

Misschien kent u zelf wel een druk kind of heeft u zelf een kind dat niet stil lijkt te kunnen zitten, het liefste rent, springt en vliegt hij of zij als een storm door huis.

Drukke kinderen hebben behoefte aan minder prikkels. Hieronder vindt u een aantal tips die hierbij kunnen helpen.

- Houd de kamer van uw kind of een hoekje rustig en eenvoudig ingericht. Dit is niet hetzelfde als saai. Vrolijke kleuren kunnen best, maar geen behang vol drukke figuren of patronen. Speelgoed moet overzichtelijk op te bergen zijn.
- Het aantal voorwerpen waar uw kind mee kan spelen beperken. Dus geef uw kind niet teveel speelgoed tegelijk.
- Plaats tijdens het eten niet meer op tafel dan strikt noodzakelijk is.
- Laat terugkerende activiteiten als opstaan, wassen, eten, en naar bed gaan zoveel mogelijk volgens een vaste routine en op een vaste plaats verlopen.
- Beperk de keuzemogelijkheden van uw kind. Bij een keuze uit teveel alternatieven kan uw kind de gevolgen niet meer goed overzien. Laat uw kind wel kiezen, maar bijv. uit twee mogelijkheden.
- Praat met uw kind in korte duidelijke zinnen. Geef korte opdrachten, die stap voor stap uitgevoerd kunnen worden, bijv. aankleden, boodschappen doen, etc. Doe het eventueel voor en vraag uw kind het op zijn eigen manier na te doen. Is uw kind daartoe in staat, laat het dan de opdracht voor zichzelf nog even hardop herhalen.
- Vermijd zoveel mogelijk onverwachte gebeurtenissen. Bereid uw kind voor (maar niet te lang van tevoren) op nieuwe situaties, bijv. wanneer er een verjaardag gevierd wordt, beschrijf dan gedetailleerd wat de opeenvolging van gebeurtenissen zal zijn.
- Kondig van tevoren aan wanneer er overgegaan moet worden naar een andere activiteit, bijv.: "Over vijf minuten waarschuw ik je om naar bed te gaan." Kom tegemoet aan de behoefte aan beweging van uw kind, bijv. laat tijdens de maaltijd even iets uit de keuken halen of nadien helpen met afruimen.
- Neem regelmatig contact op met de leerkracht van uw kind. Ook als u denkt dat het goed gaat (het gedrag thuis kan erg verschillen met het gedrag op school).
- Vrijtijdsbesteding: sporten die individueel beoefend kunnen worden, hebben het voordeel dat tempo en resultaat individueel bepaald kan worden. Heel geschikt zijn: zwemmen i.v.m. de motoriek en de ontspanning, paardrijden i.v.m. de coördinatie van bewegingen die vereist is en het contact met het dier, judo i.v.m. het verkrijgen van zelfvertrouwen en het leren houden aan duidelijke regels, scouting i.v.m. het leggen en vasthouden van contacten met andere kinderen.

### Zorgen

Maakt u zich zorgen? Veroorzaakt het drukke gedrag problemen thuis of op school? Het is altijd mogelijk via onderstaande contactgegevens een afspraak te maken met de jeugdarts verbonden aan de school van uw kind. Samen met u en uw kind kan dan gekeken worden of bijvoorbeeld verder

onderzoek naar het drukke gedrag wenselijk is.

**Tenslotte**

Mocht u na het lezen van deze infotekst nog vragen hebben of meer informatie willen, dan kunt u contact opnemen met de afdeling Jeugdgezondheidszorg van GGD Kennemerland op werkdagen van 8.30-12.30 en 13.00 - 17.00 uur via telefoonnummer 023 7891777 of via [frontofficejgz@vrk.n](mailto:frontofficejgz@vrk.n)