

### Alles onder één dak!

Vragen over opvoeden, verzorging of gezondheid? Advies, hulp of ondersteuning nodig? Stap eens binnen bij het Centrum voor Jeugd en Gezin. Het is bij u in de buurt. Het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) is een laagdrempelig en toegankelijk inlooppunt voor al uw vragen, advies, begeleiding en hulp. In het CJG werken jeugdartsen, verpleegkundigen, gezinscoaches, pedagogen en andere hulpverleners met elkaar samen om ervoor te zorgen dat opvoeden net even gemakkelijker wordt. Deze specialisten zitten onder één dak en dat versoepelt de samenwerking.

### Meer informatie

U kunt voor meer informatie over het Centrum voor Jeugd en Gezin terecht op onze website: [www.cjgrijnmond.nl](http://www.cjgrijnmond.nl) of bellen naar 010-20 10 110. Hier kunt u ook terecht met algemene vragen over opvoeden en advies over de gezondheid van uw kinderen (van -9 maanden tot 23 jaar).



Bel **010-20 10 110**



Kijk op [www.cjgrijnmond.nl](http://www.cjgrijnmond.nl)

# Altijd druk

Als een dolle door het huis razen





# 'Eenvoudige regels en duidelijke grenzen zijn belangrijk'

## Steun en waardering

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

- Stel geen hoge eisen aan uw kind.
- Kijk naar op de dingen die uw kind goed doet.
- Beloon het goede gedrag.
- Geef uw kind kleine opdrachten. Hoe meer kleine stappen, hoe meer complimenten u kunt geven. Naar bed gaan bestaat bijvoorbeeld uit speelgoed opruimen, pyjama aan en tanden poetsen.
- Heeft uw kind ergens mee geholpen? Laat zien dat u daar blij mee bent.

## Structuur

Voor drukke kinderen is het fijn als iedere dag ongeveer hetzelfde verloopt. Dat geeft houvast en zekerheid.

- Zorg voor een duidelijk dagritme.
- Zorg voor vaste gewoontes en volgordes (rituelen): na school eerst naar huis, dan drinken, buiten spelen, enzovoort.
- Zorg voor vaste momenten waarop uw kind zichzelf kan zijn.

**Als een dolle door het huis razen. Schreeuwen, rondrennen en in zeven sloten tegelijk lopen. Alle kinderen doen dat wel eens. Maar sommige kinderen zitten echt nooit even stil. Ze zijn beweeglijk, altijd in de weer, impulsief, snel geprikkeld en makkelijk afgeleid.**

Zulke drukke kinderen zijn erg bewerkelijk.

Als ouder of verzorger kunt u daar behoorlijk moe van worden. Maar ook voor uw kind is het niet altijd even gemakkelijk. Op school worden dingen van hem of haar verwacht die voor een druk kind heel moeilijk zijn. Zoals op je stoel blijven zitten, naar de juf luisteren en je beurt afwachten. Deze folder geeft u een aantal handreikingen om met drukke kinderen om te gaan. Het vertelt niet hoe het moet, maar geeft u tips over hoe het kan.

- Vermijd zoveel mogelijk onverwachte gebeurtenissen en bereid uw kind voor op wat er gaat gebeuren.
- Leg uit wat het kan verwachten als de dag er eens anders uitziet, bijvoorbeeld op vrije dagen of in het weekend.
- Laat uw kind eerst nadenken over wat het wil gaan doen.
- Geef uw kind een eigen plek en een overzichtelijke keus uit het speelgoed.
- Laat uw kind zien hoe het na het spelen kan opruimen. Help het een eindje op weg door samen te beginnen.
- Laat uw kind niet te vaak kijken naar programma's die voor veel drukte en onrust zorgen.

## Regels en grenzen

Drukke kinderen hebben behoefte aan eenvoudige regels en duidelijke grenzen. Wanneer uw kind zich aan de regels houdt, zeg dan dat u trots op hem of haar bent, of dat u dat knap vindt.

- Maak uw kind duidelijk wat wel en niet mag.
- Wees consequent: 'nee is nee' en 'ja is ja'.
- Geef uitleg bij de regels die u geeft.
- Geef een alternatief als u iets verbiedt: 'Je mag in huis niet met de bal spelen.

Voetballen mag wel buiten op het veldje!

- Herhaal de regels zo vaak mogelijk en beloon uw kind direct als hij of zij zich aan een regel houdt.
- Zorg dat u weet welke regels er op school zijn en bespreek die met uw kind.

## School

Vanaf groep drie verwacht de school van kinderen dat ze op hun stoel blijven zitten, luisteren en rustig zelf werken.

- Overleg regelmatig met de leerkracht hoe het gaat.
- Probeer de aanpak thuis en op school zoveel mogelijk op elkaar af te stemmen.
- Praat met uw kind over school.
- Bespreek de momenten waarop uw kind het moeilijk heeft door zijn of haar drukke gedrag. Bedenk daar samen oplossingen voor.

## ADHD

Niet elk druk kind heeft ADHD (Aandachtstekortstoornis met Hyperactiviteit). Om ADHD vast te stellen is een gespecialiseerd onderzoek nodig. U kunt hiervoor contact opnemen met de jeugdarts van het Centrum voor Jeugd en Gezin of met uw huisarts.