

### Meer informatie

- [www.oudersonline.nl](http://www.oudersonline.nl) (onder opvoeding en gedrag)
- [www.balansdigitaal.nl](http://www.balansdigitaal.nl) (informatie over ADHD)

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op met GGD Gelre-IJssel:

- JGZ locatie Apeldoorn: 088 443 3009
- JGZ locatie Deventer: 088 443 3802
- JGZ locatie Doetinchem: 088 443 3803
- JGZ locatie Harderwijk: 088 443 3452

### Colofon

De folder 'Drukke kinderen' is een uitgave van GGD Gelre-IJssel (2009).

### Centraal postadres

Postbus 51  
7300 AB Apeldoorn  
Tel. 088 - 44 33 000  
Fax 088 - 44 33 001  
[www.ggdgelre-ijssel.nl](http://www.ggdgelre-ijssel.nl)

### Vestigingen

Apeldoorn  
Deventer  
Doetinchem  
Groenlo  
Harderwijk  
Zutphen



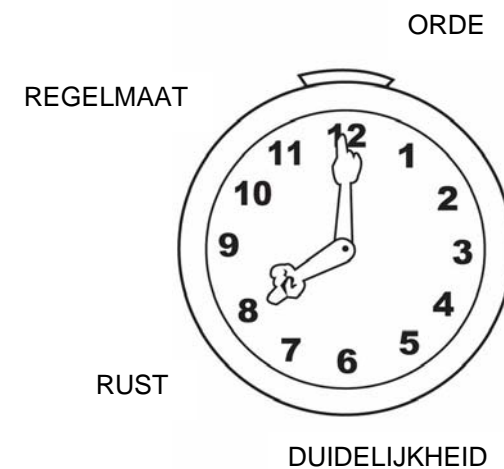
### Informatie

Over de privacy- en klachtenregeling vindt u op de website van de GGD  
[www.ggdgelre-ijssel.nl](http://www.ggdgelre-ijssel.nl)



*Gelre-IJssel*

## Drukke kinderen



**Informatie voor ouders / verzorgers  
van kinderen van 4- 12 jaar**

## Drukke kinderen

Elk kind is wel eens druk, maar er zijn ook kinderen die hun drukke gedrag niet onder controle kunnen krijgen. Als ouder / verzorger kunt u hier behoorlijk mee van worden. Deze folder beschrijft wat druk gedrag is en hoe u als ouder uw kind en uzelf kunt helpen.

### Wat is druk gedrag?

Een kind is druk, wanneer het voortdurend in beweging is, onrustig en lawaaierig is, snel en veel praat, alle aandacht opeist, zich slecht kan concentreren en snel afgeleid is door wat er in de omgeving gebeurt. Een ander kenmerk is dat het kind meestal eerst iets doet, voordat het denkt. Het meest kenmerkende van drukke kinderen is dat zij het gedrag ook vertonen in situaties waar dit niet gewenst is, zoals in de klas. Zij lijken niet anders te kunnen. Samengevat gaat het dus om: overbeweeglijkheid, impulsiviteit en concentratieproblemen.

Als het kind extreem druk gedrag vertoont wordt dit ook wel *hyperactiviteit* genoemd. In sommige gevallen is er zelfs sprake van *ADHD* (aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit). Lang niet alle drukke / hyperactieve kinderen zijn ADHD-kinderen. Om ADHD vast te stellen is gespecialiseerd onderzoek nodig. Bespreek dit met de jeugdarts / huisarts.

### Waardoor wordt druk gedrag versterkt?

Voor druk gedrag zijn meerdere aanleidingen te noemen:

- Prikkel van de omgeving, zoals drukke vriendjes, een onrustige klas;
- Een bijzondere gebeurtenis, zoals feestdagen, verhuizing, ziekte, overlijden of echtscheiding;
- De opvoedingssituatie, de manier van opvoeden;
- De schoolsituatie, niet mee kunnen komen;
- Gepest worden, geen vriendjes hebben;
- Factoren in het kind zelf, zoals temperament;
- Een de ontwikkelingsfase waarin het kind zich bevindt;
- Het algeheel welbevinden, te weinig slaap of zich niet helemaal lekker voelen;
- Allergie of overgevoeligheid voor bepaalde voedingsmiddelen.

### Wat is er aan te doen?

Druk gedrag is te beïnvloeden, maar daar is veel tijd en geduld voor nodig. Drukke kinderen hebben namelijk meer tijd nodig om aan veranderingen te wennen. Bovendien hebben zij veel herhaling nodig. Drukke kinderen zijn gebaat bij *rust, orde, regelmaat* en *duidelijkheid*. Ook is het van belang niet meer van het kind te eisen dan het aankan, ook al is dat soms minder dan bijleeftijdsgenootjes.

### Een aantal tips:

- Breng een vast ritme in het dagelijkse patroon: vaste eet-, speel-, en slaaptijden;
- Geef uw kind een compliment als het zich rustig gedraagt. Zo versterkt u het gewenste gedrag en krijgt uw kind meer zelfvertrouwen;
- Zorg voor rust in uw eigen gedrag, want uw kind doet u in veel dingen na;
- Geef duidelijke, korte en eenvoudige opdrachten. Laat eventueel uw kind zelf de boodschap / instructie herhalen;
- Beperk de keuzemogelijkheden, anders kan uw kind de gevolgen niet overzien. Laat uw kind kiezen uit hoogstens twee of drie mogelijkheden;
- Bereid uw kind voor op veranderingen, maar niet te ver van te voren.
- Kom tegemoet aan de bewegingsbehoefte van uw kind, door het bijvoorbeeld bij een (sport)club aan te melden;
- Zorg voor één lijn in de opvoeding van uw kind;
- Wees als ouder consequent en duidelijk in wat u wilt van uw kind.

Meestal gaat het drukke gedrag van kinderen na een periode weer over. Bij sommige kinderen is dit echter niet het geval. Als het drukke gedrag problemen geeft, thuis of op school, dan kan dat het moment zijn om hulp te zoeken.