



# ‘Achter het gedrag’

Praktische zinnen om het  
gedrag van je kind écht te  
begrijpen!

Lieve geweldige ouders,

Op mijn Instagram-account, in mijn coachingsessies met ouders en tijdens mijn webinars, praat ik vaak over het erkennen van de gevoelens van je kind. Wat ik daarmee bedoel, is dat we vaak gefocust zijn op het gedrag van ons kind: boosheid, huilen, irritant doen, niet luisteren. We willen dat gedrag zo snel mogelijk opgelost wordt. Maar wanneer we ons alleen op dat gedrag richten, zien we vaak weinig verandering.

Dat komt omdat er iets onder dat gedrag ligt. Wanneer je leert kijken naar wat er écht speelt – onder de woede, het verdriet, het niet luisteren of het niet uitvoeren van een taak – kom je dichterbij de behoefte, de moeilijkheid of de uitdaging van je kind.

Door je daarop te richten, kun je je kind op een heel andere manier ondersteunen. Je bouwt een samenwerking op die voelt als een team en leert je kind begrijpen wat er in zijn of haar binnenwereld afspeelt.

Ik weet uit ervaring, zowel bij de ouders die ik coach als bij mezelf, hoe ingewikkeld het kan zijn om emoties te erkennen zonder meteen te willen oplossen.

Daarom heb ik dit praktische werkboek gemaakt. Het is overzichtelijk en zit boordevol voorbeeldzinnen die je kunt gebruiken bij specifieke emoties of behoeften. Sommige woorden in de zinnen zijn dik gedrukt, zodat je ze eenvoudig kunt aanpassen aan wat er op dat moment speelt bij jouw kind.

Ik geloof er echt in dat, als je ontdekt wat een kind drijft in zijn gedrag, je je kind beter kunt helpen.

Samen kun je vanuit meer begrip, vertrouwen en plezier leven.

Met liefde,  
Romy



## HET ZICHTBARE GEDRAG



## MOGELIJKE OORZAKEN VAN HET GEDRAG

## Frustratie

1. "Ik zie dat **je je** echt ontzettend irriteert, het lijkt wel alsof je niet verder kunt komen."
2. "Het is heel lastig als **dingen** niet gaan zoals je wilt, en ik zie dat het je echt dwarszit."
3. "Ik begrijp dat je boos bent omdat **het** nu weer niet lukt, dat kan echt frustrerend zijn."

## Schuldgevoel

1. "Je hebt het gevoel dat je **iets** verkeerd hebt gedaan en dat kan voelt niet fijn."
2. "Je denkt misschien dat **het** jouw schuld is."
3. "Je bent misschien bang dat anderen je niet meer aardig vinden (**beschrijf wat er is gebeurd**) en dat doet je vast pijn."

## Schaamte

1. "Je voelt je vervelend (**doordat.. en nu..**) omdat je denkt dat anderen je raar vinden."
2. "Ik zie dat je je klein maakt, alsof je jezelf moet verstoppen voor anderen."
3. "Je denkt misschien dat anderen je raar vinden omdat dat je **iets** fout hebt gedaan."

## Moeheid

1. "Je voelt je misschien echt uitgeput, alsof je geen energie meer hebt om verder te gaan."
2. "Ik zie dat je je moe voelt, je hebt vast veel gedaan en je lichaam heeft nu rust nodig."
3. "Je bent zo moe dat je niet eens weet waar je moet beginnen."

## Pijn

1. "Het doet vast pijn en ik kan me voorstellen dat je je nu niet lekker voelt."
2. "Je hebt pijn, dat zie ik aan je gezicht en dat is echt vervelend."
3. "Het lijkt alsof je heel veel pijn hebt, ik ben er voor je om je te helpen."

## Angst

1. "Het lijkt alsof je bang bent voor **wat er gaat gebeuren**, dat is echt een vervelend gevoel."
2. "Je hebt misschien het gevoel dat er iets niet goed zal gaan, ik kan me voorstellen dat je je daardoor onzeker voelt."
3. "Ik zie dat je bezorgd bent, alsof je niet weet wat er gaat komen en dat kan je een bang gevoel geven."
4. "Je kunt je angstig voelen omdat alles ineens anders lijkt (**beschrijf verandering**), dat is heel begrijpelijk."
5. "Het lijkt wel alsof je bang bent dat iets ergs gaat gebeuren en dat is een heel vervelend gevoel."

## Zorgen

1. "Je maakt je zorgen over **wat er gaat gebeuren**, dat kan echt onrustig maken."
2. "Het lijkt wel alsof je in je hoofd rondjes draait, je hebt zoveel aan je hoofd."
3. "Je voelt je waarschijnlijk bezorgd (**over**), misschien over iets wat je niet kunt veranderen."
4. "Ik zie dat je ongerust bent, het lijkt alsof je niet weet wat je kunt doen om je beter te voelen."
5. "Het is lastig als je zorgen hebt die maar blijven hangen, dat maakt het moeilijk om rustig te blijven."

## Spijt

1. "Het lijkt alsof je **ergens** spijt van hebt, je zou willen dat het anders was gegaan."
2. "Je voelt je misschien teleurgesteld in jezelf omdat je denkt dat je **iets** verkeerd hebt gedaan."
3. "Het lijkt wel alsof je terug wilt in de tijd om het anders te doen, dat kan lastig zijn."

## Onzekerheid

1. "Je twijfelt waarschijnlijk over **wat je moet doen**, het voelt misschien alsof je niet zeker weet of je het goed doet."
2. "Het lijkt wel alsof je je onzeker voelt over wat anderen van je denken."
3. "Je hebt misschien het gevoel dat je niet goed genoeg bent, dat maakt het moeilijk om keuzes te maken."
4. "Je weet niet zeker of je de juiste beslissing hebt genomen en dat maakt je onrustig."

## Overprikkeling

1. "Het lijkt of **alles** je nu te veel is, alles komt ineens tegelijk op je af."
2. "Je hebt waarschijnlijk het gevoel dat je niet meer helder kunt denken, er is gewoon te veel om mee om te gaan."
3. "Het lijkt alsof alles in je hoofd tegelijkertijd gebeurt, dat is echt verwarrend en overweldigend."
4. "Je hebt zoveel prikkels die je niet kunt negeren, het is moeilijk om even rust te vinden."

## Teleurstelling

1. "Je had zo gehoopt dat **het** anders zou gaan."
2. "Het is verdrietig als **dingen** niet gaan zoals je had gewild, ik kan zien dat je dit moeilijk vindt."
3. "Je hebt echt je best gedaan (**waarvoor**) en het resultaat (**beschrijf resultaat**) valt misschien tegen, dat is moeilijk."
4. "Je had je **iets** anders voorgesteld, ik merk dat je je nu teleurgesteld voelt."
5. "Het is echt jammer als **iets** niet lukt zoals je had gehoopt, ik kan je teleurstelling goed begrijpen."

## Zelfstandigheid/autonomie

1. "Ik zie dat je het belangrijk vindt om **dingen** zelf te doen, dat geeft je vast een gevoel van trots."
2. "Je wilt graag zelf de controle hebben over **wat je doet**, en dat is iets waar je goed in bent."
3. "Ik merk dat je je best doet om **dingen** zelf te regelen, ik bewonder je verlangen om verantwoordelijk te zijn voor je eigen keuzes."

## Controle

1. "Ik zie dat je moeite hebt met de **regels**, soms voelt het alsof je niet alles kunt kiezen, en dat kan frustrerend zijn."
2. "Het lijkt wel alsof je het moeilijk vindt om te accepteren **wat ik zeg**, misschien omdat je liever je eigen weg gaat."
3. "Je hebt vast het gevoel dat je geen controle hebt **over wat er gebeurt** en dat kan best moeilijk zijn."
4. "Het lijkt wel alsof je het lastig vindt om te begrijpen waarom ik bepaalde keuzes maak, je wilt liever je eigen beslissingen nemen."
5. "Het voelt misschien niet altijd eerlijk voor je als ik beslis wat er gebeurt, maar ik begrijp dat het soms moeilijk is om naar iemand anders te luisteren."