

Beloning bij kinderen met ADHD

Inleiding

Uit studies blijkt dat voor álle kinderen een positieve benadering het best is, maar dat dit bij kinderen met ADHD noodzaak is. Voor een 'gemiddeld' kind is het meestal voldoende om af en toe een compliment of een kleine beloning te geven, een kind met AD(H)D heeft veel meer beloning nodig.

Door uw kind te belonen, vergroot u het zelfvertrouwen van uw kind en leert uw kind hoe het zich wél dient te gedragen. Tevens verbetert u daarmee de sfeer in huis.

Een negatieve aanpak werkt niet

Als u zich vooral richt op het ongewenste gedrag, komt u in een vicieuze cirkel van dreigen, een niet luisterend kind, straffen, een weer niet luisterend kind, dreigen, straffen ... terecht: met als gevolg een ongelukkig kind, een vervelende sfeer in huis en veel frustratie bij u. Bovendien: een negatieve aanpak (blijven hameren op: níét gooien, níét slaan, níét schreeuwen, doe niet zo wild!, hou op met schelden) werkt niet. Het is voor een kind met ADHD te moeilijk om uit negatief geformuleerde vermaningen de 'vertaalslag' te maken naar wat u wél wilt. Zeggen wat u wél wilt ('geef die stok aan mij, ga even daar op de bank zitten') werkt wel.

Misschien zeggen mensen in uw omgeving dat uw kind eens een zware straf of zelfs een goed pak slaag moet hebben. Reageer daar niet op; uw kind zal er niets van leren. Uw kind zal op de korte termijn wellicht luisteren, maar zal dat doen uit angst. Op de langere termijn is de kans aanwezig dat uw kind wrokkig wordt. Uw relatie met uw kind loopt bovendien schade op. Laat de buitenwacht maar zeggen dat u uw kind verwent door het voor 'zoiets normaal' als op tijd opstaan en aankleden een beloning te geven. Alleen door te belonen wat u wél wilt dat het kind doet, heeft u meer kans dat uw kind beter gaat luisteren naar uw aanwijzingen.

Belonen

Belonen is erop gericht kinderen positief gedrag aan te leren en te laten ervaren dat goed gedrag loont. Welk gedrag u wilt belonen, bepaalt u zelf. Wat er verdient kan worden, bepaalt u ook zelf.

De beste beloning voor elk kind is de waardering en aandacht van zijn ouders. Uw kind vindt het prettig om van u te horen dat iets goed gedaan is. Doet u dit vaak genoeg, dan blijft uw kind zich positief gedragen.

Als beloning kan gekozen worden voor:

- sociale beloning: duim opsteken, compliment maken, 'aai over de bol'
- ruilmiddel: stickers of punten die later ingeruild kunnen worden voor een activiteit of materiële beloning
- activiteit: voorlezen, spelletje doen, een uitje, etc. Veel kinderen willen vooral aandacht van hun ouders; samen iets doen werkt vaak het beste.
- materiële beloning: een cadeautje. Dit alleen gebruiken voor concreet gedrag wat u af wilt leren, zoals 's avonds niet meer uit bed komen.

Het verdient aanbeveling om beloningen in deze volgorde toe te passen. Als een kind voldoende heeft aan een sociale beloning, kan de volgende stap bewaard worden voor het aanleren van gewenst gedrag dat moeilijker voor hem is.

Daarbij is het belangrijk om direct op het positieve gedrag te reageren, niet na een tijdje. Ook is het goed een poging te belonen die niet helemaal gelukt is: 'Jij hebt goed geprobeerd om zelf je bed op te maken.'

Beloningsplan

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.

U kunt van alles gebruiken om de punten bij te houden: gouden sterren op een kaart, plastic muntjes in een pot, enz. U kunt de beloningen koppelen aan korte periodes (bijv. 1 punt voor elke 10 minuten dat het zich goed gedragen heeft tijdens een lange autoriteit), of aan langere periodes (bijv. 10 punten voor een schoolweek waarin al het huiswerk op tijd af is).

Schrijf de afspraken met het kind op. Hang de afspraken daarna op een prikbord, de koelkast of een andere centrale plaats, zodat jullie er allebei aan herinnerd worden.

Bronnen

www.opvoeden.nl/basisschoolkind/opvoeding-en-gedrag/opvoedtips/belonen

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

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

www.ADHD-digitaal.nl