

## INHOUD:

Voorwoord	4
Algemeen	6
Emoties	21
Communicatie	30
Dagstructuur	41
Prikkels	51
Leren	66
In de klas	76
Boeken- en websitetips	88
Over de auteurs	90

## Voorwoord

Een kind met druk gedrag heeft vaak veel positieve kwaliteiten, zoals veel energie, gevoel voor humor, creatief, out of the box denken, spontaan, sportief, eerlijk, gevoelig en zorgzaam. Helaas worden vaak alleen de minder leuke kanten gezien, omdat het kind zelf en zijn omgeving last hebben van het drukke gedrag. Bovendien lijkt het of er steeds meer drukke kinderen zijn. Veel kinderen krijgen het label ADHD. Soms terecht, soms niet. Daarover zijn de meningen erg verdeeld.

Een label kan handig zijn voor een beter begrip. Wij hebben deze tips echter niet geschreven over kinderen met een bepaald label. Het gaat over kinderen met druk gedrag. Bij druk gedrag kun je denken aan een slechte concentratie, snel afgeleid zijn, hyperactiviteit, onrust, chaos of impulsiviteit (eerst doen dan denken).

Het kan erg lastig zijn om met het drukke gedrag om te gaan. Soms wordt het zelfs alleen maar erger, terwijl je het idee hebt dat je er op een goede manier mee omgaat.

De 80 tips in deze gids zullen er niet voor zorgen dat het kind nooit meer druk gedrag vertoont. Bij druk gedrag gaat het om uitingen van emotie en gevoel, en die mogen er ook zijn. De tips laten zien hoe je er samen mee om kunt gaan. Dat zorgt er niet alleen voor dat iedereen er minder 'last' van heeft, maar ook dat het kind positiever naar zichzelf zal kijken. Met deze gids willen we ouders, leerkrachten en andere professionals een praktisch hulpmiddel bieden bij het omgaan met het drukke gedrag van het kind.

*Connie Triantafillidis en Romy Hebers*

# 1.

## Weet wat werkt voor je kind

Sommige kinderen laten veel en/of vaak druk gedrag zien. Het kan lastig zijn voor ouders en leerkrachten om hiermee om te gaan, maar dit gedrag kan ook moeilijk zijn voor het kind zelf. Het zelfvertrouwen loopt gemakkelijk een deuk op als het kind elke keer hoort dat hij zich anders moet gedragen en niet zo druk moet doen. Het kind kan gaan denken dat hij toch nooit iets goed doet en zal het daarom misschien niet eens meer proberen. Maar een kind is niet zomaar druk. Vaak zit er iets achter het gedrag en daar kunnen verschillende oorzaken voor zijn. Met behulp van de tips in deze gids kun je kijken wat er aan de hand is en wat werkt in verschillende situaties.



## 2.

# Kijk eens anders naar je kind

Een druk kind heeft veel positieve eigenschappen, welke je in alle hectiek weleens vergeet. Door vermoeidheid en teleurstelling zie je soms alleen nog maar de minder leuke kanten van je kind. Maar wat maakt **jouw** kind leuk? Maak een lijstje met alle eigenschappen van je kind. En maak dan alle negatieve dingen positief. Bijvoorbeeld: 'wild' wordt 'actief', 'chaotisch' wordt 'creatief', enz. Door anders te kijken, zie je weer wat een prachtig kind je hebt.

# 3.

## Wees geduldig

Lukt het je kind maar niet om de juiste spullen voor school in zijn tas te doen terwijl klasgenootjes dat wel kunnen? Een druk kind gedraagt zich anders dan leeftijdgenoten en leert niet dezelfde dingen op hetzelfde moment. Besef en accepteer dat dat op allerlei gebieden kan zijn: sociale relaties en vaardigheden, taal en voorstellingsvermogen, motoriek, gevoelens, spel en fantasie. Als het gedrag ervoor zorgt dat het kind vastloopt op school, thuis of in de omgang met andere kinderen, dan noemt men dit een (ontwikkelings)stoornis. Stoornis is een vervelend woord, maar het duidt aan dat het kind zich anders ontwikkelt dan leeftijdgenoten en dat hij en de omgeving daar last van hebben. Het kind heeft meer tijd nodig. Dit is geen onwil! Wees geduldig en geef je kind de tijd!