. 'Realiseer je dat het echt vervelend is dat je dochter de komende tijd als een leuk jongetje door het leven zal moeten, maar dat het geen levensbedreigende situatie is,' zegt Merel Obermeijer. 'Zodra dit idee zich in je hoofd nestelt, neemt het stresshormoon in je lijf af en hoef je niet meer te vechten. En dan is het een kwestie van kalmeren.'

EVEN AFKOELEN Kalmeren, dat is het sleutelwoord in een cursus anger management. Dat voelt misschien onmogelijk als de stoom uit je oren komt, maar het is simpel, aldus Laura Markham: 'Neem gewoon even pauze.' Stop met praten zodra je merkt dat je je geduld verliest en loop weg. Gooi wat water in je gezicht en zeg tegen jezelf: door deze time-out kom ik tot rust. Is je kind nog zo jong dat hij zich in de steek gelaten voelt, dan kun je ook gewoon even op de bank gaan zitten en diep ademhalen of je schudt met je handen om de spanning in je lijf te verminderen. Merel Obermeijer tip: loop door de kamer en benoem hardop welke blauwe spullen je allemaal ziet. Daarmee leid je jezelf af en is datgene waar je kwaad over bent snel stukken onbelangrijker. Of tik zachtjes met je vingertoppen op je lippen. Door de aanraking gaat je hartslag naar beneden en kom je ook tot rust. Kun je daarna rustig uitleggen waarom je het gedrag van je kind niet oké vindt.

EEN VIES LIED Wat er ook gebeurt: schreeuw niet. Dat is lastig, want hoe moet je je 'vijand' anders verjagen? Je kunt die drang tot stemverheffing onderdrukken door te zingen. Zo hard je kunt desnoods, waarschijnlijk vindt je kind dat alleen maar grappig. Of nog beter: zing een vies lied. Dat lucht op en vindt je kind ook hilarisch. Je verlegt zowel je eigen aandacht als die van je kind en doorbreekt zo de gespannen sfeer. Iets onverwachts doen helpt eigenlijk altijd bij irritant gedrag en bijkomende boosheid. De Amerikaanse opvoedsite

**BOOS? ZING EEN
VIES LIED. DAT
VINDT JE KIND
OOK HILARISCH**

3, 2, 1...

Jezelf proberen te kalmeren duurt soms langer dan je wilt. Met dit mindful stappenplan lukt het je in drie minuten.

Minuut 1:

- * **Bedenk welke gedachte je zo boos heeft gemaakt.**
- * **Spreek die gedachte in stilte tegen jezelf uit.**
- * **Realiseer je dat deze gedachte vrijwel altijd wordt veroorzaakt door angst en probeer jezelf er niet om te veroordelen.**

Minuut 2:

- * **Besef dat een verhaal altijd twee kanten kent.**
- * **Dat je boos bent op je kind is niet het einde van de wereld. Wees een beetje mild voor jezelf.**
- * **Bekijk de situatie vanuit je kind. Waarom reageerde hij zo? Realiseer je dat hij ook recht heeft op zijn gevoelens.**
- * **Bedenk hoe je je kind zou behandelen als je niet zo boos zou zijn.**

Minuut 3:

- * **Zorg voor lichamelijke ontlading van je gevoelens.**
- * **Tik op het drukpunt aan de zijkant van je hand (onder je pink), terwijl je diep ademhaalt.**
- * **Tijdens het tikken zeg je tegen jezelf: 'Ik ben boos, maar ik kan mezelf kalmeren en deze situatie oplossen'.**
- * **Moet je gapen? Heel goed. Dat betekent dat je lichaam aan het ontladen is.**

Hoe vaker je dit oefent, hoe sneller je tot rust kunt komen en je kind liefdevol kunt benaderen in plaats van boos.

Bron: Laura Markham, uit *Ontspannen ouders, blijde kinderen*.

parents.com tipt bijvoorbeeld bij ruzie op de achterbank: zet je auto gewoon aan de kant en ga lekker uit het raam kijken of sms'en. Je kinderen zullen van verbazing meteen ophouden met ruziën. En zo zijn er tal van oplossingen te bedenken. Ben je te boos om te zingen of iets onverwachts te doen? Vertel dan aan je kind wat er in je omgaat. Kijk hem aan en zeg: 'Ik doe nu mijn best om rustig te blijven. Ik wil niet schreeuwen. Ik zorg dat ik kalmeer en dan beginnen we gewoon opnieuw, goed?' Zeg ook gerust 'sorry', zelfs de kleinste boosdoeners voelen aan wat je daarmee bedoelt. Het zal heus niet allemaal de eerste keer meteen lukken, want probeer maar eens niet terug te schreeuwen als je kind ook tegen jou gilt. Dat is haast niet te doen. 'Maar vergeet nooit,' zegt Laura Markham, 'dat je kind niet je vijand is, maar je zoon of dochter die je met alles wat je in je hebt succesvol wilt grootbrengen. En dat lukt niet als je schreeuwt.'

PICK YOUR BATTLE Tijdens een dag met kinderen gebeuren er tientallen dingen waarvan je baalt, maar ook tientallen dingen die je razend maken. En zoals we al eerder zeiden: eigenlijk mag je alleen in levensbedreigende situaties voluit gaan. Probeer voor al die andere momenten te bedenken hoe erg ze nou eigenlijk echt zijn en of ze wel of niet nog eens mogen voorkomen. Het handigst is om hierover na te denken op een rustige avond op de bank, en niet midden in de storm. Je zult zien dat bijna niks de moeite van een driftaanval waard is. En soms betekent dat dus dat je dochter een keer in haar pyjama naar school gaat, omdat ze zich niet wilde aankleden. De volgende keer laat ze het vast uit haar hoofd, maar jij werd deze keer niet boos. En die tekening op de keukenmuur? Is-ie stiekem niet heel mooi? En moest je eigenlijk niet toch al bijna witten? Tot slot: bedenk dat je niet de enige bent die wel eens uit zijn slof schiet. Het komt echt in de beste (lees: alle) families voor. De buurvrouw die zegt dat haar kinderen nooit driftig zijn en dat ze zelf nooit boos wordt, liegt. Zo simpel is het. Geneer je vooral niet voor het gedrag van je kinderen, ook al heb je die neiging als je kind zich in een volle supermarkt gillend op de grond stort. Probeer een scène in het openbaar te vermijden. En dat kun je met deze tips. En, *last but not least: pick your battles*. We kunnen het niet vaak genoeg zeggen. Er zijn echt maar heel weinig zaken de moeite van een woedeaanval waard. Hoewel... je smartphone in de waterbak!? ♦

MEER WETEN?

Ontspannen ouders, blijde kinderen.

Meer grip op jezelf, meer verbinding met je kind, Laura Markham Hogrefe Uitgevers.

Temperamentvolle kinderen. Zo geef je het beste aan gevoelige, intense kinderen met een sterke wil, Eva Bronsveld, Kosmos Uitgevers.

Handige websites:

Merel Obermeijer: opvoedingsondersteuningutrecht.nl, parents.com, romper.com