

Omgaan met ongewenst gedrag bij kinderen met ADHD

Inleiding

U kunt uw ogen niet sluiten voor de verkeerde dingen die uw kind doet. ADHD is nooit een excuus voor onaangepast gedrag; het kan er wel een verklaring voor zijn. Het is van belang dat u consequent bent, direct straft op een manier die redelijk is en voorspelbaar is voor het kind. Let er ook op dat beide ouders zich hetzelfde opstellen hierin.

Voorbeelden van straf: als uw kind vier punten kan verdienen met op tijd opstaan, pyjama uitdoen en aankleden, en hij doet dat niet binnen de afgesproken tijd, dan is de straf duidelijk: geen vier punten verdiend. Als uw kind zijn zus of broer slaat, dan zet u het een afgesproken periode apart.

Inzet van een time-out

Het apart zetten (de 'time-out') is volgens deskundigen een goede methode om het kind te laten merken dat zijn gedrag niet door de beugel kan. Het kind wordt apart gezet op een plaats waar het geen kwaad kan en in de gaten kan worden gehouden (bijvoorbeeld op een stoel in de gang of in de keuken). Vanzelfsprekend mag dat geen angstaanjagende (donkere) ruimte zijn.

Een time-out wordt toegepast bij van tevoren door u bepaald ontoelaatbaar gedrag, dus niet voor elke keer dat het kind ondeugend is.

Aangeraden wordt het kind minstens zoveel minuten apart te zetten als het jaren telt (een kind van zeven jaar dus zeven minuten).

Spelregels time-out

Maak van tevoren duidelijke afspraken met uw kind: Voor welk wangedrag gaat u de time-out toepassen? Hoeveel en welke waarschuwingen gaat u geven?

Het is belangrijk dat ouders bij een time-out doortastend en zelfverzekerd optreden. Wees standvastig en negeer huilen, schreeuwen, schelden en geroep dat het kind naar de wc moet. Breng een kind naar de time-outplaats en laat het daar de afgesproken tijd alleen.

Houd de time-out minstens dertig seconden vol (gebruik een kookwekker) of hanteer de regel dat het kind zoveel minuten apart blijft als het jaren telt. Na de afgesproken tijd gaat u naar het kind toe. Als het gekalmeerd is, is de straf voorbij. Is dat niet het geval, zeg dan dat u terugkomt als het kind rustig is geworden.

Bronnen

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

www.steunpuntadhd.nl/adhd-in-het-gezin/hulp-bij-opvoeding/naar-gedrag-kijken-het-abc-model