

Agressief hoezo?

Agressie roept bij iedereen wel iets op. Meestal zijn dat negatieve gevoelens en gedachten. Daarom is het begrijpelijk dat veel ouders zich zorgen maken over het agressieve gedrag van hun kinderen. Deze folder legt in het kort uit hoe agressie bij kinderen tot uiting kan komen en welke betekenis het kan hebben. Daarnaast geeft de folder tips voor het omgaan met agressief gedrag bij kinderen.

Agressie: een ingewikkeld samenspel

Waarom een kind agressief gedrag vertoont is niet altijd duidelijk. Het ene kind zal in een bepaalde situatie uit boosheid gaan schelden, slaan of schoppen, terwijl het andere kind juist stil wordt. Hiervoor zijn verschillende verklaringen te geven:

Persoonlijke kenmerken, zoals karakter en temperament, zorgen ervoor dat het ene kind zichzelf meer onder controle heeft dan het andere kind. Sommige kinderen hebben dus een grotere aanleg voor agressief gedrag dan andere kinderen.

Veel deskundigen denken dat agressief gedrag grotendeels is aangeleerd. Sommige kinderen maken in hun omgeving veel agressie mee. Dit kan thuis zijn, maar ook op school of met vriendjes. Als kinderen/volwassenen geen ander voorbeeld hebben, nemen ze het agressieve gedrag vaak over. De meeste kinderen gebruiken wel eens agressief gedrag als er even iets tegen zit. Op zichzelf is dat heel normaal en ook belangrijk voor hun ontwikkeling: daardoor leren ze hoe problemen kunnen worden opgelost.

Agressief gedrag kan zelden slechts op één manier verklaard worden. Meestal gaat het om een ingewikkeld samenspel van meerdere factoren.

Ga na wat uw kind wil zeggen

Voordat u zich ongerust maakt, is het verstandig om eerst na te gaan wat het agressieve gedrag van uw kind betekent. Bijvoorbeeld: uw kind probeert iets te zeggen, dat hij/zij op een andere manier niet duidelijk kan maken.

Enkele voorbeelden:

- Een kind dat gaat vechten omdat het steeds gepest wordt, kan dat doen omdat het zich bedreigd voelt en opkomt voor zichzelf.
- Een kind dat een spelletje kapot maakt nadat het heeft verloren, kan dat doen om zijn gevoelens van onmacht en frustratie te uiten.
- Een kind dat kwetsende opmerkingen maakt over het uiterlijk van een ander kind, kan dat doen uit jaloezie.
- Een kind dat fanatiek gewelddadige computerspelletjes speelt, kan dat doen uit een grote behoefte aan spanning.
- Een kind dat zich helemaal uitleeft in een stoeipartijtje, kan dat doen om zijn energie kwijt te raken.
- Een kind dat snel en vaak ruzie heeft met andere kinderen, kan dat doen om gevoelens van verdriet of rouw te uiten.
- Een kind dat schuttingtaal gebruikt en brutaal is naar de leerkracht, kan dat doen uit stoerheid en om erbij te horen.

Uit deze voorbeelden blijkt dat agressie in verschillende soorten en maten voorkomt, die elk een eigen betekenis kunnen hebben.

Aandacht is vaak al voldoende

In het algemeen geldt dat agressie zorgelijk is wanneer een kind het eigen gedrag niet meer onder controle weet te brengen. Of wanneer een kind voortdurend en zonder aanleiding gewelddadig is naar andere mensen, dieren of dingen. Een aantal vormen van agressief gedrag is met aandacht voor het kind goed bij te sturen.

Tips voor omgaan met agressief gedrag

- Keur niet uw kind af, maar alleen het agressieve gedrag. Zeg bijvoorbeeld: "Wat je nu doet, vind ik vervelend", in plaats van "Je bent een vervelend kind".
- Benoem het agressieve gedrag. Laat merken dat u er begrip voor heeft, maar moedig het niet aan. Bijvoorbeeld: "Ik weet wel dat je boos bent, maar ik wil niet dat je gaat slaan".
- Kom op een rustig moment, als het kind "afgekoeld" is, nog eens terug op wat er gebeurd is. Zoek samen naar alternatieven om een volgende keer agressie kwijt te raken. Stimuleer uw kind bijvoorbeeld om zich af te reageren door middel van sport en spel of geef het een kussen (of boksbal) om tegen te slaan.
- Leer uw kind zijn gevoelens onder woorden te brengen, in plaats van schoppen of te slaan. Geef uw kind een complimentje als dit een keer lukt.
- Bedenk samen met uw kind alternatieve scheldwoorden.
- Ga bewust om met televisie kijken en het spelen van gewelddadige computerspelletjes.
- Maak duidelijk wat u wel en wat u niet accepteert in het gedrag van uw kind.
- Geef uw kind voldoende positieve aandacht door het regelmatig een complimentje te geven.

En tenslotte... geef zelf altijd het goede voorbeeld.

Tot slot

Heeft u vragen of behoefte aan een persoonlijk advies, dan kunt u bellen met onze telefoonlijn. U kunt uw vragen hier anoniem stellen, maar ook vragen om teruggebeld te worden door uw eigen schoolarts/verpleegkundige.

U vindt het telefoonnummer hieronder.

Telefoonlijn JGZ: 088 - 355 6000 (u komt in een keuzemenu)
Bereikbaar op werkdagen van 09:00 - 12:00 uur en 13:00 - 17.00 uur

Internet: www.vggm.nl/ggd/jeugdgezondheidszorg