

vrijdag 08 mei 2009

## Aanvaard de emotie, niet de agressie

Al 0 reacties | reageer zelf

**Pubers die je de huid vol schelden, peuters die een leeftijdsgenootje bijten: de Limburgse jeugdpsychiater Lieve Swinnen weet hoe je met agressie bij kinderen moet omgaan. 'Leer ze omgaan met frustratie. We moeten niet al hun noden onmiddellijk willen invullen.' Maar ook: 'Accepteer hun gevoelens, ook boosheid. Geef ze taal om die gevoelens te uiten.'**

Dertienjarige meisjes die leeftijdsgenoten overvallen, vorig jaar zelfs achtjarigen die grafzerken vernielden: het lijkt wel alsof agressie bij kinderen toeneemt.

'Het haalt in elk geval steevast de kranten. We zijn er als samenleving gevoeliger voor geworden. We zijn nu op de hoogte van alles wat voorvalt, en vroeger niet. We weten wel dat gedragsproblemen toenemen: kinderen die dwarsliggen, die niet luisteren en zo. Maar "nee, zeggen is nog geen agressie.'

Wat valt voor u onder die noemer?

'Ik hanteer een strakke definitie: agressie is verbaal of fysiek gedrag waarbij je een ander opzettelijk beschadigt of negatief bejegent. Er is dus kwaadwilligheid in het spel. Ik heb het niet over alles wat grensoverschrijdend gedrag is, want dan bekijk je het alleen vanuit de ogen van degene die het gedrag ondergaat. Een peuter die een leeftijdsgenootje bijt, kun je eigenlijk niet van agressie beschuldigen, ook al heeft dat andere kind pijn. Zo'n heel jong kind is zich nog niet bewust van de gevolgen van zijn gedrag. Een kleuter van vijf jaar die uit woede iets kapotgooit, komt al meer in de buurt. Waarmee ik niet wil zeggen dat je de bijtende peuter niet moet tegenhouden. Ook pubers zijn zich niet altijd bewust van de schadelijke gevolgen van hun gedrag.'



*Lieve Swinnen: 'Als je kinderen weten dat er naar hen geluisterd wordt, zullen ze makkelijk met je komen praten.'* Bart Van der Moeren

© Bart Van der Moeren

Hoe kunnen we kinderen helpen om hun agressie in te tomen?

'Om te beginnen, moeten we grenzen stellen: duidelijk maken wat wel en niet door de beugel kan, en dat oordeel ook doortrekken in je gedrag. Als je kind een stuk speelgoed afpakt van een ander, volstaat het niet om te zeggen dat zoiets niet mag. Je moet er ook voor zorgen dat het speelgoed teruggegeven wordt. Anders dringt de boodschap niet door.'

'Uitgerend kinderen die moeite hebben met het beheersen van hun impulsiviteit, hebben duidelijke grenzen nodig. Onderzoek heeft aangetoond dat een op de drie gezinnen een permissieve opvoedingsstijl hanteert: zij laten te veel toe. Dat is voor zo'n kind niet gemakkelijk.'

'Veel voorlezen aan jonge kinderen is ook belangrijk. Ik vraag het tegenwoordig weer aan ouders, en er zijn er maar weinig die het nog doen. Kinderen aan wie wordt voorgelezen, worden nochtans vaardiger met taal. Wie kan zeggen dat hij boos is, hoeft niet om zich heen te schoppen.'

Maar er is ook verbale agressie. Wat doe je als je kind "ik haat je!", schreeuwt?

'Dat zegt vooral iets over hun frustratie op dat moment, over hun eigen gevoel. Zeg niet: "Je hoeft daar niet zo boos om te zijn,, maar geef aan dat je weet hoe ze zich voelen: "Ik merk dat je heel boos/ontgoocheld bent, he?," Kinderen zullen ook wel eens "stomme mama, zeggen. Maar ze horen je niet uit te maken voor "stomme trut, of "kutwijf,. Scheldwoorden hoef je niet te accepteren. Je kunt afspraken maken over wat je thuis niet wilt horen. Dat kan van gezin tot gezin verschillen: bij ons thuis mogen ze niet "shit, zeggen. Ze zeggen dan "chips, in de plaats. De boodschap die daarachter zit, is dat niet alles acceptabel is, ook niet als er geen derden bij zijn.'

'Let zelf ook op je taalgebruik. Zeg geen dingen die je uit hun mond niet wilt horen. Als je veel scheldt en roept, gaan je kinderen dat ook doen. Omgekeerd werkt het niet altijd: je kunt niet alle agressie bij kinderen voorkomen door het goede voorbeeld te geven.'

Vroeger zouden we toch niet tegen onze ouders "stomme mama, of "stomme papa, hebben durven te zeggen.

'Toen werd er nog veel meer vanuit een machtspositie met kinderen omgegaan: thuis, in het onderwijs, overal. Nu verwachten we dat kinderen mondiger zijn, dus dan moet je ook verdragen dat ze iets terugzeggen. Opvoeden vanuit gelijkwaardigheid betekent dat er wederzijds respect is en dat je ervan uitgaat dat je kinderen ook iets te zeggen hebben. Sterker, dat ze gelijk kunnen hebben en dat jij fout kunt zijn.'

'Dat is iets anders dan gelijk willen zijn. Probeer niet de gelijke te zijn van je kind of je leerlingen, want je maakt je er belachelijk mee. En bovendien wordt het voor je kinderen veel moeilijker om zich af te zetten en moeten ze veel extremer dingen doen om nog op te vallen. Wij hoefden vroeger alleen maar een minirok aan te trekken, omdat het verschil tussen jong en ouder toen nog veel groter was.'

Wat denkt u over straffen?

'Hoe minder hoe beter, ook bij agressie. Een tik kan nooit pedagogisch zijn: je leert er niets uit. Maar een tik omdat je kind voor de tiende keer niet geluisterd heeft: het kan gebeuren. Het hoeft geen trauma te worden en je stopt er op dat moment wel het ongewenste gedrag mee. Maar het blijft een teken van machtsgebruik, dus liever op een andere manier.'

'In Zweedse scholen hanteren ze een mooi principe: daar mag alleen gestraft worden als de leerkracht alleen is met de leerling. Nooit in groep, want dat kan enorm vernederend zijn.'

Soms maken broers en/of zussen veel ruzie. Hoe moet je daarmee omgaan?

'Een gouden regel: laat ze het zelf uitzoeken. Ze maken ruzie over wie op de pc mag? Geef ze vijf minuten om zelf met een oplossing voor de dag te komen. Lukt dat niet, dan moeten ze jouw oplossing aanvaarden: de pc gaat uit voor de rest van de dag. Als je dat drie keer hebt gedaan, zullen ze het wel leren. De meeste broers en zussen zijn heus wel aan elkaar gewaagd, tenzij het leeftijdsverschil te groot is. Je kunt ook rond de tafel

gaan zitten om afspraken te maken: werken met een klokje kan helpen. Of je spreekt af dat ze niet moeten toegeven als de ander zijn 'recht' afdwingt met boos worden.'

'In veel gezinnen ontstaat er ruzie bij het spelen van een gezelschapsspel, wat nochtans ook een mooie oefening in samenleven en omgaan met frustratie is. Als je een kind hebt dat heel moeilijk kan verliezen, spreek dan van tevoren af welk gedrag bij verlies toelaatbaar is. De anderen uitschelden is dat niet. Weglopen kan wel een bruikbare strategie zijn: even elders stoom aflaten.'

'Kijk vooral goed naar je kinderen, observeer ze, leer ze goed kennen. Lukt het niet om de agressie in toom te houden, dan moet je hulp zoeken. In alle andere gevallen: tijd met je kinderen doorbrengen, samen dingen doen. Als ze weten dat er naar hen geluisterd wordt, zullen ze makkelijk met je komen praten. Dat is eigenlijk de hele boodschap van mijn boek.'

Lieve Swinnen, 'Van kwaad naar erger', uitg. Van Halewyck, 304 blz., 19,95 euro.