



Kleine kinderen Grote gevoelens

Praktische tips om driftbuien en
machtsstrijd tot een minimum te beperken

Ter info

De inhoud van deze digitale gids is auteursrechtelijk beschermd. De inhoud of delen hiervan mogen niet zomaar verspreid worden. Vraag hiervoor altijd toestemming en vermeld ook dan altijd duidelijk je bron.

Als je de inzichten uit deze gids waardevol vindt en denkt dat anderen er ook iets aan zouden kunnen hebben, verwijst hen dan door naar verbindendopvoeden.be, waar ze hun eigen exemplaar kunnen aankopen. Bedankt alvast!

Welkom!



Ook al zijn ze nog zo klein, de emoties van je kind zijn dat doorgaans niet. Vanaf de leeftijd van 12 maanden al kan je kind driftbuien krijgen en het duurt nog een hele tijd voor ze weer verdwijnen.

In deze gids krijg je meer inzicht in de driftbuien van je kind en hoe het brein van je kind werkt tijdens een driftbui. Je leert wat veel voorkomende oorzaken zijn en dus ook hoe je driftbuien zo veel mogelijk kan voorkomen. Niet alle driftbuien zijn te vermijden, daarom krijg je ook praktische tips en handvatten om met zo'n bui om te gaan.

Weet dat verschillende tips die ik meegeef gaan over hoe je het 'in de ideale situatie' zou aanpakken en dat 'de ideale situatie' helaas zelden voorkomt. Dat betekent dus ook dat je deze tips nooit allemaal & altijd zal kunnen toepassen en dat is ook echt oké. Goed genoeg is meer dan genoeg. We zijn allemaal mensen en niemand is perfect. Je kind heeft geen 'perfecte' ouder nodig. Je kind heeft een menselijk rolmodel nodig. Zo leren ze dat ze zelf ook menselijk mogen zijn en dus fouten mogen maken.

Liefs,
Anky

Inhoud

1	Meer inzicht in driftbuien	1
	A: Wat zijn driftbuien?	2
	B: Het brein en heftige emoties	4
	<i>Vechten, vluchten of bevriezen herkennen</i>	7
2	Veel voorkomende oorzaken van driftbuien	8
	A: Onduidelijkheid en onvoorspelbaarheid	10
	<i>Overgangen</i>	12
	<i>Routines en rituelen</i>	16
	<i>Minder alledaagse of nieuwe situaties</i>	18
	<i>Dagstructuur visualiseren</i>	23
	<i>Hoe voorspelbaar ben jij zelf als ouder?</i>	23
	B: Onvervulde lichamelijke behoeften	24
	C: Opgestapelde emoties of spanning en overprikkeling	25
	<i>Overprikkeling door opgestapelde spanning</i>	25
	<i>Overprikkeling op het moment zelf</i>	27
	<i>Kijk zeker ook eens naar de schermtijd van je kind</i>	27
	D: Onvervulde psychologische behoeften	30
	<i>Verbinding</i>	30
	<i>Autonomie</i>	31
	<i>Competentie</i>	34
	E: Zet je detectivebril op	37
	<i>Zit het probleem thuis? Of net niet?</i>	40
	<i>Grote gebeurtenissen die een impact hebben</i>	41
3	Waar kan je nog op inzetten?	42
	A: Emotionele ontwikkeling ondersteunen	43
	B: Grenzen stellen	46
	C: Spel gebruiken	48
	D: Speciale speeltijd	51

Inhoud

4	Wat kan je tijdens en na een driftbui doen?	56
	A: Veiligheid en nabijheid bieden	57
	B: Geef het goede voorbeeld	59
	C: Rustig blijven of worden wanneer je kind dat niet is	61
	D: Omgaan met agressie	63
	E: Hou vast aan regels en afspraken	64
	F: Leer alternatieven aan om met gevoelens om te gaan	67
	G: Wat als je kind breath-holding-spells heeft?	71
5	Wanneer schakel je best professionele hulp in?	74
6	Tot slot	77
7	Referenties	81



01

Meer inzicht in driftbuien

We gaan dieper in op wat driftbuien zijn, de werking van de hersenen en waarom dit belangrijk is om te weten wanneer we het over driftbuien hebben.



Wat zijn driftbuien?

Driftbuien, of woedebuien, zijn korte episodes van extreem, onaangenaam en soms agressief gedrag in reactie op frustratie of boosheid. Een driftbui is niet in verhouding met de situatie en bestaat vaak uit huilen, schreeuwen, krijsen, zich op de grond werpen, slaan, met dingen gooien, duwen, bijten of de adem inhouden.

Uit onderzoek blijkt dat een kind tussen 18 maanden en 5 jaar oud gemiddeld 1 driftbui per dag heeft, met een gemiddelde lengte van 3 minuten. Dit zijn uiteraard gemiddelden! Kinderen kunnen meer dan 1 driftbui per dag hebben en die kunnen ook langer dan 3 minuten duren.

Niet alle kinderen hebben elke dag driftbuien. Meestal duurt een driftbui maar een halve minuut tot een minuut en tussen verschillende driftbuien door zijn het gedrag en de stemming van je kind weer normaal.

Wees gerust...

Driftbuien komen heel vaak voor bij jonge kinderen. Vanaf 18 maanden ongeveer beginnen kinderen hun eigen 'ikje' te ontdekken. Ze ontdekken dat ze een eigen persoon zijn, naast hun moeder of vader. Dat willen ze natuurlijk gaan verkennen. Ze willen onafhankelijk zijn, maar hebben tegelijkertijd ook veel behoefte aan de aandacht van hun ouders. Dat maakt het moeilijk om te weten wat ze nu juist willen. Je zal merken dat ze dan soms vragen om te helpen, maar wanneer je helpt net zeggen: "*Nee ikke doen!!!*" waarna ze er toch in vastlopen en hulp nodig hebben. Waarop wij wel eens gefrustreerd worden en reageren met iets als: "*Wat wil je nu verdorie?!*"

Jonge kinderen zijn volop nieuwe dingen aan het leren en dat gaat gepaard met veel mislukken, onder andere ook omdat hun coördinatie nog niet optimaal is en ze heel erg onhandig kunnen zijn. Ze hebben de nodige vaardigheden nog niet om op een goede manier met hun emoties om te gaan. Ze hebben vaak ook nog niet voldoende taal om er op een goede en genuanceerde manier iets over te kunnen zeggen.

Ze ervaren regelmatig veel frustratie en weten vaak geen blijf met hun gevoelens: het ideale recept voor een driftbui!

Wanneer kinderen hun emoties beter leren herkennen, benoemen, verwoorden, begrijpen en reguleren, neemt de frequentie, de intensiteit en de duur van driftbuien af. Dit zijn allemaal vaardigheden die ze moeten leren, maar deze hangen voor een stuk ook samen met hun hersenontwikkeling. Naarmate kinderen ouder worden, zal het hen telkens beter lukken om met hun emoties om te gaan. Hun hersenen zijn verder ontwikkeld én ze hebben ondertussen nieuwe vaardigheden geleerd en kunnen oefenen.

Let wel op dat je niet te snel te veel verwacht!

Wanneer je weet dat de gebieden in de hersenen die hier een rol in spelen nog ontwikkelen tot de leeftijd van ongeveer 25 jaar, dan weet je ook dat je niet kan verwachten dat je kind dit al volledig onder de knie heeft. Zeker wanneer je even naar jezelf kijkt: ook wij worden nog wel eens overspoeld door onze emoties en doen dan soms dingen waar we achteraf spijt van hebben.