Boosheid bij kinderen

Wat doe je als je kind ontploft?

Online workshop

Psychogoed



Rian Meddens
Orthopedagoog Generalist & Supervisor NVO

Psychogoed

- Opvoedkracht
- Psychogoed Professional

www.psychogoed.nl
rianmeddens@psychogoed.nl

Psychogoed

Vanavond: Online workshop Boosheid bij kinderen

- **Boosheid begrijpen**
  - Wat gebeurt er in het brein?
  - Waardoor loopt spanning op?
  - Wat zit er achter boosheid?
- **Hoe help je je kind bij boosheid?**
  - Voor, tijdens en na de bui
- **Hoe voorkom je terugkerende escalaties?**
  - Interactie tussen je kind en jou
  - Patronen veranderen
- **Vragen?**

Psychogoed

Boosheid begrijpen

Boosheid is een normale emotie en hoort bij de ontwikkeling.



Boosheid heeft een functie

Het laat zien dat iets belangrijk is, niet lukt of als oneerlijk wordt ervaren.

Emotieregulatie is nog in ontwikkeling

Kinderen leren stap voor stap hun emoties herkennen, begrijpen en bijsturen.

Kinderen hebben volwassenen hiervoor nodig

Door ondersteuning en oefening leren kinderen steeds zelfstandiger met boosheid omgaan.

→ Boosheid is dus niet iets om af te leren, maar een emotie waarmee je kind nog moet leren omgaan.

Wat gebeurt er in het brein bij boosheid?

1. **Het alarmsysteem wordt actief** → De amygdala helpt emotioneel belangrijke signalen te herkennen.

2. **Het lichaam reageert** → Je kind voelt het lichamelijk. Hartslag, ademhaling en spierspanning kunnen toenemen.

3. **Zelfregulatie wordt moeilijker** → de prefrontale cortex zorgt voor regulatie (impulscontrole, flexibel denken, gevolgen overzien).



Als spanning loopt, kan je kind dus:

- moeilijker nadenken over de gevolgen
- minder goed naar uitleg luisteren
- reageert sneller impulsief
- minder makkelijk oplossingen bedenken
- moeilijker bewust andere reactie kiezen.

Uitleg, discussie en nieuw gedrag aanleren sluiten dan niet aan:

→ **Eerst helpen reguleren, daarna uitleggen, oefenen, vaardigheden leren.**

De aanloop naar de buize bui

De boze bui begint vaak al voor de directe aanleiding.

De emmer vult zich gedurende de dag. Een kleine gebeurtenis kan dan de laatste druppel zijn.

→ Dezelfde situatie gaat het ene moment goed en het andere moment niet

→ Op school gaat het perfect, thuis ontploft je kind: kijk naar de hele dag

→ Waarom zijn er verschillen per kind?

Wat vult de emmer van jouw kind?

- Prikkels en drukte
- Spanning en/of onzekerheid
- Vermoeidheid en honger
- Frustraties en/of teleurstellingen
- Moeten aanpassen
- Weinig ruimte voor eigen keuzes



Wat zit er achter de boosheid?

De ijsberg

→ **Boven water:** schreeuwen, slaan, schelden, gooien, weigeren

→ **Onder water:** verdriet, onzekerheid, teleurstelling, schaamte, angst, onrecht, onmacht, overvraging, behoefte aan autonomie, rust of verbinding



❗ **Psychologische basisbehoeftes**: autonomie, competentie, verbinding

Kijk nieuwsgierig

- Wat speelde er vóór de bui? Wat was lastig voor mijn kind?
- Wat zou mijn kind nodig kunnen hebben?
- Wanneer lukt het wel en wat is er dan anders?
- Je hoeft niet meteen te weten wat eronder zit

Psychogoed

Van rustig naar ontploffen

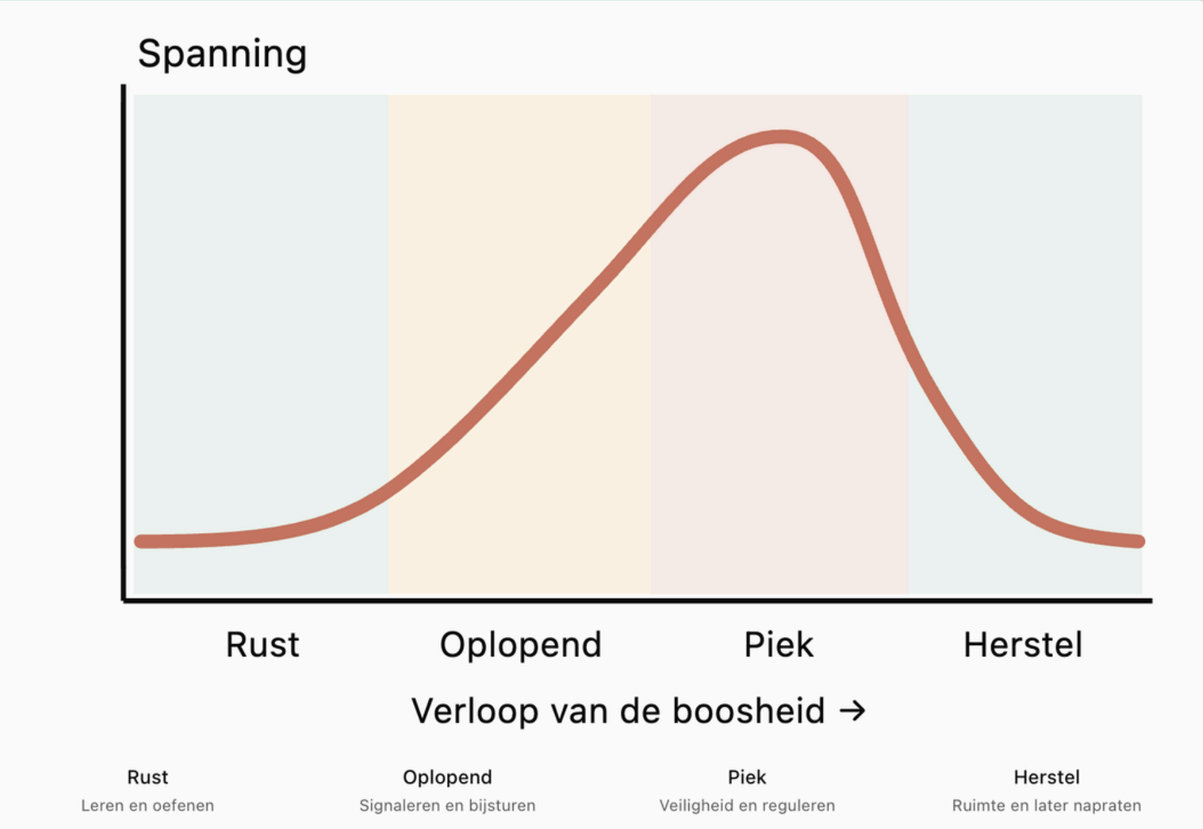
→ Wat je doet, hangt af van de fase waarin je kind zit
→ Eerst rustig worden, vaardigheden leren komt later.
→ Co-regulatie

🟢 **Rustig:** leren en oefenen

🟠 **Spanning loopt op:** ondersteunen en vroeg bijsturen

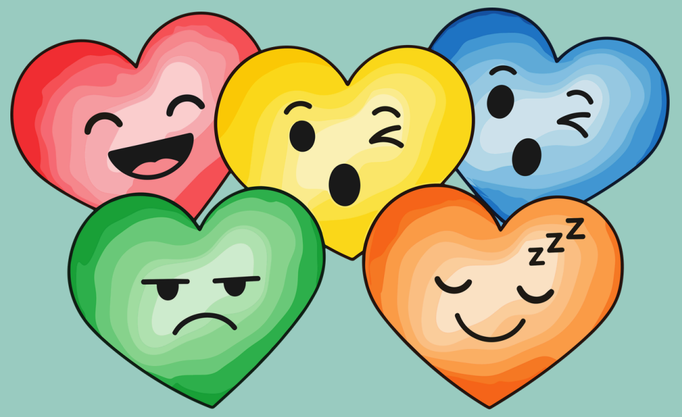
🔴 **Overspoeld:** veiligheid bieden en reguleren

🔵 **Weer tot rust:** herstellen en leren



Voorkomen dat de spanning oploopt

→ Juist als je kind nog rustig is of de eerste spanning voelt, kun je veel betekenen.
→ Hoe eerder je de spanning herkent, hoe meer mogelijkheden je hebt om bij te sturen.



1. Herken vroege signalen → Let op onrust, stemverandering, terugtrekken of sneller geïrriteerd raken.
2. Verlaag de belasting → Zorg voor rust, herstelmomenten en passende verwachtingen.
3. Benoem wat je ziet → Help je kind gevoelens en lichamelijke signalen herkennen.
4. Geef invloed en keuzes → Bied autonomie binnen duidelijke grenzen.
5. Oefen op rustige momenten → Leer je kind wat helpt als boosheid begint op te lopen.
6. Maak situaties voorspelbaar → Bereid overgangen voor en maak afspraken vooraf.

Tijdens de boze bui

- **Stap 1: Stop en vertraag** → reageer niet meteen op alles wat je kind zegt
- **Stap 2: Maak de situatie veilig** → afstand van slaan of schoppen, andere kinderen buiten bereik, gevaarlijke spullen weg
- **Stap 3: Bied rust** → weinig woorden, een rustige stem en minder prikkels
- **Stap 4: Erken het gevoel, begrens het gedrag** → *"Je bent teleurgesteld. Ik laat je niet slaan."*
- **Stap 5: Geef tijd en stem nabijheid af**
  - Het conflict hoeft tijdens de piek niet opgelost te worden
  - Het ene kind zoekt contact, het andere heeft ruimte nodig
  - Neem je afstand, laat dan weten dat je beschikbaar blijft:
    "Ik ben hier. We praten straks verder."



Begrenzen tijdens de bui

Gevoel mag er zijn, gedrag heeft grenzen:

→ *“Je wilt dat niet. Ik laat je niet slaan.”*

→ Stop met inhoudelijk discussieren of je grens te verdedigen. Gebruik weinig woorden.

➡️ Regulatie → Verbinding → Begrenzing → Leren

👎 **Liever niet tijdens de bui:**

Discussies, veel vragen, dreigen, een preek over wat je kind zou moeten doen, gedragsinstructies

👍 Wat wel tijdens een bui:

Zelf rustig blijven/worden, weinig woorden, ondersteunen en begrip, aanwezig op afstand.

Zinnen voor het moment zelf:

- *“Ik ga een stap achteruit, zodat je me niet kunt schoppen.”*
- *“Je hoeft nu niets uit te leggen.”*
- *“Je bent heel boos, dat mag.”*
- *“Ik ben hier. We praten straks verder.”*
- *“Je bent veilig.”*

Psychogoed

Na de woedebui: herstellen en leren

> Wacht tot jij en je kind weer rustig zijn



> Herstel eerst het contact: verbinding door knuffel of grapje, geen waarom vragen, maar zie het als leerervaring. Stel vragen zoals:
→ “*Wat gebeurde er bij jou?*”, “*Hoe kan ik jou een volgende keer helpen?*”

> Oefen vaardigheden op een rustig moment, afspraken maken over rustige plek of vul samen de boosheidsmeter en relaxmeter in.

> Herstellen zelf ook: “*Ik schreeuwde. Dat was niet oké. De afspraak blijft staan, maar ik wil die rustiger aangeven.*”

Rustig blijven en rustig worden

➡️ *Boosheid roept boosheid op*



- **Herken je eigen signalen**
  - Wanneer is mijn lontje korter?
  - Wat raakt mij als mijn kind boos wordt?
  - Hoe merk ik dat mijn spanning oploopt?
  - Wat helpt mij om één stap terug te doen?
- **Maak het concreet:**
  - Een korte pauze terwijl je kind veilig is, minder praten, langzamer bewegen
  - Lichaam tot rust (tot 10 tellen, diep ademhalen, even weglopen)
  - Helpende gedachte → *“Mijn kind heeft het lastig en heeft mijn hulp nodig”*
  - Met je partner afspreken wanneer je het van elkaar overneemt. Alleen? Neem dan zelf een kleine pauze in dezelfde ruimte.

Patronen doorbreken



→ Zoek het eerste moment waarop iets anders kan: eerst eten en rust, later vragen

→ Ingangen:

- minder haast
- voorspelbare overgangen
- passende verwachtingen
- beperkte keuzes
- verbinding
- rust na school

→ Wanneer gaat het beter?

→ Wat werkt voor jullie?

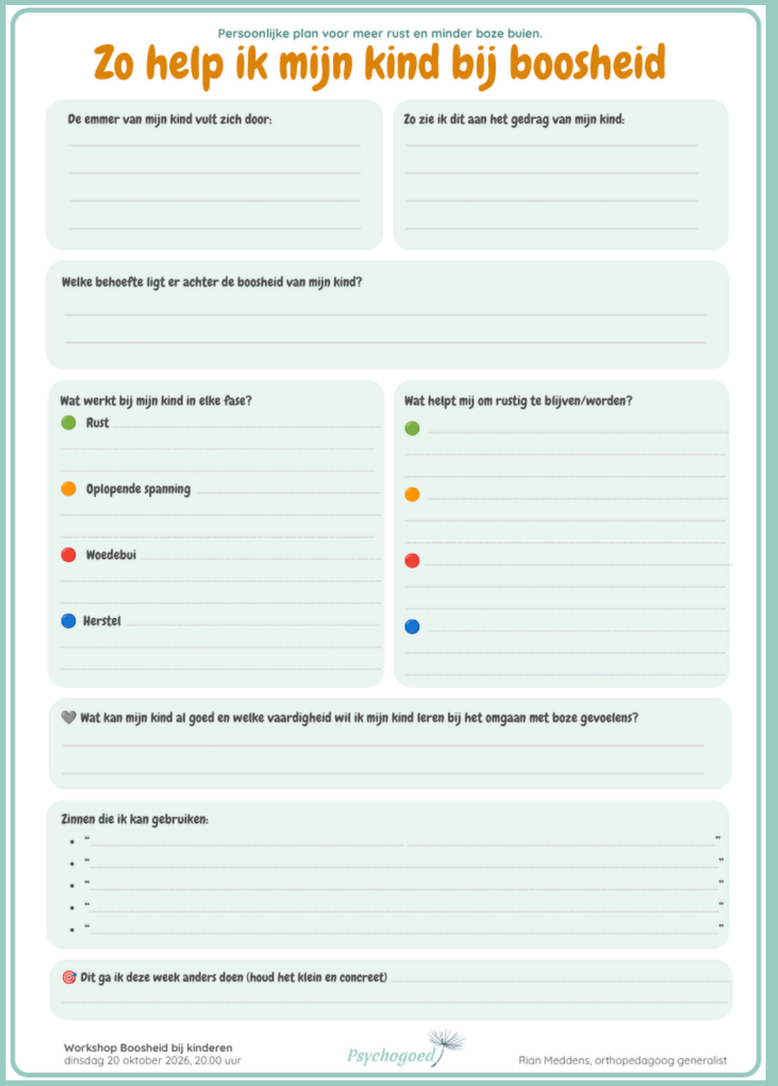
✏️ **Vul het werkblad verder in:**

> Wat kan je kind al goed in het omgaan met boosheid?

> Welke vaardigheid wil je je kind leren bij het omgaan met boosheid?

> Welke zinnen vind ik handig om te gebruiken?

> Wat ga jij morgen anders doen?



Persoonlijke plan voor meer rust en minder boze buien.

Zo help ik mijn kind bij boosheid

De emmer van mijn kind vult zich door:

Zo zie ik dit aan het gedrag van mijn kind:

Welke behoefte ligt er achter de boosheid van mijn kind?

Wat werkt bij mijn kind in elke fase?

- Rust
- Oplopende spanning
- Woedebui
- Herstel

Wat helpt mij om rustig te blijven/worden?

Wat kan mijn kind al goed en welke vaardigheid wil ik mijn kind leren bij het omgaan met boze gevoelens?

Zinnen die ik kan gebruiken:

- "
- "
- "
- "
- "

Dit ga ik deze week anders doen (houd het klein en concreet)

Workshop Boosheid bij kinderen
dinsdag 20 oktober 2026, 20.00 uur

Psychogoed

Rian Meddens, orthopedagoog generalist

Psychogoed

Vragen



Psychogoed

Bedankt voor jullie aandacht!

Woensdag ontvang je de opname, het spiekbriefje en de boosheidsmeter en relax-meter in je mail

Heb je een vraag of opmerking?

Stuur me een mailtje: rianmeddens@psychogoed.nl

Psychogoed

Probeer Opvoedkracht

Voor de avonden waarop het toch weer misgaat:

- Dagelijkse, korte opvoedtips op maat
- 24/7 advies via de WhatsApp-chatcoach
- Maandelijkse livebijeenkomsten met Rian om al je vragen te stellen
- Praktische tools die meegroeien met het gezin



➡️ Lees alles over Opvoedkracht op: **www.psychogoed.nl/aanbod/opvoedkracht/**

➡️ Per maand opzegbaar, 14-dagen niet goed, geld teruggarantie.