

TIPS

Bouwstenen om

1. Het hoofd te bieden aan ADHD
2. Om te gaan met Chaos
3. Samen te leven met een ADHD'er

U aangeboden door:



Strategieën die je kunnen helpen het hoofd te bieden aan ADHD

1. Vraag iemand instructies te herhalen, in plaats van te raden wat de bedoeling is.
2. Verdeel grote opdrachten in kleine opdrachtjes, stel jezelf een deadline voor elk werkje en beloon jezelf wanneer je het op tijd af hebt.
3. Maak elke dag een lijstje van wat je wilt/moet doen. Stel vast in welke volgorde je de dingen het best kunt doen. Maak een schemaatje. Gebruik een kalender of agenda om jezelf op het juiste pad te houden.
4. Werk in een rustige ruimte, doe slechts een ding tegelijkertijd en las regelmatig een pauze in.
5. Schrijf alles wat je moet onthouden in een notitieschrift met verschillende hoofdstukken: zet afspraken, taken en adressen op de juiste plaats en zorg dat je het schrift altijd bij je draagt.
6. Hang je hele huis vol met gele briefjes die je overal herinneren aan dingen die je niet moet vergeten.
7. Bewaar dingen die bij elkaar horen bij elkaar: bankafschriften bij bankafschriften, borden bij borden, cd's bij cd's enz.
8. Zorg voor een dagelijks terugkerende routine. Sta s morgens steeds even laat op, lunch op een vast tijdstip, plan op een vaste tijd een pauze.
9. Sport, eet gezond en slaap voldoende

Omgaan met chaos

10 regels

Onze samenleving is gegrondvest op de drang te controleren. Dat lukt nooit helemaal, omdat de natuur, het leven zelf, onvoorspelbaar en "chaotisch" van aard is. Beter is het, karakter als uitgangspunt te nemen. Wie de regels van de chaos ter harte neemt en ze durft toe te passen in het dagelijks bestaan, gaat prettiger en succesvoller door het leven.

1. WEES ASYMMETRISCH. Probeer niet direct alles te begrijpen en te categoriseren. Symmetrie en orde belemmeren doorbraken in het denken, op een nieuwe kijk. Vermijd het denken in stereotypen.

2. LEER LOS TE LATEN. Vergeet controle als instrument om de dingen te laten gebeuren zoals u wilt. Probeer niet om voortdurend greep te houden op mensen en processen om u heen.

3. SCHEP RUIJTE. Vul niet alles zelf direct in. Geef nieuwe structuren de kans om "zelf-organiserend" de ruimte te vullen. De kans is heel groot dat er "vanzelf" structuren ontstaan die efficiënter en prettiger zijn voor de betrokkenen, dan datgene wat u in uw hoofd had.

4. LEER HET ONVERWACHTE TE WAARDEREN. Verwelkom verrassingen. Alle onverwachte gebeurtenissen bieden de kans om de zaken eens van een andere kant te bekijken.

5. WIJS TAKEN AF die u opzadelen met controle en verantwoordelijkheid over processen die niet onder controle te houden zijn, althans niet door u. Stress en spanningen zijn duidelijke signalen dat u te veel onder controle wilt of moet houden (van baas, gezin, of van uzelf).

6. "GO WITH THE FLOW". Veel processen ontwikkelen hun eigen dynamiek en logica. Probeer dat niet te veranderen, maar probeer die elementen te begrijpen en ga mee met die stroom.

7. GEBRUIK DE "DOLFIJNSTRATEGIE". De dingen lopen altijd anders dan u (of anderen) denkt of had verwacht. Speel daarop in. Sterker: loop erop vooruit. De dolfin laat zich meevoeren op de golven die hij op zijn weg treft, hij organiseert niets maar kijkt vooruit. Al op het moment dat de dolfin in de ene golf zit, is hij op zoek naar de volgende.

8. LEER UW INTUÏTIE KENNEN en gebruiken als een observatie-instrument. Sommige dingen kunnen, zakelijk of nuchter gezien, misschien helemaal niet logisch zijn. Maar vanuit uw gevoel of intuïtie zijn ze misschien wel logisch. "Denk" met uw hart en "voel" met uw hoofd.

9. DOE EENS WAT VAKER HELEMAAL NIETS, maak uw hoofd leeg. Echte creativiteit bloeit pas op als er niets "hoeft" en als er niet aan een resultaat wordt gedacht. "Nietsdoen" kan een hele nuttige bezigheid zijn.

10. NIETS GEBEURT ZOMAAR, en de meeste kleine dingen kunnen grote gevolgen hebben. Respecteer het kleine en leer er goed naar te kijken, er kan een les of voorstelling in verborgen zitten

Leeftips

- ADHD'ers besteden hun aandacht selectiever. Ze kunnen zich erg slecht zetten tot het uitvoeren van saaie klusjes, maar als zij voldoende geprikkeld worden dan zijn hun prestaties gelijkwaardig aan die van leeftijdgenoten. Kinderen met ADHD hebben meer stimulatie nodig. Bij vervelende werkjes gaan zij automatisch op zoek naar dingen die interessanter en opwindender zijn. ADHD'ers gaan dan ook niet beter presteren als je de bronnen van afleiding wegneemt, zoals veel ouders en leerkrachten tot hun schade en schande ondervinden. De saaiheid wordt dan verpletterend en het taakgerichte gedrag zal er alleen maar verder onder leiden. Dit wil natuurlijk niet zeggen dat het huiswerk gecombineerd zou moeten worden met televisiekijken. De kunst is om de op zich niet zo heel boeiende taken tot leven te wekken, zodat het kind er meer door gegrepen wordt.

- Til niet te zwaar aan de schoolresultaten. Wees blij met wat wel lukt en bedenk dat het handhaven van een goede relatie met het kind veel belangrijker is. Goede sociale relaties blijken namelijk een belangrijke buffer te vormen tegen schaduwkanten van ADHD als overdreven opstandig gedrag en criminaliteit.

- Het ADHD-kind heeft een omgeving nodig die hem de consequenties van zijn gedrag op een presenteerplaatje aanbiedt. Er moet iemand zijn die van tevoren bedenkt wat er allemaal zal kunnen gebeuren en die alvast maatregelen neemt om missers te voorkomen.

Als er een examen aankomt, zal een ADHD'er zijn boeken pas openen als het veel te laat is. Het is dan beter om samen met hem van tevoren een programma te maken over welke stof op welke dag behandeld moet worden. Evenzo hebben ze een steuntje nodig als je ervoor wilt zorgen dat ze op tijd beginnen met het inpakken van een koffer voor een vakantie.

- Regelmaat. Zet vaste uren voor het eten, slapengaan, opstaan, spelen, TV kijken, enz. Hang het tijdschema op zodat het kind weet waaraan het zich moet houden. Kondig wijzigingen in de routine op tijd aan.

- Maak duidelijke afspraken zodat het kind weet waaraan zich te houden. Wees daarbij positief: zeg liever wat je wil dan wat je niet wil. De instructies moeten zeer duidelijk zijn. Voor moeilijker taken moet je ze opsplitsen in deeltaken die het kind achtereenvolgens moet afwerken. Dit geldt ook voor klastaken.

- Beloon het kind regelmatig: vaak krijgen ADHD-kinderen de hele dag verwijten omdat ze dingen verkeerd doen, ze hebben behoefte aan waardering voor de dingen die ze goed doen.

- In de klas zitten kinderen met ADHD best op een plaats waar zo weinig mogelijk afleiding is (dus bv. niet aan het venster, maar eerder vooraan).