

# Tips bij 'drukke' kinderen

- Reageer steeds positief als de kinderen iets willen vertellen, iets willen laten zien of iets willen vragen. Een knipoog of een glimlach kunnen al voldoende zijn voor een prettige sfeer.
- zorg voor structuur: vaste tijdstippen voor opstaan, naar bed gaan, eten, spelen, televisiekijken en in bad gaan. Een duidelijk dagritme is een belangrijke basis voor structuur. Deze structuur zorgt bij je kind voor een gevoel van rust en veiligheid.
- Drukke kinderen vinden het vaak moeilijk om geduldig te zijn. Ze zijn snel gefrustreerd als iets niet lukt. Word dan niet boos, maar help hen bij het vinden van oplossingen.
- Geef drukke kinderen opdrachtjes die ze aankunnen (tafel dekken, gras harken, boodschappen dragen). Toon waardering voor hun inzet.
- Vraag steeds één ding tegelijk. Geef korte heldere eisen. Maak hierbij oogcontact met je kind. Dit is belangrijk indien je iets duidelijk wil maken.
- Leiding en regelmaat hebben een goede invloed op het gedrag van drukke kinderen.  
Let er echter wel op dat teveel regels vaak verwarrend zijn. Maak daarom keuzes.

Geef positieve aandacht. Drukke kinderen krijgen veel aandacht voor hun negatieve gedrag. Daardoor vergeten we wel eens om ze te prijzen voor wat ze wél goed doen. Let er dus op dat je jouw kind dus ook aandacht geeft voor dingen die goed gaan.

- Blijf onpartijdig bij ruzies tussen kinderen. Een druktemaker gelijk geven omdat die anders de boel op stelten zet, is niet eerlijk.
- Zorg ervoor dat je kind niet te lang moet stilzitten. Zorg daarom bijvoorbeeld bij een doktersbezoek voor spelmaterial of een leesboek om tijd te overbruggen.

