

## Drukke kinderen op de groep: 'Ze hebben zulke mooie eigenschappen'

Sommige kinderen zijn altijd Heel. Erg. Druk. De ene pedagogisch professional kan hier beter mee omgaan dan de ander. Zitten drukke kinderen (een beetje) in jouw allergie? Connie Triantafillidis, co-auteur van het boek *De gids over drukke kids*, vertelt ons hoe je met deze kinderen omgaat.



Beeld: AdobeStock

Of je nu met peuters, kleuters of oudere kinderen werkt: er zijn dagen op de groep dat je jezelf misschien constant 'doe eens rustig!', 'niet zo hard!' of 'doe eens niet zo druk!' hoort zeggen. Niet leuk voor jezelf, en niet leuk voor het desbetreffende kind. Bovendien helpt het waarschijnlijk amper om op deze manier het drukke kind rustig te krijgen. Connie Triantafillidis erkent dat. Ze schreef samen met Romy

Hebers *De gids over drukke kids*, met 80 praktische tips hoe je als ouder, leerkracht en professional kunt omgaan met druk gedrag. ‘De tips zullen niet voorkomen dat het kind druk gedrag vertoont. Daar zijn ze ook niet voor bedoeld. Ze kunnen wél helpen om de onrust beter te reguleren en er minder “last” van te ondervinden. Dat maakt niet alleen dat de omgeving positiever naar het kind kijkt, maar ook dat het kind een beter zelfbeeld zal krijgen.’

## Mooie eigenschappen

Want dat zelfbeeld, dat kan nog weleens een deuk oplopen als een kind constant te horen krijgt dat het te druk is. ‘Je krijgt als kind het gevoel: er mankeert mij iets’, aldus de ADHD-coach en oud-leerkracht. ‘Terwijl drukke kinderen zoveel mooie eigenschappen hebben! Het zijn heel enthousiaste kinderen met veel energie en die heel spontaan zijn. Ook zijn ze vaak creatief. Niet alleen op het gebied van knutselen of kunst, maar ook in het bedenken van oplossingen voor problemen.’



ADHD/ADD-coach Connie Triantafillidis

# Rechtsbreinig

Veel kinderen die druk gedrag vertonen, zijn rechtsbreinig volgens Triantafillidis. 'Iedereen heeft een hersenhelft die hij of zij het meest gebruikt. Drukke kinderen gebruiken hun rechter hersenhelft vaak meer; dit is de visuele kant. Als je geboren wordt ben je erg afhankelijk van je rechterhersenhelft omdat je nog geen taal kunt spreken. Je bent als baby aangewezen op het visuele: kijken, dingen herkennen, de ruimte verkennen, handjes ontdekken.' Meestal als een kind een jaar of 3 á 4 is, wordt de linkerkant meer gebruikt – dat is de talige kant. 'Hiermee beredeneer je, analyseer je, en worden vaardigheden als taal, tijd en rekenen ontwikkeld. Maar niet alle kinderen maken die overstap zo duidelijk. Sommige kinderen blijven die rechterhersenhelft meer gebruiken. Ze beleven hierdoor alles intenser.'

## Hoe om te gaan met druktemakers

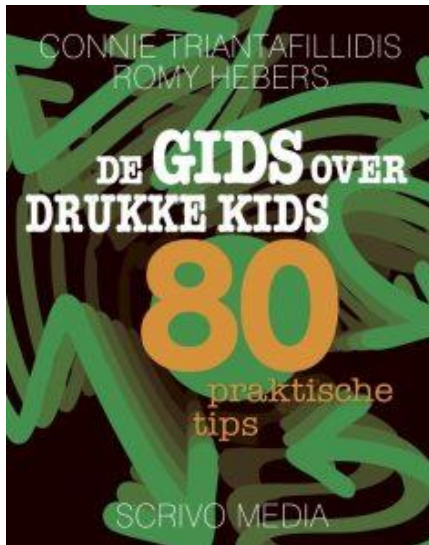
Helaas worden de leuke kanten van drukke kinderen vaak ondergesneeuwd door bijvoorbeeld slechte concentratie, hyperactiviteit of impulsiviteit. Dit kan zorgen voor ergernissen bij pedagogisch professionals. 'Maar kinderen hebben zelf helemaal niet in de gaten dat ze druk zijn. Wat is druk? Hoe moet je rustig zijn? Wat wordt er verwacht? Daar gaat het mis. Ze kunnen zelf vaak helemaal geen alternatief bedenken', aldus de ADHD-coach. 'Als je zegt: "Niet doen", wat moet hij of zij dan wél doen? Het kind heeft vaak geen idee.'

'Het ene kind raakt snel overprikkeld, de ander snel onderprikkeld. Toch kunnen ze hetzelfde gedrag vertonen'

Maar wat zeg je dan tegen die druktemakers op de groep, zonder ze een slecht gevoel te geven of in het ongewisse te laten? 'Eigenlijk is het van belang om te weten wat er achter het drukke gedrag zit. Als je een beetje begrijpt hoe een kind in elkaar zit en waar het behoefte aan heeft, kun je daar op inspelen. Kinderen worden dagelijks overspoeld met prikkels. De één is daar heel gevoelig voor en raakt daardoor overprikkeld. De ander heeft juist heel veel prikkels nodig en is snel onderprikkeld. Toch kunnen ze hetzelfde gedrag vertonen. Dit betekent dat het van belang is dat je de kinderen op je groep goed kent. Wie is dit kind en wat

heeft het nodig? Dat kost simpelweg wat tijd en observatie. Als kinderen ouder zijn kunnen ze het gelukkig zelf goed aangeven.'

## Concrete tips



**De gids over drukke kids, door Connie Triantafillidis en Romy Hebers.**

Drukke kinderen kunnen bijvoorbeeld veel energie hebben, die ze kwijt moeten. 'Laat ze daarom even uitrazen door ze te laten buitenspelen, te laten stoeien of iets gekks te doen', aldus de coach. 'Ook kun je ze een extra taakje geven. Vraag bijvoorbeeld of ze even naar je collega kunnen lopen om een boodschapje over te brengen. Ook een beweegspelletje kan helpen. Gebruik het Top-tot-Teen Beweegspel van voor leuke ideeën of de Wiebelen en Friemelen hulpkaarten. De spelletjes – zoals het kind zichzelf op laten drukken op zijn stoel – kunnen met de hele groep of individueel worden gedaan. Ook kun je het kind laten spelen met friemelmateriaal of laat het een halfuurtje op een wiebelkussen zitten. Doe een ademhalingspel om weer rustig te worden, zoals bij bellenblazen: tijdens het bellen blazen adem je rustig en bewust in door de neus, tuit dan je lippen om dan zacht en langzaam uit te blazen door de mond. Soms helpt het ook om het kind even op de handen te laten zitten, dat werkt kalmerend. Tot slot kan knuffelen helpen om een kind weer te kalmeren. Bovenal geldt eigenlijk: geef het kind even persoonlijke aandacht.'

## Geen lekkere dag

Soms heb je zelf als pedagogisch medewerker niet zo'n lekkere dag en kun je weinig hebben. Een druk kind kan dan nét even te veel voor je zijn. 'Wees daar gewoon eerlijk over. Benoem dat je je niet zo lekker voelt. Kinderen voelen toch wel aan dat je niet lekker in je vel zit, dan kun je beter duidelijk zijn over wat er met je is. Vraag de kinderen wat zij fijn vinden dat anderen doen als ze zich niet zo lekker voelen. Ze leren dan ook direct hoe ze daarmee om moeten gaan. Geef ook aan dat het vanzelf weer over gaat, zodat ze zich geen zorgen gaan maken. Zo laat je voorbeeldgedrag zien. Wij verwachten van kinderen dat ze aangeven als er iets is, dan moeten we het zelf ook doen.'

Zijn de kinderen alsnog te druk voor je? Stap dan even uit de situatie als dat kan, door een kop koffie te halen of naar de wc te gaan. 'Merk je aan jezelf dat een kind heel erg in je irritatiezone zit, bedenk dan voor jezelf – of schrijf het op – wat er ook alweer zo leuk is aan het kind. Wat zijn zijn of haar goede eigenschappen? En bedenk: het is maar gedrag. Als een kind toch (te) druk blijft doen, geef dan het liefst geen straf en zeg niet: "Jij bent", maar "je deed dit of dat en dat vond ik niet zo leuk". Helpt het niks en wil je toch het kind even uit de ruimte halen, leg dan uit waarom je dat doet.'

## Mooie toekomst

Enneh... Wordt druk gedrag vanzelf minder als kinderen ouder worden? 'Vaak wel, niet altijd', aldus Triantafillidis. 'De meeste drukke mensen vinden wel een bepaalde manier om ermee om te gaan. Regelmatig zie je dat drukke mensen bijvoorbeeld ondernemer worden of iets in de creatieve sector gaan doen, omdat ze bruisen van de ideeën. Het is toch hartstikke leuk als je het daarmee kunt omzetten naar iets moois?'



**Karin Broeren** *Redacteur KinderopvangTotaal*

[Drukke kinderen op de groep: 'Ze hebben zulke mooie eigenschappen' - Kinderopvangtotaal](#)