

Leren omgaan met driftbuien



Binnen de emotionele ontwikkeling van jonge kinderen is een driftbui een normaal verschijnsel. Dit komt omdat jonge kinderen heftige emoties nog niet goed kunnen reguleren: 20% van de tweejarigen, 18% van de driejarigen en 10% van de vierjarigen heeft minimaal één driftbui per dag. Ouders realiseren zich dit vaak niet. Maar wat is normaal? En hoe is ernstig driftig gedrag in goede banen te leiden?

Door: Marrit Buruma & Els Blijd-Hoogewys

Een driftbui is een extreme uiting van frustratie of woede, waarbij het kind kan schreeuwen, huilen, maaien met de armen, slaan, schoppen, bijten, gooien met dingen en zich op de grond kan laten vallen. Soms houdt het kind zodanig de adem in, dat het blauw aanloopt en zelfs kort buiten bewustzijn kan raken. Dit kan nog normaal gedrag zijn. Maar in sommige gevallen kan een driftbui een signaal zijn van gedragsproblemen of van (een voorloper van) psychiatrische problematiek, zoals ADHD of een (oppositieel) gedragsstoornis.

Overigens is het niet altijd mogelijk of nodig om een driftbui te voorkomen.

Sterker nog, driftbuien zijn nodig in de emotionele ontwikkeling van kinderen. Om die reden is het niet wenselijk dat ouders driftbuien krampachtig proberen te voorkomen.

Oorzaken

Er zijn verschillende factoren die kunnen bijdragen aan het ontstaan van een driftbui. Bij de meeste kinderen ontstaan driftbuien rond 18-24 maanden. Op deze leeftijd ontwikkelen kinderen de behoefte aan onafhankelijkheid en zelfcontrole. Tegelijkertijd hebben ze vaak onvoldoende vaardigheden om dit al waar te kunnen maken. Zo zijn taal, motorische en sociale vaardigheden veelal beperkt en

bestaat er nog onvoldoende overzicht om bijvoorbeeld gevaarlijke situaties in te schatten. Bovendien zijn kinderen van deze leeftijd egocentrisch; ze zijn nog niet in staat om echt rekening te houden met een ander.

Als kinderen ouder worden, zijn zij steeds beter in staat om hun emoties te reguleren. Rond driejarige leeftijd zijn kinderen minder impulsief en hebben ze de beschikking over meer taalvaardigheden. Op vierjarige leeftijd is de afhankelijkheid van volwassenen verminderd en hebben kinderen een beter probleemoplossend vermogen, waardoor ze hun boosheid op andere manieren kunnen uiten.

Situationele factoren kunnen eveneens een rol spelen bij het ontstaan van driftbuien. Een kind dat vermoeid, hongerig of ziek is, zal sneller vervallen in een driftbui. Ook verandering van omgeving kan een oorzaak zijn, bijvoorbeeld na de peuterspeelzaal weer mee naar huis gaan of na het televisiekijken gaan eten. Verder speelt de interactie tussen het kind en andere mensen een rol. Zo is het samen spelen met andere kinderen een bekende oorzaak van driftbuien; zoals wanneer een gewenst speeltje wordt afpakt. Ook een tijdelijke, verminderde beschikbaarheid van de ouder, bijvoorbeeld wanneer deze aan het telefoneren of aan het autorijden is, kan tot boosheid of een driftbui leiden.

Binnen en buiten de norm

Het is belangrijk dat jonge kinderen leren hun emoties te reguleren, ongeacht of er sprake is van normale dan wel abnormale driftbuien. Dat geldt ook voor een kind met een psychiatrische stoornis. Het onderscheid tussen een driftbui die ongewone vormen aanneemt en een driftbui die passend is bij de normale ontwikkeling kan aan de hand van een aantal kenmerken bepaald worden (zie Tabel 1).

Als er bij ouders sprake is van handelingsverlegenheid ten aanzien van driftbuien is professionele begeleiding aan te raden. Dat geldt zeker wanneer driftbuien geleidelijk of plotseling toenemen in frequentie, duur en intensiteit.

Behandeling

Voordat behandeling kan starten,

dient er eerst een inventarisatie van de driftbuien plaats te vinden. Het opstellen van een ABC-schema kan behulpzaam zijn (Antecedent: Wat ging eraan vooraf?, Behavior: Hoe zag het gedrag eruit? en Consequent: Wat waren de gevolgen?). Daarbij is het van belang dat het kind wordt aangesproken op wat het (cognitief) aankan, in plaats van wat op basis van de kalenderleeftijd verwacht mag worden. Daarnaast moet worden nagegaan of er andere gedragsproblemen spelen (zoals slaap-, eet- of zindelijkheidsproblemen) en/of er indicaties zijn voor eventuele psychiatrische problematiek.

In de behandeling wordt ouders geleerd om nabijheid te bieden, rustig te blijven, niet in discussie te gaan, consequent te zijn en het gedrag van hun kind waar mogelijk te negeren.

Ook wordt samen met hen gekeken naar de factoren die meespelen bij het ontstaan van een driftbui. Agressie gericht op het kind zelf of op andere mensen of voorwerpen mag nooit geaccepteerd worden. In dergelijke gevallen kan het nodig zijn om het kind een periode rustig vast te houden. Wanneer een kind zichzelf lijkt te verliezen in een driftbui, kan afleiding helpen door bijvoorbeeld de aandacht op iets anders te richten. Timing is hierbij van belang, want te vroeg afleiden kan

de woede juist versterken. Soms kan een time-out nodig zijn, maar dit dient spaarzaam ingezet te worden. Een goede vuistregel rondom de duur van een time-out is 1 minuut voor elk levensjaar. Na afloop van een driftbui is het van belang om meteen positief te reageren. Dit is overigens iets anders dan het expliciet belonen van het rustig worden. Wanneer het kind volledig gekalmeerd is, kan een driftbui kort nabesproken worden, waarbij ook aandacht moet zijn voor het aanleren van gedragsalternatieven.

Factoren die aanvullend helpen bij het indammen van driftbuien zijn het creëren van een veilige, kindvriendelijke omgeving, het hanteren van een vaste dagstructuur en speelgoed aanbieden dat aansluit bij het ontwikkelingsniveau. Wat ook helpt is het belonen van positief gedrag en kinderen over klei-

‘Driftbuien zijn nodig in de emotionele ontwikkeling van kinderen’

nere dingen zelf controle geven. Leer ouders verder om geen vraag te stellen wanneer hun kind eigenlijk geen keuze heeft; wat daarbij helpt is zinnen met een punt te gebruiken: We gaan naar bed in plaats van Zullen we naar bed gaan? Ook het aanleren van gedragsalternatieven is belangrijk, bijvoorbeeld het kind leren hoe het ergens om moet vragen, in plaats van te vervallen in boosheid. Tenslotte is het van belang om het aantal strijdpunten zo veel mogelijk te beperken.

Tabel 1: Normale versus abnormale driftbuien

	Binnen norm	Buiten norm
Leeftijd	1 tot 4 jr	ook na 4 jr
Wijze	huilen, maaien met armen/benen, op grond vallen, duwen, trekken & bijten	letsel toebrengen aan zichzelf of anderen
Duur	0-15 min	> 15 min
Frequentie	< 5x/dag	> 5x/dag
Stemming	normaal tussen driftbuien door	blijft negatief tussen driftbuien door

auteursinformatie

Drs. Marrit E. Buruma is orthopedagoog en promovendus bij INTER-PSY en Dr. Els M.A. Blijd-Hoogewys (infant@interpsy.nl) is behandelcoördinator van het infantteam en het autismeteam bij INTER-PSY.