

OPGEVOED

Elke week legt Annemiek Leclair een lezersvraag voor aan deskundigen.

Hoe ga ik om met mijn boze en bange dochter van 13?

Moeder: „Ik heb een dochter van 13 die heel fel reageert als ze wordt aangespoord iets te doen. Dit is niet in de puberteit ontstaan, ze is al jaren vaak chagrijnig en boos. Ze is gediagnosticeerd met ADHD en heeft onze begeleiding nodig om bijvoorbeeld huiswerk te gaan maken of op tijd op school te komen. Zodra we haar helpen of op iets wijzen, wordt ze kwaad. Ze reageert met stemverheffing, en is brutaal. Wat het ingewikkeld maakt, is dat ze ook angstig is. Sinds de dood van haar opa is ze bang 's nachts, heeft ze nachtmerries. Ze klampt zich dan echt aan mij vast. Op onze zoon van 11 na, zijn we een temperamentvol gezin. Ik heb zelf als psycholoog mijn korte lontje leren reguleren, maar mijn man kan in een welles-nietesdiscussie verzeild raken. Door haar heftigheid is het vaak niet gezellig bij ons thuis, en dat vind ik verdrietig.”



ILLUSTRATIE MARTIN TER VEEN

Naam is bij de redactie bekend. (Deze rubriek is anoniem, omdat moeilijkheden in de opvoeding gevoelig liggen.)

Wilt u een dilemma in de opvoeding voorleggen? Stuur uw vraag of reacties naar opgevoed@nrc.nl

Eerst luisteren

Annalotte Ossen: „Zo'n felle reactie zegt iets over hoe uw dochter zich voelt. Ga samen met uw partner met haar op een ontspannen moment in gesprek. Vraag haar: 'Als je zo reageert, wat gebeurt er dan met je?' Probeer echt naar haar te luisteren, en ga niet 'fixen'. Kinderen vinden het fijn om echt gehoord te worden, en ruimte te ervaren. Het kan zijn dat jullie aansporingen komen op een moment dat ze al heel veel stress heeft.

„Geef grenzen aan: 'Jouw reactie is voor ons niet prettig. We willen graag dat je rustiger reageert, hoe kunnen we je daarbij helpen?' Bespreek welke hulp van jullie voor haar helpend is, en welke niet.

„Dat hoeft niet allemaal in één gesprek te gebeuren, kinderen hebben nadenk- en verwerkingstijd nodig. Kom er af en toe op rustige ogenblikken op terug.

„Wat betekenen die heftige toon en ruzies voor u persoonlijk? Op zich is kibbelen en geruzie namelijk een gezond onderdeel van de ontwikkeling. Hebben de anderen in het gezin daarvan evenveel last als u?

„U kunt dezelfde gesprekken voeren over haar angst. Ga die niet fixen of bagatelliseren, luister, en blijf emotioneel aanwezig.”

Positieve bril opzetten

Kimberley Roerdink: „We weten dat positieve

aandacht voor de ontwikkeling van een kind heel belangrijk is. Een kind met ADHD roept snel correcties op. Als je een dag zou turven hoeveel vermaningen ze thuis krijgt, en hoeveel blijken van waardering, is dat waarschijnlijk helemaal uit verhouding. Ze heeft vast het gevoel dat ze de oorzaak is van het gedoe in het gezin.

„Hanteer de vuistregel dat voor iedere negatieve interactie zes positieve momenten van waardering staan. Door de heftigheid rond een tiener denken ouders: ik zeg wel niks meer, en dan zijn dit de momenten die als eerste sneuvelen. Benoem de kleinste dingen: 'Goed dat je uit bed bent', 'Dank voor het opruimen', 'Wat goed dat je op tijd bent!'

„Hebben jullie met uw dochter al overlegd wat jullie van haar verwachten? Beperk u tot twee of drie dingen die voor jullie als ouders belangrijk zijn. Bijvoorbeeld dagelijks naar school, en elkaar niet uitschelden. Overleg dat met uw kind: 'Dit zijn de dingen die we van jou verwachten. Hoe kunnen we je daarbij helpen?'

„Laat haar liefdevol onderuitgaan. Zeker een kind met ADHD moet vaak leren van eigen fouten om ander gedrag te leren. Zij leert niks als u haar steeds uit bed trekt. Laat haar de consequenties voelen in een veilige bedding zonder dat ze veroordeeld wordt. En ja, dat is een *hell of a job*.”

Annalotte Ossen is als orthopedagoog verbonden aan de praktijk Mevrouw Maan.

Kimberley Roerdink is gezinstherapeut en begeleidt ouders in de opvoeding.