

## Druk, drukker, drukst

Ieder kind is anders. En elk kind is wel eens druk. Maar sommige kinderen zijn heel vaak of altijd druk. Rennen, klimmen, wiebelen, altijd in de weer en snel afgeleid. Luisteren is moeilijk voor ze en ze kunnen niet stoppen met druk doen. Misschien vraagt u zich als ouder wel eens af of het drukke gedrag van uw kind normaal is.

### Waarom is een kind druk?

Veel kinderen hebben wel eens een drukke periode, bijvoorbeeld rondom hun verjaardag of Sinterklaas. Soms hebben onrustige vriendjes invloed of misschien bent u zelf druk. Ook door spanningen thuis of op school kan uw kind zich druk gedragen. Belangrijk is dat u als ouder stilstaat bij het drukke gedrag van uw kind.

### Wat kunt u doen?

- Creëer regelmaat in het dagritme: vaste tijden voor het opstaan, voor de maaltijden en voor het naar bed gaan.
- Probeer rust in huis te brengen, ook als u zelf druk bent.
- Geef duidelijke, korte en eenvoudige opdrachten. Geef maximaal één opdracht tegelijk: "Over 5 minuten moet je stoppen met spelen, dan gaan we eten."
- Geef uw kind een vaste plek aan tafel.
- Alle kinderen hebben behoefte aan eenvoudige regels en duidelijke grenzen.
- Wees consequent, ook al is dat soms moeilijk. Ja is ja en nee is nee.

Drukke kinderen zijn vaak rommelig en willen niet opruimen. Zorg voor gemakkelijke opbergmogelijkheden voor het speelgoed, zoals opbergboxen. Help uw (jonge) kind met opruimen; als uw kind ouder is, kan het dat zelf doen. Geef niet te veel verschillende soorten speelgoed. Houd de slaapkamer van uw kind zo rustig mogelijk.



### Steun en waardering

Het leren omgaan met druk gedrag van uw kind gaat niet vanzelf. Dat kost tijd en geduld. Probeer het drukke gedrag van uw kind te negeren, ook al is dat lastig. Steun en waardering zijn heel belangrijk. Ook een druk kind heeft behoefte aan complimentjes.

- Beloon goed gedrag met een knuffel of aai over de bol.
- Bedenk dat drukke kinderen vaak meer tijd nodig hebben om te wennen aan veranderingen.
- Laat merken dat u blij bent als uw kind iets doet wat u vraagt.
- Geef uw kind een eigen plekje in huis, zeker als er meer kinderen zijn.
- Laat uw kind spelenderwijs leren zich te concentreren door buitenspelletjes af te wisselen met een rustig spelletje aan tafel.
- U kunt na het eten of voor het naar bed gaan met uw kind de dag doornemen, een liedje zingen of een verhaaltje voorlezen.

Gaat het drukke gedrag niet over of weet u niet waarom uw kind zo druk is? Vraag advies aan de jeugdarts of -verpleegkundige van GGD Fryslân Jeugdgezondheidszorg, T (088) 22 99 444. Of kijk voor meer informatie op [www.opvoedadvies.nl/drukgedrag](http://www.opvoedadvies.nl/drukgedrag).