

Gemiddeld heeft 5% van de kinderen in Nederland ADHD en een veelvoud vertoont hyperactief gedrag. Dat betekent dat in elke team wel een (erg) druk kind zit. Vaak gaat het mis met deze jeugdige spelers, omdat ze zich niet begrepen voelen of omdat ze worden weggestuurd door een radeloze coach. Uit veel onderzoek is gebleken dat de begeleiding van onderwijzend personeel met kinderen die ADHD hebben of hyperactief gedrag vertonen, heel effectief kan zijn. De positieve effecten hebben niet alleen te maken met het gedrag in de klas, maar ook met het beter aanleren van schoolse vaardigheden. En als het op school kan, kan het natuurlijk ook op de sportclub. Sport is een belangrijke bezigheid voor kinderen en vooral voor drukke kinderen. Ze zijn niet alleen in beweging, maar leren er ook veel sociale vaardigheden. Een ideale leerschool én uitlaatklep voor 'drukke kinderen'. Helaas komen zij niet altijd tot hun recht op een sportclub en teleurgesteld beëindigen de ouders het lidmaatschap. Toch kan dit allemaal voorkomen worden door het vergroten van de kennis van de trainers en coaches. Gelukkig wordt er steeds meer aandacht besteed aan het sporten van kinderen met ADHD en hyperactief gedrag. Er zijn al speciale voetbalkampen en bij sommige sportverenigingen worden er speciale teams opgericht voor 'drukke kinderen'. De tools die wij geven zijn voornamelijk gericht op het trainen van teams waarin één of meer 'drukke kinderen' zitten. De tools zijn geschreven vanuit de teamsport, maar kunnen natuurlijk ook gebruikt worden voor de individuele sport.

Sommige kinderen doen heel druk als hun verjaardag nadert of in de dagen voor Sinterklaas, omdat de spanning ze te groot wordt. Ook stress vanuit de omgeving (thuis, school) kan zich uiten in druk gedrag. Bij sommige kinderen kun je niet spreken van een drukke periode. Hun drukke gedrag is niet van tijdelijke aard, maar zij zijn heel vaak of altijd druk. Zij kunnen hun drukke gedrag niet onder controle krijgen op momenten waarop dat wel van hen wordt verwacht. Dit hyperactieve gedrag is geen stoornis, het 'stoort' echter wel als je een dergelijk kind in jouw team hebt. De oorzaak van dit hyperactieve gedrag kan verschillende oorzaken hebben. Sommige oorzaken liggen binnen het kind zelf, de aangeboren oorzaken. Net als rood haar of bruine ogen kun je druk gedrag erven. Sommigen zijn zelfs tijdens de zwangerschap al druk. 'Dat wordt vast een voetbalertje' hoor je zwangere vrouwen wel eens zeggen als hun kindje weer eens tekeer gaat in hun buik. Temperament is een blijvende factor die je niet kunt veranderen. Een andere belangrijke oorzaak van druk gedrag ligt in de omgeving waar het kind opgroeit. Onder de omgeving verstaan we het gezin, de familie, de school, de sportclub, vriendjes en dergelijke. Zo kunnen stress en spanning, onveiligheid, angst, emoties en de manier van opvoeden van invloed zijn op het gedrag van een kind. Een kind kan ook druk worden omdat thuis de sfeer altijd gespannen is. Of een kind dat het op school niet naar zijn zin heeft, kan zijn gevoelens uiten door thuis of tijdens een training bij de sportvereniging heel druk te doen. Deskundigen zijn er nog niet uit of druk gedrag en voeding met elkaar te maken hebben. Sommige onderzoeken tonen geen verband aan tussen hyperactiviteit en het gebruik van bijvoorbeeld suiker, chocolade of kunstmatige kleurstoffen, andere doen dat wel. Zo wordt door sommige onderzoeken verband gelegd tussen het gebruik van producten met de suikervervangende zoetstof aspartaam en het gedrag van kinderen. Ook zijn er ouders die duidelijk verbeteringen zien in het gedrag van hun kind nadat zij het kind, vaak met behulp van een diëtiste, op dieet hebben gezet. In de praktijk is dikwijls sprake van een combinatie van aanleg en omgevingsfactoren. Een temperamentvol kind dat opgroeit in een gezin met weinig structuur in de opvoeding, zal bijvoorbeeld eerder druk gedrag vertonen. Dat maakt het extra lastig om te achterhalen wat nu precies de oorzaak is van dit gedrag. Bovendien beland je al snel in een negatieve spiraal met een dergelijk kind. Het drukke kind roept vaak straf, afkeuring of kritiek op. Het gaat zich daardoor steeds ellendiger en waardelozer voelen en wordt nog drukker. Het kind krijgt nog strengere straffen en de sfeer wordt nog vervelender. Zo stapelen de problemen zich op.

Kinderen met een ontwikkelingsstoornis

Het drukke gedrag kan ook een ontwikkelingsstoornis zijn. Hier is dan sprake van een psychische of neurologische aandoening die een afwijking vormt in de normale ontwikkeling. Ontwikkelingsstoornissen die tijdens de kinderjaren kunnen optreden, zijn onder meer geestelijke ontwikkelingsachterstand, spraakstoornissen, leerproblemen, autisme, ADHD. 'Drukke kinderen' die een ontwikkelingsstoornis hebben, hebben in hoofdzaak een aandachtsstoornis. Aandachtsstoornissen worden verdeeld in drie groepen. De eerste groep wordt gekenmerkt door concentratieproblemen (ADD). Bij de tweede groep is er voornamelijk sprake van hyperactiviteit en impulsiviteit (HD). De derde groep bestaat uit een combinatie van concentratieproblemen, hyperactiviteit en impulsiviteit (ADHD). Attention Deficit Disorder (ADD), letterlijk 'aandachtsstekortstoornis'. Een vorm van ADHD waarbij de hyperactiviteit en impulsiviteit ontbreken. Kinderen hebben last van concentratieproblemen. Mensen met ADD leven een leven vol frustraties, ze worden bestempeld als dom, lui, ongeïnteresseerd. Ze kunnen zichzelf er moeilijk toe brengen om iets te ondernemen. Dat kost hen veel meer energie dan anderen. Ongeveer 70% van de mensen met ADD heeft ook andere stoornissen. Hyperactivity Disorder (HD); letterlijk 'hyperactiviteit stoornis'. Het kind vertoont druk en impulsief gedrag. Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD); aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit en impulsiviteit. Kinderen met ADHD kunnen hun aandacht niet lang genoeg op een prikkel richten en zij kunnen moeilijk onbelangrijke prikkels van buitenaf negeren. ADHD komt bij vijf procent van de jeugd voor. Bij driekwart in combinatie met andere stoornissen, zoals leerstoornissen en agressieve gedragsstoornissen. Kinderen met ADHD zijn meestal normaal begaafd. Medicatie is bij zeventig tot tachtig procent van deze kinderen in meer of mindere mate effectief. Kinderen met ADHD zijn niet altijd druk of snel afgeleid. Ze kunnen zich wel concentreren, het kost hen alleen meer moeite dan andere kinderen.

De grote toename van het aantal gevallen van ADHD doet soms denken aan een 'mode-diagnose'. Onderzoek toont echter aan dat de diagnose van wat nu ADHD wordt genoemd, minstens teruggaat tot het begin van de vorige eeuw. In die tijd bestonden dergelijke kinderen ook wel maar dit werd nog niet als een medisch probleem gezien. Destijds werden veel kinderen slechts bestempeld met het etiket: lastig, druk, moeilijk handelbaar, agressief, kan zich niet concentreren. Later werden dergelijke kinderen tot ongeveer 1990 aangeduid met de diagnose MBD (minimal brain damage ofwel minimale hersenbeschadiging). Omdat een beschadiging echter niet kon worden gevonden werd de betekenis veranderd naar minimal brain dysfunction, waarmee meer de nadruk op het disfunctioneren werd gelegd dan op een veronderstelde onderliggende oorzaak. Dankzij moderne onderzoekstechnieken, zoals hersenscans en computertests, kan men tegenwoordig ADHD vaststellen. De huidige maatschappelijke veranderingen dragen mede bij aan een toename van het aantal diagnoses ADHD. Belangrijk voor iemand met ADHD is de aanwezigheid van structuur, regels en regelmaat, aandacht en waardering. In deze tijd zien we dat de structuur die de kerk, de school en de maatschappij vroeger dwingend oplegden, vervaagd is of voortdurend verandert.

Het leren omgaan met druk gedrag van kinderen (zie ook achtergronden stoornissen) in je team gaat niet vanzelf. Druk gedrag is te beïnvloeden, maar er is wel veel tijd en geduld voor nodig. Dat komt omdat drukke kinderen veel tijd nodig hebben om te wennen aan veranderingen. En dan gaat het eerder om weken of maanden, dan om dagen. Drukke kinderen krijgen vaak veel minder complimentjes dan andere kinderen. Toch is het juist voor drukke kinderen heel belangrijk dat ze veel steun en waardering krijgen. De meeste aandacht en energie gaat vaak uit naar het lastige gedrag. Hoe logisch ook, het heeft een groot nadeel. Veel aandacht voor het foute gedrag versterkt dat foute gedrag. Het kind wordt nog lastiger en moeilijker. Bovendien geeft het kinderen het gevoel dat ze niets kunnen, nooit iets goed doen en door niemand gewaardeerd worden. Ook al kost het extra moeite, toch is het belangrijk op te letten wat je zegt en doet. Het is belangrijk voor het zelfvertrouwen van de kinderen. Zelfvertrouwen krijg je niet vanzelf, maar ontwikkel je op basis van wat anderen over je zeggen en denken. Accepteer daarom het kind zoals het is. Sommige kinderen zijn nu eenmaal drukker dan anderen. Kijk ook naar de positieve dingen van het kind. Ook druktemakers kunnen een enorm leereffect, ijver of foutenherstel (de LIJF formule uit Positief

Coachen Programma) aan de dag leggen. Reageer positief als ze iets willen vertellen, laten zien of vragen. Even aankijken, knikken, knipogen of een glimlach kunnen al voldoende zijn voor een prettige sfeer. Probeer zoveel mogelijk op te letten wat het kind goed doet. Geef onmiddellijk een complimentje, waarbij je het goede gedrag benoemt. Bijvoorbeeld: 'wat fijn dat je zo snel alles hebt opgeruimd, Top dikke duim'.

Als een kind lastig is en je wil er iets van zeggen, wijs dan niet het kind af. Bijvoorbeeld: 'ik vind het vervelend dat je weer niet aan het luisteren bent'. In plaats van: 'nu sta je weer niet op te letten en straks weet je dus weer niet wat je moet doen'. Geef een druk kind tijdens iedere training de kans om zoveel mogelijk uit te razen, te dollen, te ravotten. Meestal zijn kinderen druk op momenten dat het niet mag. Gun ze daarom momenten waarop het wel mag. Probeer er een sport van te maken om iedere keer meer complimentjes en positieve reacties te geven dan bestraffingen en negatieve opmerkingen. Natuurlijk moet je af en toe eens streng optreden, maar zorg dat het een positieve uitkomst krijgt.

Drukke kinderen hebben meer sturing en regelmaat nodig dan andere kinderen. Zonder stevige houvast is hun wereld één grote chaos. Dat zorgt voor veel onrust en onzekerheid. Structuur is daarom heel belangrijk. Het kind weet waar het aan toe is en dat geeft rust en een gevoel van veiligheid. Zorg bijvoorbeeld voor vaste tijdstippen in de training: warming-up, oefening, wedstrijdje. Een duidelijk ritme is een belangrijke basis voor structuur. Zorg daarbij voor vaste gewoontes en vaste volgordes (rituelen). Bij uitleg is er een Praatje - Plaatje - Daadje (uitleg, demonstratie, laten doen). Neem voor elke training het programma door. Het kind weet dan wat het die keer kan verwachten. Zorg voor een uitraasplek waar het kind zijn overvloedige energie kwijt kan. Heeft het kind een driftbui of is het door het dolle heen dan kun je het op deze uitraasplek (uit het zicht van de andere kinderen) even lekker laten uitrazen. Zo'n time-out is niet bedoeld als straf. Blijf daarom rustig en wordt niet boos. Vooral peuters hebben dit soms nodig om tot rust te komen. Zorg voor afwisseling van rust (bijvoorbeeld een teamgesprek voor de wedstrijd, samen drinken in de rust en samen een stukje fruit eten na de wedstrijd) en actief bezig zijn.

Alle kinderen, maar vooral drukke kinderen, hebben behoefte aan eenvoudige regels en duidelijke grenzen. Het is daarbij erg belangrijk om het kind telkens weer aan te moedigen als het zich aan de regels houdt. Bepaal wat jij op dit moment de belangrijkste regels voor het kind en het team vindt. Teveel regels zijn verwarrend. Maak daarom keuzes. Nee is nee; ja is ja. Drukke kinderen kunnen niet overweg met regels waar volwassenen zich de ene keer wel en de andere keer niet aan houden. Regels moeten duidelijk zijn. Gebruik eenvoudige woorden en korte zinnen. Probeer één lijn te trekken voor alle teamleden. Consequent zijn is belangrijk. Leg altijd uit waarom je een bepaalde regel belangrijk vindt. Op die manier krijgt het kind besef van waarden en normen.

Je kunt bijvoorbeeld de 7W's gebruiken: Wanneer, Wie, Wat, Welke wijze, Waarom, Waar, Wat erna. 'Na de iedere training; verzamelen jullie alle ballen; en stopt ze in het ballennet; want anders raken we onze kostbare ballen kwijt; en dan brengen jullie het ballennet naar mij; daarna gaat iedereen naar de kleedkamer'. Geef zoveel mogelijk een alternatief als je iets verbiedt. Bijvoorbeeld: 'Je mag in de kleedkamer niet op de banken springen. Springen mag op het veld'. Of: 'Er wordt niet op het veld geschreeuwd. Als je het er niet mee eens bent wat iemand doet, dan kun je dit in de rust of na de wedstrijd op een rustige manier zeggen, zonder te schreeuwen'. Als een kind altijd alleen hoort: 'niet doen' en 'dat mag niet', leert hij misschien wel iets af, maar hij leert niets bij. Vertel daarom niet alleen wat er niet mag, maar zeg er ook bij wat je wel verwacht. Reageer direct op het gedrag van het kind en zeg precies welk gedrag je bedoelt. Dit geldt zowel voor complimentjes als voor bestraffende opmerkingen. Het kind begrijpt dan precies waarover je het hebt. Als je te lang wacht, is het kind alweer met iets anders bezig en dan heeft je opmerking minder effect. Vertel of vraag één ding tegelijk. Zorg daarbij voor oogcontact met het kind. Als het kind aan de bal is heeft iets roepen weinig zin. Laat het kind af en toe eens hardop herhalen wat je gezegd of gevraagd hebt.

Herhaal de regels vaak en beloon het kind als het zich aan die regels kan houden. Bijdrukke kinderen dringen regels langzaam door. Stel je eisen bij als ze te moeilijk blijken voor het kind.

Drukke kinderen vinden het moeilijk om samen te spelen. Door hun onstuimigheid en impulsiviteit loopt spelen dikwijls op ruzie uit, hoe goed ze het ook bedoelen. Als coach voel je je net een scheidsrechter. Je bent voortdurend bezig met het terugfluiten en affluiten. Toch is het normaal dat kinderen af en toe ruzie maken. Opkomen voor jezelf, je inleven in een ander, geven en nemen, problemen oplossen en oefenen met “neen”-zeggen: kinderen leren dit soort dingen vooral in het optrekken met leeftijdsgenootjes. Sommige ruzies hebben met de leeftijd van het kind te maken. Kinderen onder de zes jaar kunnen zich bijvoorbeeld nog niet goed verplaatsen in een ander. Ze zijn helemaal op zichzelf geconcentreerd. Peuters en kleuters zijn nog bezig met het ontdekken van eigen mogelijkheden. Ze staan daarbij weinig open voor andere kinderen. Samenspelen is daarom soms erg moeilijk voor kinderen van deze leeftijd. Tegen het zesde jaar leren kinderen de gevoelens van een ander begrijpen. Ze kunnen praten en onderhandelen als ze iets willen. Toch kunnen de ruzies nog hoogoplopen. Rond het tiende jaar kunnen de meeste kinderen gevoelens met elkaar delen en rekening houden met anderen. Maar ook rond deze leeftijd ontstaan de nodige ruzies en scheldpartijen. Begeleid jonge kinderen met het spelen. Probeer niet meteen in te grijpen als je merkt dat het niet zo soepel loopt. Wacht eerst even af of ze zelf tot een oplossing komen. Natuurlijk grijp je wel in als de kinderen er echt zelf niet uitkomen. Probeer bij ruzies tussen kinderen altijd onpartijdig te blijven. Een druktemaker gelijk geven omdat die anders de boel op stelten zet, is niet eerlijk. Maar het is ook niet eerlijk om hem de schuld te geven omdat hij wel weer begonnen zal zijn. Haal de kinderen eerst uit elkaar. Pas als iedereen weer rustig is kun je er met ze over praten. Let er bij het uitpraten op dat de kinderen tegen elkaar praten, in plaats van via jou. Laat de kinderen dus ook niet jou aankijken, maar elkaar. Begin uitnodigend, niet beschuldigend. Bijvoorbeeld: ‘Wat is er aan de hand volgens jullie, in plaats van: wie is er begonnen?’.

Soms lijkt het wel of drukke kinderen nooit eens gewoon kunnen luisteren. Vaak moet je eerst boos worden voordat het kind doet wat je zegt. Je vragen dringen precies niet door. Coaches, maar ook leerkrachten, vinden drukke kinderen nogal eens ongehoorzaam. Voor het kind betekent dit dat het vaak de zondebok is. En dat terwijl het meestal zijn uiterste best doet om te luisteren en lief te zijn. Luisteren is iets wat kinderen moeten leren. Het gaat niet vanzelf. Een peuter kan bijvoorbeeld al veel, maar vergeet heel vlug. En al kunnen peuters het woordje ‘nee’ heel goed zeggen, meestal begrijpen ze niet heel goed wat ‘nee’ wil zeggen. Kleuters zijn taalvaardiger maar begrijpen de uitleg van coaches soms onvoldoende. Bovendien kunnen drukke kinderen zich minder goed concentreren. Dat maakt het lastiger om goed te kunnen luisteren. Positieve aandacht is het belangrijkste in deze. Met belonen en aanmoedigen bereik je veel meer dan met mopperen en afkeuren.

Zorg ervoor dat het kind in de gaten heeft dat je iets van hem/haar wilt. Noem zijn/haar naam en zorg dat hij/zij je aankijkt als je iets vraagt. Oogcontact is heel belangrijk als je aan een kind iets duidelijk wilt maken. Vraag één ding tegelijk. Houd er rekening mee dat het kind zich maar even kan concentreren. Dus: korte, heldere eisen. Bijvoorbeeld: ‘Ik wil dat je nu hier komt staan!’ Pas als hij/zij bij jou staat stel je de volgende vraag. Stel eisen waaraan het kind kan voldoen. Als het kind nooit luistert, kan het zijn dat je vraag te moeilijk is of dat de eis te hoog gegrepen is. Loop niet weg als je een vraag gesteld hebt. Blijf erbij en help. Als het kind niet luistert, laat dan merken dat je boos bent en zeg waarom. Maak duidelijk dat je bepaald gedrag niet accepteert. Straffen heeft het meeste effect als het onmiddellijk gebeurt en beperkt is in duur. Maak gebruik van het time-out principe. Zet het kind even apart op de uitrasplek (uit het zicht van de andere kinderen). Beloon en moedig aan als er op de vraag wordt ingegaan.

Een druk kind heeft nood aan structuur en externe controle. Veelvuldig bijsturen is dus de boodschap. Dit bijsturen gebeurt beter niet onder de vorm van herhaaldelijk 'preken' of imposante brulpartijen. Een 'en passant' doordringende blik in je ogen of een zacht op de schouder geplaatste hand hebben hetzelfde resultaat. Meestal weten drukke kinderen dat ze nood hebben aan controle en soms vragen ze hier zelf om. Ze nestelen zich dicht in de buurt van de voor hen veilige coach. Wat het kind eigenlijk vraagt is: 'Wil je de controle over mijn gedrag overnemen?'. Bespreek het probleemgedrag altijd voor of na een training, nooit tijdens, want dan zal je hun aandacht niet hebben en gaan je woorden verloren. Tracht om deze kinderen niet aan te spreken in het bijzijn van andere kinderen in de groep. Enerzijds hebben zij er niets mee te maken en kan dit het gevoel van schaamte verhogen. Anderzijds krijg je zo een meer persoonlijker en hechter contact met het kind en komt de boodschap beter over.

Drukke kinderen zijn erg vaak gedienschtig, ze zijn steeds bereid taakjes en karweitjes op te knappen, te helpen, op die manier kunnen ze bewegen. Laat ze dit dan ook doen. Drukke kinderen hebben veel nood aan aanmoedigingen. Frustratie en verveling kan bij een druk kind snel omslaan in ongewenst gedrag. Combineer de gedienschtigheid, de behoefte aan complimenten en het zich snel vervelen!