

Regels en structuur voor kinderen met ADHD

Inleiding

In alle boeken over opvoeden komt het aan de orde: kinderen hebben regels en structuur nodig. Dat geeft duidelijkheid en daardoor veiligheid. Kinderen met ADHD vinden het moeilijker dan andere kinderen om structuur te zien en zelf structuur aan te brengen. Ook vinden ze het lastiger zich aan regels te houden.

Structuur aanbrengen binnen verschillende gebieden

Bij het aanbrengen van structuur moet aan de volgende zaken gedacht worden:

- structuur in het gezinsleven
- structuur in de omgeving
- structuur in het taalgebruik

Structuur in het gezinsleven

Structuur in het gezinsleven betekent dat dingen dagelijks of wekelijks op (ongeveer) dezelfde tijd en plaats gebeuren. Het betekent ook dat ze in dezelfde volgorde gebeuren. Het is voor kinderen met ADHD belangrijk dat veranderingen op tijd worden aangekondigd. Dat geldt voor verandering van activiteit binnen het 'gewone' programma ("Over tien minuten gaat de tv uit want dan gaan we eten.") maar ook over wijzigingen in het programma ("Morgen haalt papa je niet van school. Mama haalt je van school, want papa moet naar de dokter.").

Structuur in de omgeving

Structuur in de omgeving betekent vaste activiteiten op een vaste plaats en een opgeruimde omgeving. Het gaat ook over vaste regels voor het opruimen van speelgoed. Al gauw ligt er overal wat. Hoe meer speelgoed over de vloer verspreid ligt, hoe onoverzichtelijker het wordt voor een kind met ADHD. Structuur in het aanbieden van speelgoed kan het kind helpen zelf overzicht te houden.

Structuur in taal

Structuur in taal betekent: korte, duidelijke zinnen gebruiken. Vooral bij het geven van een opdracht of als het kind iets verboden wordt. Geef het kind één opdracht tegelijk.

Hoe stelt u regels op?

Regels gaan meestal over praktische zaken in huis, of over hoe er met elkaar omgegaan wordt. Stel alleen regels op over de dingen die u het belangrijkste vindt. Vijf tot zeven regels is al meer dan voldoende. Teveel regels kunnen kinderen niet goed onthouden. Bovendien lukt het u als ouder dan ook niet meer om consequent naar alle regels te handelen.

Formuleer de regels positief, bijvoorbeeld: "Voetballen doen we buiten", in plaats van: "Niet binnen voetballen".

Zorg dat de regel eerlijk is en dat u er van te voren over hebt gepraat. Leg uit waarom u de regel belangrijk vindt en geef uw kind de ruimte hier op te reageren. Zo weet u ook of de regel voor uw kind haalbaar is en of uw kind de regel begrijpt.

Geen doel maar een middel

Het is altijd belangrijk om te onthouden dat de regels en de structuur geen doel zijn, maar een middel. **De relatie met uw kind staat voorop en voor kinderen met ADHD is het ook heel belangrijk dat hun zelfbeeld positief opgebouwd wordt.**

De regels moeten duidelijk en overzichtelijk zijn en passen bij het karakter en het ontwikkelingsniveau van het kind.

Het ene kind heeft behoefte aan een ochtendschema in pictogrammen waarop de volgorde van handelingen staat afgebeeld; voor het andere kind is een enkele reminder op een bepaalde plaats genoeg. Voor jonge kinderen kunnen de regels vastgelegd worden in plaatjes; voor oudere kinderen in afsprakenschriftjes. Sommige huisregels kunnen duidelijk zichtbaar worden opgehangen.

Door regels met uw kind af te spreken, is het voor uw kind duidelijk wat u van hem of haar verwacht. Hiermee wordt het voor uw kind makkelijker om daarnaar te handelen en zal u minder vaak grenzen hoeven stellen.

Geef aandacht en complimenten

Regels werken alleen als je ook op een warme en liefdevolle manier met uw kind omgaat. Bijvoorbeeld door te praten met uw kind, belangstelling te tonen en te knuffelen. Uw kind zal zich beter aan de regels houden als u af toe een compliment geeft als het zich aan een regel houdt. Bijvoorbeeld: "Wat goed dat je me even belde dat je niet op tijd thuis kon zijn".

Wat doet u als uw kind de regel overtreedt?

Als u merkt dat uw kind een regel aan het overtreden is, herinner het dan aan de regel. Vraag aan uw kind of het weet wat de regel ook alweer was en vul aan waar nodig. Geef uw kind daarna de kans om zich alsnog aan de regel te houden. Als uw kind dan toch doorgaat, is het natuurlijk wel nodig een grens te stellen zoals verbieden, negeren, straffen of apart zetten.

Bronnen

www.steunpuntadhd.nl/adhd-in-het-gezin/hulp-bij-opvoeding/regels-en-structuur

www.opvoeden.nl/basischoolkind/opvoeding-en-gedrag/opvoedtips/regels-opstellen