

DRUK GEDRAG

WAT IS DRUK GEDRAG?

Niet stilzitten, veel lawaai maken, aandacht vragen, nooit moe zijn ...

Ieder kind doet wel eens druk, maar sommige kinderen doen elke dag druk.

Wat is de oorzaak?

Leeftijd en ontwikkeling hebben effect op het gedrag:

- Deze nieuwe indrukken maken kinderen soms heel druk.
- Peuters en kleuters hebben veel energie. Ze kruipen veel rond en klimmen op en af.
- Vanaf de lagere school worden kinderen vaak rustiger.

Ook geslacht, erfelijkheid, opvoedingssituatie en omgeving hebben effect.

TIPS

Zoek de oorzaak van het drukke gedrag. Wanneer komt het voor? Als je kind moe of hongerig is? Hou eventueel in een schriftje bij wanneer je het ziet opduiken en zoek een patroon.

1. Geef je kind structuur.

- Voorzie vaste momenten in de dag: regelmaat in de ochtend, huiswerk maken, samen eten, gaan slapen ...
- Geef alles een vaste plek.
- Wissel actief bezig zijn af met rust: voetballen en daarna samen puzzelen.

2. Geef je kind simpele regels en duidelijke grenzen. Pas die consequent toe.

- Spreek af dat je kind even van tafel mag, als het niet lang kan stilzitten.
- Geef 1 opdracht per keer. (**Niet:** "zet de tv uit, haal je zus en begin aan je huiswerk.")
- Geef je kind de kans (buiten) uit te razen.
- Leer je kind tot 5 te tellen, voor het iets doet.

3. Geef je kind steun en waardering.


- Geef je kind positieve feedback (complimenten). Zo krijgt het meer zelfvertrouwen.
"Nu speel je heel lief met je broertje. Dat vind ik fijn."
- Steun je kind ook als het slecht gaat.
"Je huiswerk ging moeilijk vandaag, knap dat je volhield, nu kunnen we leuk badmintonnen."


4. Geef je kind overzicht en regelmaat.

- Kinderen weten graag wat er gaat gebeuren. Bereid situaties samen voor.
- Sommige kinderen hebben baat bij een vaste, overzichtelijke weekindeling. Maak eventueel een kalender met foto's en tekst.



Hopon
A&M Hellinckxstraat 45, 1083 Ganshoren
i-mens vzw Hoofdzetel
Tramstraat 61, 9052 Zwijnaarde
ON 0416 603 716 RPR Gent

 02 421 79 91
078 15 25 35
(24/24 - 7/7)

 **Hopon**
hopon@i-mens.be
www.i-mens.be/opvoedingsondersteuning
of via de QR-code:
i-mens vzw
info@i-mens.be
www.i-mens.be



L'AGITATION

QU'EST-CE QUE L'AGITATION ?

Ne pas rester assis, faire beaucoup de bruit, demander de l'attention, ne jamais être fatigué...

Certains enfants sont parfois agités, mais d'autres le sont tous les jours.

Quelle en est la cause ?

L'âge et le développement influencent le comportement :

- Des nouvelles impressions rendent parfois les enfants agités.
- Les (très) jeunes enfants ont beaucoup d'énergie. Ils rampent partout, grimpent, redescendent...
- Bien souvent, les enfants deviennent plus calmes lorsqu'ils rentrent à l'école primaire.

Le sexe, l'hérédité, l'éducation et l'environnement ont également une influence.

CONSEILS

Cherchez la cause de l'agitation. Quand survient-elle ? Lorsque votre enfant est fatigué ou a faim ? Notez éventuellement dans un cahier à quels moments votre enfant s'agite et cherchez à comprendre une éventuelle répétition.

1. Donnez de la structure à votre enfant.

- Planifiez des moments fixes dans la journée : une routine le matin, faire les devoirs, manger ensemble, aller dormir...
- Attribuez une place fixe à tout.
- Alternez les phases d'activité et de tranquillité : une partie de foot, puis un puzzle.

2. Donnez à votre enfant des règles simples et des limites claires. Appliquez-les ensuite de manière cohérente.

- Acceptez éventuellement que votre enfant sorte de table s'il ne parvient pas à rester assis longtemps.
- Donnez-lui une consigne à la fois. (**Évitez de demander plusieurs choses à la fois** : « *éteins la télé, va chercher ta sœur et commence tes devoirs* ».)
- Donnez la possibilité à votre enfant de se calmer (à l'extérieur).
- Apprenez à votre enfant à compter jusque 5 avant de faire quelque chose.

3. Soutenez et valorisez votre enfant.

- Donnez du feedback positif (des compliments) à votre enfant. Cela renforcera sa confiance en lui. « *Tu joues très sagement avec ton petit frère. C'est super.* »
- Soutenez aussi votre enfant lorsque ça ne va pas. « *Tes devoirs n'étaient pas faciles aujourd'hui, mais tu as bien persévéré. Maintenant, on fait une partie de badminton.* »

4. Soyez clair avec votre enfant et donnez-lui une certaine régularité.

- Les enfants aiment savoir ce qui va se passer. Préparez les situations ensemble.
- Certains enfants apprécient d'avoir un planning hebdomadaire clair et fixe. Créez éventuellement un calendrier avec des photos et du texte.

