



tips voor
thuis
nr. 39

Titel: ADHD

Pagina('s): pagina 108

Inhoud: tips voor de begeleiding van kinderen met ADHD thuis

www.pravoo.com

© pravoo lekkerkerk
begeleiding, voorlichting
opleidingen
onderzoek
uitgeverij
pravoo
tel: 0180-662099, fax: 0180-664450 (NL)
Sloaandstraat 27, 2941 PC Lekkerkerk

Alle dagen
heel druk

ADHD

ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) wordt in het Nederlands ook wel *aan-dachtstekortstoornis met hyperactiviteit* genoemd.

De basisproblematiek van het kind met ADHD is het gebrek aan zelfsturing. Dat betekent dat ze sterk reageren op hun eigen wisselende stemmingen en dingen die ze om hen heen zien. Tengevolge van dat gebrek aan zelfsturing/interne remmingsmogelijkheden zijn er drie verschijningsvormen, nl.: werkhoudingsproblemen, overbeweeglijkheid en sociaal-emotionele problemen.

Begeleidingsaanwijzingen voor de ouders

- 1. Voorkom dat u de hele dag met uw kind bezig bent om te sturen en te corrigeren. Kies per dag een vaste opvoedingstijd, bijv. van 5 uur tot half 6, o.i.d. en voer dan de bijrijder-aanpak uit. Daarbij probeert u bij uw kind te zijn en meteen te zeggen wat er allemaal goed gaat en uw kind concrete aanwijzingen te geven wat het moet doen en wat het niet moet doen. U bent dan een bemoeizuchtige bijrijder, niet alleen in negatieve zin, maar ook in positieve zin. Spoor uw kind steeds aan om zelf na te denken wat het het beste kan doen. Dat stimuleren om na te denken is van belang om de zelfsturing van uw kind te bevorderen. Neem in elk geval wel uw opvoedingsverantwoordelijkheid. Sommige ouders met een kind met ADHD-kenmerken geven hun opvoedkundige inspanning na verloop van tijd op. U hebt soms het idee dat het allemaal niets helpt en dat u de hele dag politie-agentje loopt te spelen. Als u uw kind aan zijn lot overlaat vermindert u de kans op vermindering van de handicap. Op andere momenten is het niet zo dat u niets mag doen. Tips voor die andere momenten zijn:
- 2. Als het kind ongewenst gedrag vertoont, dan past u de volgende stappen toe:
 - stop het gedrag
 - leg uit wat er fout is en waarom het niet kan
 - zeg hoe het kind zich wel moet gedragen
 - geef eventueel straf
- 3. Werk met beloningssystemen door het kind punten te laten verdienen bij gewenst gedrag. Laat die punten ook op een kaart noteren en spreek af dat het kind bij een aantal punten een beloning krijgt.
- 4. Spreek regelmatig uw waardering uit over de inzet van het kind. Immers wat bij de meeste kinderen vanzelf gaat, daartoe moeten kinderen met ADHD zich zetten.
- 5. Kies thuis twee of drie duidelijke regels waaraan u het kind helpt om zich te houden. Noteer die regels ook op een kaart en hang die kaart op de kamer van het kind op.
- 6. Wees als ouders consequent en hanteer onderling naar het kind toe dezelfde benadering.
- 7. Bekijk ook waar het kind geheel vrij in mag zijn. Ouders van kinderen met ADHD-kenmerken lopen het gevaar overal structuur in aan te willen brengen. Zorg dat het kind op bepaalde gebieden volledige vrijheid krijgt. Raadpleeg eventueel het opvoedingsboekje: *Je kunt ze maar eenmaal opvoeden* (Pravoo-uitgave).
- 8. Bespreek situaties regelmatig voor. Bespreek wat er gaat gebeuren en waar het kind aan moet denken.
- 9. Zorg voor eigen ontspanning. Kinderen met ADHD kunnen makkelijk overspannenheid bij de ouders veroorzaken. Overleg met uw eventuele partner over momenten waarop u beiden gescheiden of samen iets kunt doen waar het kind niet bij is en dat u afleiding biedt.
- 10. Stel haalbare eisen aan uw kind. Realiseer u wat de handicap is van uw kind en kies kleine stapjes waar u met uw kind aan werkt.
- 11. Zorg dat uw kind de mogelijkheid krijgt om te bewegen. Kies een bepaalde activiteit waarbij u het kind aanspoort zo stil mogelijk te zitten, maar zorg ervoor dat het kind zich na die momenten motorisch uit kan leven en zich kan ontladen.
- 12. Probeer bij contacten met uw kind uw kind zich op u te laten concentreren. Houd het kind bij de beide handen losjes vast, vraag het kind u aan te kijken en spreek kort, maar geconcentreerd met het kind.
- 13. Wees geduldig, probeer te accepteren dat er veel misgaat en ga er vanuit dat wat het kind doet, geen boze opzet is.

Acceptatie