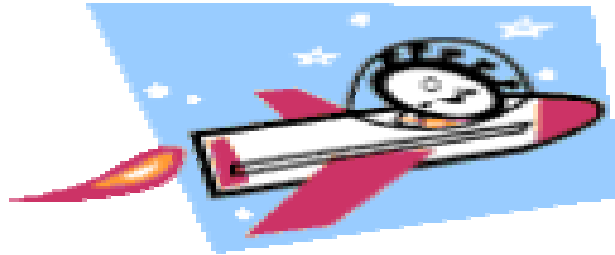


Drukke kinderen



Hoe ga je ermee om?

Inhoud

positieve benadering	pag. 3
structuur	pag. 7
structuur in tijd	pag. 7
structuur in ruimte	pag. 9
structuur in situaties	pag. 11
regels	pag. 14
omgaan met anderen	pag. 17
luisteren	pag. 20
buiten de deur	pag. 23
concreet	pag. 25
bronnen en literatuur	pag. 30

Positieve benadering

Het leren omgaan met druk gedrag van kinderen 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. En dan gaat het eerder om weken of maanden, dan om dagen.

Drukke kinderen krijgen vaak veel minder complimentjes dan andere kinderen. Toch is het juist voor drukke kinderen heel belangrijk dat ze veel steun en waardering krijgen. De meeste aandacht en energie gaat vaak uit naar het lastige gedrag. Hoe logisch ook, het heeft een groot nadeel. Veel aandacht voor het foute gedrag versterkt dat foute gedrag. Het kind wordt nog lastiger en moeilijker.



Bovendien geeft het kinderen het gevoel dat ze niets kunnen, nooit iets goed doen en door niemand gewaardeerd worden. Ook al kost het extra moeite, toch is het belangrijk op te letten wat je zegt en doet. Het is belangrijk voor het zelfvertrouwen van de kinderen. Zelfvertrouwen krijg je niet vanzelf, maar ontwikkel je op basis van wat anderen over je zeggen en denken.

- Accepteer het kind zoals het is. Sommige kinderen zijn nu eenmaal drukker dan anderen.
- Kijk ook naar de leuke dingen van het kind. Ook druktemakers kunnen lief, schattig en grappig zijn. Let wel op dat je het 'drukke' (ongewenst) gedrag niet gaat uitbuiten en kinderen gaat aanmoedigen om 'nog eens de clown uit te hangen' of 'gek te doen'.
- Reageer positief als ze iets willen vertellen, laten zien of vragen. Even aankijken, knikken, knipogen of een glimlach kunnen al voldoende zijn voor een prettige sfeer.
- Probeer zoveel mogelijk op te letten wat het kind goed doet. Geef onmiddellijk een complimentje, waarbij je het goede gedrag benoemt. Bijvoorbeeld: "wat fijn dat je zo snel klaar bent, nu moeten we ons niet haasten."
- Onderzoek wat een druk kind prettig vindt.

- Schakel drukke kinderen in bij activiteiten die ze aankunnen (tafel dekken, gras harken, boodschappen dragen) en toon waardering voor deze inzet.
- Bekijk eens welke situaties je kunt vereenvoudigen zodat het kind het in stapjes kan leren (wassen, aankleden, kamer opruimen). Hoe meer kleine stapjes, hoe meer kleine complimentjes je kan geven.
- Maak onderscheid tussen gedrag en persoon. Als een kind lastig is en je wil er iets van zeggen, wijs dan niet het kind af. Bijvoorbeeld: “ik vind het vervelend dat je weer je kamer niet hebt opgeruimd”. In plaats van: “wat ben je toch een hopeloze sloddervos. Nooit ruim je eens je spullen op”.
- Geef een druk kind elke dag de kans om zoveel mogelijk uit te razen, te dollen, te ravotten. Meestal zijn kinderen druk op momenten dat het niet mag. Gun ze daarom momenten waarop het wel mag.
- Probeer er een sport van te maken om iedere dag meer complimentjes en positieve reacties te geven dan bestraffingen en negatieve opmerkingen. Natuurlijk moet je af en toe eens streng optreden, maar zorg dat het een positieve uitkomst krijgt.

Structuur

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

Structuur in tijd

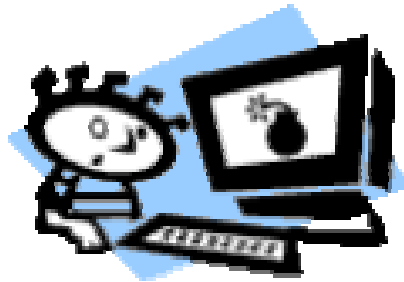
- Zorg voor vaste tijdstippen voor opstaan en naar bed gaan, eten, spelen, televisiekijken en in bad gaan. Een duidelijk dagritme is een belangrijke basis voor structuur.

- Zorg daarbij voor vaste gewoontes en vaste volgordes (rituelen). Bijvoorbeeld voor het eten: speelgoed opruimen, handen wassen en helpen de tafel dekken. Of voor het slapen: uitkleden, tanden poetsen, voorlezen, knuffelen, welterusten zeggen en een laatste kusje geven.
- Neem iedere dag – in de mate van het mogelijke – het dagprogramma met elkaar door. Het kind weet dan wat het die dag kan verwachten.
- Zorg ook bij de weekindeling voor een vaste structuur. Plan voldoende ‘vrije’ dagen waarop het kind gewoon kan spelen. Een te volle agenda geeft ook voor kinderen stress. Kies daarom, samen met het kind, één of twee vaste weekactiviteiten. Want voetbaltraining én muzieklés én scouts én zwemles én naar oma en opa op zondag is voor een druktemaker echt teveel van het goede.
- Hang een kalender op met daarop de weekactiviteiten. Elke week vullen jullie samen het weekprogramma in, bijvoorbeeld met plaatjes of met tekeningen die het kind zelf maakt.

Structuur in ruimte

- Geef het kind een overzichtelijke speelplek en een overzichtelijke keuze uit speelgoed. Dus bijvoorbeeld alles gesorteerd opruimen in plaats van alle speeltjes in een grote ton. Een vaste plaats voor alle spullen geeft rust en duidelijkheid.
- Geef iedereen een vaste plaats aan tafel.
- Zorg dat er tijdens het eten niet meer op tafel staat dan strikt nodig is. Gebruik een effen tafelkleed. Vaak werkt het goed om een soort van 'vrije zone' te maken rondom het bord van het kind. Ook bij het maken van het huiswerk of het leren van de lessen is concentratie belangrijk. Verwijder daarom alle voorwerpen die eventueel voor afleiding kunnen zorgen.
- Zorg voor een eenvoudige en rustige inrichting van je huis. Dus: geen druk behang, rustige kleuren, niet te veel prikkels, geen achtergrondgeluiden van radio of televisie en een vast opbergsysteem voor kleren en speelgoed.

- Zorg voor een uitraas-ruimte waar het kind zijn overtollige energie kwijt kan. Heeft hij een driftbui of is hij door het dolle heen dan kun je hem in deze ruimte (de gang bijvoorbeeld) even lekker laten uitrazen. Zo'n time-out is niet bedoeld als straf. Blijf daarom rustig en wordt niet boos. Vooral peuters hebben dit soms nodig om tot rust te komen.



Structuur in situaties

- Zorg voor afwisseling van rust (bijvoorbeeld voorlezen, televisiekijken) en actief bezig zijn (buiten spelen, spelletje doen).
- Probeer zoveel mogelijk situaties te vereenvoudigen zodat je kind het in stapjes kan doen. Blijf erbij en benoem iedere stap. De opdracht 'kamer opruimen' kun je bijvoorbeeld eenvoudiger maken door de stapjes: kleren in de wasmand, speelgoed op zijn plek in de kast, dekbed rechtekken en boekjes weer op de plank.
- Bereid je kind voor op veranderingen. Gebruik daarbij duidelijke taal. Woorden als: 'straks', 'misschien' en 'zo meteen' zijn veel te vaag. Duidelijk is: als ik mijn thee op heb, moet je stoppen met spelen, want dan gaan we boodschappen doen.
- Leg het kind uit wat het kan verwachten als de dag er eens anders uitziet, bijvoorbeeld als je op bezoek gaat. Vertel wat er gaat gebeuren, wie er zullen zijn en wat je van het kind verwacht. Je kunt ook vooraf afspraken maken met het kind. Bijvoorbeeld dat jullie tijdens het bezoek, na een uur, samen een blokje om gaan. Het kind kan zich dan even uitleven. Stel eventueel een beloning in het vooruitzicht als het kind zich aan de afspraken houdt.

- Help het kind zijn aandacht te richten op datgene waar hij mee bezig is. Zet bijvoorbeeld geen radio of tv aan tijdens het leren.
- Wees kritisch bij het televisie kijken. Sommige programma's en reclames zorgen voor veel onrust en drukte. Maak daarom duidelijke afspraken over welke programma's wanneer gekeken mogen worden. Bijvoorbeeld geen drukke programma's voor het eten of het slapen gaan.



- Stem de structuur zoveel mogelijk af op de behoefte van het kind. Door goed naar het kind te kijken, kun je er achter komen wat het kind nodig heeft aan structuur. Veel baby's vinden een mobiel boven hun bedje bijvoorbeeld prachtig. Als je merkt dat een baby echter onrustig wordt van zo'n mobiel, haal 'm dan weg. Maar ook het omgekeerde geldt: als het kind zich redt met een lossere structuur, dan is dat natuurlijk prima. Bijvoorbeeld: de meeste drukke kinderen kun je beter niet meer dan twee speeltjes geven. Maar sommige kinderen spelen misschien juist leuker of langer met meer speelgoed om hun heen.



Regels

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

- Bepaal wat jij op dit moment de belangrijkste regels voor je kind vindt. Te veel regels zijn verwarrend. Maak daarom keuzes. Niet rennen in de woonkamer kan bijvoorbeeld belangrijker zijn dan de deur achter je dicht doen.
- Nee is nee; ja is ja. Drukke kinderen kunnen niet overweg met regels waar ouders zich de ene keer wel en de andere keer niet aan houden. Regels moeten duidelijk zijn. Gebruik eenvoudige woorden en korte zinnen. Probeer als ouder één lijn te trekken. Consequent zijn is belangrijk.

- Geef altijd uitleg bij de regels. Leg uit waarom je een bepaalde regel belangrijk vindt. Op die manier krijgt het kind besef van waarden en normen. Je moet bijvoorbeeld na het spelen je speelgoed opruimen omdat je anders niets terug kunt vinden en er ongelukken kunnen gebeuren door rondslingerend speelgoed.
- Geef zoveel mogelijk een alternatief als je iets verbiedt. Bijvoorbeeld: je mag niet op de bank springen. Springen mag in de gang. Of: er wordt hier niet geschreeuwd in huis. Als je het er niet mee eens bent, kun je dat op een rustige manier zeggen, zonder te schreeuwen. Als een kind altijd alleen hoort: 'niet doen' en 'dat mag niet', leert hij misschien wel iets af, maar hij leert niets bij. Vertel daarom niet alleen wat er niet mag, maar zeg er ook bij wat je wel verwacht.
- Reageer direct op het gedrag van je kind en zeg precies welk gedrag je bedoelt. Dit geldt zowel voor complimentjes als voor bestraffende opmerkingen. Je kind begrijpt dan precies waarover je het hebt. Als je te lang wacht, is je kind alweer met iets anders bezig en dan heeft je opmerking minder effect.
- Vertel of vraag één ding tegelijk. Zorg daarbij voor oogcontact met het kind. Vanuit de keuken iets roepen heeft weinig zin. Laat het kind af en toe eens hardop herhalen wat je gezegd of gevraagd hebt.

- Herhaal de regels vaak en beloon het kind als het zich aan die regels kan houden. Bij drukke kinderen dringen regels langzaam door. Opvoeden met geduld is een pluspunt.
- Stel je eisen bij als ze te moeilijk blijken voor het kind. Pas de regels ook aan naarmate het kind ouder wordt en meer verantwoordelijkheden aankan.
- Laat kinderen mee denken over de regels in huis. Kinderen hebben vaak creatieve oplossingen. Naarmate kinderen ouder worden, kun je steeds meer met ze overleggen en afspreken.



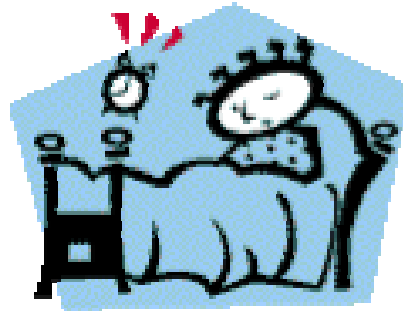
Omgaan met anderen

Drukke kinderen vinden het moeilijk om samen te spelen. Door hun onstuimigheid en impulsiviteit loopt spelen dikwijls op ruzie uit, hoe goed ze het ook bedoelen. Als ouder/begeleider voel je je net een scheidsrechter. Je bent voortdurend bezig met het terugfluiten en affluiten. Toch is het normaal dat kinderen af en toe ruzie maken. Opkomen voor jezelf, je inleven in een ander, geven en nemen, problemen oplossen en oefenen met “neen”-zeggen: kinderen leren dit soort dingen vooral in het optrekken met leeftijdsgenootjes. Sommige ruzies hebben met de leeftijd van je kind te maken. Kinderen onder de zes jaar kunnen zich bijvoorbeeld nog niet goed verplaatsen in een ander. Ze zijn helemaal op zichzelf geconcentreerd. Peuters en kleuters zijn nog bezig met het ontdekken van eigen mogelijkheden. Ze staan daarbij weinig open voor andere kinderen. Samenspelen is daarom soms erg moeilijk voor kinderen van deze leeftijd. Tegen het zesde jaar leren kinderen de gevoelens van een ander begrijpen.

Ze kunnen praten en onderhandelen als ze iets willen. Toch kunnen de ruzies nog hoog oplopen. Rond het tiende jaar kunnen de meeste kinderen gevoelens met elkaar delen en rekening houden met anderen. Maar ook rond deze leeftijd ontstaan de nodige ruzies en scheldpartijen.

- Begeleid jonge kinderen met het spelen. Probeer niet meteen in te grijpen als je merkt dat het niet zo soepel loopt. Wacht eerst even af of ze zelf tot een oplossing komen. Natuurlijk grijp je wel in als de kinderen er echt zelf niet uitkomen. Help ze bij het vinden van oplossingen: om de beurt op de schommel of samen met de Lego spelen.
- Probeer bij ruzies tussen kinderen altijd onpartijdig te blijven. Een druktemaker gelijk geven omdat die anders de boel op stelten zet, is niet eerlijk. Maar het is ook niet eerlijk om hem de schuld te geven omdat hij wel weer begonnen zal zijn. Haal de kinderen eerst uit elkaar. Pas als iedereen weer rustig is kun je er met ze over praten.
- Let er bij het uitpraten op dat de kinderen tegen elkaar praten, in plaats van via jou. Laat de kinderen dus ook niet jou aankijken, maar elkaar.
- Begin uitnodigend, niet beschuldigend. Bijvoorbeeld: wat is er aan de hand volgens jullie, in plaats van: wie is er begonnen?

- Dwing het kind niet om altijd alles samen met anderen te doen of te delen.
- Beloon kinderen op momenten dat ze samen zitten en spelen. Voor kinderen die vaak ruzie krijgen tijdens het spelen, is die extra positieve aandacht belangrijk.



Luisteren

Soms lijkt het wel of drukke kinderen nooit eens gewoon kunnen luisteren. Vaak moet je eerst boos worden voordat hij doet wat je zegt. Je vragen dringen precies niet door. Ouders en leerkrachten vinden drukke kinderen nogal eens ongehoorzaam. Voor het kind betekent dit dat het vaak de zondebok is. En dat terwijl hij meestal zijn uiterste best doet om te luisteren en lief te zijn. Luisteren is iets wat kinderen moeten leren. Het gaat niet vanzelf. Een peuter kan bijvoorbeeld al veel, maar vergeet heel vlug. En al kunnen peuters het woordje 'nee' heel goed zeggen, meestal begrijpen zij niet heel goed wat 'nee' wil zeggen. Kleuters zijn taalvaardiger maar begrijpen de uitleg van hun ouders of leerkrachten soms onvoldoende. Bovendien kunnen drukke kinderen zich minder goed concentreren. Dat maakt het lastiger om goed te kunnen luisteren. Positieve aandacht is het belangrijkste in de opvoeding van je kind. Dat geldt ook bij het leren luisteren. Met belonen en aanmoedigen bereik je veel meer dan met mopperen en afkeuren.

- Zorg ervoor dat je kind in de gaten heeft dat je iets van hem wil. Noem zijn naam en zorg dat hij je aankijkt als je iets vraagt. Oogcontact is heel belangrijk als je aan een kind iets duidelijk wil maken.
- Vraag één ding tegelijk. Houd er rekening mee dat hij zich maar even kan concentreren. Dus: korte, heldere eisen. Bijvoorbeeld: ik wil dat je je jas aantrekt. Pas als hij zijn jas aanheeft stel je de volgende vraag.
- Stel eisen waaraan je kind kan voldoen. Als je kind nooit luistert, kan het zijn dat je vraag te moeilijk is of dat de eis te hoog gegrepen is.
- Loop niet weg als je een vraag gesteld hebt. Blijf erbij en help.
- Als je kind niet luistert, laat dan merken dat je boos bent en zeg waarom. Maak duidelijk dat je bepaald gedrag niet accepteert. Straffen heeft het meeste effect als het onmiddellijk gebeurt en beperkt is in duur.
- Maak gebruik van het time-out principe. Zet het kind even apart in een rustige ruimte als het te druk of te opgewonden is om te kunnen luisteren.
- Beloon en moedig aan als er op de vraag wordt ingegaan.

Buiten de deur

Met een druktemaker de deur uit? Sommige ouders krijgen het al benauwd bij het idee. Met het schaamrood op je kaken sleur je je krijsend kind de supermarkt uit. Of na een half uur op visite trek je verontschuldigend je jas aan. Je kind is door het dolle heen en kan niet meer tot rust komen. Sommige situaties leiden keer op keer tot problemen. Vooral in het openbaar is het moeilijk om rustig te blijven. Om zo snel mogelijk uit een vervelende situatie te komen zul je eerder toegeven of juist heel boos worden. Maar de volgende keer zal bovengenoemd scenario zich telkens herhalen.

- Ga voor jezelf na welke situaties voor problemen zorgen. Misschien zijn er situaties die je kunt vermijden. Zorgt winkelen bijvoorbeeld altijd voor problemen, probeer dan boodschappen te doen zonderen kinderen. Houd rekening met de leeftijd van de kinderen.

- let op dingen die wel goed gaan en zeg er iets aardigs over.
- Maak van tevoren afspraken. Vooral met oudere kinderen kun je situaties vooraf bespreken en plannetjes maken.
- Zorg ervoor dat kinderen niet te lang moeten stilzitten. Zorg ervoor dat je steeds spelmateriaal of een leesboek bij de hand hebt om (wacht)tijd te overbruggen.
- Spreek een beloning af als de afspraken nagekomen zijn. Omschrijf duidelijk de voorwaarden om een beloning te verkrijgen.
- Gaat het toch weer mis, zoek dan even een rustig hoekje op en laat het kind tot rust komen. Spreek het kind nooit aan in bijzijn van de hele familie of vriendjes.



Concreet

1. Eenvoudige regels, duidelijke grenzen
 2. Steun en waardering
 3. Overzicht en regelmaat
 4. Haalbare eisen, duidelijke uitleg
- Druk gedrag is niet altijd aangeleerd gedrag: met een beschuldigende vinger wijzen naar ouders, familie, anderen die 'het zover hebben laten komen' is bijgevolg niet op zijn plaats.
 - Het stellen van een voorbeeld (dramatisch-emotionele uitval, kleinerende opmerkingen, exemplarische hoeveelheid straf) zal een erg klein positief effect hebben. Je zal eerder een negatief effect bekomen: ofwel zal je hem nog meer isoleren in de groep of hij zal nog meer halsbrekende en clowneske toeren gaan uithalen om uit te blinken of op te vallen.

- Een druk kind heeft nood aan structuur en externe controle. Veelvuldig bijsturen is dus de boodschap. Dit bijsturen gebeurt beter niet onder de vorm van herhaaldelijk 'preken', imposante brulpartijen of slagen op de tafel! Een 'en passent' doordringende blik in je ogen of een zacht op de schouder geplaatste hand hebben hetzelfde resultaat.
- Meestal weten drukke kinderen dat ze nood hebben aan controle en soms vragen ze hier zelf om. Ze nestelen zich dicht in de buurt van de voor hen veilige begeleider. Beschouw dit zeker niet als een probleem, wat het kind eigenlijk vraagt is: "Wil je de controle over mijn gedrag overnemen?"
- Bespreek het probleemgedrag altijd voor of na een activiteit, nooit tijdens, want dan zal je hun aandacht niet hebben en gaan je woorden verloren.
- Tracht om deze kinderen niet aan te spreken in het bijzijn van andere kinderen in de groep. Enerzijds hebben zij er niets mee te maken en kan dit het gevoel van schaamte verhogen. Anderzijds krijg je zo een meer persoonlijker en hechter contact met je kind en komt de boodschap beter over.

- Drukke kinderen zijn erg vaak gediensstig, ze zijn steeds bereid taakjes en karweitjes op te knappen, te helpen, ... op die manier kunnen ze bewegen. Laat ze dit dan ook doen.
- Aanmoediging: drukke kinderen hebben veel nood aan aanmoedigingen. Dit is voor een stuk te wijten aan het feit dat ze enorme hoeveelheden zelfkritiek hebben. Meer nog, ze raken de weg kwijt zonder aanmoedigingen.
- Voorspelbaarheid: tracht alles steeds op voorhand te bespreken en kenbaar te maken. Bijvoorbeeld: binnen je activiteiten ga je een tentenkamp maken; omwille van het slecht weer kan dit niet doorgaan. Spreek het kind afzonderlijk hierover aan en zorg voor een vervang-activiteit. Frustratie en verveling kan snel omslaan in ongewenst gedrag.
- Biedt zoveel mogelijk structuur: las herkenbare momenten in op steeds dezelfde tijdstippen. Zorg dat ze zich aan bepaalde dingen kunnen verwachten en naar iets kunnen uitijken. Bijvoorbeeld: vieruurtjes, pauze's, eetmomenten, ... vaste rituelen.
- Stel deadlines, data waarop iets gedaan moet zijn. Bijvoorbeeld: spel- of knutselmateriaal meebrengen, taakjes, ...

- Deel grote klussen, taken of opdrachten op in kleinere deeltaakjes. Vaak kunnen nieuwe, grote zaken als een overrompelend effect overkomen. Als een groot iets opgedeeld kan worden in kleinere deeltjes blijkt het vaak erg makkelijk om die uit te voeren.
- Stel prioriteiten. Voorkom uitstellen. Als het druk wordt verliest het kind het perspectief
- Ga op zoek naar wat de kinderen goed kunnen, heb oog voor hun talenten en belicht niet steeds hun gebreken. We noemen dit positieve bekrachtiging, ervoor zorgen dat je ze op een stimulerende en sturende wijze kan benaderen.
- Begrijp stemmingswisselingen van deze kinderen en leer om er ook mee om te gaan.
- Gebruik “time-outs”. Als je ziet dat hij overstuur raakt of zijn zonder hem dan even af van de groep en laat ruimte voor een rustperiode.
- Probeer succesvolle momenten te verlengen en te behouden (spel, activiteit, gespreksthema’s). Ook over langere tijd.
- Maak gesprekken, spelletjes, werkjes af. Laat geen dingen onafgewerkt. Ze zullen zelf na enige tijd er wel de brui aan geven, maar motiveer hen om iets af te werken.

Bronnen & literatuur:

- Drukke kinderen, stichting jeugdinformatie Nederland, postbus 1373, 3500 BJ Utrecht, ISBN 9074492 38
- Zit stil! Op school, Bollaert, R., Lannoo, 2002, ISBN 90 209 4872 5.
- Wacht even, Paternotte, A., Balans, 1998, ISBN 90 800316 7 4
- Waarom gedraag ik me anders, Krijnen, K., Andromeda, 2000, ISBN 90 5599 106 6
- Zit stil, Compennolle, T., Lannoo, 2000, ISBN 90 209 1892 3
- Druktemakers, Russel, A., Benton, M., Swets & Zeitlinger, 2000, ISBN 90 265 1577 4
- Pubers met adhd, Ten Brink, E., Swets & Zeitlinger, 2003, ISBN 90 265 1704 1
- Kinderen met aandachts- en werkhoudingsproblemen, Timmerman, K., Acco, 1999, ISBN 90 334 3312 5
- De berengroepen, Red., Acco, 1999, ISBN 90 334 3818 6