

Omgaan met drukke kinderen

Elk kind is wel eens druk. Sommige kinderen zijn heel vaak of altijd druk. Deze kinderen zijn heel beweeglijk, altijd bezig, snel geprikkeld en snel afgeleid. Het kind lijkt altijd “ haast ” te hebben en kan moeilijk luisteren.

Druk gedrag vraagt veel energie van u. Als ouder kun je veel vragen en twijfels hebben, zoals:

- “ Doe ik het wel goed?”
- “Hoe kan ik mijn kind laten luisteren?”
- “Hoe moet dat als hij straks naar school gaat?”

Waar komt druk gedrag vandaan?

Het drukke gedrag kan bij het karakter van het kind horen, bijvoorbeeld als een kind als baby al druk is. Het kan onderdeel zijn van de ontwikkeling: voor een peuter die de wereld ontdekt zijn al die nieuwe indrukken spannend en deze kunnen angst en verwarring oproepen. Bij peuters is druk gedrag dan ook heel normaal.

Vaak ligt de oorzaak van het drukke gedrag buiten het kind. Een verhuizing of moeilijkheden op de peuterspeelzaal kunnen spanning veroorzaken. Een peuter is erg gevoelig voor dit soort dingen en kan er niet goed over praten: hij laat via zijn gedrag zien dat er iets aan de hand is.

Hoe ga je met druk gedrag om?

Als u goed wilt omgaan met het drukke gedrag van uw kind is daar tijd voor nodig. Het kind moet er aan wennen dat de dingen anders gaan en heeft daar rust en tijd voor nodig. Begin eerst met één tip. Soms reageert een kind nog drukker en gaat het zich verzetten tegen de nieuwe manier van omgang. Dit is normaal en elke stap is er één in de goede richting.

Tip 1. Geef het kind zelfvertrouwen door oog te hebben voor wat goed gaat.

- Beloon het goede, leuke gedrag door een knuffel te geven.
- Benoem het goede gedrag door er iets aardigs over te zeggen, bijv. een compliment geven.

- Reageer direct. Schreeuwen, slaan en lang boos blijven werkt niet.

Tip 2. Bied structuur en regelmaat.

- Bepaal vaste tijden voor het eten, voor het bad en het naar bed gaan.
- Bepaal vaste momenten van rust (voorlezen, t.v. kijken) en bezig zijn (naar buiten gaan, naar de speeltuin).
- Stel routines in. Bijvoorbeeld bij het naar bed gaan eerst in bad, dan de pyjama aan, dan wat drinken, tanden poetsen, in bed en tot slot nog een klein verhaaltje.
- Waarschuw het kind op tijd als er iets gaat veranderen en doe dit niet te lang van tevoren. Help een kind bijvoorbeeld bij de overgang van het spelen naar het eten door samen op te ruimen.
- Doe één ding tegelijk.

- Stem de aanpak af tussen beide ouders en tussen de u en pedagogisch medewerker. Overleg regelmatig.
- Zeg "Nee" en leg duidelijk uit waarom u iets niet goed vindt.
- Herhaal soms een regel en niet teveel regels tegelijk. Peuters kunnen die nog niet onthouden.
- Geef niet teveel aandacht aan vervelend gedrag. Een kind kan dit vaker gaan doen en het als middel gebruiken om negatieve aandacht te krijgen.
- Zet het kind apart bij ruzie maken of vechten. Niet te lang en op een plek waar niet teveel afleiding is. Vertel in het kort waarom u dit doet. Ga niet in discussie.
- Straffen is het laatste redmiddel: doe dit direct in relatie tot wat er is gebeurd. Overdrijf niet, u moet het wel waar kunnen maken. Leg duidelijk uit waarom u straft.

Tip 4. Besteed bij het inrichten van de ruimte aandacht aan rust, veiligheid, structuur en sfeer.

- Doe één activiteit of spelletje tegelijk (niet de t.v. of de radio erbij aan).
- Bedenk of de activiteiten en het speelgoed aantrekkelijk genoeg zijn.
- Maak de speelplek overzichtelijk.
- Neem een vertrouwd speeltje mee als je op visite gaat.
- Geef het kind voldoende mogelijkheden om zich lichamelijk uit te leven.

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? U kunt terecht bij de pedagogisch medewerkers van de groep van uw kind of de manager pedagogiek van Vlietkinderen, T 070 – 317 59 59.



Het drukke kind