

## Praktische tips voor het kunnen omgaan met woede

---

Er is een aantal basis emoties en die worden overal ter wereld herkend:

Vreugde  
Boosheid  
Verdriet  
Bang  
Tegenzin

Daarnaast is er schrik, een emotie die vaak als reflex wordt erkend.

Bovengenoemde emoties zijn gezonde emoties. Ze mogen er zijn. Ze worden ongezond wanneer ze gedurende langere tijd negatieve effecten hebben op ons dagelijks functioneren. Dan is het nodig dat we zoeken naar de onderliggende oorzaak. Boosheid kan woede worden, verdriet depressie, bang zijn kan pure angst worden, schrik kan tot vermijden van ervaringen leiden en tegenzin kan walging worden.

Kinderen die erg blij zijn kunnen overigens druk of opgewonden gedrag vertonen. HSK's hebben een heel gevoelig zenuwstelsel waardoor ze meer energie in moeten zetten om hun emoties om te buigen. Het kan voor hen heel intens zijn om ze te ervaren. En ze ervaren deze emoties misschien wel veel meer dan anderen door hun gevoelige zenuwstelsel. Als we in hun geval de nadruk alleen op het zichtbare gedrag leggen kan het kind zich afgewezen voelen.

HSK's kunnen hun eigen basis emoties heel intens ervaren en er allerlei gedachten over krijgen.

Met een basis emotie bedoelen we de *primaire* emoties die in het limbisch systeem (de amygdala) hun oorsprong vinden, in het automatische brein dus. Bij kinderen regeert dit onwillekeurige deel van de hersenen elke dag. Langzamerhand leren ze vanuit hun willekeurige hersenen de primaire emoties te reguleren en te dempen. Ze worden hun primaire emoties steeds meer de baas. Daar hebben ze tijd voor nodig en ze oefenen er eigenlijk elke dag mee! HSK's zijn er bij gebaat om dit te begrijpen. Je kunt dit heel goed aan ze uitleggen. Maar ook ouders hebben hier uitleg over nodig, daardoor kunnen ze de emoties van hun kind makkelijker accepteren en daardoor kunnen ze hun kind beter helpen.

## **Reflexen**

Het reguleren van deze primaire reacties komt in feite neer op het kunnen dempen van een reflex die ontstaat nadat zintuigelijke informatie in de hersenen moet worden verwerkt.

Als de informatie als *veilig* wordt ervaren zal de reactie een gezonde ontwikkeling ondersteunen. Wordt de informatie als *onveilig* ervaren dan zal de primaire reactie de ontwikkeling tegenwerken en het kind zal bang, boos of verdrietig worden, of ergens van walgen. Soms reageren kinderen zo sterk vanuit een reflex dat ze kokhalzen, of zelfs moeten overgeven. Van schrik weten we dat dit voortkomt uit een volkomen autonome reactie van de hersenen en het lichaam, de schrikreflex kennen we allemaal wel. Maar dat de heel gewone basis emoties boos, bang, verdrietig en vreugde ook vanuit een reflex ontstaan is minder bekend.

In ieder geval is het belangrijk dat ouders van een hoogsensitief kind weten dat het zenuwstelsel gevoeliger is dan gemiddeld en dat dit betekent dat er vaker sprake kan zijn van reflexen en dus primaire reacties, en dat terwijl hun HSK dat helemaal niet fijn vindt! Deze kinderen willen het graag goed doen en als ze woedend worden voelen ze dat ze hebben gefaald.

## **Emotionele intelligentie**

Overigens wil dit niet zeggen dat deze groep kinderen echte *problemen* heeft met de reflexdemping. Ze hebben gewoon meer te maken met reflexen omdat hun zenuwen gevoeliger zijn dan gemiddeld en meer informatie tegelijk doorgeven aan de hersenen. Deze groep kinderen is over het algemeen emotioneel intelligent en kan heel goed leren hun reactie op een reflex uit te stellen of om te buigen. Ook kunnen spel en sport helpen bij het leren omgaan met reflexen in het lichaam. Er is wel verschil tussen jongens en meisjes. Meisjes leggen sneller verbindingen tussen de beide hersenhelften, en praten makkelijker over hun gevoelens en emoties in het lichaam. Dit heeft met de taal functie te maken die bij meisjes sterker is dan bij jongens.

Heel vaak blijven de woedeaanvallen van een kind komen omdat de ouder onhandig reageert op de boosheid van een kind. En soms ook reageert een ouder zelf vanuit een reflex: hij of zij spiegelt de emoties van het kind, of is zelf overprikkeld.

## **Sensikids protocollen inzetten**

Wanneer een kind tegenover je zit dat te maken heeft met woede aanvallen, angst of hevige huilbuien, dan kan het al helpen als je duidelijk maakt dat

het lichaam van het kind zo reageert, niet het kind zelf. Het is een reflex vanuit het zenuwstelsel en het kind kan zelf leren om het lichaam kalm te maken. Onze Sensikids schrik en stress protocollen kunnen hierbij helpen.

### **Het effect van de reactie van de ouder**

Het is belangrijk dat ouders begrijpen dat hun reactie op de boosheid van hun kind heel bepalend kan zijn: als ze zelf hoogsensitief zijn is het mogelijk dat ze niet houden van ruzie en dat ze boosheid afwijzen. Maar boosheid is een belangrijke emotie. Er komt veel energie vrij en dat kan lastig zijn, maar boos mogen zijn kan ook veel positiefs bewerkstelligen. Het kan de lucht opklaren.

Als je boos mag zijn gebeurt dit misschien:

- Je laat een ander weten dat je iets niet wilt.
- Je laat een ander weten dat je grenzen zijn bereikt.
- Je laat een ander weten wat er in je binnenwereld leeft.

### **Vuurkracht, schaamte en schuldgevoel**

Boosheid is innerlijke vuurkracht en een kind kan leren deze vuurkracht om te buigen door er iets creatiefs mee te doen. Ook kan een fysieke handeling helpen, fietsen, wandelen, trampoline springen, boksen, het kan helpen om de vuurkracht te geleiden.

Temperamentvolle kinderen (eropaf kinderen) kunnen vaker last hebben van woedeaanvallen. Vergis je echter ook niet in de pauze-to-check kinderen. Zij kunnen ook boos zijn maar bij hun is deze boosheid vaak minder goed te zien. Deze introverte kinderen kunnen het echt heel naar vinden als ze heel boos zijn geworden. Hun schaamte gevoelens kunnen zichtbaar zijn en kunnen diepgaand worden doorvoeld. Bespreken dus, en vooral aangeven hoe normaal het is dat je wel eens boos wordt!

Het inhouden van boosheid kost enorm veel energie en kan zelfs leiden tot somberheid of naar binnen keren (uit contact gaan).

Voor ouders is het dus belangrijk dat ze boosheid als primaire reactie gaan begrijpen en accepteren. Alleen dan kunnen ze hun kind helpen bij het leren reguleren van deze energie. Meer tips vind je in de lesbrieven over hoe je deze groep kinderen kunt begeleiden, waarbij onderscheid wordt gemaakt in de introverte en extraverte kinderen en hun wel of niet zichtbare gedrag.

### **Zoek altijd naar de achterliggende oorzaken van negatieve ontladingen.**

Vraag het kind wat de reden was. We leggen te vaak de nadruk op de ontlading zelf en labelen dan een kind als lastig, maar we vergeten te vaak

te vragen naar de angsten en behoeften van een kind. Als we die kennen is het vinden van een constructieve oplossing mogelijk.

*Jorrit* kwam steeds vaker gefrustreerd uit school. Als hij thuis vragen kreeg waarom hij zo nukkig deed of niet even gezellig aan tafel kwam zitten, ontstak hij in woede. Pas toen de opvoedcoach hem vroeg of er soms moeilijk dingen waren die hij niet zelf kon oplossen konden hij en zijn ouders op zoek gaan naar de oplossing. *Jorrit* bleek moeilijk mee te komen met schrijfles. In tegenstelling tot zijn jongere zusje vond hij het erg moeilijk om woordjes aan elkaar te schrijven. Doordat hij zoveel energie in moest zetten in de klas, was hij uitgeput als hij thuis kwam. Er kon niets bij, zij emmertje liep over zodra iemand hem in de weg liep.

*Diederik* ontstak in woede toen hij merkte dat de zondagochtend anders zou verlopen dan hij gewend was. In plaats van nog in pyjama aan tafel te ontbijten met zijn allen was zijn moeder al aangekleed om naar een vroege tennis wedstrijd te gaan. Hij was zo teleurgesteld! Want hij hield erg van de harmonie op die kalme zondagochtenden en van de oprechte aandacht die hij dan kreeg en de gesprekken die het gezin voerde. Onder de woede lag dus teleurstelling.

Vanaf het moment dat zijn ouders dat begrepen werden er afspraken gemaakt met hem: als er iets anders gaat dan we gewend zijn zullen we je dat vooraf vertellen. We halen het gezellige samenzijn dan later in, op een tijd die we samen overeenkomen. *Diederik* leerde hierdoor flexibeler omgaan met veranderingen. Langzamerhand liet hij zijn sturende gedrag los. Flexibel kunnen omgaan met veranderingen is een executieve (uitvoerende) functie van de hogere hersenen. Kinderen leren dit gaandeweg toe te passen. Als zijn ouders hem waren blijven labelen als lastig was de ontwikkeling van deze uitvoerende functie mogelijk gestagneerd.

### **Ouders kunnen zelf ook last van boosheid hebben**

Wanneer de ouder zelf woede aanvallen heeft of vaak boos is zal een gevoelig kind dit makkelijk spiegelen. Het kind kan aannemen dat boos reageren een heel normale reactie is en dit ook gaan toepassen.

Niet alleen gedachten en gevoelens van anderen worden gespiegeld door HSK's, ook primaire reflexen worden gespiegeld. Denk maar eens aan gapen. Als iemand in je omgeving gaapt, kun jij zelf een gaap nauwelijks onderdrukken, tenzij je er op bedacht bent. Zo werkt spiegelen.

## **Jezelf beheersen of jezelf laten gaan**

In het werkboek *Ik doe het anders* kun je samen met de ouder en het kind de oefeningen doornemen die duidelijkheid geven over het verschil tussen jezelf beheersen en jezelf laten gaan. Dit kan echt de angel uit de conflicten halen in een gezin. Deze oefening hielp Jorrit en Diederik en hun ouders ook goed.

De ouder kan zelf een periode bijhouden wanneer hij of zij boos werd tijdens de omgang met het kind.

Wat ging er aan vooraf? Was hij of zij druk geweest? Is hij of zij zelf overprikkeld? Boosheid kan een natuurlijke ontlading zijn van overprikkeling. Doet het kind iets dat echt over de grens van de ouder gaat? Doet het gedrag aan iets uit de jeugd van de ouder denken? Werd de ouder vaak gestraft of beloond, en zet hij of zij deze actie voort in de eigen opvoeding van het kind?

## **Straffen en belonen**

Straffen en belonen werkt niet goed voor de hoogsensitieve kinderen. Zij leren meer van een vriendelijke terechtwijzing. Het kan moeilijk zijn om als ouder je strategie om te buigen van straffen naar vriendelijk terechtwijzen, maar het is zeer de moeite waard!

Een ouder kan zich bewust worden van de eigen strategie als zijn of haar kind boos wordt.

Gaat hij/zij de strijd aan?

Krabbelt hij/zij terug?

Wil hij/zij onderhandelen?

Of is hij/zij bereid om een probleem onder ogen te zien en een constructieve oplossing te zoeken?

## **Triggers voor ouders om boos te worden op hun kind:**

Rommelige slaapkamers	Niet uit bed willen komen
Ruzie tussen broers en zussen	De badkamer rommelig achterlaten
Geen alsjeblieft of dank je wel zeggen	Geen huiswerk maken
Slecht of helemaal niet eten	Luide muziek
Niet wassen of tandenpoetsen	Ongepaste kledingstijl
Geen huishoudelijke taakjes willen doen	Onverantwoordelijk omgaan met geld of privacy
Tegen ouders schreeuwen of brutaal gedrag	Niet op tijd thuiskomen

## **Boos worden en zelf onbeheerst reageren**

De effecten op kinderen als je jezelf niet kunt beheersen als ouder zijn universeel.

1. Het kan leiden tot het stagneren van de ontwikkeling van de relatie met je kind.
2. Je kind kan stoppen met problemen op een effectieve manier op te lossen of naar oplossingen te zoeken.
3. Je kind kan een stimulans ervaren om jou steeds weer te manipuleren.
4. Zowel het zelfrespect van de ouder als het kind kan veel schade oplopen.
5. Het kind zal steeds vaker grenzen opzoeken of aandacht vragen in de hoop dat je toch je affectie toont.
6. Het zelfvertrouwen, zelfbeeld en de zelfwaardering van het kind worden onvoldoende ontwikkeld met alle gevolgen van dien.

Kom je dit als opvoedcoach tegen in je praktijk dan is het zinvol om met de ouder te werken aan de onderliggende oorzaken van diens woede/afwijzing.

Het kan helpen als je de regels van feedback doorgeeft. <sup>1</sup>

Is de situatie te problematisch? Verwijs terug naar de huisarts.

En bedenk dat je de ouder iets meegeeft. Wat ze er uiteindelijk mee doen is hun verantwoordelijkheid. Ga als opvoedcoach dus niet de oplossingen zoeken, of alleen met het kind werken, maar laat het uit de ouder zelf komen. En vraag de ouder met de Sensikids cursus mee te doen met het kind of naar een informatiesessie te komen over hoogsensitiviteit.

### **Stap uit de emotie als ouder**

Als sensitieve ouders de primaire reacties van hun kind zelf makkelijk spiegelen (overnemen) kunnen ze leren om uit de emotiekring te stappen. Je kunt ze de tip geven om de Energy Switch<sup>2</sup> toe te passen op het moment dat hun kind een primaire reactie laat zien. Zo nemen ze gepaste afstand en kunnen ze veel handiger blijven reageren.

Jonge kinderen en kleuters kun je beter afleiden als ze boos worden. Zij verbinden nog te weinig oorzaak en gevolg als ze primair reageren.

---

<sup>1</sup> Zie de lesbrief daarover of lees erover in het Wijze Ouder werkboek.

<sup>2</sup> Zie de lesbrief over communicatie

Vanaf een jaar of zes mag je dag na dag wat meer gaan verwachten dat kinderen zelf kunnen reguleren, maar eigenlijk moeten we hier heel voorzichtig zijn: kinderen kunnen natuurlijk veel minder makkelijk hun primaire emoties reguleren dan volwassenen. Dus de grote mensen blijven de verantwoordelijke partij. Altijd!

### **Regels en veiligheid<sup>3</sup>**

Binnen een gezin kunnen regels worden afgesproken over omgaan met elkaars boosheid.

*Ouders kunnen zeggen:*

Het is goed om je boosheid te voelen, echter:

- Doe niemand pijn.
- Kwets een ander niet.
- Doe jezelf geen pijn.
- Maak geen spullen stuk.
- Vertel de waarheid.
- Praat over je boosheid.

Met oudere kinderen kun je wat verder gaan:

- Respecteer anderen.
- Heb respect voor jezelf.
- Het respect voor andermans eigendom.
- Praat openlijk over je boosheid.

### **Wanneer kan er sprake zijn van woedeaanvallen bij HSK's?**

- Bij een kind dat te sterke rechtvaardigheidsgevoelens kent.
- Bij sterke overprikkeling.
- Het kind heeft te hoge verwachtingen van zichzelf en denkt alles zelf te kunnen/moeten oplossen.
- Het kind wordt niet erkend in DOES.
- Het temperament van het kind speelt mee. (Strong willed kinderen)

Woede is een primaire, onwillekeurige reflex en kan dus een ontlading zijn op sterke overprikkeling bij te veel drukte of wanneer het kind te veel van zichzelf verwacht.

Het kan voortkomen uit een onveilige situatie. De eigen wil moet worden aangezet om de woede te reguleren.

---

<sup>3</sup> Uit Opvoeden voor Dummy's

Nogmaals: als je kinderen leert dat hun woede, angst of huilbuien een automatische reactie van hun lichaam en hersenen op gebeurtenissen zijn waarin ze zich onveilig voelen of overprikkeld zijn, kunnen ze leren te luisteren naar de voorbode van een ontlading. Ze kunnen leren hun eigen lichaam te kalmeren.

### **De stressladder:**

Jorrit leerde om zijn lichaam te laten luisteren naar zijn gedachten. Door het protocol de stressladder dagelijks met zijn ouders in te zetten en door te nemen, lukte het hem om halverwege van de stressladder te stappen. Hij begon steeds beter aan te voelen dat hij bezig was stress te ontwikkelen en overprikkeld te raken. Hij leerde positieve gedachten verzinnen, om hulp te vragen en handige oplossingen te zoeken als er iets onverwachts gebeurde. De ene dag lukte het beter dan de andere en zijn ouders begrepen dat ze veel moesten oefenen met hem en er aandacht moesten blijven besteden.

Hij verzoon soms zelf handige trucjes om van de stressladder af te stappen, zoals even naar zijn kamer gaan om een Donald Duck te lezen als hij van school kwam. Later werd er in het gezin nog vaak geroepen: Zit je op je stressladder? Stap er dan vanaf! Het hele gezin had er baat bij.

Toen hij nog eens terug kwam in de praktijk, vertelde hij dat de Stressladder hem het beste had geholpen. O ja, en dat hij had begrepen dat het niet erg was dat hij kwaad werd. Hij was vaak bedroefd geweest omdat het hem niet lukte om niet kwaad te worden. En nu was dus blij omdat het zijn lichaam was dat kwaad werd. En dat hij zelf er voor kon zorgen dat zijn lichaam weer kalm werd. Dat vond hij toch wel een enorme opluchting!

Veel goeds!