



Kort lontje

Weer uit je slof geschoten tegen je kind? Een lesje anger management voor ouders.

Als ouder neem je je voor om de kalmheid zelve te zijn in de omgang met je kroost. Dat is buiten allerlei incidenten gerekend, zoals: een kind dat haar kleine zusje keihard schopt op een druk marktplein. Of gezeur na een drukke werkdag. Hoe erg zijn woede-uitbarstingen eigenlijk? En hoe krijg je als ouder een minder kort lontje?

Dit zeggen de deskundigen

Er is een verschil tussen pedagogisch boos worden en uit de bocht vliegen omdat je als ouder moe of gespannen bent, schrijft psychotherapeut Susan Bögels in haar boek *Mindful opvoeden in een druk bestaan*. Gedrag uit die laatste categorie wordt vaak veroorzaakt door stress, waardoor ouders niet meer begripvol en innovatief kunnen reageren op uitdagend gedrag van hun kind. 'Je onredelijke reactie kan ook het gevolg zijn van ingesleten ouder-kindpatronen', aldus Bögels. 'Als je al een aantal van zulke conflicten met je kind hebt gehad, zul je automatisch dezelfde reactie gaan vertonen. Net als je kind. Alsof het de zoveelste uitvoering is van een toneelstuk - jullie kennen je tekst!'

Misschien is het zaadje voor de woede-uitbarsting geplant toen zoonlief voor de zesde keer weigerde zijn pyjama aan te doen. Maar volgens Camiel van Hoegee, die met zijn Driftkikker-trainingen mensen helpt om hun woede onder controle te krijgen, gaat het al snel om véél meer: 'Ouders denken: zie je wel, er wordt niet naar mij geluisterd. Ik laat me toch niet op mijn kop zitten door mijn kind? Dan wordt het een machtsstrijd en is het buigen of barsten. Je brult: 'En nou is het afgelopen!'

Een stevige reactie van ouders bij onaanvaardbaar gedrag is natuurlijk helemaal niet erg. Zo leert een kind dat er een grens is overschreden. Gaat het om een patroon, waar ouders zelf last van hebben, dan is het een ander verhaal. 'Ben je boos, dan is er sprake van aandacht-armoede. Je verliest je tegenwoordigheid

van geest en ziet niet meer wat er feitelijk aan de hand is', zegt Van Hoegee.

Hoe pak je het aan?

Ontdek wat je triggers zijn. Weinig slaap en multitasken zijn bekende voorbeelden, aldus de Amerikaanse maatschappelijk werker Carla Naumburg in haar boek *Van korte lontjes naar geduldig opvoeden*. Ze pleit voor een herwaardering van 'single-tasks'. In de praktijk betekent dat: niet op je telefoon zitten als je met jonge kinderen bent. 'Kinderen nemen meer hersenruimte in beslag dan we ons realiseren. Het is alsof ze alle tabbladen op de computer openzetten.'

Het geheim achter kalm blijven is volgens Naumburg zelfinzicht. 'Het gaat erom dat je opmerkt dat je op ontploffen staat. Dat je schouders zich aanspannen en je kaken strak staan.' Is dat het geval, dan neem je een pauze. Je drinkt een glas water of rent de trap op en neer.

Een trucje om minder getriggerd te worden: doe alsof je dreinende dochter het kind van iemand anders is. 'Haar fratsen zijn niet onze schuld, haar gedrag is geen weerspiegeling van ons ouderschap of gekoppeld aan ons gevoel van succes en of mislukking', aldus Naumburg.

Toch uit je slof geschoten? Kom erop terug. Volgens Bögels toont onderzoek naar ouder-kindrelaties aan dat frictie helemaal niet erg is als het daarna weer wordt goedge maakt. Maar vaak vinden ouders dat lastig omdat ze zich schuldig en slecht voelen over het feit dat ze zich zo hebben laten gaan. 'Het erkennen dat we schuldig zijn aan onredelijk uitvallen tegen onze kinderen is een heel belangrijke eerste stap in het reparatieproces. Want als we onze fouten onder ogen durven zien en ons vervolgens realiseren dat alle ouders falen, stoppen we ons met isoleren. Zo kunnen we weer verbinding zoeken met het kind.'

Anna van den Breemer
a.vandenbreemer@volkskrant.nl