

Woedebeheersing bij ADHD

Woedebeheersing bij ADHD

Auteur: Alexandra Wit
Coverdesign: Alexandra Wit
© Alexandra Wit
Uitgeverij: bookmundo.com



Alle inhoud in dit boek is auteursrechtelijk beschermd en mag niet worden gedupliceerd, gekopieerd of op enige wijze gereproduceerd zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgever. Het is niet toegestaan om de teksten te verspreiden, delen of gebruiken voor commerciële of niet-commerciële doeleinden zonder voorafgaande toestemming. Het overtreden van deze auteursrechten kan leiden tot juridische stappen. Dank u voor uw begrip.

Inleiding

Woedeaanvallen bij kinderen zijn vaak intens en lastig om mee om te gaan, vooral wanneer het gaat om kinderen met ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder). In dit boek wil ik ouders, leerkrachten en andere opvoeders concrete handvatten bieden om kinderen met ADHD beter te ondersteunen bij het omgaan met woedeaanvallen. Het boek is bedoeld om inzicht te geven in wat er gebeurt tijdens een woedeaanval bij een kind met ADHD, en vooral om te leren hoe je hier op een begripvolle en constructieve manier mee om kunt gaan.

ADHD is een complexe ontwikkelingsstoornis die invloed heeft op het dagelijks leven van kinderen en hun omgeving. Bij ADHD komen kenmerken als impulsiviteit, een lage frustratietolerantie en moeite met het reguleren van emoties vaak voor. Dit zorgt ervoor dat kinderen met ADHD sneller en intenser kunnen reageren op frustraties of prikkels, wat zich kan uiten in woedeaanvallen. In tegenstelling tot wat sommige mensen denken, hebben deze woedeaanvallen niets te maken met “slechte opvoeding” of een “ongehoorzaam” kind, maar ontstaan ze vanuit neurologische processen die het kind zelf vaak ook moeilijk onder controle heeft.

Het doel van dit boek is om praktische inzichten en methoden te bieden aan ouders en opvoeders, zodat zij woedeaanvallen kunnen begrijpen en effectief kunnen begeleiden. Ik geloof dat met de juiste handvatten zowel het kind als de ouder meer rust en controle kunnen ervaren. Ouders en opvoeders spelen een cruciale rol in het leven van een kind, vooral wanneer het gaat om het aanleren van vaardigheden die hen in staat stellen om met hun emoties om te gaan. Dit boek zal daarom niet alleen ingaan op de theorie achter woede en ADHD, maar praktische tips bieden.

Om de intensiteit van woedeaanvallen bij kinderen met ADHD te begrijpen, is het belangrijk om de kern van ADHD zelf beter te begrijpen. ADHD, oftewel Attention Deficit Hyperactivity Disorder, is een neurologische ontwikkelingsstoornis die zich vaak uit in aandachtsproblemen, impulsiviteit en soms hyperactiviteit. Deze kernsymptomen hebben grote invloed op de manier waarop kinderen met ADHD omgaan met hun emoties, en ze vergroten de kans op intense woedeaanvallen.

Woede kan voor ieder kind een normale emotionele reactie zijn op frustratie of teleurstelling. Voor kinderen met ADHD is de mate waarin ze deze emoties kunnen beheersen echter beperkt. De volgende kenmerken van ADHD dragen bij aan het ontstaan van woedeaanvallen:

- **Impulsiviteit:** Kinderen met ADHD hebben vaak moeite om stil te staan bij hun emoties en handelingen, voordat ze reageren. Dit komt door een gebrekkige impulscontrole, wat ervoor zorgt dat ze sneller en zonder nadenken reageren. Een klein conflict kan hierdoor al snel escaleren tot een grote woedeaanval, zonder dat het kind de kans heeft gehad om eerst rustig na te denken of zijn gevoelens in perspectief te plaatsen. Impulsiviteit kan leiden tot snelle, intense reacties die soms buitenproportioneel lijken. Voor een kind met ADHD kan het moeilijk zijn om een stapje terug te nemen, omdat de innerlijke drang om te reageren gewoonweg te sterk is.
- **Lage frustratietolerantie:** ADHD maakt het voor kinderen moeilijker om met teleurstellingen om te gaan. Ze hebben vaak moeite met het accepteren van 'nee' als antwoord, het wachten op hun beurt, of het omgaan met onverwachte veranderingen. Deze lage frustratietolerantie betekent dat situaties waarin het kind zich beperkt of overweldigd voelt vaak kunnen leiden tot boosheid of zelfs agressie. Waar een ander kind wellicht even moppert of zucht, kan een kind met ADHD zijn geduld en zelfbeheersing volledig verliezen. Dit maakt de woedeaanval niet alleen heftig voor het kind zelf, maar ook voor de omgeving.
- **Problemen met emotieregulatie:** Een ander belangrijk aspect van ADHD is de moeite met het reguleren van emoties. Kinderen met ADHD ervaren vaak emoties sterker en intenser dan andere kinderen. Hierdoor kunnen ze overweldigd raken door hun eigen gevoelens, zonder te weten hoe ze deze kunnen uiten of verwerken. Emotieregulatie vereist vaardigheden zoals het begrijpen van je eigen emoties, het uitstellen van een reactie, en het kunnen kalmeren van jezelf. Voor kinderen met ADHD zijn deze vaardigheden echter niet vanzelfsprekend. De heftige emoties stapelen zich op totdat ze niet langer binnen te houden zijn, wat vaak resulteert in een explosieve woedeaanval.
- **Overprikkeling:** Kinderen met ADHD zijn vaak gevoeliger voor externe prikkels zoals geluid, licht, en drukke situaties. Wanneer de hoeveelheid prikkels te groot wordt, raakt het zenuwstelsel van het kind overbelast. Deze overprikkeling zorgt ervoor dat de spanningsboog snel afneemt, waardoor de kans op een uitbarsting toeneemt. Zelfs kleine, alledaagse