



ADHD bij kinderen

**De gezondheid van je kind,
zó werk je eraan!**

www.lm.be



Inhoud

ADHD in het kort	4
Wat is ADHD?	4
Kenmerken	4
Oorzaken	6
Diagnose	6
Behandeling	6
ADHD in de praktijk	8
Enkele tips	8
Hoe verhoog je het zelfvertrouwen van je kind?	11
Samenleven met een kind met ADHD	12
Het beloningsbord	17
Valkuilen	18
Meer informatie	19

Inleiding

5 – 8 % van de schoolgaande jeugd en 3 – 4 % van de volwassenen heeft ADHD. Toch is er geen reden om aan te nemen dat ADHD meer voorkomt dan vroeger. Wel hebben personen met een aanleg voor ADHD moeite om aan de hogere verwachtingen en eisen van de maatschappij te voldoen.

Kinderen zijn vaak druk en krijgen soms onterecht de diagnose ADHD. Maar wanneer is er nu sprake van ADHD? ADHD is een aandachtstekortstoornis die gepaard gaat met impulsiviteit en/of hyperactiviteit en is meer dan een ‘lastig’ kind alleen.

In deze brochure vind je meer informatie over ADHD en hoe je hiermee als ouder kunt omgaan. Daarnaast staat de brochure boordevol praktische opvoedingstips, want elk kind heeft nood aan een goede structuur en duidelijke regels.



ADHD in het kort

Wat is ADHD?

ADHD is de afkorting van *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* of in het Nederlands 'aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit'.

Het is een neurobiologisch bepaalde stoornis. Kinderen met ADHD zijn biologisch 'anders' op niveau van de hersenen en uiten dit 'anderszijn' via hun gedrag.

Er is sprake van ADHD als het kind aanhoudend en intensief symptomen van onoplettendheid of onrustimpulsiviteit vertoont en dit gedurende minstens zes maanden. De kenmerken moeten in die mate aanwezig zijn dat het functioneren van je kind er ernstig onder lijdt.

5 – 8 % van de schoolgaande jeugd heeft ADHD. Deze gedragsstoornis komt ook meer voor bij jongens dan bij meisjes. Bij jongeren en volwassenen is de hyperactiviteit minder zichtbaar, maar ze blijven problemen hebben met aandacht en organisatie.

Kenmerken

De kenmerken van ADHD zijn: aandachtstekort, impulsiviteit en/of hyperactiviteit.

Aandachtstekort

Kinderen met ADHD hebben moeilijkheden om de vele, vaak uiteenlopende prikkels (geluid, bewegingen, emotie, enz.) via de hersenen te verwerken. Het is voor deze kinderen ook moeilijker om de aandacht lang genoeg bij een taak of een activiteit te houden. Hierdoor hebben ze moeilijkheden om de activiteit waarmee ze bezig zijn naar behoren uit te voeren of om instructies op te volgen.

Impulsiviteit

Kinderen met ADHD lijken er vaak niet in te slagen om na te denken voor ze iets doen of zeggen. Ze beantwoorden vaak een vraag voordat deze volledig is gesteld, onderbreken anderen terwijl die nog aan het woord zijn, enz. Zij doen dit zonder nadenken en zonder de gevolgen van hun daden in te schatten. Het is niet hun bedoeling hun omgeving hiermee te kwetsen.



Hyperactiviteit

Kinderen met ADHD hebben een verhoogde en onregelmatige motorische activiteit in vergelijking met kinderen van dezelfde leeftijd. Ze hebben het moeilijk om stil te blijven zitten en zijn te druk op momenten dat het niet altijd gepast is.

Oorzaken

Bij ADHD speelt erfelijkheid een grote rol. Daarnaast kunnen verschillende omgevingsfactoren de aanwezige aanleg versterken of verzwakken. Een stabiel gezin, een evenwichtige opvoeding en een positief sturende aanpak op school kunnen de aanwezige aanleg bijvoorbeeld verzwakken. Vroegtijdige geboorte, een laag geboortegewicht en de blootstelling aan tabak of alcohol tijdens de zwangerschap zijn voorbeelden van factoren die de aanwezige aanleg versterken.

Diagnose

De diagnose ADHD wordt vaak te snel gesteld. De kenmerken van ADHD kunnen zich naargelang de leeftijd, situatie, enz. verschillend gaan uiten. Daarnaast kunnen verschillende gebeurtenissen (zoals mishandeling, rouw, echtscheiding van de ouders, een depressieve moeder) symptomen veroorzaken die mogelijk wijzen op ADHD zonder dat het kind daadwerkelijk ADHD heeft. Het kan bijvoorbeeld gaan om een aanpassingsstoornis, een depressieve reactie of zelfs

een opvoedkundig probleem.

Er is sprake van ADHD als het kind aanhoudend en intensief symptomen van onoplettendheid of onrustimpulsiviteit vertoont en dit gedurende minstens zes maanden. Deze symptomen moeten bovendien vaker en ernstiger optreden dan bij andere kinderen van dezelfde leeftijd én in meerdere omgevingen worden vastgesteld (bijvoorbeeld op school en thuis). Ze moeten bovendien het leergedrag op school of het sociaal gedrag van het kind negatief beïnvloeden.

De diagnose is zeer complex en dient te gebeuren door een team van specialisten. Er bestaan nog steeds geen tests om ADHD op te sporen. Daarom is de diagnose gebaseerd op een bevraging van het kind en zijn naaste omgeving (de ouders, de leerkrachten en andere personen met wie het kind een nauw contact heeft). Tot slot kan de diagnose verfiend worden met psychologische tests, aandachtstests, psychomotorische tests, taaltests en IQ-tests.

Behandeling

Op dit moment is de behandeling van ADHD gericht op het beheersen van de symptomen en het voorkomen en/of beperken van bijkomende problemen.

Verschillende behandelingsmethoden worden naar voor geschoven, maar enkel de drie volgende methoden hebben wetenschappelijke evidentie voor hun effectiviteit.

Psycho-educatie

De naaste omgeving van het kind (ouders, leerkrachten, enz.) moet correct geïnformeerd worden over de stoornis. Wat is ADHD? Wat zijn de gevolgen? Wat houdt de behandeling in? Daarnaast moeten zij concrete richtlijnen krijgen over hoe zij moeten reageren op het gedrag van het kind.

Gedragstherapie

Gedragstherapie omvat onder meer het aanleren van nieuwe vaardigheden, het onder controle krijgen van het gedrag en het herstellen van relaties.

Geneesmiddelen

Geneesmiddelen zijn de meest efficiënte manier om de symptomen van ADHD te onderdrukken. Maar geneesmiddelen alleen volstaan niet. Ze vormen slechts een onderdeel van een behandeling met psycho-educatie en gedragstherapie. Ga steeds voorzichtig om met deze geneesmiddelen. Ze hebben namelijk aanzienlijke bijwerkingen, zoals slapeloosheid en een verhoogde hartslag. Start nooit een geneesmiddelenbehandeling zonder begeleiding van een arts.

De meest gebruikte geneesmiddelen, maar daarom niet de enige, zijn methylfenidaat (Rilatine® - Concerta®) en atomoxetine (Strattera®).



ADHD in de praktijk

Enkele tips

1. Zorg voor routine en structuur

Routine en een op voorhand vastgelegd tijdschema zijn een grote hulp in de opvoeding van een kind met ADHD. Door middel van routine en deze ook onophoudelijk te herhalen, help je de zelfbeheersing bij je kind te verbeteren.

2. Geef eenvoudige en samenhangende regels

Een kind met ADHD gaat na hoever het kan gaan en heeft daarom duidelijke regels nodig. Dankzij deze regels kan je kind zich in het dagelijkse leven organiseren en oriënteren. Bovendien geven ze je kind een veilig gevoel.

- Geef je kind een beperkt aantal basisregels, aangepast aan de leeftijd, behoeftes en mogelijkheden.
- Zorg dat de regels duidelijk zijn zodat je kind weet wat je verwacht. Schrijf ze op zodat er geen discussie kan ontstaan.
- Beide ouders moeten op 1 lijn




staan en dezelfde regels opleggen.

- Overleg regelmatig met de leerkracht(en) zodat er thuis en op school een eenduidige aanpak is.
- Geef voorrang aan de meest veelvuldige of storende gedragingen van je kind en negeer de andere zodat je je kind niet de indruk geeft dat het nergens voor deugt.
- Wees consequent. Zo zal je kind je vertrouwen.


3. Hou het kort en bondig

Kinderen met ADHD hebben moeite met het uitvoeren van meerdere taken tegelijk. Geef je kind daarom zoveel mogelijk stapsgewijs instructies zodat het deze met succes kan afronden. Gebruik hierbij korte, duidelijke zinnen. Zorg dat je altijd maar één opdracht tegelijk geeft. Vermijd ook te moeilijke opdrachten zoals 'Ruim je kamer op'. Een kamer opruimen omvat meerdere taken en je kind zal deze zonder hulp niet tot een goed einde kunnen brengen. Zeg liever: 'Raap je speelgoed op en leg het in de kast'. Als je kind dit heeft gedaan, zeg dan dat het dit goed heeft gedaan. Vervolgens kun je een tweede opdracht geven.

- 
- Spreek op een bevestigende en positieve toon: 'Stop met de sleutels te spelen' (bevestigend) in plaats van 'Wil je stoppen met de sleutels te spelen?' (vragend) of 'Blijf van mijn sleutels af!' (negatief).
 - Zorg dat je de volle aandacht van je kind hebt. Gebruik fysiek contact of visuele stimulansen om de instructies te geven: ga op ooghoogte van je kind staan, leg een hand op de schouder van je kind, schrijf de instructie op papier, enz.
 - Laat je kind herhalen wat je net hebt gevraagd.
 - Zeg op een duidelijke manier en op het gepaste moment 'nee'. Let erop dat je je kind niet vernedert en dit zowel thuis als in het openbaar.

4. Wees proactief en anticipeer op veranderingen in de routine

Kinderen met ADHD zijn erg gevoelig voor veranderingen en prikkels (geluid, stress, vreugde, enz.). Ze reageren intens op veranderingen en hebben een lage zelfbeheersingsgraad. Het is dus belangrijk dat je zo goed mogelijk anticipeert op hun reacties.

- 
- Verwittig je kind van eventuele veranderingen in het tijdschema.
 - Beperk geschreeuw, kabaal of andere onnodige geluiden die je kind onrustig kunnen maken.

5. Wees realistisch en stel je verwachtingen bij

ADHD is in geen enkel geval een reden om zich te misdragen of een excuus voor uitspattingen. Maar als je begrijpt en aanvaardt dat je kind zich anders gedraagt en anders reageert dan zijn broers en zussen, of andere kinderen van dezelfde leeftijd, dan kun je je verwachtingen bijstellen en je aandacht vestigen op wat je kind wel goed doet.

6. Stel prioriteiten

Het is belangrijk dat je prioriteiten stelt. Zo vermijd je een dagelijkse strijd met je kind. Ga na voor welke elementen er geen compromis mogelijk is, bijvoorbeeld de gezondheid en veiligheid van je kind en de waarden die je je kind wenst bij te brengen.

7. Beloon en straf je kind onmiddellijk

Aanmoedigen zijn de beste motivatiebron. Beloon goed gedrag door je kind complimenten en aandacht te geven. Complimenten of beloningen, hoe klein ze ook mogen zijn, zijn veel doeltreffender als ze meteen worden gegeven. Het is niet aan te raden om je kind te beloven dat het op maandag een beloning krijgt als het zich tijdens het weekend goed gedraagt. In tussentijd kunnen er zich verschillende problemen voordoen die de beloning in het gedrang brengen.

Dezelfde redenering geldt ook voor eventuele straffen. Het is minder doeltreffend om je kind te verbieden om de volgende zaterdag te gaan voetballen dan een time-out te geven of een ander privilege voor diezelfde avond te ontfagen.

8. Wees positief

Als je kind er zich van bewust wordt dat het aandacht krijgt wanneer het zich misdraagt, dan zal het zich blijven misdragen. Voor je kind is dit namelijk een doeltreffende manier om je aandacht te trekken. Bepaal



de kinderen misdragen zich dan ook met opzet omdat ze reeds op een jonge leeftijd doorhebben dat ze meer aandacht van hun ouders krijgen als ze ongehoorzaam zijn. Zo zal 'Goedag' zeggen je kind niet meteen een beloning opleveren, terwijl het wel meteen een reactie én een straf uitlokt als het de straat oversteekt zonder te kijken.

Kinderen met ADHD hebben vaak een negatief zelfbeeld en weinig zelfvertrouwen. Bekrachtig daarom zoveel mogelijk positief gedrag.

9. Negeer provocatie

Kinderen met ADHD weten op welke manier ze ervoor kunnen zorgen dat hun ouders buiten zichzelf raken van woede. Als je een bepaald gedrag ondraaglijk vindt, dan is de kans groot dat je kind dit weet en hier misbruik van maakt wanneer hem/haar dat uitkomt. Wees dus verstandig, ga niet in op deze provocatie en vermijd confrontaties, die waarschijnlijk toch zullen uitmonden in een conflict.

10. Wees creatief

Aarzel niet om nieuwe handelingen, activiteiten of beloningen uit te vinden om je kind te blijven motiveren. Kinderen met ADHD houden van afwisseling. Wees dus creatief, maar behoud wel de routine.

Hoe verhoog je het zelfvertrouwen van je kind?

Eén van de belangrijkste gevolgen van ADHD is dat het zelfvertrouwen van je kind wordt aangetast. Het kind voelt zich nutteloos, raakt ontmoedigd, wordt opstandig, enz. Hoe sneller je het gedrag herkent, hoe sneller je verhindert dat ADHD het zelfvertrouwen van je kind aantast.

Aanvaard je kind zoals het is. Iedere ouder heeft een droomscenario in gedachten voor de toekomst van zijn kind. Het is uiterst belangrijk dat je je kind aanvaardt zoals het is, met zijn kwaliteiten en beperkingen.

Hou rekening met de behoeften van je kind. Je kind heeft behoefte aan een veilige omgeving. Het moet zich begrepen, geliefd, aangemoedigd en gerespecteerd voelen. Besteed dus voldoende tijd aan je kind.

Help je kind om zijn eigen plaats in het gezin en in de maatschappij te vinden. Het moet daarbij zichzelf en anderen leren respecteren. Leer het dat het zijn beurt moet afwachten, niet mag duwen, geen dingen mag nemen die niet van hem zijn, enz.

Toon je kind hoe het problemen kan oplossen. Je kind zal zich dan aan dit voorbeeld spiegelen. Als je het keer op keer ontmoedigt als het geconfronteerd wordt met een probleem, dan zal het ook ontmoedigd geraken.

Het zelfbeeld van je kind verbeteren kost veel tijd en energie maar het is de moeite waard.



- Bereid samen met je kind het antwoord voor op de vraag ‘wat is ADHD?’.
- Laat je kind zelf antwoorden wanneer iemand een vraag stelt.
- Zorg ervoor dat je kind je als volwassene in vertrouwen kan nemen.
- Gebruik positieve woorden.
- Zeg wat je voelt en laat je kind dit ook doen.
- Vraag je kind om een handje te helpen in het huishouden.
- Laat je kind de gevolgen dragen als het de regels niet naleeft.
- Leer je kind om te plannen en te volharden bij het nastreven van zijn doelstellingen.
- Concentreer je op de sterke eigenschappen en moedig de dingen aan waar het goed in is.
- Controleer stressfactoren zoveel mogelijk.
- Moedig je kind aan om vriendschap te sluiten met andere kinderen.

- gen;
- je overbeschermt je kind;
- je laat je kind zijn eigen gang niet gaan;
- je hebt als ouder of leerkracht een negatief beeld van je kind;
- je gebruikt kwetsende woorden en bekrijscht je kind constant;
- je hebt een slechte band met je kind.

Samenleven met een kind met ADHD

's Ochtends, voor schooltijd

Zorg voor een vast ochtendritueel.

Stel 's avonds een takenlijst op die je kind de volgende ochtend moet doorlopen. Hang deze lijst op in de slaapkamer, in de badkamer en op de voordeur. Bereid ook zoveel mogelijk 's avonds voor: leg de kleren van je kind klaar, dek de tafel voor het ontbijt, enz.

Sommige kinderen worden (altijd) vroeg wakker, zelfs tijdens het weekend. In dat geval is het aan te raden je kind te zeggen wat het precies mag doen terwijl iedereen nog slaapt.

Vermijd zeker onderstaande zaken, want ze tasten het zelfvertrouwen van je kind aan:

- je hebt geen discipline;
- je hebt te grote of te kleine verwachtingen;

Op school

Enkele basisregels die je kind kunnen helpen:

- volg de studies van je kind. Neem aan het begin van het schooljaar contact

op met de leerkracht(en) van je kind en stel jezelf voor. Tijdens dit gesprek is het belangrijk toe te lichten dat je kind ADHD heeft, hoe hiermee het beste wordt omgegaan en hoe je verder zult samenwerken/communiceren met de leerkracht(en);

- heb vertrouwen in de leerkrachten en de school;
- verwijt je kind niet als het een slecht rapport heeft. Als je zegt dat het volgende rapport wel beter zal zijn, toon je vertrouwen in je kind;
- vergelijk het in geen enkel opzicht met zijn klasgenootjes of zijn broertjes en zusjes.

Huiswerk

Huiswerk maken kan moeilijk verlopen, zowel voor jou als voor jouw kind. Enkele tips om dit vlotter te laten verlopen:

- laat je kind na school een half uurtje uitblazen, zodat het psychisch en fysiek weer op krachten kan komen. Laat het bijvoorbeeld een vieruurtje eten;
- zorg ervoor dat je kind zijn huiswerk in een geschikte ruimte kan maken (goed verlicht, goed uitgerust en kalm);
- blijf in de buurt zodat je kind bij jou terecht kan wanneer het zijn huiswerk maakt;
- stoor je kind niet;



- feliciteer je kind voor de vooruitgang die het boek en moedig het aan;
- bepaal op voorhand de tijdspanne waarin je kind zijn huiswerk moet maken;
- hou rekening met de concentratiemogelijkheden van je kind en vraag niet het onmogelijke;
- laat je kind eerst de meest dringende of moeilijkste taak doen en vervolgens de gemakkelijkste of meest interessante;
- laat je kind luidop leren. Zo zal het gemakkelijker leerstof van buiten kunnen leren;
- laat je kind de kernelementen aanduiden of onderlijnen. Zo kan het deze sneller terugvinden;
- stel je kind vragen en leer je kind om zelf vragen te stellen;
- leer je kind om samenvattingen te maken zodat het een onderscheid kan maken tussen wat belangrijk is en wat bijkomstig is;
- laat je kind in eigen woorden uitleggen wat het heeft geleerd, zo kun je de kennis testen;
- zoek voorbeelden bij de leerstof;
- laat je kind zien dat er een verband is tussen wat het leert en het echte leven;
- spoor je kind aan om, indien nodig, hulp te vragen aan andere leerlingen, aan jou of aan de leerkracht;
- maak je kind bewust dat hij zelf verantwoordelijk is voor zijn huiswerk en maak het niet in zijn plaats;
- maak gebruik van de diensten die de school aanbiedt, zoals begeleiding bij het studeren.

Aan tafel

Ook aan tafel is structuur belangrijk. Denk na over wat je van je kind verwacht, stel regels op en leg deze uit aan je kind.

Bijvoorbeeld:

- Was je handen voor je aan tafel gaat.
- Je eet wat de pot schaft.
- Je komt niet tussen in een volwassen conversatie.
- Ga niet van tafel zonder de toestemming van een volwassene.
- Roep niet aan tafel.
- Speel niet met je eten.

Voor het slapengaan

Het slaapritueel is voor je kind een belangrijk herkenningspunt. Bijvoorbeeld: je kind heeft twintig minuten de tijd om de tanden te poetsen, te gaan plassen en een verhaaltje te lezen voor het slapengaan. Als je kind blijft treuzelen in de badkamer, dan is het verhaaltje korter. Na twintig minuten doe je, wat er ook gebeurt, het licht uit en verlaat je de kamer. Het is essentieel dat het slapengaan ook op een serene manier gebeurt.

ADHD-symptomen komen meer tot uiting wanneer je kind moe is. Het is dus erg belangrijk dat je ervoor zorgt dat je kind voldoende nachtrust heeft.

Bij opstandig gedrag

Kinderen met ADHD gedragen zich soms erg opstandig, zowel op een actieve als een passieve manier. Bepaalde kinderen gaan je gezag in twijfel trekken, beginnen te argumenteren of te schelden. Anderen zullen dan weer doen alsof ze constant vergeten wat je hen vraagt. Het is belangrijk dat je kalm blijft, niet begint te roepen en niet begint te smeken als je kind niet wil luisteren of zich misdraagt.

Hou je kind in het oog. Je moet achterhalen wanneer je kind zich opstandig gedraagt. Probeer te begrijpen wat er gebeurt, wat er in je kind omgaat en wat dit gedrag nu precies betekent.

Ga na hoe je reageert en wat je zegt. Op die manier kun je de momenten van opstandigheid die je zou kunnen uitlokken voorkomen.

Breng zoveel mogelijk aangename momenten door met je kind. Het is mogelijk dat je kind niet voldoende aangename momenten met jou doorbrengt en dat zijn opstandig gedrag gewoon een manier is om jouw aandacht te trekken.

Waardeer de momenten waarop je kind gehoorzaam is.

Geef op de juiste manier instructies.

Nee is nee. Leg niet uit waarom je 'nee'

zegt, want zo geef je je kind onderhandelruimte. Vermijd in elk geval valse excuses of ontwijkende antwoorden zoals 'nu niet' of 'later misschien'. Probeer je kind ook niet wijs te maken dat het buiten je wil om is dat het iets niet kan krijgen.

Las indien nodig een 'time-out' in. Een time-out is een verplicht rustmoment waarbij je kind moet kalmeren en nadenken in de plaats van zich te misdragen.

Als je je kind op een duidelijke manier een instructie hebt gegeven en je kind weigert te luisteren, herhaal deze instructie dan na enkele seconden en zeg er onmiddellijk bij dat je kind gedurende onbepaalde tijd zal moeten gaan zitten en nadenken over wat is gebeurd als het niet doet wat je hem vraagt. Als je kind na een aantal seconden nog steeds niet luistert, dan zet je het zachtjes maar vastbesloten op een stoel. Je kind heeft hierbij geen keuze, het moet luisteren. Gebruik een wekker en zeg je kind duidelijk hoe lang het moet blijven zitten en waarom. De duur van de time-out hangt af van de leeftijd van je kind en de ernst van het opstandig gedrag. Een time-out van 1 tot 2 minuten per leeftijdsjaar is aangegeven. Zo geef je een kind van 7 jaar een time-out van 7 tot 14 minuten. Na deze time-out vraag je je kind of het nu wel bereid is om te doen wat je vraagt. Je kind moet 'ja' antwoorden. Als het dit niet doet, dan stel je de wekker opnieuw in, voor hetzelfde aantal minuten.

Een andere manier om een time-out aan te brengen is de methode 'tot 3 tellen'.

Tel tot 3:

1 vinger omhoog: 'Dat is 1'

2 vingers omhoog: 'Dat is 2'

3 vingers omhoog: 'Dat is 3; time-out van 5 minuten'

Leg op voorhand dit nieuwe systeem uit aan je kind: 'Als je je misdraagt, dan tel ik tot 3. Zo weet je dat je moet ophouden en je je anders moet gaan gedragen. Je krijgt twee kansen om te stoppen. Op 3 krijg je een time-out van 5 minuten in je kamer. Na deze time-out is het voorbij en spreken we er niet meer over. Als het ernstiger is (als je kind bijvoorbeeld iemand slaat of scheldwoorden roept), dan ga ik onmiddellijk over naar 3 en volgt er een time-out'.

Het is mogelijk dat de time-out de eerste keren een uur of langer duurt. Zet daarom door. Als je toegeeft, dan weet je kind dat je toch van idee zal veranderen als het zich opstandig blijft gedragen.

Buitenschoolse activiteiten

Je kind kan zonder problemen sporten en andere buitenschoolse activiteiten volgen, voor zover deze geen nieuwe moeilijkheden met zich meebrengen. Je kind moet zich kunnen afleiden, ontspannen en vermaken. Prestaties en succes spelen hierbij geen rol.

Glij- (skiën, surfen, enz.) en evenwichtssporten (fietsen, skaten, enz.) bevorderen

de ontplooiing van je kind. Vechtsporten (karate, judo, enz.), paardrijden, zwemmen, bij een jeugdbeweging gaan en creatieve bezigheden (teken- of muziekschool, enz.) kunnen andere mogelijke uitlaatkleppen vormen.

Uitstappen

- Leg het precieze verloop van de aangekondigde activiteit uit en zeg wat je precies verwacht.
- Gebruik een optimistische toon en uit geen dreigementen.
- Geef geregeld een compliment bij goed gedrag.
- Zorg ervoor dat je kind zich niet verveelt om te vermijden dat het onbeheersbaar wordt.
- Reageer tijdig om te vermijden dat de situatie escaleert.
- Schenk geen aandacht aan wat anderen denken. Jij alleen weet wat het beste is voor jouw kind.

Vermijd in elk geval controleverlies en woede. Hoe meer je je opwindt, hoe meer je kind zich zal opwinden. Uit geen dreigementen zoals 'Als je je zo blijft gedragen, laat ik je hier achter!'. Dergelijke dreigementen, die je toch niet zult uitvoeren, zijn nutteloos. Je jaagt je kind onnodig schrik aan en verliest je geloofwaardigheid in zijn ogen.

Het kan voor jou als ouder soms erg moeilijk zijn. Je moet je daarom goed omringen,

steun zoeken, over jouw problemen praten met vrienden of familie, ontspannings- en rustmomenten inlassen en professionele hulp of ondersteuning zoeken indien nodig.

Het beloningsbord

Stel samen met je kind een weektabel op met activiteiten of gedragingen die het elke dag zou moeten volgen. Onderaan de pagina vind je een voorbeeld.

Als je kind doet wat van hem wordt verwacht, dan kleef je bijvoorbeeld een blauw klevertje op het bord en geef je een positieve reactie. Als je kind niet doet wat van hem wordt verwacht, dan kleef je een rood klevertje op het bord en geef je geen reactie.

In de rubriek 'varia' kun je blauwe klevertjes toevoegen als je kind iets buitengewoons heeft gedaan, wat een aanmoediging verdient: goede resultaten op school, de tafel dekken zonder dat dit werd gevraagd, enz. Aan het einde van de week tel je het aantal

blauwe klevertjes en kun je je kind belonen. Deze beloning moet aantrekkelijk zijn, maar je hoeft hierbij niet te overdrijven. Bijvoorbeeld: 10 blauwe klevertjes = een pakje stickers, 20 klevertjes = een tijdschrift, 30 klevertjes = een film kijken tijdens het weekend, enz. Je kind heeft de mogelijkheid om zijn punten onmiddellijk in te ruilen of om door te sparen voor een groter geschenk.

Enkele belangrijke basisprincipes:

- je moet altijd de mogelijkheid geven om punten in te ruilen, zelfs als je kind zich die dag onuitstaanbaar heeft gedragen;
- je kind heeft punten verdiend omdat het jouw richtlijnen heeft gevolgd. Als je klevertjes verwijdert omdat je kind zich op een bepaald moment misdraagt, doe je al zijn goede inspanningen teniet;
- laat je kind de 2 eerste weken winnen.

Dankzij dit bord zul je conflicten kunnen vermijden. Je kind zal positief evolueren en je zult dit systeem naar waarde kunnen schatten.

Taak	Ma	Di	Woe	Do	Vrij	Za	Zo	Totaal
<ul style="list-style-type: none"> • Blijven zitten tijdens het eten • Tussen 17u en 18u huiswerk maken zonder tegen te sputteren • Boekentas 's avonds klaarmaken • Varia 								

Valkuilen

- Pas op met tegenstrijdige aandacht! Als je kind zich storend gedraagt, zul je er meer aandacht aan schenken. Je moedigt met andere woorden zijn storend gedrag onbewust aan.
- Argumenteer niet en voorkom zo ellenlange discussies met je kind.
- Maak je kind niet belachelijk en verneder het niet.
- Laat de situatie niet escaleren (steeds luider gaan roepen, enz.).
- Je hoeft je niet schuldig te voelen voor het gedrag van je kind.
- Voorzie niet te veel buitenschoolse activiteiten voor jouw 'onvermoeibaar' kind. Een of twee buitenschoolse activiteiten zijn ruim voldoende.
- Zorg dat er uit je houding geen gebrek aan discipline blijkt, dit is namelijk een slecht voorbeeld voor je kind. Bijvoorbeeld: waarom zou je kind zijn kleren moeten opruimen, als je zelf je kleren laat rondslingeren?
- Praat je kind geen schuldgevoel aan. 'Het is jouw schuld dat ik ongelukkig ben, je doet geen enkele moeite, enz.'. Jij houdt misschien niet van het gedrag van je kind, maar wel van je kind zelf.
- Vermijd hokjesdenken en veralgemeen niet: 'Het is steeds hetzelfde liedje, je bent niet te vertrouwen'. 'Altijd' en 'nooit' zijn overdreven en onjuist. Ze laten je kind geen ruimte voor een alternatief. Zeg liever: 'Je hebt me beloofd dat je je kamer zou opruimen. Ik reken erop dat je dit de volgende keer dan ook doet'.
- Verleng straffen niet onnodig.
- Ga liever niet op een zaterdag naar de supermarkt met je kind, maar zoek een tijdstip dat je rustig alleen kunt gaan winkelen.



Meer informatie

Wens je meer informatie over andere gezondheidsonderwerpen, zoals gezonde voeding bij kinderen, beweging, enz.? Ga dan langs bij het kantoor van LM en **vraag naar onze gezondheidsbrochures**.

Je kunt voor meer informatie ook altijd terecht op de website van LM: www.lm.be



Vergeet je zeker niet te abonneren op onze tweemaandelijks **gezondheidsnieuwsbrief** via onze website. Deze nieuwsbrief staat boordevol actuele gezondheidsinformatie en lokale activiteiten.

Interessante websites

Centrum ZitStil - www.zitstil.be

Centra voor leerlingenbegeleiding (CLB) - www.ond.vlaanderen.be/CLB

Aandacht vzw – www.adhd-volwassenen.be

Wij bedanken de vzw TDA/H Belgique voor hun steun en medewerking aan deze brochure.

TDA/H BELGIQUE
www.tdah.be



LM Antwerpen

Lange Nieuwstraat 109 - 2000 Antwerpen

☎ 03 203 76 00 – 📠 03 225 02 35

✉ info@lmpa.be

LM Brabant

Koninginneplein 51-52 - 1030 Brussel

☎ 02 209 48 11 – 📠 02 219 01 54

✉ info@mut403.be

LM West-Vlaanderen

Revillpark 1 - 8000 Brugge

☎ 050 45 01 00 – 📠 050 45 01 02

✉ info@lmwvl.be

LM Oost-Vlaanderen

Brabantdam 109 - 9000 Gent

☎ 09 223 19 76 – 📠 09 224 11 74

✉ info.ov@lm.be

LM Limburg

Geraetsstraat 20 - 3500 Hasselt

☎ 011 29 10 00 – 📠 011 22 20 67

✉ info415@lm.be

LM Vlaams Gewest

Kalkoven 22 – 1730 Asse

☎ 02 452 90 10 - 02 454 06 70

📠 02 452 62 20

✉ info417@lm.be



**Wij zijn echt met je
gezondheid bezig!**

**Ontdek LM op
www.lm.be**