

INGE *Oude Nijhuis*

COACHING & TRAINING

# Help waar komt het gedrag van mijn kind vandaan?

“Als je anders naar gedrag leert kijken, ga je je kind  
en jezelf beter begrijpen”



## **Inleiding:**

**Soms laat een kind met gedrag zien dat er vanbinnen iets speelt.**

**Boos worden, terugtrekken, snel huilen, druk gedrag of niet luisteren is vaak meer dan “lastig gedrag”. Achter gedrag zit meestal een gevoel, een behoefte of iets wat een kind moeilijk onder woorden kan brengen.**

**Kinderen voelen vaak feilloos aan wat er thuis gebeurt. Spanningen, verdriet, drukte of emoties worden onbewust opgepikt. Via gedrag probeert een kind soms te laten zien: “Kijk naar mij, er is iets wat aandacht nodig heeft.”**

**In dit werkblad ga je stap voor stap op een zachte en systemische manier kijken naar wat jouw kind mogelijk probeert te vertellen. Niet om perfect te opvoeden, maar om meer begrip, rust en verbinding te creëren voor je kind en voor jezelf.**

**Je kunt dit werkblad gebruiken wanneer je merkt dat je kind gedrag laat zien waar je niet goed doorheen komt of waar je steeds opnieuw tegenaan loopt**

# werkblad

**Stap 1: Beschrijf de situatie**

**Wat gebeurt er precies?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Wanneer gebeurt dit meestal?**

- Ochtend
- Na school
- Bedtijd
- Tijdens drukte/spanning
- Anders:

**Wie zijn erbij betrokken?**

---

---

---

---

# Stap 2a: kijk voorbij het gedrag

## Wat zie je aan de buitenkant?

bijvoorbeeld:

- Boosheid
- Driftbuien
- terugtrekken
- niet luisteren
- pleasen
- controle willen

Wat zie jij?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Stap 2b: Wat zou er onder gedrag kunnen zitten?

- **Bijvoorbeeld:**
- **Onveiligheid**
- **Loyaliteit**
- **Verdriet**
- **Angst**
- **Overprikkeling**
- **gevoel van verantwoordelijkheid**

**Mijn inzichten:**

---

---

---

---

# onderzoek het familiesysteem

## Stap 3a Welke spanning speelt er momenteel in het gezin?

- Je kunt denken aan:
- Stress
- Relatieproblemen
- Rouw/verlies
- Verandering
- Werkdruk
- Scheiding
- Onuitgesproken emoties
- Anders:

Wat voel ik ik in ons gezin?

---

---

---

---

## stap 3b: zou je kind iets kunnen dragen dat niet van hem/haar is?

Denk aan:

- Zorgen voor anderen
- emoties van ouders voelen
- Rust proberen te bewaren
- De sterke zijn
- anders:

# Reflectie op jezelf als moeder

## Stap 4a: Welke gevoelens roept dit gedrag bij jou op?

- Machteloosheid
- Boosheid
- Schuld
- Verdriet
- Onrust
- Irritatie
- Controle
- anders

**Toelichting:**

**Herken jij dit ergens uit je eigen jeugd?**

**Wat heb jij vroeg gemist dat nu geraakt wordt?**

## Nieuwe beweging

### Stap 5: Wat heeft je kind mogelijk nodig?

- Rust
- Begrenzing
- Erkenning
- Veiligheid
- Aandacht
- Ruimte voor gevoel
- Minder verantwoordelijkheid
- Anders

**Wat heeft je kind nodig en welke kleine verandering kun jij maken?**

## stap 6: Systemische mini check

**Beantwoord intuïtief:**

**Voelt mijn kind zich kind?**

Ja  Soms  Nee

**Draagt mijn kind emoties die eigenlijk bij volwassenen horen?**

Ja  Soms  Nee

**Is er voldoende rust en duidelijkheid in het gezin?**

Ja  Soms  Nee

**Mag iedereen zijn eigen plek innemen?**

Ja  Soms  Nee

# Afsluitende reflectie

**Wat zijn je volgende stappen die je zet?**

**Achter gedrag zit altijd een behoefte.  
Systemisch opvoeden begint met kijken naar wat een kind probeert te  
vertellen zonder woorden.**

# Afsluiter:

**Wil je meer weten over mijn systemisch werk, workshops, cursussen en alles wat ik aan waardevolle en verdiepende begeleiding bied? Neem dan een kijkje op [www.ingeoudenijhuis.nl](http://www.ingeoudenijhuis.nl) of houd mijn socials in de gaten.**