

Gedragsproblemen

Gedragsproblemen bij kinderen komen vaak voor en kunnen er voor zorgen dat ouders ten einde raad naar een psycholoog gaan omdat ze niet meer weten hoe ze met hun kind om moeten gaan.

Symptomen

Gedragsproblemen kunnen heel uiteenlopend zijn. Een aantal voorbeelden zijn:

- Niet luisteren; het kind houdt zich bijvoorbeeld niet aan de regels, loopt weg, steelt of spijbelt.
- Vaak driftig zijn
- Agressie die zich richt op mensen of voorwerpen; bijv. het kind slaat anderen of maakt dingen kapot.
- Liegen

De situatie waarin het kind zich bevindt speelt een grote rol. Er kan bijvoorbeeld stress zijn in het gezin door financiële problemen of ruzie tussen de ouders. Bovendien geven ouders soms het verkeerde voorbeeld, doordat ze zelf niet weten hoe ze zich behoren te gedragen.

Als gedragsproblemen niet worden aangepakt kunnen ze leiden tot antisociaal gedrag. Een psycholoog kan ouders handvatten geven om met de gedragsproblemen van hun kind om te gaan.

Positieve betrokkenheid

Het is belangrijk dat ouders positief betrokken zijn bij hun kind. Weten ze wat hem of haar bezig houdt, wat hij of zij leuk vindt en wat er door hem of haar heen gaat? Het is belangrijk om tijd in het kind te 'investeren', bijvoorbeeld door samen te spelen en met elkaar te praten (op het niveau van het kind). Het kind moet zich begrepen en gesteund voelen.

Positieve bekrachtiging

Vaak is het zo dat ouders zich alleen nog maar richten op het ongewenste gedrag van hun kind en de straffen die ze moeten geven. Het belonen en versterken van gewenst gedrag, is echter veel belangrijker. Natuurlijk kunt u straffen niet helemaal afschaffen, soms is dat nodig. Maar aandacht besteden aan gewenst gedrag en dit bekrachtigen door complimenten te geven en duidelijk te maken waarom u blij bent dat uw kind dit gedrag vertoont heeft veel meer effect.

Disciplineren

Zoals eerder vermeld kunt u straffen niet helemaal afschaffen, deze zijn soms nodig om grenzen te stellen. Het is echter wel belangrijk om duidelijke afspraken te maken met uw kind en om consequent te zijn. Wat u de ene keer wel tolereert kunt u niet de volgende keer ineens afstraffen. Tijdens het straffen is het belangrijk om zelf rustig te blijven en duidelijk te maken welke afspraak jullie hadden, wat het kind precies gedaan heeft waardoor het zich niet aan deze afspraak houdt, en waarom u deze straf geeft.

Positief gezinsklimaat

Ten slotte is het belangrijk dat u een positief gezinsklimaat creëert. Dat wil zeggen dat er een rustige, veilige en stabiele omgeving is voor het kind. Ruzies tussen ouders, stress vanwege het werk of om financiële redenen en andere problemen worden vaak feilloos opgepikt door kinderen. Hierdoor voelen ze zich onzeker en onveilig.