# BOOS

## Hoe ga je ermee om?

Wat is boosheid? - Praktische tips voor kind en ouder
Voedingstips in relatie tot boosheid - Hoe ga je als ouder of leerkracht om met boosheid?

Praktijken 4 Kids

# Inhoud

**JUNI** 2014

**INTRODUCTIE**
**3 | De Praktijken4Kids**

**BOOS**
**4 | Belinda Herrewijn, Esther Monfils en Leonie Verhoeven**
**6 | Lea Gahrmann**
**8 | Mariska Kers**
**10 | Saskia Heemskerk**
**12 | Marja Kluyver**
**14 | Ineke Weterings**

## De Praktijken4kids helpen je op weg!

Ieder kind of jongere is wel eens boos. Sommige kinderen wat minder vaak. Andere kinderen wat vaker. Vaker dan wat eigenlijk? Het is onze visie of de visie van de maatschappij die bepaalt wat sociaal wenselijk gedrag is. Wanneer het kind of jijzelf er last van ervaren, is het goed om te bekijken hoe je je kind en jezelf kunt helpen om te gaan met boosheid!

Boos zijn hoort erbij. Sommige kinderen en jongeren hebben veel moeite om op een goede manier hun boosheid te uiten. Wat doe je als ouder als je kind erg vaak boos is of boos wordt om veel dingen? Natuurlijk kun je hulp zoeken voor je kind. Maar dan is de vraag: wat kun je als ouders doen?

De Praktijken4kids geven je in dit eBook handige tips om met de boosheid van je kind om te gaan. De Praktijken4kids is een netwerk van dienstverleners met verschillende disciplines: psychologe, maatschappelijk werkster, orthomoleculair therapeut, coach voor opvoeder en kind, weerbaarheidstrainer en noem maar op! Het netwerk is een initiatief van De Praktijk4Kids. Vanuit onze disciplines geven we jou als ouder tips om met je boze kind of jeugdige om te gaan.

Lees gauw verder!

Belinda Herrewijn, Esther Monfils en Leonie Verhoeven van De Praktijk4Kids aan het woord...

In onze praktijk komen we regelmatig kinderen tegen die boos zijn. Boosheid kan twee vormen aannemen: geëxternaliseerde (naar buiten gekeerd) boosheid door schreeuwen, schoppen en/of slaan, of geïnternaliseerde (naar binnen gekeerd) boosheid, door juist heel stil te blijven, te mokken of de omgeving te negeren.
De externaliserende vorm krijgt meestal de meeste aandacht, omdat de omgeving daar meestal veel last van heeft. Het is ook belangrijk om aan de internaliserende vorm aandacht te geven.

**Wat is boosheid?**
Om goed te leren omgaan met de boosheid van je kind, is het zinvol om te weten wat boosheid is. Boosheid is, naast blij, bedroefd en bang, een van de vier basis-emoties. Deze emoties horen bij het leven, en zijn allemaal even normaal. Boos zijn mág, iedereen heeft er weleens mee te maken! Net zoals met blij, bedroefd of bang zijn. Boosheid gaat samen met emotionele spanning. Als je boos bent, verhoogt dat de bloeddruk en zorgt ervoor dat het hart sneller gaat kloppen. Dit is een natuurlijke reactie van het lichaam op gevaar. Het "gevaar" hoeft niet altijd een echte bedreiging te zijn; ook een gedachte kan je boos maken. Na enige tijd verdwijnen de boze gevoelens meestal weer als de dreiging van het gevaar verdwijnt. Boosheid op zich is geen "slechte" emotie; je kunt dan namelijk je hart luchten.

**Boosheid uiten**
Het is wel belangrijk dat je je kind leert hoe ze hun eigen boosheid kunnen herkennen, en hoe ze het beste hun boosheid kunnen uiten. Namelijk: door zich af te vragen waaróm ze nou eigenlijk zo boos zijn, en wat er zou moeten gebeuren om het probleem op te lossen. Boosheid kan op verschillende manieren door je kind worden geuit. Dat is afhankelijk van de spanning die je kind voelt op het moment als hij boos is.

Deze spanning kan verschillen in hevigheid. Je kind kan zich bijvoorbeeld mokkend, geïrriteerd, kwaad of razend uiten. Je kind kan boos worden omdat iets niet loopt zoals hij had gehoopt of omdat hij zich gekwetst voelt. Je kind kan zich gekwetst voelen omdat iemand in zijn beleven een vervelende opmerking maakt.

*Wil je weten wat wij voor jouw kind kunnen betekenen?*
*Neem contact op: info@depraktijk4kids.nl*

**Karakter en opvoeding**
Het karakter van je kind en situaties die je kind heeft meegemaakt spelen mee in hoe je kind de wereld om zich heen ervaart. Dit kan bijdragen aan het gevoel van gekwetst worden of omgaan met frustraties. De opvoeding draagt ook bij aan de manier waarop iemand omgaat met boosheid. Als je kind nooit wordt gecorrigeerd bij heel boos gedrag, dan leert hij ook niet hoe het anders kan. Of als je als ouder zelf vaak boos of agressief bent tegen je kind dan kan je kind gedrag later zelf gaan overn

**Tip: Maak een plan**

De volgende tips voor ouders zijn erg belangrijk: Stel duidelijke grenzen; wees consequent in je gedrag; luister echt en neem de tijd; stel je eisen niet al te hoog; toon begrip voor de negatieve gevoelens en beloon positief gedrag. Maak hier een plan voor. Bijvoorbeld op een groot vel papier. Schrijf de afspraken op. En de tips die jullie met elkaar hebben bedacht om van boos weer een gezellige sfeer te creëren. Formuleer daarbij 'helpende gedachten'. Als je kind vaak boos wordt als hij zijn kamer op moet ruimen dan kan de helpende gedachte zijn: van kamer opruimen wordt mijn kamer netjes en kan ik mijn spulletjes goed vinden. Besteed veel aandacht aan het fijne gedrag en geef het boze gedrag niet teveel kracht door er steeds op te reageren of veel woorden aan te widen.

**Tip: Tijd voor een goed gesprek**

De belangrijkste boodschap is en blijft: probeer te begrijpen wat je kind dwars zit, en probeer daar samen een oplossing voor te vinden.

1) Waardoor ben jij boos geworden: als je gespannen bent, ergens mee zit, boosheid hebt opgepot, dan is er soms maar iets heel kleins nodig om je te laten ontploffen. Iedereen ontploft weer door andere dingen. Maak er een tekening van. Probeer de aanleiding te achterhalen.

2) Vertel het verhaal bij de tekening, probeer samen achter de werkelijke oorzaak te komen

3) Formuleer :
Ik voel me ….
Als …… (vertel feitelijk wat er is gebeurd)
Want ….. (waarom vind je kind het vervelend)
Ik wil graag/heb liever….. (wat je wilt dat er gebeurt of verandert)

4) Bespreek samen wat je kunt doen:
Situatie waar ik boos over ben….
Wat kun je de volgende keer doen zodat het je lukt om (rustig) te zeggen wat je wilt?

De Praktijk4Kids biedt hulp aan kinderen waarbij het opgroeien en leren niet vanzelf gaat. Dit kan zijn door gedragsproblemen, sociaal-emotionele problemen of leerproblemen. Wij zijn een Basis GGZ-praktijk met een vestiging in Alphen aan den Rijn en Hazerswoude Rijndijk. Tevens bestaat er een franchisevestiging van De Praktijk4Kids in Vlaardingen. De Praktijk4Kids is initiatiefnemer van De Praktijken4Kids.

www.depraktijk4kids.nl

Neem contact met ons op als je meer vragen hebt of meer informatie zou willen.

*Belinda Herrewijn, Esther Monfils en Leonie Verhoeven*

Help! Mijn kind is zoooooo boos …

## Een bijdrage van Lea Gahrmann

Voor veel kinderen zijn conflicten een effectieve manier om te communiceren. Ze krijgen op korte termijn voor elkaar wat ze graag willen bereiken. Op lange termijn blijkt dat kinderen met agressieproblematiek veel problemen ervaren in hun eigen ontwikkeling. Daarnaast veroorzaken ze veel problemen in hun omgeving. In mijn praktijk geef ik kinderen en hun ouders o.a. handvatten om anders met conflicten en met boosheid om te gaan. De tips zijn direct toepasbaar in de praktijk. Kinderen en opvoeders krijgen zicht op hoe zij anders om kunnen gaan met (voor hen) moeilijke situaties.

Wat erg belangrijk is, is om inzicht te krijgen in 'het probleem'. Boosheid en andere emoties hebben meestal een achterliggende oorzaak. Daarom gaan we eerst op zoek naar de kern van het achterliggende probleem. Vervolgens gaan we op zoek naar de kern van de oplossing die precies past bij het desbetreffende kind en zijn ouders. Zo heeft de oplossing de meeste kans van slagen: maatwerk dus!

Achterliggende oorzaken van boosheid kunnen zijn:

* te weinig zelfvertrouwen, waardoor het kind niet weerbaar genoeg is;
* last hebben van pestgedrag van anderen;
* gebrek hebben aan sociale vaardigheden, hoe maak je contact;
* frustratie door leer- en of gedragsproblemen, denk o.a. aan dyslexie, dyscalculie, adhd;
* last hebben van de hoge prestatie druk van deze maatschappij;
* overgevoeligheid zijn voor onrechtvaardigheid;
* ……

Behalve gericht werken aan de achterliggende problematiek, is het belangrijk anders te leren omgaan met je boosheid. Ik wil graag de volgende eenvoudige, praktische en bijzonder effectieve tip met je delen:

Waar je je aandacht op richt, wordt sterker! Als je je aandacht richt op dingen die je niet goed kunt of dingen die niet leuk zijn, kun je gefrustreerd raken, boos worden of je terug trekken. Daar kun je dan in blijven. Als je de aandacht richt op dingen die wel goed gaan, worden de dingen die minder goed gaan minder belangrijk en komt er ruimte om te werken aan wat je graag wilt veranderen of verbeteren.

Praktijk voor Remedial Teaching,
Coaching, Training en Yoga
Voor kinderen, jongeren
en volwassen
www.leagahrmann.nl

* Wat daarbij kan helpen is een 'Positieve dingen boekje'. Dit kan een schrift, dagboekje of ander leuk schrijfblok zijn, waarin je iedere dag iets positiefs opschrijft:

- goede dingen van jezelf;
- je sterke kanten;
- je goede eigenschappen;
- dingen die je goed gedaan hebt, die je goed kan;
- leuke dingen die gebeurd zijn;
- complimentjes die je gehad hebt;
- je succesverhalen.

Schrijf ze op! Elke dag minstens één! Waar je je aandacht op richt wordt sterker! Gun jezelf dat je mag genieten van al die positieve dingen, daar word je blij van!

Dit is een eenvoudig hulpmiddel om met (meer) plezier in het leven te staan. En het werkt zowel voor kinderen, pubers als volwassenen! Ik hoop dat je uit de voeten kunt met deze tip!

## Mariska Kers vertelt...

Als Rots en Water trainer komt er regelmatig een vraag over boosheid voorbij. "Hoe leert mijn kind omgaan met boosheid, hij verliest regelmatig zijn zelfbeheersing?" Of juist de andere kant…..
"Mijn kind uit zijn boosheid niet, kropt het op en wordt vervolgens verdrietig, zondert zich af……?"
Lichaamsbewustzijn en zelfbewustzijn is een basis om dingen te kunnen veranderen. Dit vergroot het zelfvertrouwen.
Ik wil graag de volgende oefening met je delen waarbij kinderen worden uitgedaagd om met hun boosheid aan de slag te gaan, hem zachter te maken, te leren beheersen ofwel te kanaliseren.

***Het ademkommetje:***
Als je gespannen of boos bent zit je adem hoog in je borst, dan kan ieder duwtje of opmerking je al uit balans brengen. Dat heeft tot gevolg: tranen, boosheid of verlies van zelfbeheersing. Als je ontspannen en rustig in je lijf en gedachten bent, zit je adem laag in je buik.

- Ga stevig staan met beiden voeten recht op de grond; je kunt ook gaan zitten als je dat prettiger vindt.
- Maak een kommetje van je handen voor je buik.
- Op een inademing breng je het kommetje naar borsthoogte. Let op dat je schouders laag blijven! Heb je de schouders hoog, dan gaat de adem ook omhoog! En dat wil je juist niet.
- Op een uitademing kommetje omdraaien naar beneden. Armen naast je lijf. Doe dit 3x en voel dan even na. "Voel je het verschil met voor je aan de oefening begon?"

Deze oefening kan je gebruiken op momenten dat je spanning of boosheid ervaart in je lichaam. Je staat of zit steviger door de adem naar de buik te brengen en te houden. In moeilijke situaties (bijv. tijdens een spreekbeurt, ruzie, spannende wedstrijd, pesterij, groepsdruk, enz.) zal je door goed je adem omlaag te brengen, beter in balans komen en sterker staan. Hoe mensen ook tegen je aanduwen, praten of schreeuwen, als je je adem in je buik weet te houden, dan blijf je rustig en kan niemand je gek maken. Je leert zo met je emoties omgaan en leert je beheersen in moeilijke situaties. Ademkracht en ademcontrole gaan dus samen met ontspanning, zelfbeheersing en kracht. Iemand die sterk staat, voeten stevig in de grond, met adem laag in de buik, ziet er sterk en rustig uit. Door je adem bewust te sturen wordt je zelfbeheersing groter. Die twee samen vergroten je zelfvertrouwen.

Spinsels
weerbaarheid
www.spinsels-weerbaarheid.nl

Daarnaast is het natuurlijk ook erg belangrijk te kijken wanneer en waarom boosheid (of zwijgen) ontstaat. "Is er ruimte thuis om de boosheid te uiten? Hoe ga ik zelf als ouder met boosheid om? Welke afspraken zijn er over boosheid gemaakt? Wat mag wel/wat mag niet? Mag ik beneden op de bank een mep geven als ik boos ben, of loop ik naar boven om af te koelen? Mag ik schelden? Welke woorden gebruik ik? En zo meer. En denk eens na: Hoe ronden we ruzies af met elkaar?" Het is leuk om met elkaar tijdens een ontspannen moment daarover te praten en afspraken te maken. Schrijf ze op en hang ze op in huis op een zichtbare plek. Kijk na een week eens hoe het er voor staat. Wat werkt goed, en waar is een aanpassing nodig?
Tijdens de Rots en Water trainingen is boosheid een belangrijk thema waarbij we door spel en oefeningen de kinderen bewuster leren omgaan met emoties. Sociale vaardigheden worden spelenderwijs eigen gemaakt.

Ik wil je ook het volgende boek aanraden:

***Vulkaan in mijn buik***
Warwick Pudney & Éliane Whitehouse

Een praktische gids voor ouders en hulpverleners. Met oefeningen, verhalen en spelletjes voor kinderen vanaf 5 jaar. Naast praktische oefeningen, technieken en adviezen waarmee je als ouder inzicht krijgt in de oorzaken van boosheid en driftbuien zijn er per leeftijdscategorie specifieke oefeningen.

## Saskia Heemskerk vertelt...

Wanneer het kind of jijzelf last hebt van boosheid, is het goed om te bekijken hoe je je kind en jezelf kunt helpen om te gaan met boosheid!

Boosheid kan verschillende oorzaken hebben. Het is goed om te bekijken waar de boosheid vandaan komt, hoe de boosheid is ontstaan. Wanneer je dat weet, kun je bekijken hoe je het kind en jezelf kunt helpen om hier beter mee om te gaan. Je volgt dan de stappen herkennen, erkennen en ermee leren omgaan.

**Met begrip begeleiden**
Jonge kinderen uiten hun boosheid nog heel primair. Verontwaardiging door iets wat niet lukt of frustratie als het kind niet krijgt wat hij wil. Dit zijn normale processen waarbij begripvolle ondersteuning belangrijk is.
Een kind kan ook boos worden wanneer het gekwetst wordt. Het is heel belangrijk dat het kind hierin gezien wordt, dat het kind serieus genomen wordt en dat het kind begeleid wordt om te leren omgaan met de boosheid. Ouder en leerkracht kunnen het kind helpen. Wordt het kind met begrip begeleid, dan ontwikkelt het kind steeds meer eigenwaarde, leert het goed voor zichzelf opkomen en neemt de felheid van de woede in de loop der jaren af.

Oudere kinderen kunnen last hebben van boosheid wat veroorzaakt wordt door sociaal-emotionele zaken. Je kunt hierbij denken aan weinig zelfvertrouwen, last van pestgedrag, etc. Elders in dit Ebook kun je hier meer over lezen.

In dit Ebook beschrijf ik twee vormen van boosheid:

**Boosheid is een vorm van het aangeven van je grenzen.** Dus eigenlijk geeft het kind zijn grens aan bij het vertonen van boosheid. Het aangeven van een grens komt voort uit het gevoel dat we ons niet gezien of begrepen voelen. Er wordt over onze grenzen heengegaan of we gaan zelf over onze grenzen heen. Boosheid hoeft dus niet negatief te zijn. Het is een manier om te zeggen: Tot hier en niet verder! Je komt voor jezelf op en het heeft een krachtig effect als je deze boosheid voelt en uit.

De boosheid bij het kind is een signaal naar de ouder of leerkracht om te bekijken wat er gaande is. Het kind geeft aan dat er iets gebeurt wat een halt toegeroepen moet worden.

Teun (8) is een jongen die graag samenspeelt op het schoolplein. Teun houdt er ook van dat de spelletjes volgens de regels gaan. Wanneer er iets gebeurt wat niet volgens 'de regels' is, wordt Teun boos. Hij vindt het oneerlijk. Dit gevoel van oneerlijkheid uit zich in boosheid en geeft aan dat Teun zijn grens aangeeft. Een oplossing zou kunnen zijn om Teun en zijn vrienden voorafgaand aan elk spel te laten afspreken wat de spelregels zijn. Zo weet iedereen waar hij aan toe is.

Wanneer een kind zijn grens aangeeft en daarmee boos gedrag vertoont, is het belangrijk dat we het kind laten weten dat we het kind zien. Natuurlijk is het noodzakelijk dat gedrag zoals slaan of een grote mond wordt gecorrigeerd, met daarbij de woorden zoals: Ik zie dat je boos bent. Boos zijn mag. Maar slaan of een grote mond vind ik geen goed gedrag. Spreek het kind aan op zijn gedrag en niet op zijn 'zijn'. Dus niet: Ik vind je stout. Maar wel: Ik vind het vervelend dat je een grote mond hebt.

Het is knap wanneer een kind zijn boosheid kan tonen. Hij durft zijn grens aan te geven. En dat is toch eigenlijk wat we allemaal graag willen? Dat we onze grenzen goed kunnen aangeven?

**Een andere vorm van boosheid is een reactie op prikkels.**

Floor (10) is een meisje wat zich in allerlei dingen interesseert. Vakken zoals rekenen en taal vindt ze niet zo interessant. De echt leuke vakken zijn toch wel geschiedenis en aardrijkskunde. Ook creatief bezig zijn is iets wat Floor graag doet. Als Floor te weinig ruimte krijgt om zich bezig te houden met de dingen die ze echt leuk vindt, raakt ze gefrustreerd en gaat ze letten op alles wat er om haar heen gebeurd. Al deze (kleine) gebeurtenissen zijn prikkels. Deze prikkels moet Floor verwerken. Maar omdat dit er zoveel zijn (een gummetje wat op de grond valt bij een klasgenootje, de juf die ondertussen iets op het bord schrijft, een voorbijrijdende auto, ...), is het niet altijd makkelijk om al deze prikkels te verwerken. Voor Floor is boos worden haar manier geworden om alle prikkels te verwerken. Wanneer je Floor vraagt waarom ze dit doet, antwoordt ze: Het gebeurt gewoon. Dit is begrijpelijk, want de boosheid van Floor is een impuls die van binnenuit komt en dit impuls plopt op wanneer ze alle prikkels niet meer kan verwerken. Eigenlijk dus ook wanneer haar grens is bereikt.

Een oplossing voor Floor is om prikkels weg te nemen en Floor meer ruimte te geven zodat ze zich kan ontplooien. Het wegnemen van prikkels kan bv. door het vermijden van harde of onrustige geluiden. Af en toe werken in een stilwerkruimte op school kan verlichting geven. Ook kan het vermijden of beperken van snelle computerspelletjes helpen. Als laatste kun je chemische en zoete voeding het beste vermijden. Binnen de opvoeding kun je bekijken waar een kind meer ruimte zou kunnen krijgen. Door een kind meer ruimte te geven in het zelf bepalen wat goed voor hem is, creëer je een bewust gevoel van zelfvertrouwen. Floor heeft nl. een aantal keren aangegeven dat ze zelf naar school wil fietsen. Ook vindt Floor het fijn om nog even wat te lezen voordat ze gaat slapen. Floor krijgt hiermee het vertrouwen van haar ouders dat ze het kan. Hierdoor ontstaat zelfvertrouwen en ruimte voor Floor.

**Spiegelen**
Een kind spiegelt zijn ouder/opvoeder/leerkracht. Hoe je als opvoeder met je emoties omgaat, is bepalend voor de manier waarop je met de emoties van het kind omgaat. Ook is jouw kijk op emoties bepalend voor de manier waarop het kind met emoties omgaat.

Een grote uitdaging voor ouders is het kijken naar hun eigen boosheid. Je kunt jezelf een aantal vragen stellen: Waar word jij geraakt als ouder, wat doet de boosheid van jouw kind met jou? Hoe ging jij als kind om met boosheid? Hoe ga je nu zelf om met boosheid? Hoe ga jij om met het aangeven van jouw grenzen? Uiteraard zijn dit ook interessante vragen voor leerkrachten wanneer zij kinderen in de klas hebben die regelmatig boos zijn.

Heb vertrouwen in het kind en heb vertrouwen in jezelf! Vertrouw dat het kind goed kan aangeven wat hij wel en niet wil. En vertrouw op jezelf dat je het goed doet als ouder!
Zou je eens willen praten over dit of een ander onderwerp rondom opvoeden? Je bent van harte welkom!

gezinbalans
coaching voor opvoeder en kind
www.gezinbalans.nl
saskia@gezinbalans.nl
06-24223400

## Marja Kluyver aan het woord:

Vanuit mijn expertise als Orthomoleculair Therapeut heb ik regelmatig te maken met kinderen die boos zijn en ouders die moeite hebben om daarmee om te gaan. Vaak bezoeken ouders en kinderen al een psycholoog of maatschappelijk werker. Maar wat als dat niet genoeg is? Ik wil je met onderstaande tips laten zien dat je met voeding en beweging ook veel winst kunt behalen. Probeer het eens! Je zult zien dat de boosheid minder wordt.

**Eet veel vette vis!**
Vette vis is onder andere zalm, haring en makreel. De bedoeling is dat je het veel eet: minimaal 3x per week 250 gram eten. Ik leg je uit waarom:
Bij boosheid is het kind vaak niet in staat om adequaat te reageren op prikkels uit de omgeving of deze prikkels komen extreem hard binnen. De hersencellen moeten de prikkels op een goede manier kunnen verwerken en hiervoor zijn omega 3 vetzuren noodzakelijk. Ook voor het filteren van prikkels, wat is belangrijk en wat niet, zijn omega 3 vetzuren nodig. Verder hebben de hersenen omega 3 nodig om zich te kunnen ontwikkelen en te groeien.

**Heerlijk! Doe nog maar een banaantje!**
Eet veel bananen, zonnebloempitten en sesamzaden. In deze voedingsmiddelen zit een stofje dat het lichaam gebruikt om lekker in je vel te zitten en om met emoties om te kunnen gaan. Dit stofje heet serotonine en is een neurotransmitter die het lichaam ook zelf maakt. Maar om dit te kunnen doen zijn andere stoffen nodig. Deze zitten in o.a. groene groenten, eieren, vlees, vis en fruit. Bij relatieve tekorten van deze stoffen wordt het moeilijk om met emoties om te gaan.

**Boekentip:**
Het kookboek **Oergondisch genieten** leidt je naar meer gezondheid en vitaliteit. De basis van dit boek vormt oervoeding; de laatste wetenschappelijke onderzoeken geven aan dat oervoeding één van de meest optimale manieren van voeden is voor de mens.
Oervoeding is een eerlijke pure voeding met veel groente, fruit, noten, zaden, ei, vis en vlees. Alle recepten zijn vrij van de meest voorkomende allergenen zoals granen, zuivel, suikers, peulvruchten en planten van de nachtschadefamilie zoals aardappel en tomaat.

**Niet doen!** Laat deze voedingsmiddelen zoveel mogelijk staan!
Vermijd voeding met glutamaat . Glutamaat wordt aangegeven op etiketten met de E-nummers E620, E621, E622, E623, E624, E625. Glutamaat is een stof die het lichaam aanmaakt als er veel stress is. Toevoeging van glutamaat in de voeding kan ertoe leiden dat het lichaam in een overmatige stress reactie terecht komt en er dus neiging is tot vechten/vluchten/agressie.
We weten het allemaal. Suikers zijn niet goed voor ons. Suikers zijn echter zo ingeburgerd dat ik de moeite neem om je er nogmaals op te attenderen dat je deze voedingsmiddelen het beste kunt laten staan. En dan bedoel ik ook kunstmatige zoetstoffen. Suiker geeft het lichaam een zeer hoge energiestoot voor zeer korte duur. Om deze energiestoot te kunnen verwerken worden kinderen druk en hebben dan behoefte aan beweging.
In een omgeving waarin dit niet of nauwelijks mogelijk is, kan dit omslaan in agressie of boosheid.

**Beweeg!**
Laat je kind zoveel mogelijk bewegen op een verantwoorde manier. Ook op school is het nodig dat kinderen tussen de lessen door veel bewegen. Kinderen hebben beweging nodig om zich te kunnen ontwikkelen. Door te bewegen worden beide hersenhelften aangezet om samen te werken. Kinderen die verplicht moeten stilzitten zoals tijdens de lessen in de klas worden hierdoor geblokkeerd in het "aanzetten" van hun leersysteem. Onrust om toch te willen bewegen en onmacht dat het niet mag kan het kind frustratie geven die kan omslaan in boosheid.

Praktijk Mensenzorg

- Orthomoleculaire therapie
- Kinesiologie
- Continentiezorg

www.praktijkmensenzorg.nl
info@praktijkmensenzorg.nl
06-44260846

## Een bijdrage van Ineke Weterings:

Leren omgaan met boosheid - de emotiebalk

Voor ouders is het moeilijk om boosheid bij je kind terug te brengen naar een neutraal of zelfs vrolijk gedrag. Bij oudere kinderen zie je vaak dat er discussies ontstaan en dat elkaar dingen verweten worden. Dan ben je natuurlijk verder van huis: de sfeer in huis is in mineur. Als begeleider binnen gezinnen waar autisme, ADHD soms in combinatie met ODD (oppositioneel gedragsproblemen) voorkomt, zie ik dat dit probleem veel speelt.

Probeer je als ouders af te vragen wat je wilt bereiken als je kind boos is. Als ik dit vraag aan de ouders die ik begeleid hoor ik dat ze het gedrag van hun kinderen graag anders zien en hun boze gedrag willen begrijpen. Gedragsverandering is niet met een knip met de vingers geregeld. Voor kinderen en jongeren is het zo makkelijk nog niet om hun gedrag te veranderen en daar vanaf een afstandje naar te kijken. De ontwikkeling van de hersenen is nog niet dusdanig dat ze zich uit zichzelf kunnen beheersen. Daar hebben ze volwassenen voor nodig. Ouders, die met geduld en liefde de boodschap blijven herhalen en niet-wenselijk gedrag corrigeren. Emoties heb je niet zomaar onder controle. Een kind moet leren dat er veel verschillende vormen van emoties zijn. Gebruik hier de emotiebalk voor.

**Hoe vul je dit in?**
Laat je kind eerst eens alle activiteiten opschrijven waar hij vrolijk van wordt. Vervolgens zet hij deze in de kolom "Dingen die je blij maken". Bijvoorbeeld buitenspelen.
In de kolom "Dingen die je boos maken" zet je alle dingen die je irriteren, boos en zelfs woedend maken.

In de cirkel zet je alle mogelijkheden die nodig zijn om van de negatieve emotie weer terug te komen naar de positieve emoties. Bijvoorbeeld een zelfgekozen time-out zoals buitenspelen om stoom af te blazen, i.p.v. een uur op je kamer zitten malen in je eigen boosheid en er dan nog niet van af zijn.

Bijvoorbeeld:
Boos: Voor het maken van een proefwerk wordt ik nerveus en raak ik snel geïrriteerd.
Blij: Als dat gebeurd ga ik even chatten met mijn vrienden / gamen / TV kijken / sporten.
Actie: Als ik weer tot rust gekomen ben vertel ik waarom ik zo reageerde en praat ik er over/ ik vertel wat ik voel en waarom / ik bied mijn excuses aan.

Veel succes!

AB&B Specialist

Ineke Weterings AB&B Specialist Voorhout
www.abbspecialist.nl | service@abbspecialist.nl

**boos** → ***neutraal*** → **blij**

Dingen die je boos maken

Dingen die je blij maken

Acties die helpen om van boos naar neutraal naar blij te komen

# Emotiebalk

Denk bij dingen die je boos maken aan bijvoorbeeld: ze roddelen op school over je, je moeder gelooft niet dat je geen huiswerk hebt, je hebt een slechte haardag enz.

Denk bij dingen de je blij maken aan bijvoorbeeld: lekker uitslapen, gamen met vrienden, shoppen met je vriendinnen, je verjaardag vieren, een ijsje eten, naar de film gaan enz.

Denk bij acties die je kunnen helpen om je boosheid kwijt te raken: time-out, gesprek met je ouders, woede wegschrijven in dagboek, uitleggen waarom iets je boos maakt enz.

Praktijk4Kids
www.depraktijk4kids.nl

Praktijk voor Remedial Teaching,
Coaching, Training en Yoga
www.leagahrmann.nl

Praktijk Mensenzorg
www.praktijkmensenzorg.nl

GezINbalans
Coaching voor opvoeder en kind
www.gezinbalans.nl

Spinsels Weerbaarheid
www.spinsels-weerbaarheid.nl

AB&B Specialist
www.abbspecialist.nl



www.jilster.nl