

# Het explosieve kind

*Over het begrijpen en opvoeden van  
snel gefrustreerde, chronisch  
inflexibele kinderen*

VIERDE, GEHEEL HERZIENE EDITIE

Ross W. Greene



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD'S

Eerste editie (vier drukken), juni 2005  
Tweede editie (twee drukken), oktober 2010  
Derde editie (vier drukken), oktober 2014  
Vierde editie, september 2023

Zie [www.nieuwezijds.nl](http://www.nieuwezijds.nl) voor de werkbladen bij dit boek.

Oorspronkelijke titel: *The Explosive Child: A New Approach for Understanding and Parenting Easily Frustrated, Chronically Inflexible Children*, Sixth edition, New York: HarperCollins Publishers Inc., 2021. Deze vertaling is tot stand gekomen na overeenkomst met HarperCollins Publishers.

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam  
Vertaling: Miebeth van Horn, Haarlem  
Zetwerk: CeevanWee, Amsterdam  
Omslag: Buro Blikgoed, Haarlem  
Foto omslag: Norbert Schaefer/Corbis/TCS  
Illustraties: Greg Daly

© 1998, 2000, 2005, 2010, 2014, 2021, Ross W. Greene  
© Nederlandse vertaling 2005, 2010, 2014, 2023, Uitgeverij Nieuwezijds

ISBN 978 90 5712 586 7  
NUR 770

[www.nieuwezijds.nl](http://www.nieuwezijds.nl)



Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval system worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

# Voorwoord

Welkom bij de vierde Nederlandse editie van *Het explosieve kind*, vijftientig jaar na het verschijnen van de eerste Amerikaanse editie in 1998. In die jaren is er een hoop gebeurd. Inmiddels is het boek in tientallen talen vertaald. Het model dat op deze bladzijden wordt beschreven, heeft intussen een nadrukkelijk niet uit samenwerking voortgekomen naamsverandering ondergaan. (Oorspronkelijk heette het *Gezamenlijke Probleemoplossing*, tegenwoordig *Gezamenlijke & Proactieve Oplossingen* (GPO).) Het GPO-model wordt toegepast door honderdduizenden gezinnen en duizenden scholen, psychiatrische klinieken en jeugdverenigingen over de hele wereld. Uit talloze gepubliceerde onderzoeken blijkt hoe effectief de methode is, waardoor deze zich heeft bewezen als een wetenschappelijk onderbouwde interventie. Dankzij diverse verfijningen die in de loop van de jaren zijn aangebracht, is het model nu makkelijker te begrijpen en toe te passen. Deze editie is de weerslag van de meest recente inzichten. Overal waar 'hij/hem' staat kan uiteraard ook 'zij/haar' gelezen worden. Hetzelfde geldt voor ouder(s), overal waar 'ouder(s)' staat kan ook 'verzorger(s)' gelezen worden.

Ik begin met de bekentenis dat ik nooit zo'n geweldige fan ben geweest van de titel van het boek. 'Explosief' is slechts een beschrijvende term voor kinderen die veel makkelijker en vaker gefrustreerd raken dan 'gewone' kinderen, en hun frustratie overbrengen op manieren die veel heftiger zijn (schreeuwen,

vloeken, spugen, slaan, schoppen, bijten, snijden, spullen kapotmaken). Maar 'explosief' is om diverse redenen een onhandig bijvoeglijk naamwoord. Om te beginnen lijkt het te impliceren dat de uitbarstingen van deze kinderen plotseling en onvoorspelbaar zijn, en al is het misschien in eerste instantie moeilijk te geloven, dat is meestal niet waar. Ten tweede: veel kinderen *exploderen* weliswaar als ze gefrustreerd zijn, maar veel andere kinderen *imploderen* juist (ze huilen, mokken, zeuren, pruilen, trekken zich terug of gedragen zich vermijdend, bezorgd of angstig). De titel van het boek doet misschien anders vermoeden, maar de strategieën die erin beschreven worden zijn zowel toepasbaar op kinderen die exploderen als op kinderen die imploderen, of op hen die een combinatie van de twee vertonen.

Maar het gedrag is eigenlijk niet eens het belangrijkste. Het belangrijkste is wat dat gedrag ons *zegt*. En wat het ons zegt is dat je kind er moeite mee heeft om aan bepaalde verwachtingen te voldoen. Sommige kinderen trekken zich terug als ze *het lastig vinden om aan een verwachting te voldoen* (anders doen ze dat niet). Andere kinderen gaan slaan als er sprake is van verwachtingen waaraan ze niet kunnen voldoen (anders slaan ze niet). Het is wel verleidelijk om je op het *gedrag* van je kind te richten, maar in dit boek richten we ons op de *verwachtingen* waarmee ze moeite hebben en die dus dat gedrag veroorzaken. Dat cruciale onderscheid zal een reusachtig verschil maken.

Een van de dingen die je in de eerste paar hoofdstukken van het boek zult opsteken is dat de termen die vaak gebruikt worden om kinderen met zorgwekkend gedrag te typeren (termen als *weerspanning*, *manipulatief*, *aandachttrekkerig*, *geneigd om de grenzen op te zoeken*, *dwars*, *onverzettelijk* of *ongemotiveerd*) niet kloppen en contraproductief zijn. Je zult ook lezen dat veel van de dingen die we over de ouders van deze kinderen zeggen (dat ze passieve, toegeeflijke, inconsistente of onbeholpen opvoeders zijn die zich niet aan hun eigen regels houden) ook niet kloppen

en ook contraproductief zijn. En je zult zien dat de psychiatrische diagnoses die misschien bij jouw kind zijn gesteld, niet de informatie opleveren die jij nodig hebt om diens problemen goed te begrijpen en echt te helpen.

Misschien klinkt dit een beetje vreemd, maar er is nooit een beter moment geweest om samen te leven of te werken met een kind met zorgwekkend gedrag. Dat is omdat er in de afgelopen vijftig jaar enorm veel onderzoek is gedaan naar kinderen met zorgwekkend gedrag, waardoor we veel beter weten waarom en wanneer ze worstelen en hoe we hen kunnen helpen dan ooit tevoren in de evolutie van de mens. Dat onderzoek voorziet ons van een nieuwe bril waardoor we hun problemen kunnen bekijken, en die nieuwe bril biedt ook de mogelijkheid om meelevend op deze kinderen te reageren en hen op een productievere en effectievere manier te helpen. Dat is het goede nieuws. Het minder goede nieuws is dat die nieuwe bril even wennen kan zijn (er is immers een forse kans dat je al een hele tijd een andere bril draagt). Je hebt dus wel een open geest nodig. Bovendien wijken de strategieën in dit boek soms nogal af van de norm en waarschijnlijk ook van hoe jij zelf bent opgevoed. Ze vragen dus om enige oefening (en geduld), terwijl je kind en jij vertrouwd raken aan nieuwe manieren om met elkaar om te gaan en problemen op te lossen.

Als je de ouder bent van een kind met sociaal en emotioneel zorgwekkend gedrag, kan dit boek je helpen optimistischer te worden en meer vertrouwen te krijgen in het omgaan met de situatie, waardoor je niet langer het gevoel hebt dat je voortdurend op eieren moet lopen of alsmaar in de overlevingsstand staat, en je weer wat meer rust krijgt binnen je gezin. Ben je de grootouder, leerkracht, buurvrouw, coach of therapeut van het kind, dan zal het boek je op zijn minst helpen het proces te begrijpen, of beter nog, je in staat stellen daaraan deel te nemen zodat alles zal verbeteren.

Er is geen wondermiddel. Je zult ervoor moeten werken. Maar

dat doe je toch al. Laten we ervoor zorgen dat dat harde werken  
ook echt resultaat oplevert.

*Ross W. Greene*  
*Freeport, Maine*

# Inhoud

- 1 De episode met de muesli 17
  - 2 Je nieuwe bril is gearriveerd 25
  - 3 Tekortschietende vaardigheden 35
  - 4 Onopgeloste problemen 55
  - 5 De waarheid omtrent consequenties 69
  - 6 Drie opties 79
  - 7 Plan B 89
  - 8 De nuances 115
  - 9 De vragen 137
  - 10 Je gezin 165
  - 11 Onopgeloste problemen op school 193
  - 12 Beter 219
- Index 225
- Over de auteur 237

## I

# De episode met de muesli

Zaterdagochtend. Jennifer, elf jaar, wordt wakker, maakt haar bed op, kijkt om zich heen in haar kamer of alles op zijn plaats staat, en gaat naar de keuken om ontbijt voor zichzelf klaar te maken. Ze haalt het pak muesli uit de keukenkast, en ziet dat er niet zoveel meer in zit. Ze denkt bij zichzelf: 'Ik neem vandaag de helft, en dan eet ik morgenochtend de rest op.' Jennifer maakt haar schaalje muesli klaar en gaat zitten eten.

Even later komen haar moeder, Debbie, en haar zevenjarige broertje Riley de keuken in en de moeder vraagt Riley wat hij voor zijn ontbijt wil. Riley antwoordt: 'Muesli,' en Debbie pakt de muesli uit de kast. Jennifer, die scherp heeft zitten luisteren en kijken, explodeert.

'Hij mag die muesli niet hebben,' krijst Jennifer, en ze loopt rood aan.

'Waarom niet?' vraagt Debbie op hoge toon.

'Die wil ik morgenochtend opeten,' schreeuwt Jennifer, en ze springt van haar stoel.

'Ik ga je broertje echt niet vertellen dat hij die muesli niet mag hebben,' schreeuwt Debbie terug.

'Hij mag hem niet hebben,' schreeuwt Jennifer haar moeder recht in het gezicht.

Debbie, op haar hoede voor de fysieke en verbale agressie waartoe haar dochter op dit soort momenten in staat is, vraagt Riley wanhopig of er niet iets anders is wat hij misschien wil eten.



'Ik wil muesli,' fluistert Riley, en hij zoekt bescherming achter zijn moeder.

Jennifers frustratie en agitatie rijzen de pan uit. Ze duwt Debbie opzij, grijpt de doos muesli, gooit de deur van de keukenkast dicht, pakt haar schaalte muesli en stampt naar haar kamer. Debbie en Riley barsten in tranen uit.

Jennifers ouders en broer hebben honderden van dit soort episodes meegemaakt. In veel gevallen duren ze langer en zijn ze intenser, en gaan ze met meer fysieke of verbale agressie gepaard dan zojuist beschreven – toen Jennifer acht was, heeft ze eens de voorruit uit de auto getrapt. Hulpverleners hebben haar al talloze diagnoses gegeven, waaronder oppositionele-opstandige stoornis, bipolaire stoornis, periodiek explosieve stoornis en disruptieve stemmingsdisregulatiestoornis. Maar voor haar ouders is een simpel etiket geen verklaring voor de opschudding, onrust en het trauma dat Jennifers uitbarstingen veroorzaken, en het helpt ze niet om te begrijpen *waarom* Jennifer zich zo gedraagt, of *wanneer* de uitbarstingen zich vooral voordoen.

Debbie en Riley zijn bang voor haar. Jennifers extreme ontvlambaarheid en inflexibiliteit vereisen voortdurend opletten en een enorme hoeveelheid energie van haar vader en moeder, waardoor ze de broer van Jennifer niet de aandacht kunnen geven die ze zouden willen geven. Debbie en haar echtgenoot Kevin hebben vaak discussies over de beste manier om met haar gedrag om te gaan, maar wat betreft de druk die Jennifer op hun huwelijk uitoefent, zijn ze het volkomen met elkaar eens. Jennifer heeft geen echte vriendjes en vriendinnetjes; kinderen die in eerste instantie vriendschap met haar sluiten, krijgen uiteindelijk veel moeite met haar rigide persoonlijkheid.

In de loop der jaren hebben Debbie en Kevin bij talloze hulpverleners hulp gezocht, van wie de meesten hun aanraadden om duidelijkere grenzen te stellen en consequenter met Jennifers gedrag om te gaan, en hun bijbrachten hoe ze formele gedrags-

beheersingsstrategieën moesten toepassen, meestal in de vorm van stickerkaarten en time-outs. Toen dat soort strategieën mislukten, kreeg Jennifer talloze combinaties van medicijnen, maar zonder noemenswaardig effect. Na acht jaar van duidelijkere grenzen stellen, plichtsgetrouw smileystickers uitdelen, en een overdaad aan medicijnen, is Jennifer maar nauwelijks veranderd sinds haar peutertijd, toen er al duidelijke tekenen waren dat er iets ‘anders’ aan haar was. Haar uitbarstingen zijn eerder intenser en frequenter geworden.



‘Het is zo vernederend om bang te zijn voor je eigen dochter,’ zegt Debbie. ‘Mensen die niet zo’n soort kind hebben, hebben geen flauw idee wat het is om zo te moeten leven. Neem van mij aan dat dit niet was wat ik me voorstelde toen ik over kinderen droomde. Dit is een nachtmerrie.’

‘Je kunt je niet voorstellen hoe gênant het is als Jennifer door het lint gaat in gezelschap van mensen die haar niet kennen. Ik heb de neiging om dan tegen zo iemand te zeggen dat ik thuis nog een kind heb dat helemaal niet zo doet, en dat ik heus een goede moeder ben.’

‘Ik weet dat mensen denken dat ze vast een stel slappelingen als ouders heeft en eens een flink pak rammel zou moeten krijgen. Maar neem van mij aan dat we echt alles hebben geprobeerd. Niemand heeft ons kunnen vertellen hoe we haar moeten helpen. Niemand slaagt erin om ons duidelijk te maken wat haar nu eigenlijk mankeert.’

‘Ik beschouwde mezelf vroeger als een aardig, geduldig, meellevend persoon. Maar Jennifer heeft gemaakt dat ik gedrag vertoon waar ik mezelf niet toe in staat achtte. Ik ben emotioneel compleet uitgeput. Ik kan zo niet doorgaan. We verkeren voortdurend in crisis.’

‘Als ik maar even hoop krijg, of maar even prettig contact met

Jennifer heb, sta ik mezelf toe om een beetje optimistisch te worden en haar weer een beetje aardig te gaan vinden... en dan stort dat allemaal weer in bij haar volgende uitbarsting.'

'Ik ken een hoop andere ouders van wie de kinderen wel eens wat problemen geven. Maar Jennifer is van een heel ander kaliber. Het geeft me het gevoel dat ik er helemaal alleen voor sta.'

Debbie en Kevin zijn beslist niet de enigen. Er zijn heel veel Jennifers op de wereld. Hun ouders zijn er al snel achter dat strategieën die vaak worden gebruikt bij minder moeilijke kinderen – zoals uitleggen, beredeneren, geruststellen, aandringen, ombuigen, bevestigen, negeren, belonen en straffen – niet erg veel doen bij hun Jennifers (en de dingen soms zelfs alleen maar erger maken, om redenen die hierna duidelijk zullen worden). Als je dit boek leest omdat je zelf een Jennifer hebt, weet je waarschijnlijk heel goed hoe gefrustreerd, verward, kwaad, verbitterd, schuld bewust, overweldigd, uitgeput en hopeloos de ouders van Jennifer zich voelen.

Maar er is hoop, zolang de verzorgers van deze kinderen bereid zijn hun overtuigingen over de factoren die bijdragen aan zorgwekkend gedrag onder de loep te nemen en vervolgens strategieën toe te passen die ver afstaan van het gebruikelijke straffen. Met andere woorden, effectiever omgaan met deze kinderen vraagt in de allereerste plaats om *inzicht* in de vraag waarom zij zo slecht reageren op problemen en frustraties. In sommige gevallen kan dat inzicht op zich al leiden tot verbetering in de omgang met je kind, zelfs al voordat er formele strategieën zijn uitgeprobeerd.

Dat nieuwe inzicht in je kind begint al in het volgende hoofdstuk. De nieuwe strategieën komen daarna.



Na de ramp zat Debbie somber aan de keukentafel met voor zich een kop lauwe koffie. Riley was bij een vriendje. Jennifer zat op haar slaapkamer naar een film te kijken en was voorlopig rustig. Debbie was weliswaar niet dolenthousiast over de hoeveelheid tijd die Jennifer voor schermen doorbracht, maar ze was inmiddels wel bereid die kleine prijs te betalen voor een beetje rust.

Het dilemma waar ze voor stond, was of ze Kevin over het voorval met de muesli moest vertellen. Kevin, die lesgeeft op een middelbare school, was op dat moment bij de ijzerwinkel. Onder normale omstandigheden was hij een rustige, geduldige man. Maar hij werd een totaal ander mens – schreeuwend, dreigend – zodra Jennifer de boel thuis weer eens op stelten zette. Hij had zijn zelfbeheersing nog nooit helemaal verloren, maar Debbie maakte zich zorgen wat hij zou doen als dat ooit gebeurde (Kevin had blauwe plekken op Jennifers armen achtergelaten in de periode dat ze probeerden haar fysiek te bedwingen en in time-out te houden. Inmiddels had Debbie hem ervan weten te overtuigen dat het geen goed idee was om Jennifer fysiek in toom proberen te houden).

‘Ik ben echt niet van plan om ons leven door dat kind te laten bepalen,’ zei Kevin vaak woedend. *Beroemde laatste woorden*, dacht Debbie bij zichzelf. Als ze Kevin over de episode met de muesli vertelde, bestond de kans dat hij naar Jennifers kamer zou stormen en haar weer een straf zou opleggen – wat de laatste tijd meestal neerkwam op het afnemen van haar laptop – en dat zou doodeenvoudig leiden tot de zoveelste ontploffing. Maar als ze het hem niet vertelde, zou Riley het waarschijnlijk doen, en dan zou Kevin haar er weer van beschuldigen dat ze zijn gezag ondermijnde.

Op dit soort rustige momenten dacht Debbie vaak na over Jennifer, die vanaf het moment dat ze ter wereld kwam, lastig was geweest. De verpleegkundigen in het ziekenhuis hadden al gezegd dat zij en Kevin hun handen vol zouden krijgen, en Debbie kon zich nog goed herinneren hoe ze erbij hadden staan grijn-