



PAT HARVEY  
EN JEANINE PENZO

# Opvoedwijzer OVERWELDIGENDE EMOTIES

Leer je kind  
beter omgaan  
met emoties,  
impulsen en  
explosief  
gedrag



HOGREFE



# **Opvoedwijzer**

## **Overweldigende emoties**

Leer je kind beter omgaan met  
emoties, impulsen en explosief gedrag

Pat Harvey en Jeanine Penzo

HOGREFE



# Inhoud

<b>Dankwoord</b>	9
<b>Inleiding</b>	13
Hoe moet je dit boek gebruiken?	17

## **DEEL 1 Jij, je kind en overweldigende emoties**

<b>1 Overweldigende emoties en de gevoelens van je kind</b>	21
Primaire en secundaire emoties	21
Het continuüm van emoties uit de kindertijd	23
Emotioneel, rationeel en verstandig reageren	27
Aangeboren of aangeleerd?	30
Gedachten, gevoelens en gedrag	32
Het emotieverhaal	36
Samenvatting	43
<b>2 Effectief opvoeden</b>	45
De uitgangspunten van DGT	46
Wat zijn verstandige reacties?	52
Bevestiging geven	60
De rol, doelen en verwachtingen van ouders	67
Evenwichtig opvoeden	71
Samenvatting	79

## **DEEL 2 Reageren op de gevoelens van je kind**

<b>3 Begrijpen wat je kind je duidelijk wil maken</b>	83
Het emotieverhaal van je kind	84
Het emotieverhaal van een kind	96
Het zoeken van de waarheid van je kind	99
Help je kind met het uiten van haar gevoelens	101
Samenvatting	104
<b>4 Hoe moet je reageren als je kind wordt overweldigd door emoties?</b>	105
De kans op emotionele uitbarstingen verkleinen	105
Het de-escaleren van de emotionele uitbarstingen van je kind	112
Accepteren versus ontkennen van een problematische situatie	116
Als de emoties van je kind tegen zichzelf gericht zijn	117
Samenvatting	118
<b>5 Leer je kind om te gaan met haar gevoelens</b>	121
Het zelfbesef van je kind	121
Rustgevende activiteiten	126
Samenvatting	133

## **DEEL 3 Reageren op het gedrag van je kind**

<b>6 Gedragspsychologische principes en heftig emotioneel gedrag</b>	137
Nogmaals: de principes van effectief ouderschap	138
Het toepassen van de gedragspsychologische principes	139
Samenvatting	158
<b>7 Verwachtingen, dagelijkse routines en grenzen</b>	159
Verwachtingen, dagelijkse routines en grenzen	159
Samenvatting	168

<b>8 Het aanpakken van woedeaanvallen, agressie en ander problematisch gedrag</b>	171
Reageren op woede-uitbarstingen	172
Reageren op agressief gedrag	174
Andere redenen voor bezorgdheid	178
Samenvatting	183
<b>9 Problemen op school</b>	185
Herken het probleem	186
Opkomen voor je kind	188
Problemen met naar school gaan	190
Problemen rond het huiswerk	193
Bereidwillig op school, storend gedrag thuis	198
Samenvatting	199

## **DEEL 4 Hoe help je de rest van je familie?**

<b>10 Het effect van overweldigende emoties op de rest van de familie</b>	203
De steen in de vijver	203
Broers en zussen	205
De rest van de familie	211
Samenvatting	215
<b>11 Voor jezelf zorgen</b>	217
Zelfzorg is noodzakelijk	217
Acceptatie	219
Kalmerende en troostende activiteiten	220
Moeders en vaders, echtgenotes en echtgenoten	225
Ondersteuning en psycho-educatie	226
Leven in het nu	228
Leef je leven	229
Samenvatting	230

<b>Bijlage Informatiebronnen voor ouders</b>	231
Websites	231
Boeken	232
Artikel	233
<b>Literatuur</b>	235
<b>Over de auteurs</b>	239

# Inleiding

Toen je dit boek pakte, vroeg je je toen af of *jouw* kind last heeft van overweldigende emoties? Is dat jouw zoon die in de supermarkt schreeuwend op de vloer ligt omdat hij iets niet mag hebben? Is dat jouw dochter die maar blijft huilen terwijl alle andere kinderen alleen maar plezier lijken te maken? Kijkt jouw zoon je razend van woedend aan omdat je hem iets verboden hebt te doen? Krijgt hij een woedeaanval terwijl je hem alleen maar gevraagd hebt om zich klaar te maken voor bed? Is huiswerk maken een nachtmerrie? Vind je het vreselijk om nee te zeggen tegen je kind?

Als je op een van deze vragen met ja hebt geantwoord, is dit boek voor jou bedoeld. Hoewel de beschreven gedragingen onderling verschillen, wijzen ze er allemaal op dat het kind in een bepaalde mate last heeft van wat men wel *emotionele ontregeling* noemt. Een kind dat emotioneel ontregeld is, reageert heftig en onmiddellijk op situaties of omstandigheden waarop anderen misschien helemaal niet reageren, en heeft moeite om weer rustig te worden. Je zou kunnen zeggen dat zo'n kind in een paar seconden van 0 naar 100 gaat. Het voor jou zo overweldigende en verontrustende gedrag is de reactie van je kind op emoties die het niet weet te beheersen.

Marsha Linehan heeft de dialectische gedragstherapie (DGT) ontwikkeld om mensen te helpen bij wie het onvermogen om hun emoties te beheersen een negatief effect heeft op het resulterende gedrag (1993a). Tot de doelen van DGT behoren onder andere 1) het aanleren van nieuw, effectiever gedrag dat gevaarlijk en problematisch gedrag moet ver-

vangen, en 2) het aanleren van een dialectische denkwijze om te leren aanvaarden dat verschillende, ogenschijnlijk tegenstrijdige standpunten toch waar kunnen zijn. Deze nieuwe vaardigheden, die we in dit boek zullen bespreken, helpen mensen met het managen van hun gedachten en gevoelens, en zorgen ervoor dat hun gedrag effectiever wordt.

In 2001 ben ik (Pat Harvey) begonnen met het aanleren van DGT-vaardigheden aan de ouders van adolescenten en jongvolwassenen die in groepshuizen in Massachusetts woonden. Het was mijn bedoeling om de klinische behandeling van deze kinderen te ondersteunen door hun ouders de DGT-vaardigheden aan te leren die hun kinderen aangeboden kregen. Daar ontmoette ik mijn coauteur, Jeanine. Haar kind had last van emotionele ontregeling en ze vertelde dat ze als ouder ook veel aan deze vaardigheden had. Terwijl ik Jeanine de vaardigheden aanleerde, leerde ze mij om me open te stellen voor de verhalen van ouders wier leven werd gedomineerd door de intense emotionaliteit van hun kinderen. Zo maakte ik kennis met de overweldigende emoties die ouders ervaren als hun kinderen lijden aan emotionele ontregeling – emoties die door anderen vaak worden genegeerd of van tafel worden geveegd. De ouders leerden niet alleen vaardigheden waarmee ze hun kinderen konden helpen, maar tegelijk werd duidelijk dat deze vaardigheden hen ook hielpen om met allerlei aspecten van hun eigen problematische leven om te gaan.

Ouders van kinderen wier gedrag vaak onbeheersbaar wordt, vertellen me dat ze het moeilijk vinden om goede en effectieve begeleiding te vinden. Iedereen lijkt wel adviezen te hebben, maar die zijn vaak nogal tegenstrijdig. Ouders krijgen te horen: 'Maak je maar geen zorgen, het is slechts een fase', of: 'Wees niet zo streng voor je kind', of juist het omgekeerde: 'Je kind heeft meer discipline nodig'. Ouders die op zoek zijn naar een oplossing en praktische adviezen blijven zo in verwarring achter. Ze zijn vaak woedend, verdrietig en voelen zich soms schuldig, en vertellen bovendien dat familieleden, leerkrachten en sommige medewerkers uit de geestelijke gezondheidszorg hen de schuld geven van het gedrag van hun kind. Ik hoop dat dit boek de gevoelens die jullie niet met anderen kunnen delen recht doet en duidelijk maakt dat jullie niet alleen staan.



Dit boek gaat niet over schuld of fout gedrag. Het gaat over leren, verandering en hoop. Het moedigt je aan om in te zien dat jij en je kind kunnen leren om het anders aan te pakken. Dat zal niet gemakkelijk zijn en geduld en doorzettingsvermogen vereisen. Aan de hand van nieuwe inzichten, kennis, strategieën en technieken kan ineffectief en onaangepast gedrag wel degelijk vervangen worden door nieuw, effectiever en beter aangepast gedrag. De geautomatiseerde en problematische gedragspatronen die jij en je kind in de loop der tijd hebben ontwikkeld, kunnen wel degelijk vervangen worden door rustigere en positievere interacties.

*Opvoedwijzer Overweldigende emoties* is geschreven als reactie op al die ouders met wie ik werk en die zeggen: 'Ik wou dat ik deze vaardigheden had geleerd toen mijn kind nog een stuk jonger was.' In de loop der tijd ben ik gaan inzien dat de vaardigheden en adviezen in dit boek altijd van pas komen, ongeacht de leeftijd van het kind. Veel van de vragen van ouders met kinderen van diverse leeftijden worden in de volgende hoofdstukken beantwoord. Dankzij deze vaardigheden zullen ouders bovendien inzien dat ze hun kind daadwerkelijk kunnen helpen, en ze zijn ook effectief als een kind niet formeel deelneemt aan DGT of een andere behandeling. Ze kunnen ook nuttig zijn voor leerkrachten en anderen die met kinderen en ouders werken. Vanaf het moment dat ik anderen DGT-vaardigheden begon aan te leren, vertellen ouders me dat de vaardigheden hen helpen om kinderen met ogenschijnlijk oncontroleerbaar gedrag te begrijpen, te accepteren en te kalmeren. Je zult baat hebben bij de beschreven vaardigheden, of je kind nu periodiek woedeaanvallen heeft, zich agressief gedraagt, zich op zichzelf terugtrekt of gediagnosticeerd is met een stemmingsstoornis.

Aan de hand van dit boek leer je de dialectiek van acceptatie en verandering die volgens Linehan deel uitmaakt van de basisbeginselen van DGT (1993a). In de context van de opvoeding betekent dit dat jij (en je kind) je best doet (en hebt gedaan) én dat jullie beiden nieuwe vaardigheden aanleren om het nog beter te doen. Dit inzicht zal je helpen om je kind te accepteren zoals hij is en helpt hem tegelijkertijd om gedragspatronen te verbeteren die voor hem en jou een uitdaging vormen. Je leert niet alleen de basisprincipes (of stellingen) die aan DGT ten grond-

slag liggen en die je helpen om je kind meer te accepteren, maar je zult ook inzien dat je deze uitgangspunten kunt gebruiken om jezelf meer te accepteren en minder streng te oordelen over jezelf. Uiteindelijk wil je misschien dat je het anders had aangepakt. Er zullen dagen komen waarop je de vaardigheden uit dit boek niet kunt toepassen of waarop je ze vergeet toe te passen. Op zulke momenten is het belangrijk dat jij, als ouder, niet negatief over jezelf oordeelt en jezelf niets verwijt. We moedigen je aan om jezelf en je gedrag te accepteren door tegen jezelf te zeggen: 'Ik heb mijn best gedaan. Ik doe mijn best.' Als je dit boek leest, probeer je je kind te helpen en streef je er ook naar om het zelf beter te doen. Er is moed en kracht voor nodig om effectiever op te voeden. Je mag best trots zijn op je verlangen om dat te realiseren.

Dankzij mijn klinische ervaring en de persoonlijke ervaringen van Jeanine weten we dat een kind met heftige emoties effect heeft op het hele gezin. Ik weet dat huwelijken stuklopen vanwege onenigheid over de vraag of een kind meer discipline dan wel liefde nodig heeft. Gezondere broertjes of zusjes hebben me duidelijk gemaakt dat ze zich onzichtbaar voelen en niet weten hoe ze hun eigen identiteit moeten ontwikkelen, los van het kind wiens gedrag het gezin zo sterk domineert. Ouders hebben me beschreven hoe het voelt om negatief beoordeeld te worden door vrienden, familie en vreemden, die allemaal schijnen te denken dat ze het beter weten. Dit boek laat je zien hoe je op anderen kunt reageren en hoe je kunt omgaan met je eigen gevoelens ten aanzien van wat er met jouw kind en je gezin gebeurt.

Dit boek is het resultaat van een samenwerking tussen Jeanine en mij. Het is een combinatie van mijn klinische ideeën over wat ouders van kinderen met intense emoties kan helpen en de inzichten van Jeanine over de achtbaan van emoties en gedragingen waarin de ouders van deze kinderen terecht komen. Samen hebben we de ups en downs van onze professionele en persoonlijke levens doorgemaakt, waarbij we deze vaardigheden hebben gebruikt om de problemen aan te pakken en ons gedrag effectiever te maken. Dankzij ons werk merken we elke keer weer hoe nuttig DGT is en nemen onze inzichten in de dilemma's en behoeften van deze ouders en kinderen gestaag toe.

Deze vaardigheden vormen de ruggengraat van al mijn professio-

nele bezigheden. Deze vaardigheden hebben Jeanine geholpen om de opvoeding van haar kind met emotionele ontregeling effectiever te maken, terwijl ze ook nog kans zag om ruimte te scheppen voor haar eigen leven. Jeanine brengt haar DGT-vaardigheden inmiddels ook beroepsmatig in de praktijk in haar werk met veteranen en hun gezinnen, terwijl ik zelf voortdurend ondervind dat ze mijn persoonlijke leven, mijn relaties met mijn eigen kinderen en mijn interacties met anderen verbeteren. Dankzij deze vaardigheden hebben Jeanine en ik een rijker en evenwichtiger leven. Door de toepassing van deze vaardigheden hebben we geleerd om in te zien, te accepteren en te waarderen wat we hebben, terwijl we blijven proberen om ons leven nog beter te maken. We hopen dat de vaardigheden die we in dit boek beschrijven op jouw leven hetzelfde effect hebben.

## **Hoe moet je dit boek gebruiken?**

Dit boek bestaat uit vier delen: het eerste deel (hoofdstuk 1 en 2) beschrijft de grondbeginselen en de achtergrond van de vaardigheden. Het tweede deel (hoofdstuk 3, 4 en 5) richt zich op emoties, hun ontwikkeling en specifieke, stapsgewijs opgebouwde vaardigheden die jij en je kind kunnen gebruiken om ontwrichtende en zorgwekkende emoties tot bedaren te brengen. Het derde deel (hoofdstuk 6, 7, 8 en 9) gebruikt vergelijkbare vaardigheden om het aantal emotionele uitbarstingen te verkleinen en om je te leren omgaan met reeds geëscaleerd gedrag. Het laatste en vierde deel (hoofdstuk 10 en 11) gaat in op jouw emotionele behoeften en die van andere gezinsleden. Als je het eerste deel gelezen hebt, kun je de overige delen in volgorde lezen of de delen lezen die voor jou het meest relevant lijken. Als je overweldigd raakt door alle informatie, kun je hoofdstuk 11 lezen om te leren hoe je goed voor jezelf kunt zorgen. We hopen dat je in dit boek de praktische adviezen en strategieën vindt waar je naar op zoek was.

Veel vaardigheden komen door het boek heen meermaals aan de orde. Herhaling ondersteunt het leerproces. Bij DGT leer je in de praktijk en daarom biedt dit boek allerlei oefeningen en opdrachten, voorbeelden en suggesties van het gebruik van de vaardigheden. Bij de kortere

oefeningen en vragen kun je in het boek schrijven. Bij de langere zou je je antwoorden in een speciaal DGT-schrift kunnen schrijven dat je altijd bij de hand houdt. Je kunt ze ook in een tekstbestand opnemen op de computer. Probeer verschillende DGT-vaardigheden uit en kijk welke voor jou het beste werken. Wees geduldig met jezelf en je kind. Ouders vertellen dat het een lange tijd vergt voor je deze vaardigheden begrijpt en consequent kunt toepassen. Dat hebben wij ook zo ervaren. Ik kan je er echter van verzekeren dat als je deze vaardigheden blijft oefenen, je zult merken dat ze helpen. De ouders met wie ik heb gewerkt zeggen dat ze dankzij de DGT-vaardigheden effectievere ouders zijn geworden, dat de relatie met hun kind een positieve wending heeft gekregen en dat ze zelf positiever staan tegenover zichzelf, hun kind en hun leven.

*Pat Harvey*