

Problemen met gedrag thuis en op school

Een (plotselinge) verandering in gedrag kan een indicatie zijn van een lichamelijk probleem. Dit kan zich voordoen bij iedereen natuurlijk, maar jonge kinderen of bij kinderen die problemen hebben met communiceren. Een voorbeeld hiervan is dat een kind met het hoofd tegen dingen aan gaat bonken of zichzelf slaat. Een reden hiervoor kan zijn dat het kind pijn heeft, bijvoorbeeld kiespijn of oorpijn. Het is belangrijk om bij moeilijk gedrag altijd eerst na te gaan of er bij je kind misschien een lichamelijke oorzaak kan zijn.

Gedragsproblemen: Wat bedoelen we hiermee?

Alle ouders hebben af en toe problemen met hun kinderen, of ze nu een beperking hebben of niet. Problemen kunnen optreden tijdens het spelen, eten, naar bed of in bad gaan, naar de wc of naar buiten gaan. Kinderen kunnen gaan slaan, bijten of duwen. Dit soort gedrag wordt ook wel beschreven als 'uitdagend'. Wat houdt dit in? Over het algemeen gezien is het een beschrijving van gedrag dat de persoon zelf, anderen of de omgeving (ernstige) schade kan toebrengen: schoppen, bijten, met spullen gooien, de inhoud van een luier uitsmeren, voedsel of drinken over dingen heen gooien, wegrennen, vernielen van spullen, speelgoed of meubels. Het kan ook inhouden: gillen, eindeloos huilen, kauwen op voorwerpen, doelloos rondlopen, niet goed slapen of eten, kleding uittrekken of stukmaken, haren trekken, rusteloos bewegen, zichzelf pijn doen, veel wiegen of onrustig bewegen etcetera.

Gedrag is een probleem als het:

- **de persoon zelf of anderen schade doet.**
- **sociale contacten in de weg staat.**
- **de persoonlijke ontwikkeling stopt.**
- **gezinsleven erdoor wordt verstoord.**
- **sociaal onacceptabel is.**

Waarom komt dit gedrag voor?

Gedrag ontstaat doorgaans met een duidelijke reden. Baby's huilen wanneer ze honger hebben, nat zijn of zich vervelen en ze leren heel snel dat huilen ervoor zorgt dat ze krijgen wat ze nodig hebben. Ook als kinderen opgroeien weten ze vaak feilloos wat ze moeten doen, welk gedrag hen geeft wat ze nodig hebben of wat ze willen. Wanneer het kind nog niet kan praten, is het gedrag de enige manier waarop een kind de ouder kan laten zien wat het nodig heeft.

Bijvoorbeeld:

Bijten – Bedenk eens wat er gebeurt als een kind een ander kind bijt? Meestal leidt dit tot huilen of schreeuwen, de volwassen mensen haasten zich om te zien wat er is gebeurd. De bijter wordt mogelijk opgetild en enkele minuten streng toegesproken. Dit is aandacht en kan door de bijter

worden opgevat als een beloning. Zoveel activiteit en herrie. Een kind zal snel leren dat wanneer hij iemand bijt dit een interessant resultaat oplevert. Zo krijgt het kind de beloning: meer aandacht.

Vergeet bij het probleemgedrag 'bijten' niet om jezelf af te vragen of de tandjes van het kind misschien doorkomen of dat het wellicht kiespijn heeft. Het kan mogelijk een fase in de ontwikkeling zijn. Baby's gebruiken hun mond om de wereld te ontdekken en het geeft ze veel informatie. Kauwen en bijten kan ook helpen om de mondspieren te trainen. Probeer een veiliger alternatief te vinden zoals een vast bijtspeeltje of bijtring.

Het kan moeilijk zijn om erachter te komen wat voor 'boodschap' het kind probeert over te brengen. Zeker bij extreme vormen van moeilijk gedrag die 'uit het niks' lijken te ontstaan, kan dit heel lastig zijn. Als ouder / opvoeder van het kind zul je een bepaalde manier hebben om te reageren op moeilijk gedrag. Je wilt dat het stopt. En je realiseert je vaak zich niet dat je eigen reactie ertoe kan bijdragen dat het gedrag keer op keer herhaald wordt.

Het is belangrijk niet te onderschatten hoe veel aandacht een kind kan willen. Het is onmogelijk om constant met je kind bezig te zijn. Dat is ook voor je kind niet goed. Hij of zij moet ook leren om zich te vermaken met toezicht op afstand. Soms lukt dit niet en vindt het kind eigenlijk alleen aandacht van de ouder (positief of negatief) boeiend.

Kan de chromosoomafwijking de oorzaak zijn?

Van sommig gedrag is bekend dat dit vaker dan gemiddeld voorkomt bij kinderen met een bepaalde chromosoomafwijking. Bijvoorbeeld:

- Veel kinderen met een chromosoomafwijking tonen kenmerken van gedrag dat past bij autisme. Zoals een sterke behoefte aan regelmaat en structuur, heftige en onbegrepen driftbuien, vaste rituelen en gewoontes, al is het kind doorgaans wel socialer ingesteld dan gebruikelijk is bij autisme.
- Aan kinderen aan wie je niet ziet dat er wat met ze is, worden vaak hogere eisen gesteld dan waar ze aan kunnen voldoen. Dit kan maken dat het kind erg op de tenen moet lopen.
- Ook zie je bij sommige kinderen wel sterke stemmingswisselingen of psychiatrisch gekleurd gedrag.
- Er kan een groot verschil zijn tussen wat een kind begrijpt en wat het kan uiten. Dat kan lastig gedrag tot gevolg hebben.
- Sommige kinderen hebben aanvallen van agressie en destructiviteit. Hun frustratie tolerantie is laag en ze zijn heel gevoelig voor stress.

Naast een overzicht van kenmerken en medische aandachtspunten moeten ouders met de diagnose ook een beeld krijgen van gedrag, dat mogelijk geassocieerd kan worden met de specifieke aandoening van hun kind. En een verwijzing naar hulpverleners die hierbij kunnen helpen. De beste benadering van moeilijk gedrag is doorgaans een multidisciplinaire aanpak. Naast de kinderarts kunnen diverse professionals om een kind heen nodig zijn, zoals GZ psycholoog of orthopedagoog, fysiotherapeut, ergotherapeut, logopedist, AVG arts (arts met verstandelijke beperkingen als specialisatie), neuroloog, psychiater. Gaat een kind al naar school dan ook de leerkrachten die het kind kennen. Bij kinderen met epilepsie bijvoorbeeld is lang niet altijd duidelijk of het gedrag

misschien samenhangt met de epilepsie of mede erdoor wordt veroorzaakt. Het kind lijkt niet te luisteren, terwijl het feitelijk even niets binnenkrijgt vanwege de epileptische activiteit. Van kinderen met een stoornis binnen het autismespectrum is bekend dat ze vaak moeite hebben met overgangen bijvoorbeeld van de klas naar het speelplein, omdat dit voor hen heel onoverzichtelijke momenten zijn. Dus zijn dat ook vaak de momenten waarop moeilijk gedrag optreedt.

Wat te doen?

Soms is het lastige gedrag met eenvoudige opvoedingstips en ondersteuning – bijvoorbeeld via de vroeghulp van een Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) – om te buigen. Wanneer dit onvoldoende helpt en het moeilijke gedrag het dagelijks leven te veel gaat beheersen is meer specialistische hulp nodig. Doorgaans volgt dan een verwijzing naar een GZ psycholoog of orthopedagoog. Wil je het gedrag van je kind veranderen, dan moet je er achter komen waarom het kind zich zo gedraagt.

De eerste stap is om vast te stellen welk gedragsprobleem de meeste zorgen geeft. Wanneer er geen duidelijke reden lijkt te zijn voor het gedrag volgt een zogenoemde functionele analyse. Dit bestaat onder meer uit een gedetailleerd interview met u, als ouder en met de school of het dagcentrum, observaties en het opnemen van het gedrag op film. De psycholoog zal u vragen om te noteren wanneer het problematische gedrag optreedt. Tevens zal u gevraagd worden op te schrijven wat er gebeurde kort voor het gedrag, wat het gedrag precies inhield, en wat je reactie was direct na dit gedrag. Deze notitie staat bekend als de ABC lijst.

ABC Lijst

Antecedenten - wat gebeurde er voor dat het gedrag plaatsvond
 Gedrag (*behaviour*) - wat hield het gedrag in
 Consequentie - wat gebeurde er na het gedrag

U observeert het gedrag van uw kind enkele weken, houdt een gedragsdagboek bij en met elkaar wordt bekeken of er een patroon zichtbaar wordt. Het kan iets heel eenvoudigs zijn. Bijvoorbeeld, een kind dat een activiteit niet wil beëindigen om naar buiten te gaan kan een ABC lijst hebben zoals hieronder staat:

Dag, datum, tijd	Wat gebeurt er?	Wat was het gedrag?	Wat gebeurt erna?
17-01-2011 maandag, 10.00 uur.	Maartje kijkt een video.	Maartje wordt gevraagd om zich klaar te maken om naar buiten te gaan. Ze gaat gillen en heeft een emotionele uitbarsting.	Moeder zet de tv uit. Maartje gaat door met gillen en schoppen. Moeder wordt boos en houdt Maartje vast tot ze stopt.

De tabel laat duidelijk zien dat er geen waarschuwing is gegeven aan Maartje dat het tijd was om naar buiten te gaan. Sommige kinderen hebben extra tijd nodig om met veranderingen te kunnen omgaan. Een tijdsschema kan helpen om te begrijpen wat er gaat gebeuren. Een tijdsschema kan bijvoorbeeld een plaatje zijn van de huidige activiteit, een plaatje met een klok en vervolgens de nieuwe activiteit – winkelen, bibliotheek, school etc. Een kookwekker wordt tien minuten vóór het

einde van de activiteit bij het kind gezet. De kookwekker neerzetten is de eerste aankondiging van de verandering. Wanneer de wekker dan na tien minuten afgaat weet het kind dat het tijd is voor de volgende activiteit. Zo leert het kind begrijpen dat de tijd komt om te stoppen.

Medicatie

Medicatie, bij gebruik op de juiste wijze, kan gedrag verminderen of minder intens maken. Er kunnen vele redenen zijn voor het gedrag en medicatie moet daarom alleen worden aangeboden na een goed uitgevoerd onderzoek. Er moet een duidelijke reden zijn voor de medicatie en ouders moeten op de hoogte zijn van zowel de voordelen en de nadelen.

Gouden Regels

- Kinderen gedragen zich zoals ze doen met een reden. Het probleem is dat we mogelijk niet begrijpen wat de reden is en daarom het gedrag zien als probleem. Probeer het gedrag te zien als een 'boodschap' die het kind aan je wil overbrengen.
- Negeer negatief gedrag. Dit is moeilijk want het negatieve gedrag kan erger worden, omdat een kind toch zal proberen om aandacht te krijgen.
- Is zonder meer negeren niet mogelijk, omdat het gedrag te gevaarlijk is bijvoorbeeld, probeer dan het kind met een alternatief af te leiden. Wordt vooral niet boos, maar blijf neutraal.
- Beloon goed gedrag. Gedrag dat wordt beloond zal meestal tot herhaling leiden van dit gedrag. Soms heb je zelf nauwelijks door dat je een beloning geeft. Elke reactie kan als beloning worden gezien door het kind, zelfs schreeuwen of slaan. Maar zo kan het ook heel belonend zijn, wanneer je lacht, klapt, aanmoedigende woorden spreekt of een knuffel geeft.
- Vergeet ook niet het kind te belonen wanneer het goed bezig is (geweest), bijvoorbeeld wanneer hij of zij stil zit te spelen of tv aan het kijken is.
- Stop gevaarlijk of agressief gedrag. Wanneer gedrag gevaarlijk is of tot verwondingen kan leiden bij anderen of het kind zelf moet het natuurlijk gestopt worden. Doe dit zo neutraal mogelijk.
- Anticipeer op problemen. Wanneer je kind vaak bijt, verzin dan iets wat als alternatief kan dienen zoals een stuk speelgoed, een washandje of een rubberen buis. Wanneer ze richting iedereen schoppen, trek dan al voor die tijd de schoenen uit of geef ze zachte slippers aan. Geef ze een kussen of een groot en zacht stuk speelgoed als alternatief.

- Geef eenvoudige keuzes. Te veel keuzes kunnen een kind in de war brengen. En 'Wil je sinasappelsap of wil je melk?' is makkelijker te begrijpen dan 'Wat wil je drinken?'. Krijgt het kind keuzes voorgelegd geeft dit een gevoel van regie en controle over zijn leven. Maar wanneer het kind zich machteloos gaat voelen door te veel keuzes, werkt het averechts.
- Afleiding helpt. Wanneer uw kind driftig wordt, of de kamer niet wil verlaten of niet naar u luistert, zoek dan een interessant alternatief om het af te leiden. Liefst voordat de driftbui al helemaal is doorgebroken. Heeft uw kind moeite met communiceren dan kan een visuele afleiding uitkomst bieden. Een poppenkastpop, gekke hoedjes, of een liedje zingen met een gek stemmetje. Maar soms lukt hert gewoon niet en dan is 'veilig uitrazen' vaak de enige optie.
- Probeer consistent vol te houden. Wanneer u heeft besloten om bepaald gedrag te negeren en niet te belonen, blijf hieraan dan vasthouden. Wanneer je namelijk toch toegeeft of je geduld verliest, zal het kind des te sterker doorgaan met het gedrag – omdat het werkt!

Geen enkele ouder is perfect. Iedereen heeft goede en slechte dagen.

Het vinden van de weg naar goede ondersteuning bij de opvoeding kan een hele zoektocht zijn: het vinden van de juiste behandelaars, behandelmethoden en goed onderwijs. Dit, plus het zelf leren omgaan met de beperking en het effect dat deze heeft op de rest van het gezin.

Ouders kunnen het idee hebben dat ze falen, omdat hun kind zich moeilijk gedraagt. Wanneer de problemen met het gedrag ernstig zijn en veel voorkomen, is het lastig om het kind in een positief licht te blijven zien. Soms beïnvloedt dit de relatie zo sterk dat knuffelen. Het kunnen vele kleine dingen zijn. En kijk ook eens goed naar wat u heeft gedaan. U heeft uw je de positieve kanten van het kind bijna vergeet. Het is belangrijk om te bedenken wat je kind allemaal wel goed doet – misschien wel lachen naar mensen, stil zitten tijdens het tv kijken of heerlijk kind een warm thuis gegeven waar het zich veilig kan voelen.

Niemand in het leven van uw kind begrijpt hem of haar zo goed als u dat doet.

Veranderingen in het gedrag gaan heel langzaam.

Een Chinees gezegde zegt: 'Ook een reis van duizenden kilometers begint met een eerste stap'.