

Kinderen en druk gedrag

" Ik wil wel stilzitten, maar mijn voeten gaan vanzelf bewegen"

Informatie voor ouders van kinderen van 4- 12 jaar

Elk kind is wel eens druk. Sommige kinderen zijn heel vaak of altijd druk. Zij zijn heel beweeglijk, altijd in de weer, impulsief, snel geprikkeld en snel afgeleid. Ze lijken geen rem te hebben, hebben altijd haast en kunnen moeilijk luisteren. Ze kunnen niet stoppen met druk doen, ook niet als dat van hen verwacht wordt.

Bovendien lijkt het of ze niet beseffen wat je zegt of doet.

Als ouder vraagt u zich wel eens af of het drukke gedrag van uw kind wel normaal is. Of u gaat twifelen: waarom is mijn kind zo druk? Doe ik het wel goed? Veel ouders hebben vragen, zoals: Hoe kan ik mijn kind laten luisteren? Hoe moet dat straks als hij naar groep.. gaat? Ik lijk wel een politieagent, hoe houd ik het gezellig thuis?

In deze folder vindt u informatie en adviezen voor het omgaan met drukke kinderen tot ongeveer 12 jaar.

Wat is druk gedrag?

Ieder kind is anders. Druk gedrag kan zich op verschillende manieren uiten. Druk gedrag verschilt dan ook per kind. Bovendien verschillen ouders in hoe ze het gedrag van hun kind ervaren. De ene ouder vindt eerder iets druk dan de andere.

In het algemeen kan druk gedrag worden onderverdeeld in drie kenmerken: overbeweeglijkheid, impulsiviteit en concentratieproblemen.

Overbeweeglijkheid

Een druk kind is voortdurend aan het bewegen (hyperactief), zoals klimmen, rennen, wiebelen, draaien en friemelen. Daarbij kan het kind ook onhandig zijn, waarbij het snel struikelt, morst, iets omgooit of ongewild dingen kapot maakt.

Een druk kind kan vaak aan één stuk doorpraten.

Impulsiviteit

Een druk kind handelt zonder erover na te denken. Het kind reageert meteen, zegt en doet wat in hem of haar opkomt en ziet vaak geen gevaar. Een druk kind heeft moeite met wachten op de beurt en met gedragsregels.

Bij het vertellen van een verhaal kan het kind van de hak op de tak springen.

Concentratieproblemen

Een druk kind is snel afgeleid en heeft moeite om de aandacht op één ding te richten. Opletten als er een opdracht wordt gegeven is ook moeilijk, even als rustig nadenken. Het kind zal snel wegdromen en wil steeds iets anders.

Oorzaken van druk gedrag

Veel kinderen zijn wel eens een **periode druk**, bijvoorbeeld rondom hun verjaardag of bij spanningen thuis of op school. Soms kan het ook te maken hebben met de leeftijd of de ontwikkelingsfase van het kind. Wanneer een kind **vaak of altijd druk** is, heeft dat andere oorzaken.

Oorzaken in het kind

Druk gedrag kan in aanleg aanwezig zijn, bijvoorbeeld bij een temperamentvol kind. Een andere oorzaak kan zijn een kleine hersenbeschadiging bijvoorbeeld ten gevolge van moeilijkheden tijdens een bevalling of na een ongeluk.

Oorzaken in de omgeving waarin het kind opgroeit

Daarnaast kunnen factoren vanuit de omgeving een belangrijke rol meespelen, zoals spanningen in het gezin of op school. Ook onveiligheid en angst kunnen invloed hebben op het ontstaan van druk gedrag, evenals de manier van opvoeden. In de praktijk is er vaak sprake van een combinatie van oorzaken.

ADHD: Alle Dagen Heel Druk

Sommige ouders van kinderen vragen zich af of hun kind misschien ADHD heeft.

ADHD staat voor:

Attention (aandacht)

Deficit (tekort)

Hyperactivity (hyperactiviteit)

Disorder (stoornis).

Bij ADHD werken de remmende systemen in de hersenen onvoldoende en hebben de hersenen moeite met het verwerken van informatie. In de praktijk is ADHD een verzamelwoord geworden voor alle kinderen met druk gedrag. Maar bij de meeste kinderen met druk gedrag is er **geen** sprake van ADHD.

Om er achter te komen of een kind ADHD heeft is een gespecialiseerd onderzoek nodig. Dit onderzoek vindt pas plaats als er een duidelijke aanleiding is. Bijvoorbeeld omdat er problemen zijn op school, omdat een kind thuis niet meer te hanteren is of omdat de ontwikkeling van het kind door zijn drukke gedrag wordt belemmerd.

Als uit onderzoek blijkt dat een kind ADHD heeft, dan kan een aanpak met medicijnen en/of gedragstherapie uitkomst bieden.

Gevolgen van druk gedrag

De opvoeding van een kind met druk gedrag is geen gemakkelijke opgave. Een druk kind is moeilijker te sturen dan andere kinderen. Van de ouders vraagt dit meestal veel energie. Andere mensen geven u misschien talloze

adviezen waardoor u het gevoel kunt krijgen dat het uw schuld is of dat u iets verkeerd doet. Een ouder van een druk kind voelt zich vaak machteloos.

Ook druktemakers hebben het zelf niet makkelijk. Ze kunnen hun druk gedrag meestal zelf niet onder controle krijgen, hoe goed ze ook hun best doen. De omgeving vindt het kind vaak raar of vervelend. Leeftijdsgenootjes ontlopen het kind, worden kwaad of lachen het uit. Omdat drukke kinderen nogal eens moeite hebben zich aan de groep aan te passen hebben ze vaak niet veel vriendjes.

Door de overbeweeglijkheid, concentratieproblemen en impulsiviteit kunnen er leermoeilijkheden ontstaan. Drukke kinderen hebben vaker problemen met het geheugen, het begrijpen en spreken van taal, de ruimtelijke oriëntatie (ze verwarren bijvoorbeeld links en rechts) en het waarnemen van kleine verschillen. Door eenmatige motoriek schrijven ze vaak slordig. Hun intelligentieniveau is in de meeste gevallen normaal.

Omgaan met druk gedrag

Het leren omgaan met het drukke gedrag van uw kind gaat niet vanzelf. Druk gedrag is te beïnvloeden, maar er is wel veel tijd en geduld voor nodig. Dat komt omdat drukke kinderen veel tijd nodig hebben om te wennen aan veranderingen.

Positieve benadering

Drukke kinderen krijgen vaak minder complimentjes dan andere. Toch is het voor drukke kinderen juist heel belangrijk dat ze veel steun en waardering krijgen. De meeste aandacht gaat vaak naar het lastige gedrag, waardoor dit gedrag veelal versterkt wordt. Bovendien geeft het kinderen het gevoel dat ze niets kunnen, nooit iets goed doen en door niemand worden gewaardeerd. Het is dus heel belangrijk om te letten op wat je kind wel goed doet en daar iets aardigs over te zeggen.

Negeer zoveel mogelijk het negatieve gedrag, ook al kost dat extra moeite. Dat is goed voor het zelfvertrouwen van uw kind.

Structuur

Drukke kinderen hebben meer leiding en regelmaat nodig dan andere kinderen. Zonder stevig houvast is hun wereld een grote chaos. Dat geeft veel onrust en onzekerheid. Structuur is daarom heel belangrijk. Breng orde en regelmaat aan in de wereld van uw kind. Het kind weet waar hij aan toe is en dat geeft rust en een gevoel van veiligheid.

Regels

Alle kinderen, maar vooral drukke kinderen, hebben behoefte aan eenvoudige regels en duidelijke grenzen. Het is daarbij heel belangrijk om uw kind telkens weer aan te moedigen als het zich aan de regels houdt.

Om de opvoeding van een druk kind vol te kunnen houden, moet u stevig in uw schoenen staan. Vooral in het begin zal uw kind protesteren tegen een nieuwe aanpak en nieuwe regels. Hij of zij zal zich nog drukker, beweeglijker en ongehoorzamer gedragen. Op dat moment is het belangrijk dat u vasthoudt aan uw

plan en u niet van de wijs laat brengen. Verwacht niet meteen grote resultaten. Blijf positief en kijk naar de dingen die goed gaan. Dat maakt volhouden makkelijker.

Informatie en hulp

Als u zich zorgen maakt over uw kind, uzelf of iemand anders in uw omgeving en een aantal van de beschreven verschijnselen herkent, doet u er goed aan hierover met uw *huisarts* of iemand van *bureau Jeugdzorg* te praten. Voor het stellen van de diagnose worden kinderen eventueel doorverwezen naar de kinderarts of kinderpsychiater.

Adressen [Bureau Jeugdzorg Hoofdlocaties](#)

Adressen [Riagg en ggz](#)

Meer informatie

NIZW

Voor meer achtergrondinformatie kunt u de brochure 'Drukke kinderen' bestellen.

De brochure is te bestellen bij:

NIZW Uitgeverij, telefoonnummer: (030) 230 66 07

of e-mail: bestel@nizw.nl

Brochure:

Drukke kinderen

Bestelnummer: E234852

Prijs per stuk: € 5,- (inclusief verzendkosten)

Levertijd: 5-7 werkdagen

Balans

Informatie over ADHD is beschikbaar bij Balans, landelijke vereniging

voor ontwikkelings-, gedrags- en leerproblemen.

Hulp en informatietelefoon, bereikbaar op werkdagen van 9.30 – 13.00 uur.

Telefoon: 0900 20 20065

Bestellen folders/ boeken telefoon: (030) 225 50 51

<http://www.balansdigitaal.nl>

Opvoedtelefoon

De opvoedtelefoon biedt ouders een luisterend oor, advies en informatie.

De opvoedtelefoon kan ook informatie geven over opvoedbureaus en pedagogische spreekuren in de eigen regio.

Bereikbaar op werkdagen van 9.00 – 17.00 uur.

Op maandag, dinsdag en woensdag ook van 19.00 – 21.30 uur.

Telefoon: 0900 – 821 22 05 (22 eurocent per minuut).