



Wijs met tieners 2

EMOTIE- EN GEDRAGSMANAGEMENT

*Marca Geeraets*¹

De meest optimale opvoeding, de *autoritatieve* opvoeding, bestaat uit een combinatie van twee stijlen. Enerzijds de autonomieondersteunende stijl en anderzijds de leidende (emotie en gedragsturende) stijl. Deze blog gaat over de laatste. Want naast warmte en aandacht hebben kinderen ook grenzen nodig in de opvoeding. Zo leren ze omgaan met teleurstellingen, hun behoeften uit te stellen en zichzelf in het sociale verkeer makkelijker te beheersen. Forgatch, Patterson en Friend (2017) stellen dat het doel van opvoeding is dat kinderen zich ontwikkelen tot coöperatieve volwassenen die in staat zijn samen te leven en samen te werken. Dit doel geeft richting aan opvoeders voor elke levensfase van hun kind.

De tienertijd wordt gekenmerkt door psychologische, sociale en hormonale veranderingen met bijbehorende emotionele uitdagingen. Soms worden tieners overweldigd door hun emoties en hebben ze hulp nodig om die te reguleren voordat de bron van de emoties goed kan worden besproken en naar een oplossing kan worden gezocht. Als er sprake is van emotionele oververhitting bij de tiener, is het voor ouders een hele uitdaging om hierop invloed uit te oefenen. Daartoe bieden we enkele tips.

Emotieregulatie van ouders

Emotie en gedragsmanagement van kinderen en tieners begint bij de emotieregulatie van ouders. Daar is een aantal redenen voor:

¹ Drs. Marca H.W. Geeraets is GZ-psycholoog en werkzaam bij bureau PEERS
Blogs: www.bureaupeers.nl

- Als je als ouder kalmte uitstraalt, is het voor je kind makkelijker om kalm te worden. Vuur bestrijd je met water, niet met vuur. Je wordt makkelijker rustig bij iemand die kalmte uitstraalt, dan bij iemand die overloopt van emotie. Wakker met je eigen vuur niet het vuur van je kind aan.
- Als je als ouder kalmte uitstraalt, geef je het goede voorbeeld van hoe je problemen oplost. Je laat je kind zien dat je op een prettige toon meer bereikt dan met luide, overslaande stem. Je staat model voor de probleemoplossingsvaardigheden van je kind. Je kind leert van jou hoe je met emoties om kunt gaan.
- Als je lichaam kalm is, is het makkelijker om goede oplossingen te bedenken en tot overeenstemming te komen met je tiener. Ons geheugen (zowel het werkgeheugen als het lange termijngeheugen) werkt onder stress minder goed. Zelfs onze motoriek werkt minder goed. Probeer maar eens een sleutel in een slot te steken als je te gehaast bent. Zelfs de goede sleutel herkennen is dan soms lastig.

Maar wat nu te doen als het je niet lukt om rust en kalmte uit te stralen op het moment suprême? Wat als in je lichaam het alarm afgaat en je hoofd explodeert omdat je toevallig ook een mens bent?

Reset

Bij kinderen is de *reset* een beproefde methode. De activiteiten worden even gestopt, communicatie stilgelegd en als het lichaam kalm genoeg is, wordt er weer verder gegaan. Sommigen noemen de reset een time-out, anderen passen hem alleen toe als time-in (het kind blijft in de ruimte), maar het doel is resetten. Je lichaam zo bijsturen dat je weer verder kunt.

Bij kinderen is de reset (mits goed uitgevoerd) het meest werkzame element in de opvoeding (Kaminski, 2008). Tot ongeveer 12 jaar, want grote kans dat als je tegen een 14 jarige zegt: “zo praat je niet tegen je moeder, ga nu voor drie minuten naar je kamer” dat je tiener blijft zitten waar hij zit. En wat dan?

Hiervoor hebben we in de oudertraining *Wijs met tieners, wijs met ouders* (2019) naast andere opvoedtechnieken, de reset voor tieners ontwikkeld. Waarbij de procedure is aangepast op de leeftijd van de tiener. Hoe precies vraagt oefening, maar de communicatiestop is door iedereen te leren.

Ouders: eigen triggers, lichamelijke signalen en EHBO

Als je als ouder de reset toepast bij je tiener, is het belangrijk om eerste je eigen emoties onder controle te hebben. Dit betekent dat je lichaam kalm is. Een rustig kloppend hart, rustige ademhaling, ontspannen spieren. Je reset jezelf voordat de situatie met je tiener escaleert. De *lichamelijke signalen* waaraan merkbaar is dat emoties je lichaam overnemen, verschillen per ouder. Het is handig om zicht te krijgen op de eigen lichamelijke signalen omdat voortekenen helpen om wijs te handelen en vroegtijdig je lichaam de rustige kant op kant sturen.

Naast het herkennen van de eigen lichamelijke signalen kan het ook helpend zijn om weet te hebben van de *triggers* die bij jou vaak tot stress leiden. Triggers kunnen te maken hebben met gedrag van je kind (snauwen van je kind, weigerachtig gedrag, rollen met de ogen) of met jezelf (niet helpende gedachten als ‘hij blijft dit jaar zitten als dit zo doorgaat’, of ‘ze moet niet denken dat ze hier alles kan bepalen’ of je eigen vermoeidheid). Door triggers te herkennen kan de ouderlijke irritatie beter worden onderdrukt.

Naast herkennen van triggers en eigen lichamelijke stresssignalen is het van belang om van jezelf als ouder te weten hoe je je lichaam kunt bijsturen. De kunst is om kalm, waardig en stijlvol in het strijdtoneel te staan en op een wijze manier je tiener op te voeden. Dat jouw onvolwassen kind/tiener zich dan nog niet geheel volgens de communicatieregels gedraagt is een ander punt. Je tiener krijgt van jou nog tijd om hiermee te oefenen. Het belangrijkste is dat jij jouw taak als ouder wijs volbrengt. Wijs handelen is het enige waar je echt de controle over hebt. En de eerste stap bij emotie- en gedragsmanagement van je kind.

Zorg dus dat je weet wat bij jou goed werkt: je eigen *Eerste Hulp Bij Overweldigende opvoedemoties*. Wat zijn je triggers? Waar merk je dat in je lichaam? Op welke manier kun jij jezelf /je lichaam bijsturen? Misschien jezelf even een reset gunnen? Alleen even kort mededelen dat er staking is van communicatie die op een later tijdstip onder kalme omstandigheden weer zal worden opgepakt?

Een goed begin in de communicatie met je kind is het halve werk. Gun jezelf je eigen reset: je kind bijsturen in zijn/haar emoties gaat makkelijker met een rustige ademhaling en een ontspannen lijf.

Literatuur

Forgatch, M. S., Patterson, G. R., & Friend, T. (2017). *Raising cooperative kids: Proven practices for a connected, happy family*. Newburyport, MA: Red Wheel/Weiser.

Geeraets, Marca (2017). Blog: *Ouders en hun goedbedoelde inquisitievragen*. <https://bureaupeers.nl/?p=1161>

Kaminski, J.W., Valle, L.A., Filene, J. H., & Boyle, C.L. (2008). A meta-analytic review of components associated with parent training program effectiveness. In: *A Journal of Abnormal Child Psychology*, 36, 567-589.

Van Leeuwen, Harrie (2017). Blog: *Wijs met tieners 1. Het ondersteunen van de autonomie ontwikkeling*. <https://bureaupeers.nl/?p=1649>

Van Leeuwen, H.M.P. & Geeraets, M.H.W. (2019). *Ouder- en tiener interactietraining 'Wijs met tieners, wijs met ouders'*. Trainersmaterialen. Abcoude: Bureau PEERS