

De Gedragsvertaler

**Van "lastig gedrag" naar
"wat probeert mijn kind mij te vertellen?"**

Leer in een paar minuten anders kijken naar gedrag dat je lastig vindt.



“Waarom doe je nou zó?”

Je kind:

- Zegt overal nee op
- luistert niet
- wordt ineens heel boos
- trekt zich terug
- ontploft om iets kleins

En jij denkt misschien:

“Waarom moet alles zo moeilijk?”

“Hij luistert echt nooit.”

“Ze doet gewoon koppig.”

Maar...

Gedrag vertelt je **wat je ziet**.

Niet altijd **wat eronder zit**.

Bijvoorbeeld:

Wat je ziet	Wat er óók achter kan zitten
 Boos	frustratie, teleurstelling, machteloosheid
 Zegt nee	behoefte aan invloed, autonomie of duidelijkheid
 Trekt zich terug	verdriet, onzekerheid, vermoeidheid of behoefte aan rust
 Luistert niet	moe, afgeleid, overprikkeld of moeite met de overgang
 Reageert heel sterk	spanning die al langer was opgebouwd

Belangrijk: dit zijn geen vaste verklaringen.

Hetzelfde gedrag kan verschillende oorzaken hebben.

De Echte Gedragsvertaler

Met de **Echte Gedragsvertaler** leer je om even een stap terug te doen. Je kijkt niet alleen naar het gedrag dat je ziet, maar probeert te ontdekken wat er **achter het gedrag** kan zitten.

Je doorloopt daarbij drie stappen:

1. Wat zie ik?

Beschrijf alleen het gedrag.
Zonder oordeel.

✗ *"Mijn kind is onmogelijk."*

✓ *"Mijn kind schreeuwt en zegt dat hij niet mee wil."*

2. Wat zou mijn kind kunnen voelen?

Denk bijvoorbeeld aan:

- boosheid
- frustratie
- verdriet
- onzekerheid
- spanning
- teleurstelling
- vermoeidheid

3. Wat zou mijn kind nodig kunnen hebben?

- rust
- duidelijkheid
- aandacht
- nabijheid
- ruimte
- hulp
- een grens
- meer invloed

Het gaat hierbij niet om het vinden van één juist antwoord. Jij kunt niet altijd precies weten wat je kind voelt of nodig heeft. Het gaat erom dat je nieuwsgierig leert kijken naar je kind, in plaats van het gedrag meteen te beoordelen.

Begin daarom bij wat je daadwerkelijk ziet. Beschrijf het gedrag zo concreet mogelijk, zonder oordeel. Denk daarna na over wat je kind op dat moment zou kunnen voelen. Tot slot kijk je naar wat je kind misschien nodig heeft om weer verder te kunnen.

Door op deze manier te kijken, ontstaat er vaak meer begrip voor je kind én voor jezelf als ouder. Je hoeft het gedrag niet goed te keuren om het te kunnen begrijpen. Ook wanneer je een grens stelt, kan het helpen om te weten wat er onder het gedrag speelt.

Probeer het eens met een situatie van thuis

1. Wat deed mijn kind?

2. Wat dacht ik eerst?

3. Wat zou er óók achter kunnen zitten?

4. Wat zou mijn kind op dat moment nodig kunnen hebben?

- ☐ rust
- ☐ duidelijkheid
- ☐ aandacht
- ☐ nabijheid
- ☐ ruimte
- ☐ hulp
- ☐ een grens
- ☐ invloed/autonomie
- ☐ anders, namelijk: _____

Hoeft niet meteen raak te zijn

Je hoeft niet precies te weten wat er aan de hand is.

Het doel is niet om het gedrag perfect te verklaren.

Het doel is om even nieuwsgierig te worden.

“Misschien doet mijn kind niet moeilijk. Misschien hééft mijn kind het moeilijk.”

De volgende keer dat je kind boos wordt, niet luistert, zich terugtrekt of overal “nee” op zegt, probeer dan eens één vraag:

Wat zou er achter dit gedrag kunnen zitten?

In mijn mini-guide gaan we een stap verder:

- wat kan er achter gedrag zitten?
- hoe ontdek je wat je kind nodig heeft?
- hoe herken je signalen dat de emmer bijna vol is?
- en wat kun je samen doen als het weer rustig is?

→ Bestel voor €5,00 de minigids gedrag: www.margrow.nl/bestellen



www.margrow.nl



info@margrow.nl



06 123 546 01