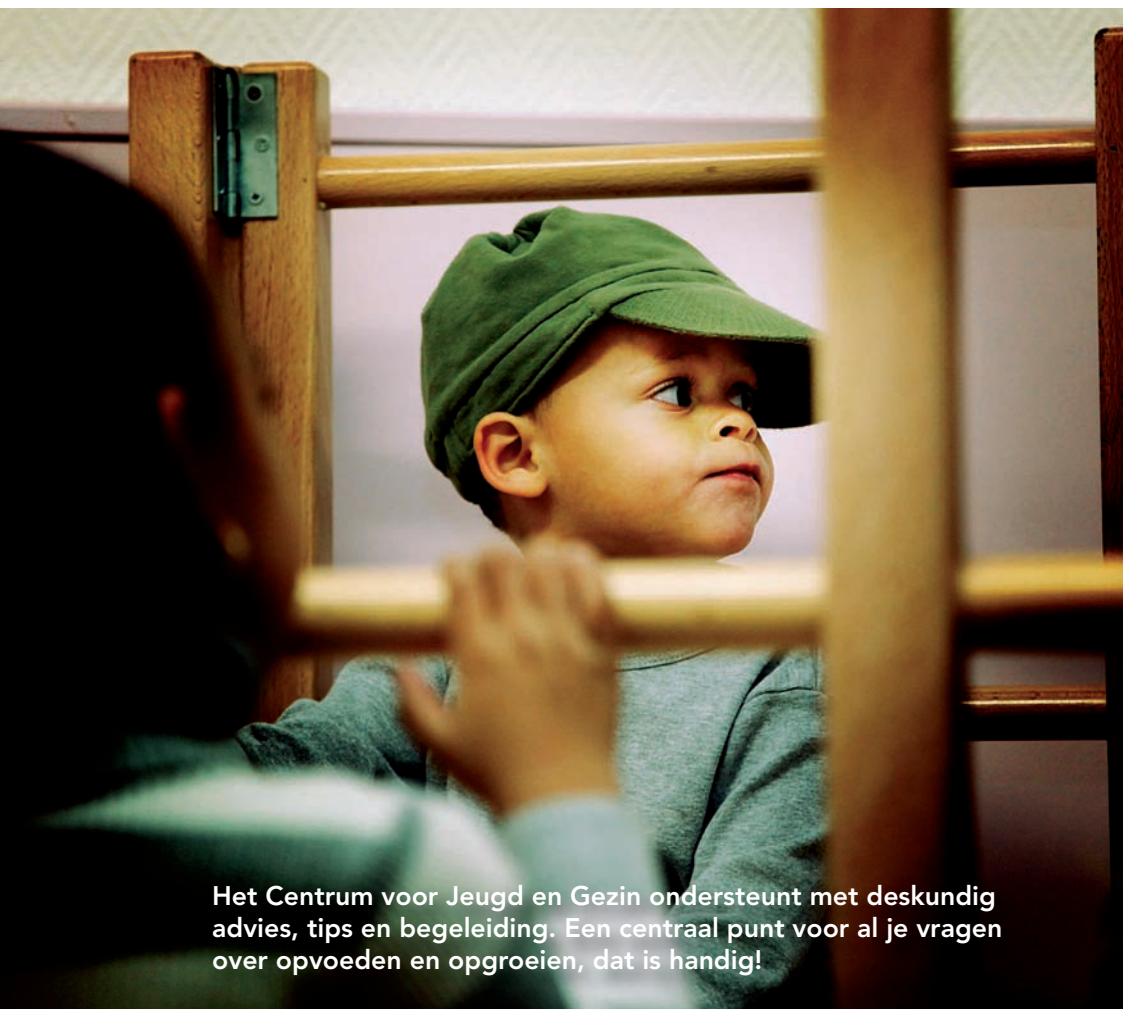




centrum voor  
jeugd en gezin

# Drukke kinderen

Informatie voor ouders



Het Centrum voor Jeugd en Gezin ondersteunt met deskundig advies, tips en begeleiding. Een centraal punt voor al je vragen over opvoeden en opgroeien, dat is handig!

# Drukke kinderen

Elk kind is wel eens druk. Dat is heel normaal. Maar er zijn ook kinderen die altijd druk zijn. Ze kunnen niet stilzitten en zijn superactief. Ze hebben altijd haast en zijn erg impulsief. Zich concentreren is een hele klus, want ze zijn snel afgeleid. En luisteren naar wat de ouder zegt is moeilijk. Voor ouders kan dit erg lastig zijn. Want deze kinderen vragen veel aandacht. Herkent u dit? Is uw kind ook erg druk? Dan is deze folder voor u bestemd.

## Spanning

Vaak ligt de oorzaak van het drukke gedrag buiten het kind zelf. Het kind is gespannen door een bepaalde toestand. Bijvoorbeeld:

- door moeilijkheden op school.
- doordat het gepest wordt.
- door ziekte of overlijden van een bekende.
- door spanningen thuis, een scheiding.
- door een verhuizing.

Door goed op uw kind te letten kunt u er achter komen waarom het zo druk is. Daarna komt de vraag: "Hoe kan ik mijn kind helpen?" Soms is extra rust en aandacht genoeg. En soms zult u met anderen moeten overleggen. Bijvoorbeeld met de leerkracht.

## Temperament

De oorzaak van het drukke gedrag kan ook in het kind zelf liggen. We zeggen dan dat het een moeilijk temperament heeft. Temperament is de manier waarop een kind zich vanaf de geboorte gedraagt. Zo krijgen drukke kinderen het drukke gedrag bij de geboorte mee. Veel ouders hebben het moeilijk met het drukke gedrag van hun kind. Ze zouden liever zien dat het wat rustiger is en proberen er van alles aan te doen. Maar dat heeft niet veel zin. Want het temperament verandert niet. Het kind is ermee geboren. Het is daarom belangrijker dat ouders ermee leren omgaan en het kind zelf ook. De tips in de volgende paragraaf kunnen hierbij helpen.

## Adviezen voor omgang met een druk kind

- Voor een druk kind is regelmaat erg belangrijk. Het weet dan precies waar het aan toe is. En dat geeft rust. Hanteer daarom een duidelijk dagritme. Bijvoorbeeld: vaste etenstijden en vaste gewoontes voor het naar bed gaan. Niet alleen door de week. Maar ook in het weekend.
- Zorg voor een rustige indeling van de speelhoek. Dit kan door het speelgoed overzichtelijk op te bergen. Bijvoorbeeld de bouwblokken in een doos. En de boekjes en puzzels in de kast.
- Televisie en radio zorgen vaak voor een onrustige sfeer in huis. Zet ze daarom alleen aan als er echt naar gekeken of geluisterd wordt.
- Laat uw kind uit niet meer dan 2 of 3 soorten speelgoed tegelijkertijd kiezen. Zo kan het zich op één ding richten. Zet de rest van het speelgoed even weg. Dan wordt uw kind er niet door afgeleid.
- Kijk uw kind aan als u iets zegt of vraagt. En praat niet te snel. Zo nodig kunt u uw kind even vastpakken. Geef korte en eenvoudige opdrachten. Zeg bijvoorbeeld: "We gaan zo eten, dus ik wil dat je je handen gaat wassen."
- Stel duidelijke regels. "Nee" is echt "nee". En niet de ene keer "nee" en de andere keer "ja." Duidelijke regels zorgen ervoor dat uw kind precies weet waar het aan toe is.
- Bereid uw kind voor op veranderingen. Zeg bijvoorbeeld dat het over vijf minuten naar bed moet.
- Geef uw kind regelmatig de kans zich even uit te leven. Laat het bijvoorbeeld even flink hardlopen of stoeien. Zo raakt het energie kwijt.
- Kinderen vinden het leuk om complimentjes te krijgen. Geef uw kind daarom een complimentje als het zich rustig gedraagt. Het zal de volgende keer weer z'n best doen om er één te verdienen. Zo versterkt u het gewenste gedrag.
- Zorg ervoor dat u zelf rustig bent. Loop niet gehaast rond. En doe niet meer dan één ding tegelijk. Zo geeft u uw kind het goede voorbeeld.



## centrum voor jeugd en gezin

- Een druk kind kan ouders het bloed onder de nagels vandaan halen. Maar het helpt niet als u in zulke situaties gaat slaan. Het maakt de zaak vaak alleen maar erger. Natuurlijk mag uw kind wel merken dat u kwaad bent. Maar als u erg boos bent, kunt u het beter eerst laten zakken. Loop daarom bij voorbeeld even de kamer uit.
- Drukke kinderen vreten vaak energie. Het is daarom belangrijk dat u ten minste een avond of dagdeel voor u zelf reserveert. Ga dan iets leuks doen om te ontspannen. Ook buitenschoolse opvang kan uitkomst bieden. En misschien kunt u afspraken met familie of burens maken.

### Vragen?

Neem dan contact op met de GGD-verpleegkundige van de school waarop uw kind zit of van het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG).

U kunt ook bellen naar Telefonische Advisering van GGD Groningen/CJG, telefoon: 050 367 49 91 (op werkdagen van 8.00 - 20.00 uur).

**GGD**

**Groningen**

Hanzeplein 120

Postbus 584

9700 AN Groningen

[ggd.groningen.nl/cjg](http://ggd.groningen.nl/cjg)

(050) 367 49 90

T  
E [servicebureau@ggd.groningen.nl](mailto:servicebureau@ggd.groningen.nl)

Informatie over uw lokale CJG:

