

Druk, drukker, drukst

Zo krijg je rust in huis

Ieder kind is weleens druk. Heb je meerdere drukke kinderen in huis, dan kan dat voor flink wat onrust zorgen. Deze tips helpen je daar wat aan te doen. *Tekst MANDY PIJL*

Hard en onophoudelijk praten, veel bewegen: welk kind is niet eens druk? “Vooral peuters en kleuters zijn erg beweeglijk en vinden het heerlijk om aan één stuk door te kletsen”, zegt pedagoog Aisha Brandon. Druk gedrag kan ook horen bij het temperament en het karakter van een kind. “Het wordt een probleem als kinderen erdoor gaan opvallen en er veelvuldig negatieve aandacht mee krijgen.”

1 Zorg voor balans tussen actie en rust

Kinderen zijn zich continu aan het ontwikkelen en dat kost energie. Ook hebben ze door alle prikkels uit de omgeving behoefte om af en toe uit te razen en alle indrukken te verwerken. Wissel actieve en rustige momenten op een dag af. Op die manier voorkom je dat een kind nooit even tot rust kan komen en alleen maar drukker wordt.

2 Spreek duidelijke taal

Vooraf jonge kinderen hebben nog maar weinig vat op hun gedrag. Om hun gedrag te kunnen corrigeren, hebben ze duidelijke aanwijzingen nodig. ‘Doe niet zo druk’, is een te algemene kreet. Want wat bedoel je precies? Wil je dat ze stil zijn? Of dat ze niet springen? Zeg dat dan ook.

3 Oogcontact is echt contact

Maak oogcontact als je een kind op zijn gedrag aanspreekt. “Als je oogcontact hebt, heb je echt contact”, zegt Aisha. “Vraag ook altijd of een kind begrijpt wat je hebt gezegd. Druk gedrag gaat vaak gepaard met een matige concentratie.”

4 Weet wat je mag verwachten

Het is goed om te weten wat je wel en niet van een kind kunt verwachten en welk gedrag bij welke ontwikkelingsfase



hoort. Misschien wil je dat een kind zijn gedrag verandert, maar kan hij dat wel? Van een peuter is het bijvoorbeeld niet reëel om te verlangen dat hij een half uur aan tafel blijft zitten.

5 Druk gedrag of eigen ergernis?

Een kind dat wiebelt op zijn stoel of een klakkend geluid met zijn tong maakt: is dat echt ongewenst druk gedrag of is het alleen je eigen ergernis die het lastig maakt? Het laatste? Bedenk dan dat kinderen die motorisch onrustig zijn, dit soort uitingen nodig hebben. Kijk of je iets kunt bedenken waardoor je je niet meer hoeft te ergeren. Als een kind tegenover je zit, valt zijn gedrag sneller op. Misschien is het prettiger als hij ergens anders zit?

6 Straffen: geen goed idee

Straffen is vaak een slecht middel om druk gedrag tegen te gaan. Dat geldt ook voor belonen. “Veel kinderen hebben geen controle over hun gedrag en dan haalt het niets uit”, zegt Aisha. Beter is het om negatief gedrag zoveel mogelijk te negeren, kinderen te wijzen op de consequenties van ongewenst gedrag en complimenten te geven voor positief gedrag.

7 Even afkoelen

Negatief gedrag negeren is prima, maar er zijn natuurlijk grenzen. Een kind dat weet dat hij niet op de bank mag springen en het toch doet, moet je dat leren. Beperk je daarbij in je waarschuwingen, geef er één of twee. Wees

duidelijk. Zeg: ‘Als je niet stopt, moet je even apart zitten’. Luistert hij dan nog niet, dan zet je hem ook echt even apart op een rustige plek.

8 ‘Match’ kinderen

Merk je dat bepaalde kinderen elkaar ‘aansteken’? Laat ze eens iets in tweetallen doen, waarbij je een druk kind met een rustig kind laat spelen. “Maar laat twee drukke kinderen ook gerust eens samen banjeren als de rest knutselt”, adviseert Aisha. “Op die manier voorkom je dat andere kinderen meegaan in de onrust.”

Pedagoog Aisha Brandon geeft workshops en trainingen in de kinderopvang, het onderwijs en aan ouders en gastouders. Meer informatie op www.parenting4u.nl.

Waarom is een kind druk?

Druk gedrag hoort soms bij het karakter van een kind. Maar er kunnen ook andere oorzaken zijn. Vaak is het een combinatie van factoren. Het gedrag van ouders kan meespelen. Als ouders druk zijn of moeite hebben om structuur mee te geven bijvoorbeeld. Problemen in het gezin, maar ook voedingsstoffen, zoals suiker en kleurstoffen, kunnen gedrag beïnvloeden. Net als de leefomgeving. Pedagoog Aisha: “Het maakt uit of een kind in een ruim huis woont, of in een klein huis waar hij zijn energie niet kwijt kan”.

Wanneer vraag je hulp?

Als druk gedrag een probleem wordt, kan het goed zijn om hulp te vragen. Wanneer? “Gedrag is een probleem als je het zelf zo ervaart”, zegt Aisha. “Als je het gevoel hebt dat je er geen grip meer op hebt of omdat je merkt dat je vaak op een negatieve manier op een kind reageert.” In een gesprek met ouders kun je nagaan of ze het gedrag herkennen en hoe zij ermee omgaan. Kom je er niet uit, vraag dan hulp aan het gastouderbureau.