

## Kinderen en druk gedrag

### Informatie voor ouders van kinderen 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 alles langs ze afglijdt, wat je ook zegt of doet.

#### **Wat is druk gedrag?**

*Druk gedrag kan zich op verschillende manieren uiten. Ieder kind is anders. 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. Om toch een beetje te kunnen vergelijken is druk gedrag onderverdeeld in drie kenmerken: overbeweeglijkheid, impulsiviteit en concentratieproblemen.*

#### Overbeweeglijkheid

*Een overbeweeglijk 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 kapotmaakt. Ook kan een druk kind aan één stuk doorpraten.*

#### Impulsiviteit

Een impulsief 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 impulsief kind heeft moeite met wachten op de beurt en met gedragsregels. In het vertellen van een verhaal kan het kind van de hak op de tak springen.

#### Concentratieproblemen:

Een ongeconcentreerd 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, evenals 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 tijdelijke 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. 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.

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. De invloed van voeding op druk gedrag is nog onvoldoende aangetoond.

#### **ADHD**

Sommige ouders van kinderen vragen zich af of hun kind misschien een ADHD-kind is. 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.

### **Omgaan met druk gedrag**

De opvoeding van een kind met druk gedrag is geen gemakkelijke opgave. Een druk kind is moeilijker te sturen dan andere kinderen en kosten ouders meestal veel energie. 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. Zeg bijvoorbeeld eens: "Wat fijn dat je zo rustig zit te spelen!". 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. Het kan helpen om samen met uw kind de regels te maken en samen te bedenken wat te doen bij overtreding van die regels. Uw kind krijgt dan meer controle en meer zelfvertrouwen en zal zich meer aan de regels houden.

Voor meer tips en informatie bevelen wij de site [www.oudersonline.nl](http://www.oudersonline.nl) aan.

Als de problemen door het drukke gedrag van uw kind u teveel worden of als u twijfelt of uw kind ADHD heeft kunt u hulp inschakelen. De jeugdarts kan u adviseren welke hulp in uw situatie het meest geschikt is en hoe u aan die hulp kunt komen.

### **Tot slot**

Heeft u vragen of behoefte aan een persoonlijk advies, dan kunt u bellen met onze telefoonlijn. U kunt uw vragen hier anoniem stellen, maar ook vragen om teruggebeld te worden door uw eigen schoolarts/verpleegkundige. U vindt het telefoonnummer hieronder.

**Telefoonlijn JGZ: 088 - 355 6000** (u komt in een keuzemenu)  
Bereikbaar op werkdagen van 09:00 - 12:00 uur en 13:00 - 17.00 uur

**Internet:** [www.vggm.nl/ggd/jeugdgezondheidszorg](http://www.vggm.nl/ggd/jeugdgezondheidszorg)