

Adviezen voor ouders van kinderen met ADHD

1. Leer zoveel mogelijk over ADHD

Dat kan bijvoorbeeld door te praten met mensen die betrokken zijn bij de zorg voor uw kind. Of door boeken te lezen over ADHD of informatie te verzamelen op internet.

2. Zoek een balans tussen 'kan niet' en 'wil niet'

Een moeilijk aspect bij de omgang met kinderen met ADHD is het verschil kennen tussen 'kan niet' en 'wil niet'. Voor de beurt spreken, opdrachten vergeten, chaotisch zijn en snel afgeleid zijn, horen allemaal bij ADHD. Hier kan aan gewerkt worden en het kan verbeterd worden, maar het kind kan er niets aan doen en zulke gedragingen komen niet voort uit moedwillige ongehoorzaamheid. Kinderen - ook die zonder ADHD - kunnen zich soms natuurlijk ook opzettelijk misdragen. Als ouder bent u als geen ander in staat om onderscheid te maken tussen onmacht ('kan niet') en onwil ('wil niet').

3. Vraag aandacht wanneer u instructie geeft

Zorg ervoor dat u de volle aandacht van uw kind hebt wanneer u instructies geeft. Zet de tv/ radio/ muziek uit en noem het kind bij de naam. Praat duidelijk, zonder te schreeuwen en maak oogcontact.

4. Wees positief

Ga op een positieve manier met elkaar om. Kinderen vinden het fijn om te horen wat ze goed doen en om aangemoedigd te worden. Dat geeft uw kind zelfvertrouwen. Probeer oog te houden voor de dingen die goed gaan.

Vertel het kind wat het moet doen, in plaats van wat het niet moet doen. "Daan, wil je je macaroni opeten?" is beter dan "Speel niet met je macaroni!".

5. Geef uw kind complimentjes

Streef ernaar om uw kind telkens als dat terecht is een complimentje te geven, zodat het als het ware in een warm bad van complimenten terecht komt. Zo krijgt het kind een goed gevoel over zichzelf. Dit helpt uw kind om zich beter te gedragen. Bovendien vormen complimenten een belangrijk tegenwicht tegen alle negativiteit die kinderen over zich heen krijgen vanwege hun drukke gedrag.

6. Maak een vaste structuur en planning

Kinderen met ADHD reageren vaak beter op een vaste planning of structuur.

Vertel elke ochtend aan uw kind wat u gaat doen en wat uw kind gaat doen. Gebruik hierbij plaatjes, een schrift of schrijfbord. Laat uw kind op vaste tijden naar bed gaan en opstaan, op een vaste tijd eten, aan tafel. Zorg ook dat alle spullen een vaste plaats hebben.

7. Maak duidelijke regels

Maak duidelijke regels en schrijf ze op, zodat er geen discussie kan ontstaan over wat de regels zijn. Richt u op de problemen die echt belangrijk zijn voor u als ouder en de andere gezinsleden en verspil geen energie aan minder belangrijke zaken. Maak niet teveel regels tegelijk. Drie duidelijke regels is beter dan tien!

Bespreek ook met uw kind wat er gebeurt als uw kind de regels overtreedt. Doet uw kind iets wat niet mag? Zeg dan meteen wat het gevolg is.

8. Ga niet in discussie

Er zijn duidelijke regels. Deze zijn helder voor u en uw kind. Probeer discussie te vermijden.

9. Kom op één lijn met uw partner

Zorg dat u en uw partner het eens zijn over de regels en hoe u met het kind omgaat.

10. Gebruik een time-out

Wijs een plek aan waar uw kind even kan afkoelen als het kind zich niet aan de regels heeft gehouden. U kunt hierbij een kookwekker gebruiken. Praat gedurende deze tijd niet tegen uw kind en geef hem/haar geen antwoord. Praat na afloop van deze time-out niet meer over het probleem. De tijd is uitgezeten en nu is de lei weer schoon.

Belangrijk is om vooraf helder te maken dat er een time-out volgt wanneer het kind zich niet aan de regels houdt en hoe de time-out in zijn werking gaat. Dan is dat duidelijk voor het kind. Geef ook aan bij uw kind welk gedrag u wél wilt zien bij het kind.

11. Belonen

Beloon goed gedrag direct, niet pas uren of dagen later. Doe dit meerdere keren op een dag. Belonen werkt beter dan straffen. Belonen kan met een compliment, een knuffel of door iets te geven wat uw kind leuk vindt: een sticker, een verhaal voorlezen, een spelletje doen of even televisie kijken.

Ook kunt u een beloningsplan opstellen. Uw kind krijgt punten voor goed gedrag en als het een bepaald aantal punten heeft behaald, dan krijgt het iets wat het graag wil hebben en dat van tevoren is afgesproken.

12. Communiceer duidelijk

Zeg dingen op een duidelijke manier: gebruik korte, duidelijke zinnen en woorden.

13. Bouw rust in

Organiseer thuis dingen zo dat ze zo weinig mogelijk stress en confrontatie veroorzaken.

14. Zorg goed voor uzelf

Ouder zijn van een kind met ADHD kan uitputtend en deprimerend zijn. Probeer daarom af en toe een pauze van een paar uur of zelfs een paar dagen in te lassen. Het is moeilijk om een goede ouder te zijn als u aan het eind van uw Latijn bent.

15. Gedrag veranderen is moeilijk

Het lijkt niet zo moeilijk het eigen gedrag of dat van uw kind te veranderen, maar dat is het wél. Het is belangrijk niet al het gedrag tegelijk te willen veranderen. Beginnen met een duidelijk, klein stukje gedrag dat niet zo moeilijk te veranderen is, werkt het best (bijvoorbeeld: samen eten aan tafel). Hoe kleiner de stappen, hoe groter de kans op succes. Daarnaast is het ook goed om te beseffen dat niet ieder gedrag veranderbaar is.

16. Gedrag veranderen kost tijd, heb geduld

Houd er ook rekening mee dat veranderen tijd kost. Gun uw kind, uzelf en uw gezin deze tijd. Niet alles gaat ook meteen goed. Houd daar rekening mee. Kinderen met ADHD hebben vaker uitleg en meer herhaling nodig dan anderen.

Bronnen

www.thuisarts.nl

www.ADHD-digitaal.nl

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