Wat zeg je tijdens een woedebui?

SPIEKBRIEFJE VOOR OUDERS

Print deze pagina uit en hang hem op een zichtbare plek.
Zeg niet teveel, een paar woorden zijn vaak genoeg als emoties hoog oplopen.

IN HET MOMENT

Tijdens de bui

Gevoel mag er zijn, gedrag heeft grenzen.

“Je bent heel boos. Dat mag.”

“Ik laat je mij niet slaan. Ik doe even een stap achteruit.”

“Je hoeft nu niets te zeggen. Ik ben bij je.”

“We praten straks verder. Ik ben er voor je.”

In de ochtendspits

Minder woorden, meer hulp.

“Het lukt even niet, hè? Ik help je.”

“Wil je eerst je schoenen of je jas aandoen?”

“Je mag boos zijn. We gaan zo samen de deur uit.”

“We doen het stap voor stap. Eerst je schoenen.”

Bij bedtijd

Begrip voor de emotie, duidelijkheid over bedtijd.

“Je wilt nog niet slapen. Dat snap ik.”

“Je vindt het niet leuk. Toch is het nu bedtijd.”

“Ik blijf nog even rustig bij je.”

“We praten morgen verder. Nu gaan we rusten.”

Als je kind blijft doorgaan

Erken de teleurstelling, terwijl je vasthoudt aan de grens.

“Ik hoor dat je het heel graag wilt, het is ook zo leuk. Mijn antwoord blijft nee.”

“Je mag teleurgesteld zijn, dat snap ik als zoiets leuks niet mag.”

“Ik ga er niet over discussiëren. Ik snap dat je het heel stom vindt. We praten straks verder.”

ALS DE RUST IS TERUGGEKEERD

Wacht tot jezelf en je kind voldoende tot rust zijn gekomen.

Na de woedebui

“Wat maakte je zo boos?”

“Waaraan merkte je dat je boos begon te worden?”

“Wat kan je helpen om weer rustig te worden?”
“Wat kunnen we de volgende keer anders doen?”

Zelf uit je slof geschoten?

“Ik schreeuwde net. Dat had ik niet moeten doen, sorry. De afspraak blijft hetzelfde, de volgende keer probeer ik het rustiger te zeggen.”

ONTHOUD

Je hoeft de boosheid niet weg te nemen. Bied veiligheid en houd grenzen duidelijk.
Eerst weer rustig worden, leren komt later.

Bonus bij de workshop Boosheid bij kinderen | Rian Meddens, orthopedagoog generalist

Psychogoed