

Drukke kinderen



Jeugdgezondheidszorg

De meeste kinderen zijn wel eens druk. Bijvoorbeeld wanneer ze lang stil hebben moeten zitten. Met deze kinderen is meestal niets aan de hand. Het zijn gezonde kinderen met een flinke dosis energie. In deze folder kunt u meer lezen over kinderen die (te) druk zijn.

Voelt beter

thuiszorg
Pant^ein

Wanneer is een kind druk?

Een kind is druk, als het voortdurend in beweging blijft, onrustig en lawaaierig is, veel en snel praat en alle aandacht opeist.

Een druk kind kan zich vaak moeilijk concentreren en is impulsief. Als een kind dit drukke gedrag niet onder controle kan krijgen op momenten dat het wel van hem of haar verwacht wordt, is er wat aan de hand.

Waarom is een kind druk?

Er kunnen veel redenen zijn waarom uw kind druk is. Het kan zijn dat uw kind drukke vriendjes heeft of dat u zelf druk bent en die onrust op uw kind overdraagt. Misschien zijn er thuis spanningen, bijvoorbeeld in een periode voor of na echtscheiding of bij een zeer ernstige ziekte in het gezin. Uw kind kan hierdoor nerveus worden, waardoor het druk wordt.

Ook kan uw kind zich druk gaan gedragen rond zijn of haar verjaardag of rond Sinterklaas. Soms zijn kinderen onrustig als ze niet mee kunnen komen met leeftijdsgenootjes, niet worden geaccepteerd, geen vriendjes hebben of gepest worden.

Vaak is het moeilijk om één reden aan te wijzen waarom uw kind zo druk is. Bijna altijd is er een paar elkaar versterkende oorzaken. Belangrijk is dat u als ouder stilstaat bij het drukke gedrag van uw kind en uzelf afvraagt: hoe komt het dat mijn kind zo druk is? Als u dit kunt achterhalen, wordt het duidelijk op welke manier u als ouder een positieve invloed kunt hebben op het drukke gedrag van uw kind.

Tips

Om de onrust van uw kind te temperen, kunt u de volgende tips uitproberen:

- Versterk het rustige gedrag door op een systematische en positieve manier aandacht te geven aan rustig gedrag.
Bijvoorbeeld: "Fijn dat je zo lief zat te spelen. Nu kon ik even rustig telefoneren."
- Zorg voor rust in uw eigen gedrag en doe niet meer dan één ding tegelijk. Immers, uw kind bootst uw gedrag na.
- Duidelijkheid en regelmaat in de dagindeling zijn belangrijk, bijvoorbeeld het tijdstip van de maaltijd en het tijdstip om naar bed te gaan. Uw kind weet dan op welke momenten van de dag het beweeglijk mag zijn en wanneer er rust en concentratie van hem of haar wordt verwacht.
- Bereid uw kind voor op veranderingen. Geef duidelijke, korte en eenvoudige opdrachten. Bijvoorbeeld: "Over vijf minuten moet je stoppen met spelen, dan ga je eten."
- Stel duidelijke regels en trek als ouders één lijn: verbied dezelfde dingen, maar vind ook dezelfde dingen goed. Houdt u hierbij vast aan de gemaakte afspraken. Als uw kind zich aan de afspraken houdt, dan is het belangrijk dat uw kind merkt dat u dit erg waardeert. Beloon goed gedrag ook eens met een knuffel, een aai over de bol, een uitstapje naar de speeltuin.
- Geef een alternatief als u iets verbiedt. Bijvoorbeeld: "Je mag niet zwaaien met die stok. Je mag hem wel als wandelstok gebruiken, kijk maar eens wat een grote stappen je ermee kunt maken."

- Bouw regelmatig momenten in waarbij uw kind de gelegenheid krijgt om beweeglijk te zijn (buiten spelen, rondje fietsen enzovoort) na een periode van concentratie.
- Zorg voor een rustige en opgeruimde omgeving.
- Geef uw kind een eigen hoek of een eigen plekje in huis, zeker als er meer kinderen zijn.
- Laat uw kind spelenderwijs op concentratie oefenen door spelletjes als bijvoorbeeld 'memory' te doen.
- Wees kritisch bij televisie kijken. Kijk zoveel mogelijk samen televisie. Vermijd zoveel mogelijk de programma's en reclames die voor drukte en onrust kunnen zorgen.

ADHD

Op jonge leeftijd is moeilijk vast te stellen of er iets met uw kind aan de hand is. Kenmerken van bijvoorbeeld hyperactiviteit (ADHD) en 'gewoon' een druk karakter komen in de eerste jaren vaak overeen.

Wat als het niet overgaat?

Het drukke gedrag kan vanzelf weer overgaan, bijvoorbeeld als de onrust samenhangt met een verjaardag of speciale gelegenheid. Maar soms gaat het drukke gedrag niet voorbij.

Om persoonlijk met een verpleegkundige JGZ het gedrag van uw kind te bespreken, kunt u langskomen op het inloopsprekuur van uw consultatiebureau. Op www.thuiszorgpantein.nl/jeugdgezondheidszorg onder het kopje inloopsprekuur kunt u de tijden van de verschillende lokaties vinden. U kunt ook bellen met het telefonisch spreekuur van de Jeugdgezondheidszorg: maandag t/m vrijdag van 10.00 - 12.00 uur en van 13.00 - 15.00 uur.