

Drukke baby's en peuters



OKé

CENTRUM VOOR JEUGD EN GEZIN

Elk kind is wel eens druk. Sommige kinderen zijn heel vaak of altijd druk. Ze zijn heel beweeglijk, snel geprikkeld en snel afgeleid. Als ouder kun je daar behoorlijk moe van worden. In deze brochure lees je hoe je omgaat met drukke kinderen en hoe je ze kunt helpen wat minder druk te worden.

Drukke baby's

Drukke baby's zijn heel alert en beweeglijk. Ze zijn snel van slag en hebben vaak geen duidelijk slaap- en eetritme. Dit kunt je doen om je kind een slaap- en eetritme te geven:

- Zorg voor vaste tijden voor voeding, slapen en spelen.
- Zorg daarbij voor vaste gewoontes en vaste volgordes (rituelen).
- Maak gebruik van de momenten dat je baby wel even rustig is, om oogcontact te maken en iets liefs tegen hem te zeggen, of een liedje voor hem te zingen.

Drukke peuters

Druk gedrag hoort bij de ontwikkeling van peuters. En dat is niet zo gek, want een peuter heeft het ook druk! Hij is de hele dag bezig met het ontdekken van de wereld. Met steun en waardering, structuur, regels en grenzen zorg je ervoor dat je kind minder druk is.

Regels en grenzen

Drukke kinderen hebben behoefte aan eenvoudige regels en duidelijke grenzen.

- Maak je kind duidelijk wat wel en niet mag en wijk daar zo min mogelijk van af.
- Geef uitleg bij de regels en herhaal de regels.
- Wees consequent: nee is nee en ja is ja.
- Geef een alternatief als je iets verbiedt:

'Je mag niet zwaaien met die stok. Je mag hem wel als wandelstok gebruiken, kijk maar eens wat een grote stappen je ermee kunt maken'.

- Prijs je kind direct als het zich aan de regels houdt.

Steun en waardering

Het heeft meer effect om te reageren op wat je kind goed doet, dan om te letten op wat het fout doet.

- Doet je kind iets goed, geef direct een complimentje, waarbij je het goede gedrag benoemt: 'Fijn dat je zo lief zat te spelen. Nu kon ik even rustig bellen'.
- Beloon goed gedrag ook een met een knuffel, doe samen een spelletje of breng een bezoek aan de speeltuin.
- Laat merken dat je blij bent als je kind kleine klusjes doet, zoals helpen met tafeldekken, gras harken en boodschappen dragen.
- Verdeel situaties in kleine stapjes. Hoe meer stapjes, hoe meer complimentjes je kunt geven.

Structuur

Voor elke peuter (en zeker voor een druktemaker) is het fijn als de dag volgens een vast patroon verloopt. Dat geeft houvast en zekerheid.

- Zorg voor een duidelijk dagritme. Vaste tijden voor eten, spelen, bad en bed. Zorg

daarbij voor vaste gewoontes en vaste volgordes (rituelen).

- Geef je kind een overzichtelijke speelplek en een overzichtelijke keus uit speelgoed.
- Zorg elke dag voor een vast moment waarop je kind even lekker kan dollen, ravotten en uitrazen.
- Zorg voor een rustige inrichting van je huis. Een rustige inrichting geeft minder prikkels voor drukke kinderen.
- Bereid je kind voor op wat er gaat gebeuren. Bijvoorbeeld: 'Als ik mijn thee op heb, moet je stoppen met spelen, want dan gaan we boodschappen doen.'
- Leg uit wat je kind kan verwachten als de dag er eens anders uitziet, bijvoorbeeld

als je op bezoek gaat.

- Wees kritisch bij het televisie kijken. Kijk zoveel mogelijk samen tv. Vermijd programma's en reclames die voor drukte en onrust zorgen zoveel mogelijk.

ADHD

Op deze jonge leeftijd is moeilijk vast te stellen of er iets met je kind aan de hand is. Kenmerken van bijvoorbeeld hyperactiviteit (ADHD) en 'gewoon' een druk karakter komen in de eerste jaren vaak overeen. Meer informatie over ADHD is te vinden bij Balans, de landelijke vereniging voor ontwikkelings-, gedrags- en leerproblemen. www.balansdigitaal.nl.



www.okepunt.nl

Meer weten?

Heb je vragen over opvoeden en opgroeien?

Neem eens een kijkje op de website van het OKé-punt: **www.okepunt.nl**.

Daar vind je ook de tijden en locaties van opvoedspreekuren. Of bel de OKé-telefoon:

(036) 535 73 66 (op werkdagen van 9.00 - 16.30 uur).

Opvoeden, je staat er niet alleen voor!