

Van korte lontjes naar geduldig opvoeden

ANGER MANAGEMENT
VOOR OUDERS

DR. CARLA NAUMBURG



ALTAMIRA

INHOUD

INLEIDING

Het is tijd om te stoppen met ontploffen 9

De waarheid over ouderlijke ontploffingen ★ Het is niet jouw fout

★ Je kúnt het voor elkaar krijgen

HOOFDSTUK 1

Waarom is jouw lontje zo kort?..... 23

Algemene kenmerken van ouderlijke ontploffingen ★ De nadelen van ontploffen ★ Waarom is het zo moeilijk om niet te exploderen?

★ Een klein beetje hersenwetenschap

HOOFDSTUK 2

Hoe ik mijn geduld niet meer verloor (nou ja, minder vaak) 61

Mijn slechte dagen, in al hun openheid ★ Hoe ik alles weer op de rit kreeg

HOOFDSTUK 3

Ken jezelf: grip hebben op je knoppen en triggers .. 79

Je triggers maken je gek ★ Hoe je weet wanneer je wordt getriggerd

★ Wat brengt jou uit evenwicht?

HOOFDSTUK 4

Hoe minder doen je lontje langer maakt 99

Selfcare voor mensen die een hekel hebben aan selfcare ★

Multitasken: niet zo geweldig als je denkt ★ Je telefoon veroorzaakt ontploffingen

HOOFDSTUK 5

Dingen die je móét doen als je jezelf niet wilt kwijtraken 125

Slapen, slapen, slapen. Je moet slapen ★ Je. Kunt. Het. Niet. Alleen

★ Wees niet zo streng voor jezelf

HOOFDSTUK 6

Dingen die je zou moeten doen als je niet wilt ontploffen 149

Stop met denken ★ Begin met bewegen ★ Doe rustig aan

HOOFDSTUK 7

Neem wat ruimte voor jezelf, zodat je niet ontploft bij je kinderen 173

Hoe ontkom je even aan je kids ★ Ook als je bij ze bent

HOOFDSTUK 8

Waar je al die tijd op gewacht hebt: hoe je jezelf in de hand houdt 187

Opmerken ★ Pauzeren ★ Iets Anders Doen

HOOFDSTUK 9

Als de stofwolken van je explosie zijn opgetrokken 209

Wees aardig ★ Word nieuwsgierig ★ Maak het goed met je kids

NOG WAT EXTRAATJES

Hou jezelf in de hand 225

Een samenvatting van de belangrijkste punten en hoe je ze in de praktijk brengt ★ Een belachelijk lange lijst met potentiële triggers

INLEIDING

DE WAARHEID OVER OUDERLIJKE
ONTPLOFFINGEN



HET IS NIET JOUW FOUT



JE KÚNT HET VOOR ELKAAR
KRIJGEN

Het is tijd om te stoppen met ontploffingen



Je verliest dus weleens je geduld tijdens het opvoeden. Je snauwt, schreeuwt en gilt tegen je kinderen. Je bent vaker geïrriteerd en kortaf dan je eigenlijk wilt. Je weet hoe je wilt opvoeden: rustiger en bedachtzamer. Maar hoe hard je ook je best doet, je raakt jezelf steeds weer kwijt.

Zonder dat ik jou ken, of je gezin of de mate waarin jij uit je dak kunt gaan, kan ik je toch zes stelregels geven waardoor je je minder schuldig zult voelen en die je kracht zullen geven om je hoofd koel te houden in plaats van je geduld te verliezen.

Zes waarheden over ouderlijke ontploffingen

1. OPVOEDEN IS MOEILIK. Het is moeilijk voor iedereen. Nee, echt, voor iedereen. Zelfs voor die Perfect Lijkende Ouder. Je weet wel, die ene die altijd vooraan staat bij het ophalen van de kinderen. Die met haar caloriearme soja latte en blinkend schone auto. Opvoeden is moeilijk om diverse redenen, waarvan sommige met jou te maken hebben en andere met je kind. En weer andere lijken eerder te maken te hebben met de stand van de maan dan met iets aards.

2. HET OVERKOMT ELKE OUDER WELEENS. Sommige ouders verliezen hun geduld wat sneller, luider of vaker in het openbaar. Maar

bij iedereen raakt het geduld weleens op. Je bent absoluut, zeker weten, zonder enige twijfel, niet de enige. Een paar jaar geleden publiceerde *The New York Times* een artikel waarin schreeuwen als het nieuwe slaan werd beschouwd en waarin wij bestempeld werden als ‘de generatie die schreeuwt’.

3. HET VERRAST JE WELLICHT, MAAR JE HEBT JE KINDEREN (NOG) NIET VERPEST. Begrijp me niet verkeerd, je uitvallen zijn niet goed voor ze. Voor niemand. Maar dat weet je allemaal al wel. Wat je wellicht niet weet, is dat mensen veerkrachtiger zijn dan we soms denken. We zijn immers allemaal opgevoed door ouders die af en toe hun geduld verloren. En we zijn allemaal opgegroeid tot mensen die gewoon meedraaien in de maatschappij, met hooguit een Ben & Jerry-verslaving. Dat betekent dat je je schuldgevoel, stress en schaamte enigszins los kunt laten. Je hoeft op dit moment nog geen therapie voor je kinderen te betalen, toch?

4. MAAR GOED, JE GEDULD VERLIEZEN BLIJFT VERVELEND. Het is vermoeiend en het voelt vreselijk voor iedereen. Je kinderen raken gestrest, het komt je relatie met hen niet ten goede en het maakt je aan het twijfelen over jezelf en je opvoedcapaciteiten. Je woedeaanvallen kosten je waardevolle tijd en energie, zonder dat ze iets oplossen. Laat staan dat je het de volgende keer kunt voorkomen. Die aanvallen maken het lastiger om de aardige ouder te zijn die je zo graag wilt zijn. En misschien nog wel het vervelendst: je geeft een voorbeeld van gedrag dat je niet bij je kinderen wilt zien.

5. HET IS NIET EEN KWESTIE VAN WILSKRACHT. Veel ouders denken dat ze in staat moeten zijn om hun geduld niet te verliezen. Ze denken dat ze de innerlijke kracht moeten hebben om tandenknarsend de moeilijke momenten door te komen, zonder te ontploffen. Hoewel

dit sommigen heel soms lukt, is wilskracht niet zo voorspelbaar of betrouwbaar als we denken. Dus als je denkt dat je niet sterk genoeg bent om kalm te blijven, weet dan dat het niets te maken heeft met (wils)kracht. Het gaat erom dat je de oorzaken van de woedeaanvallen begrijpt en vervolgens vaardigheden en strategieën ontwikkelt om er effectief mee om te gaan.

6. JE KUNT LEREN OM JE GEDULD MINDER VAAK TE VERLIEZEN.

En ook om je sneller te herpakken als het (toch) gebeurt. Dit lukt niet van de ene op de andere dag, en vergt (heel) wat tijd en inspanning. Maar voor niks gaat de zon op. Trap nu niet in de valkuil om voor perfectie te gaan, want perfectie bestaat niet. We gaan dus niet voor het beste. We gaan voor 'beter dan nu'.

Dit is waarschijnlijk een goed moment om je te vertellen dat als je zoekt naar een honderd procent gegarandeerd werkende oplossing – dat je nooit meer tekeer zult gaan tegen je kinderen na het lezen van dit boek – je hier niet aan het juiste adres bent. Helaas, dat is iets wat niemand je kan garanderen. Het goede nieuws voor jou, mij en de rest van alle imperfecte ouders die iets minder imperfecte kinderen opvoeden, is dat je niet de Dalai Mama hoeft te zijn om je kinderen iets relaxter groot te brengen. Dus, elke keer dat het je lukt om rustig te blijven in plaats van uit je dak te gaan, creëer je de ruimte om bedachtzaam te reageren en de ouder te zijn die je wilt zijn – hoe dat er ook uitziet voor jou en je gezin.

Gelukkig kun je dit bereiken zonder je hele leven op zijn kop te zetten. Je hoeft geen Super Nanny in te huren of in een belachelijk duur 27-stappenprogramma te investeren, waarbij je al compleet over de kook raakt als je bij stap 3 bent. Met behulp van simpele instructies laat ik je zien wat je kunt doen om te voorkomen dat je je geduld verliest. De

tips en oefeningen die ik je in dit boek aanreik, maken je niet alleen een chille, relaxte en geduldige ouder, maar zorgen er ook voor dat je gelukkiger en productiever wordt en meer controle houdt over alle andere aspecten van je leven.

Dit is wellicht niet het eerste boek of artikel dat je leest over hoe je stopt met schreeuwen of kalm kunt blijven als er op je knoppen gedrukt wordt. Ik ga ervan uit dat al het andere niet gewerkt heeft, anders las je dit nu niet. Ik snap het. Ik heb ook

alle artikelen en top 10-lijstjes gelezen, en niet alleen als research voor dit boek. Na een pijnlijke avond, waarbij ik mijn kleine tirannen voor Bob de Bouwer heb gezet, ben ik ze voor het eerst gaan doornemen. Zo had ik ongeveer twintig minuten om even te googelen op 'hoe stop ik met schreeuwen tegen mijn kinderen'. Hoewel ik een doctorstitel heb in medisch maatschappelijk werk, wist ik op dat moment niets anders te doen dan hierop te googelen. Als je het moeilijk vindt hoe je daarmee moet dealen, ben je dus bepaald niet de enige.

Het goede nieuws voor jou, mij en de rest van alle imperfecte ouders die iets minder imperfecte kinderen opvoeden, is dat je niet de Dalai Mama hoeft te zijn om je kinderen iets relaxter groot te brengen.

Waarom jij jezelf (nog) niet onder controle hebt

(SPOILERALERT: HET IS NIET JOUW FOUT)

Vanuit mijn persoonlijke en professionele ervaring denk ik de redenen te weten waarom veel adviezen niet werken voor de meeste ouders.

★ Veel van dit soort boeken zijn gewoon veel te dik. De meeste ouders hebben geen tijd, energie of zin om al die woorden te lezen. Ik beloof je dat ik to the point zal zijn.

★ De adviezen stellen onrealistische doelen en geven oefeningen voor ouders en kinderen die in theorie leuk lijken maar in de praktijk niet haalbaar blijken te zijn. Als je de suggesties die je leest niet kunt toepassen, voel je je een mislukking en geef je het al snel op. Ik ben een werkende ouder (mijn dochters zijn 8 en 10) en ik ga je hier niets voorschotelen wat ik niet in mijn eigen huis zou opdienen. Onthoud: je hoeft geen perfecte ouder te zijn om een geweldige ouder te zijn. Hoe drukker je je maakt om perfect te zijn, hoe vaker je je geduld verliest. Dat is super ironisch, en niet op een leuke, coole, hipsterachtige manier.

★ De meeste adviezen richten zich op het moment van jouw uitbarsting. Er wordt dan vaak verteld wat je had kunnen doen in plaats van woedend worden. Van die 'dat was beter geweest'-suggesties. Je weet heus wel dat je tot tien had moeten tellen of veertien keer diep in en uit had moeten ademen in plaats van schreeuwen. Je had dit of dat

kunnen of eigenlijk moeten doen. Hoog tijd voor een nieuwe aanpak dus. En die heb ik voor je.

★ Het advies past niet bij jouw gezinssituatie. Een voorbeeld: ik las ooit de suggestie om in het toilet te schreeuwen in plaats van tegen mijn kids. Wellicht werkte dit advies voor de ouder die het schreef. Maar ik had een kind in de luiers en eentje die zich bevond in de 'oefenen op het potje'-fase: het laatste waar ik behoefte aan had, was nog meer tijd doorbrengen in de buurt van poep-opvangende voorwerpen. De adviezen in dit boek zijn universeel en makkelijk aan te passen aan jouw voorkeuren en opvoedstijl.

★ Tot slot is er heel weinig advies over wat te doen ná die onvermijdelijke explosie (want die komt toch wel). De realiteit is dat er goede en minder goede manieren zijn om daarop te reageren naar jezelf en je kinderen. Effectieve strategieën helpen je om sneller te herstellen en voorkomen dat het kort daarna weer gebeurt. Daarop gaan we ons dus focussen.

Waar het op neerkomt: als het je nog niet is gelukt je woedeaanvallen onder controle te krijgen, is dat niet omdat je een mislukking bent. En er is al helemaal niets mis met je, niet als persoon en niet als ouder. Dit is een heel belangrijk punt. Daarom herhaal ik het nog eventjes in hoofdletters: **JE BENT GEEN SLECHTE OUDER!** Opvoeden is moeilijk en af en toe uit je dak gaan is menselijk. Bovendien heb je nog nooit de juiste mix van advies en ondersteuning gekregen. Maar je kunt dit. Ik beloof het je.

Je hoeft geen perfecte ouder te zijn om een geweldige ouder te zijn.

Heftige explosies zijn onvoorspelbare, overdreven reacties, zoals scheldpartijen, fysieke uitpattingen, persoonlijke aanvallen en beschuldigingen.

Heftige explosies zijn onvoorspelbare, overdreven reacties, zoals scheldpartijen, fysieke uitpattingen, persoonlijke aanvallen en beschuldigingen. Op zo'n moment voel je dat je de controle kwijt bent. Heftige uitbarstingen komen voor als we getriggerd worden en op hun beurt triggeren die uitbarstingen iedereen die erbij betrokken is. Denk aan schreeuwen tegen je kind omdat hij iets morst tijdens het eten,

ontploffingen omdat hij te lang treuzelt bij het aandoen van zijn schoenen of je dochter een fikse uitbrander geven omdat ze haar huiswerk is vergeten te maken. Deze reactieve uitbarstingen kunnen de band tussen jou en je kind beschadigen of verzwakken.

Daarnaast hebben frequente spanningen en stress invloed op je hersenen en zenuwstelsel, wat de kans dat je getriggerd wordt vergroot. Daarom is het zo belangrijk dat je niet alleen uitzoekt hoe je ervoor zorgt dat je minder vaak je geduld verliest, maar ook hoe je weer contact met je kind maakt nadat het toch is gebeurd.

Samengevat: je geduld verliezen gaat over ARGH! Ons gedrag is Automatisch, Reactief en Gevoelvol en het gaat er soms Heftig aan toe. Over ons gedrag gesproken: er is een reden dat ik niet specifiek ben ingegaan op het feit dat je snauwde, schreeuwde, met deuren sloeg of gewoon in een boze bui wegbeende en binnensmonds wat sarcastische dingen mopperde. We ontploffen allemaal op onze eigen manier, met verschillende niveaus van intensiteit. Daarom kun je je beter focussen op de kenmerken dan op het gedrag. Ik heb ijzige blikken gezien die net zo pijnlijk zijn als rondvliegende afstandsbedieningen. En ik heb kille

bedreigingen gehoord waar Clint Eastwood nog een puntje aan kan zuigen.

Dit gezegd hebbende: de meesten van ons vervallen in vaste patronen (snauwen, schreeuwen, met deuren slaan, enzovoort) als ze hun geduld verliezen. Het is ontzettend belangrijk dat je scherp krijgt wat je precies doet als je uit je dak gaat, omdat dat gedrag het enige is wat je kunt controleren.

Ik hoop dat ik je in verwarring heb gebracht met die laatste zin, anders heb je niet goed opgelet. Ik vertelde je net dat je je gevoelens níét kunt controleren en dat je ontploffingen automatisch en reactief zijn. Daarna vertelde ik je dat je je gedrag wél kunt controleren tijdens die uitbarsting. Maar als het allemaal automatisch gaat, hoe moet je dat dan in godsnaam doen?

Daar gaat de rest van dit boek over. Maak je geen zorgen, ik ga je heus niet vertellen dat je gewoon even moet chillen in plaats van uit je plaat gaan. Als je dat zou kunnen, zou je dat doen – en ik ook. Dan zouden we allemaal veel liever relaxed voor Netflix hangen met een kop thee dan hulp zoeken in een boek. In plaats daarvan ga ik je leren hoe je de kans dat je je geduld verliest kunt verkleinen door je triggers te herkennen en er effectief op te reageren. En hoe je aan je knoppen kunt draaien en kunt aanvoelen dat je op het punt staat je geduld te verliezen, zodat het niet gebeurt en je je (dus) niet afreageert op je kiddo. Tot slot zal ik je leren hoe je jezelf weer bijeen kunt rapen als je toch volledig uit je plaat bent gegaan, zodat het niet opnieuw gebeurt.

Helder? Mooi. Nu we duidelijk voor ogen hebben wat het betekent om je geduld te verliezen, moeten we het erover hebben hoe je leven eruit ziet als dat niet meer gebeurt.

MIJN SLECHTE
DAGEN, IN AL
MUN OPENHEID



HOE IK ALLES WEER
OP DE RIT KREEG

Hoe ik mijn geduld niet meer verloor

(nou ja, minder vaak)

Weer verbinden

HOE JE HET GOEDMAAKT MET JE KINDEREN

Ik heb je beloofd dat we het zouden hebben over hoe je het contact met je kinderen herstelt na een ontploffing. Ondanks het feit dat dit boek niet over hen gaat maar over jou, gaan we het toch even over hen hebben.

Het is cruciaal om te kijken hoe het met je kiddo is na een ontploffing. Heftige woeduitbarstingen zijn verwarrend en verstorend voor iedereen en je kids raken net zo getriggerd als jij. Hun zenuwstelsels zijn echter nog in ontwikkeling. Dat betekent dat chronische stress of regelmatige opwinding langdurige, schadelijke effecten kan hebben. Daarnaast drukken getriggerde kinderen vaker op je knoppen. Dat wil je niet, zeker niet als je zo hard werkt om jezelf in de hand te houden.

Zich opnieuw verbinden met hun ouders of andere verzorgers is een krachtige en effectieve manier om kinderen te helpen weer rustig en geaard te worden. Het kan ook helpen om jullie relatie te herstellen, wat om veel verschillende redenen belangrijk is. Het is van groot belang om met je kinderen te praten over wat er gebeurd is. Dit zorgt ervoor dat ze niet allerlei verkeerde aannames gaan doen, zoals dat het hun fout was en dat ze vreselijke kinderen zijn.

Er zijn een miljoen manieren om het contact met je kind te herstellen. Een verontschuldiging is een goed begin. En ja, je kunt jezelf absoluut, honderd procent zeker, verontschuldigen tegenover je kind zonder je autoriteit te ondermijnen of de machtsdynamiek binnen het gezin op zijn kop te zetten. Je excuses zullen je relatie met je kind verstevigen, het respect van je kind voor jou laten groeien en, als bonus,

geef je het goede voorbeeld voor gedrag dat je graag bij je kind ziet. Dat klinkt goed, toch?

Daarnaast betekent je verontschuldigen voor je gedrag niet dat je kind niet vervelend was of niet op je knoppen zat te drukken. En het betekent ook

niet dat er verder geen gesprek meer nodig is of dat er geen (nieuwe) grenzen moeten worden getrokken, na je excuses. Maar dat moet je maar even aan de kant zetten. Je kinderen horen niet wat je zegt, of kunnen niet helder nadenken over wat je ze probeert te leren, als hun kleine hersentjes en lijfjes nog overspoeld worden door stresshormonen. Dus wacht nog even met het Grote Gesprek tot iedereen weer is afgekoeld. En onthoud: verbinden vóór corrigeren. Dus word eerst weer rustig, verontschuldig je tegenover je kind en accepteer je eigen shit.

Goed, zo moet het dus niét:

‘Sorry dat ik geschreeuwd heb, maar ik heb je toch al een miljoen keer gevraagd om niet in huis met die verdomde bal te gooien en je luisterde gewoon niet.’

‘Sorry dat ik volledig uit mijn dak ging, maar je bent stierlijk vervelend, wat wil je in godsnaam van me?’

Alleen maar het woord sorry gebruiken in een zin maakt het niet automatisch tot een excuus. Beide bovenstaande non-excuses zijn alleen maar nieuwe ontploffingen in een vermomming. Jij weet het, ik weet het en je kinderen al helemaal, zelfs als ze zich dat niet realiseren. Als dit soort shit uit je mond komt is het waarschijnlijk een goed moment voor: Opmerken, Pauzeren en Iets Anders Doen. Als je eenmaal tot rust gekomen bent kun je je echt verontschuldigen en dat heeft vaak drie componenten:

Word eerst weer rustig,
verontschuldig je tegenover
je kind en accepteer je
eigen shit.