

JED BAKER

Opvoedwijzer DRIFTBUIEN & WOEDEAANVALLEN

Omgaan met
boosheid en
frustratie bij
kinderen met
autisme en
ADHD



HOGREFE



Driftbuien en woedeaanvallen

Jed Baker

DANKWOORD

Mijn dank gaat uit naar mijn cliënten en mijn kinderen, die mij door hun openheid en eerlijkheid alle lessen hebben geleerd die in dit boek worden beschreven.

Daarnaast hebben verschillende andere personen waardevolle bijdragen geleverd aan de totstandkoming van dit boek. Steven Amsterdam, een oude vriend en zelf een geslaagd schrijver, is zo attent geweest om verschillende versies van het manuscript te bewerken. Mijn vrouw, een getalenteerd therapeute en schrijfster, was steeds bereid mijn werk na te lezen en heeft daarnaast moedig mijn persoonlijke woedeaanvallen doorstaan. Carol Kranowitz was niet alleen zo aardig om het voorwoord te schrijven, maar hielp me ook met het verzinnen van de titel van het boek, nadat we op een avond samen een presentatie hadden gegeven.

Mijn dank gaat ook uit naar Wayne Gilpin, voorzitter van Future Horizons, die het risico nam me te steunen bij een geheel ander type boek. En als laatste, maar niet de minste, dank ik Kelly Gilpin, die het manuscript onder een krankzinnige deadline in een echt boek moest omzetten, compleet met de uiteindelijke bewerkingen, een geweldige omslag en de lay-out.

INHOUD

Voorwoord 9

Inleiding 13

Het probleem 17

- 1 Woedeaanvallen: wanneer beloningen en straffen niet voldoende zijn 19
- 2 Waar bestaan woedeaanvallen uit? 29

De oplossing 39

- 3 Onze kinderen accepteren en waarderen 41
- 4 Voorkomen dat een woedeaanval uit de hand loopt 53
- 5 Begrijpen waarom bepaalde problemen herhaaldelijk optreden 67
- 6 Een preventieplan opstellen 79

Plannen voor de vier typen situaties waarin woedeaanvallen kunnen optreden 91

- 7 Eisen 93
- 8 Wachten 117
- 9 Bedreigingen voor het zelfbeeld 133
- 10 Onvervulde behoeften aan aandacht 151
- 11 Een paar laatste woorden: je eigen weg vinden 171

Literatuur 175

VOORWOORD

Door Carol Kranowitz, M.A.,
auteur van *Uit de pas*

Een oude Griekse mythe vertelt het verhaal van Sisyphus, een koning die voortdurend in woede uitbarst, steeds dwarsligt en zijn familie, onderdanen, gasten en goden tergt. Hij is onredelijk, gebruikt nooit zijn verstand en nooit gehoorzaamt hij de goden. Zijn negatieve gedrag wordt uiteindelijk zo erg dat de goden hun geduld verliezen en besluiten hem een lesje te leren. Ze verzinnen dat hij voor straf eeuwig een zwaar rotsblok tegen een heuvel omhoog moet duwen. Met enorme krachtsinspanning kan hij het blok naar de top duwen waar het een seconde blijft liggen, om dan weer als een dolle naar beneden te donderen. Hij is voor eeuwig gedoemd achter het rotsblok aan te rennen en het weer de heuvel op te duwen. Steeds maar weer.

Ken je iemand, thuis of op school, die op deze mythische koning lijkt? Iemand die je frustreert of kwaad maakt met een tegendraadse reactie op een normale opmerking (kom je bed uit, neem een hapje van je groenten, hou je handen thuis)? Mist deze persoon de vaardigheden om zijn gedrag te veranderen? Probeer je hem te vergeefs over te halen en te kalmeren? Zitten jullie beiden gevangen in een situatie waarin niemand kan winnen? Krijgt hij uiteindelijk onvermijdelijk een woedeaanval en ga jij hem dan uit frustratie bestraffen? Of voel je je zelf als Sisyphus? Als de omgang met je kind moeilijk is, kan het lijken of je steeds een zwaar rotsblok omhoog moet duwen, te vergeefs en voor eeuwig.

Zou je willen dat iemand jou en je kind hielp deze cyclus te doorbreken, zodat jullie beiden de top bereiken – en daar blijven? Mooi! Dan is dit boek voor jou!

Jed Baker geeft ons in dit uitstekende boek de gereedschappen om buitensporig gedrag te voorkomen of het hoofd te bieden. Op een wijze manier laat hij ons zien hoe we ons eigen gedrag kunnen veranderen om onze kinderen te helpen hun gedrag te veranderen. Baker doet dit aan de hand van vele voorbeelden. Dit zijn stuk voor stuk fascinerende verhalen.

Misschien ken je wel een kind als Kevin. Kevin begrijpt zijn klasgenootjes verkeerd en gaat heftig tekeer als ze hem zeggen dat hij even moet wachten voordat hij mee kan spelen. Hij raakt nog overstuurder als volwassenen uitleggen dat hij de bedoeling van de andere kinderen verkeerd interpreteert. Hij raakt zo overstuurd dat hij een woedeaanval krijgt.

Jeffrey vermijdt het maken van zijn huiswerk. Hij doet er een uur over om een opdracht van vijf minuten af te maken en laat zijn ouders door het hele huis achter hem aanzitten voordat hij in een woedeaanval uitbarst.

Sandra eet alleen maar crackers. Als haar ouders haar geen crackers geven, eet ze de hele dag niets. Aan het eind van de dag, als ze niet meer kan en het geduld van haar ouders op is, krijgt Sandra een woedeaanval.

Jasper komt 's ochtends langzaam op gang. De aansporingen en stemverheffingen van zijn ouders leiden ertoe dat hij alleen maar trager wordt. Zij pushen, hij verzet zich en vervolgens (wat een verrassing!) krijgt hij een woedeaanval.

Komt dit je bekend voor? Een vierstappenplan kan deze voortdurende woedeaanvallen voorkomen en het leven een stuk eenvoudiger maken! De eerste stap is je kind accepteren en waarderen. De drie vereisten in deze eerste stap zijn dat je je eigen woede onder controle houdt, een atmosfeer creëert waarin het kind zich competent voelt en een voortdurende machtsstrijd voorkomt.

De tweede stap is zorgen dat de woedeaanval niet uit de hand loopt, door je kind af te leiden. De afleiding kan bestaan uit een kus en een knuffel of even paardrijden op je knie. Lichamelijk contact en speelse beweging zorgen voor een sussende sensorische invoer, die net voldoende kan zijn om de woedeaanval te kalmeren. Als een knuffel en op de knie nemen niet voldoende zijn, kan de afleiding uit favoriet speelgoed, een grapje of een Pokémonkaart bestaan.

De derde stap is begrijpen waarom woedeaanvallen optreden. Je leert de oorzaken en gevolgen van gedrag herkennen en de specifieke triggers die de woedeaanvallen van je kind uitlokken.

De vierde stap is plannen maken om woedeaanvallen te voorkomen. Deze plannen zijn zo logisch dat je je afvraagt waarom je ze niet eerder hebt gebruikt. Sommige kinderen hebben bijvoorbeeld woedeaanvallen omdat ze sensorisch overbelast of 'onderbelast' zijn. Hier vind je ideeën waarmee je de sensorische stimulatie kunt veranderen die mogelijk bijdraagt aan het ongecontroleerde gedrag.

Je leert een plan op te stellen om de specifieke triggers voor de woedeaanvallen van je kind aan te passen. Deze proactieve aanpak leert je hoe je kinderen nieuwe vaardigheden voor moeilijke situaties kunt bijbrengen. Kevin leerde door deze aanpak bijvoorbeeld om zonder boos te worden te wachten tot hij met een spel kon meedoen, toen hij eenmaal begreep dat zijn klasgenoten hem niet afwezen als ze hem vertelden dat hij moest wachten.

Ik beveel dit boek van harte aan. Het geeft zinnige informatie. Het bevat interessante praktijkvoorbeelden van herkenbare kinderen. Het is met humor geschreven, vooral als Dr. Baker beschrijft hoe zijn benadering van cliënten in het begin de situatie soms alleen maar erger maakte. Het moedigt ons aan om aandachtig, flexibel en hoopvol te zijn, zodat ons positieve gedrag een voorbeeld voor onze kinderen is. Maar bovenal loopt het over van medeleven voor de jonge 'heersertjes' die onze gezinnen en schoolklassen regeren. Deze kinderen doen alles wat in hun macht ligt om met een bepaalde situatie om te gaan. Dr. Baker verzekert ons dat ze het zo veel beter kunnen en willen doen, als hun ouders en leerkrachten hun schouders eronder zetten met behulp van de strategieën die hier worden genoemd.

CAROL S. KRANOWITZ, M.A.
Bethesda, Maryland
maart 2008

INLEIDING

Net als de meeste therapeuten werd ik tot mijn beroep aangetrokken door mijn opvoeding. Emotionele expressie was in mijn kindertijd volop aanwezig. Niet alleen kreeg ik mijn dagelijkse portie liefde en waardering, maar ook werd ik omringd door een grote dosis angst, frustratie en emotionele uitbarstingen. In vele opzichten was ik mijn hele leven bezig me af te stemmen op en om te gaan met de emoties van anderen. Zonder het te weten, leerde ik met behulp van humor, afleiding en vele andere manieren hoe ik ruzies en uitbarstingen kon sussen en kalm kon blijven in een storm.

Ik begon mijn carrière als psycholoog op een aantal scholen in de centra van grote steden, waar ik met kinderen werkte die moeilijk gedrag vertoonden. Ook daar hield ik me bezig met het blussen van 'emotionele brandjes', omdat mijn jonge cliëntjes geregeld onhandelbaar gedrag vertoonden in hun klas.

In de negen jaar dat ik daar werkte, heb ik een paar belangrijke lessen geleerd die me altijd zijn bijgebleven. Ten eerste heb ik geleerd hoe belangrijk het is om een vertrouwensband op te bouwen. Deze kinderen waren al door zo veel volwassenen in de steek gelaten, dat het geen wonder was dat ze geen enkel vertrouwen meer hadden in mij of de andere professionals die werden ingezet om hen met hun gedrag te helpen. Het was duidelijk dat ik hun respect moest winnen voordat ik enige invloed op hen kon uitoefenen. Ik moest hun het gevoel geven dat er om hen gegeven werd en dat ze gewaardeerd werden, voordat ze bereid waren om om zichzelf te geven.

Een tweede les kwam voort uit de frustratie over mijn werk in die omgeving. Ik werd moe van steeds maar weer dezelfde brandjes blussen. Ik kon de leerlingen wel kalmeren op het moment dat ze boos en gefrustreerd waren, maar ze bleven hun gedrag keer op keer herhalen. Ik moest iets zoeken waarmee ik deze woedeaanvallen kon voorkomen in plaats van de kinderen alleen achteraf te kalmeren.

In die tijd begon ik te werken met leerlingen die een autistische stoornis hadden. We zagen een toename van het aantal leerlingen met autisme, vooral intelligente kinderen, die enorme moeite hadden om zich aan de verplichtingen en sociale uitdagingen op school aan te passen. De literatuur over autisme was anders dan de literatuur over werken met mijn 'emotioneel gestoorde' kinderen. Op de een of andere manier begrepen de autisme-onderzoekers dat kinderen met autisme niet over de vaardigheden beschikken om met de schoolse en sociale uitdagingen om te gaan. En daarom zouden we de eisen die aan het kind werden gesteld, moeten aanpassen en hun vaardigheden bijbrengen om met deze uitdagingen om te gaan. De literatuur over kinderen met emotionele stoornissen heeft een totaal ander uitgangspunt: deze neemt abusievelijk aan dat deze kinderen heel goed weten hoe het moet, maar zich gewoon misdragen, en stelt dan ook meestal een 'disciplinaire aanpak' voor.

Straffen is zonder twijfel een belangrijk aspect van werken met kinderen. Maar ik heb een andere realiteit leren kennen, waarin gewoon straffen vaak niet genoeg is: als het gedrag van kinderen ondanks regels en consequenties aanhoudt, betekent dit vaak dat ze niet over de vaardigheden beschikken om met moeilijke situaties om te gaan. Daarom moeten we ofwel deze situaties wijzigen of deze kinderen betere copingvaardigheden aanleren.

Terwijl ik in mijn werk kinderen met autistische stoornissen leerde hoe ze met uitdagingen konden omgaan, begon ik de lessen die ik hun leerde op te schrijven. Dit groeide uit tot vier boeken over het leren van sociale vaardigheden (Baker, 2001, 2003, 2005, 2006). Het werd me duidelijk dat de aanpak van moeilijke situaties aanpassen en coping-

vaardigheden aanleren niet alleen bruikbaar was voor de autistische kinderen, maar voor alle kinderen. Uiteindelijk werd ik aangenomen door een ander schooldistrict om de sociale vaardigheidstrainingen van al hun leerlingen te leiden en daar heb ik kunnen zien dat deze strategieën vele woedeaanvallen konden voorkomen.

Al die jaren in het professionele veld hebben me uiteraard niet volledig kunnen voorbereiden op het opvoeden van mijn eigen kinderen. Als psycholoog heb ik meestal de tijd om over de behoeften van elk van mijn cliënten na te denken. Als ouder moet ik midden in de nacht, 's ochtends voor de koffie en in het openbaar op het gedrag van mijn kinderen reageren. Ik moet mijn kinderen kalmeren en hun vaardigheden bijbrengen, steeds mijn eisen bijstellen en zoveel van hen houden als ik doe en dit alles terwijl ik mijn eigen leven probeer te leiden. Mijn eigen kinderen hebben me meer dan wie ook geïnspireerd om dit boek te schrijven, dat ouders een beknopte gids biedt waarmee ze de moeilijkere momenten met hun kinderen kunnen begrijpen en beheersen.

Dit boek is gebaseerd op technieken die zijn voortgekomen uit jarenlang toegepast onderzoek naar het motiveren van kinderen en omgaan met moeilijk gedrag, en biedt je de hulpmiddelen om:

- kinderen te accepteren en waarderen, zodat je een positieve relatie met hen kunt behouden;
- kinderen te kalmeren, zodat je je niet hulpeloos voelt als hun gedrag escaleert;
- preventieplannen te creëren voor telkens terugkerende problemen, zodat je toekomstige woedeaanvallen kunt voorkomen.



Sommige kinderen lijken soms letterlijk te kunnen ontploffen. Op school, in een winkel of thuis, het gaat even niet zoals ze dachten en ... boem. Zeker kinderen met autisme of ADHD kunnen zeer ernstige driftbuien hebben.

Voor ouders en leerkrachten is het niet altijd makkelijk om hier goed mee om te gaan. Op basis van meer dan 20 jaar ervaring biedt Jed Baker eenvoudige en praktische strategieën om met driftbuien en woedeaanvallen om te gaan.

Zijn uiterst effectieve model bestaat uit vier stappen:

- Houd je eigen emoties onder controle door je verwachtingen aan te passen
- Train strategieën om driftbuien meteen te kalmeren
- Begrijp hoe en waarom woedeaanvallen kunnen ontstaan
- Ontwikkel plannen om driftbuien in de toekomst te voorkomen

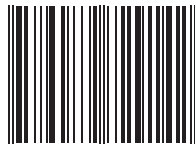
De vele herkenbare voorbeelden en ervaringen van Baker zullen een welkome bron van inspiratie zijn voor iedereen die geregeld geconfronteerd wordt met driftbuien en woedeaanvallen.

In dit voortreffelijke boek biedt Jed Baker ons gereedschap om met ongecontroleerd gedrag om te gaan én het te voorkomen. Overtuigend laat hij zien hoe wij volwassenen ons eigen gedrag kunnen aanpassen zodat onze kinderen hun gedrag kunnen veranderen.

Carol Stock Kranowitz

Dr. Jed Baker is klinisch psycholoog in New Jersey en heeft jarenlange ervaring in het werken met kinderen met autisme en kinderen met communicatieproblemen. Hij geeft sociale-vaardigheidstrainingen en lezingen over de gehele wereld.

ISBN 978-90-79729-14-2



9 789079 729142

HOGREFE

