



## Aanpassingen in de klas voor kinderen met ADHD. Wat te doen met...

### Een zwakke aandachtsregulatie?

1. Geef een bank vooraan. Zoek geregeld oogcontact met het kind. Plaats het kind niet bij een raam of deur, maar plaats het bij u in de buurt. Op die manier wordt het kind niet afgeleid door wat er buiten gebeurt of wie er binnenkomt. Bovendien kunt u het kind snel even aanspreken, zonder dat de hele klas dat doorheeft.
2. Geef na ieder voltooid deeltje een complimentje, stel korte termijn doelen die bereikbaar zijn.
3. Geef extra tijd om iets af te werken
4. Leer het kind zichzelf aan te sturen tijdens het werk. Gebruik hierbij stickers of plaatsjes op de bank ter ondersteuning.
5. Geef duidelijke, concrete en korte instructies. Laat de opdracht herhalen, om te controleren of alles goed is overgekomen.

### Hoge impulsiviteit?

1. Bereid vrije situaties voor door afspraken te maken over gewenst gedrag
2. Zeg vooral hoe het moet en niet alleen wat niet mag
3. Wacht niet met beloning of afwijzing van gedrag
4. Vergeet niet complimentjes te geven als het goed gaat, eventueel non-verbaal
5. Maak goede afspraken over de manier waarop er aandacht mag gevraagd worden
6. Help het kind de situaties te herkennen waarin bepaald gedrag verwacht wordt, breng dit zo concreet mogelijk onder woorden

### Motorische onrust?

1. Sta geregeld motorische activiteit toe
2. Spreek af wanneer motorische onrust ongepast of niet gewenst is en wijs het kind op deze afspraak
3. Laat het kind de les volgen op een zitbal waardoor de nood aan prikkels voldaan wordt en de concentratie toeneemt.
4. Zorg voor voldoende bewegingsruimte tussen tafels of groepjes.



## Aanpassingen in de klas voor kinderen met ADHD. Wat te doen met...

### Lage motivatie?

1. Maak meer dan gemiddeld een aanmoedigende positieve opmerking.
2. Zoek naar gedrag waarvoor je een compliment kan geven.
3. Stel duidelijke concrete eisen aan werkhouding.
4. Vat af en toe nog eens samen wat verwacht wordt (tussentijdse instructie).
5. Zoek contact en wissel een blik van verstandhouding.
6. Let op signalen van vermoeidheid of frustratie, was de opdracht te zwaar of te lang?
7. Verwoord de emoties die je ziet en geef op die manier erkenning en begrip.
8. Spreek af hoe en wanneer het kind zijn boosheid en frustratie kan uiten.

### Moeite met zelfstandig werken?

1. Geef meer dan gewoonlijk structuur.
2. Help om zichzelf te structureren.
3. Ondersteun bij het plannen door plaatjes en werkschema's die samen zijn opgesteld. Werk met een agenda of rooster.
4. Laat toe dat er tijdens zelfstandig werk met een koptelefoon gewerkt wordt.
5. Geef geen complexe opdrachten maar steeds maar één opdracht tegelijk.
6. Geef een compliment als een opdracht uitgevoerd is.
7. Zoek compensatie voor zwaktes door bijvoorbeeld met pc te werken bij zwakke motoriek.

### Moeite met sociaal functioneren?

1. Leg uit wat er is misgegaan bij een conflict, zodat het kan leren uit de situatie. Het is vaak te moeilijk om zelfstandig te ordenen wat er gebeurde.
2. Leg uit wat jij en anderen in de klas verwachten.
3. Geef complimenten voor geslaagde sociale interactie.
4. Spreek zo nu en dan voor de pauze af met wie het kind gaat spelen. Zorg ervoor dat anderen hem op sleeptouw nemen.
5. Structureer de vrije situaties samen met het kind.
6. Stel een buddy aan.

# Aanpak hyperactiviteit

U kunt op verschillende niveaus maatregelen nemen voor hyperactieve kinderen. Een hyperactief of overbeweeglijk kind in de klas kan voor de leerkracht behoorlijk inspannend zijn. Het kan een idee zijn om met een collega af te spreken dat het kind af en toe even in zijn of haar groep mee mag draaien.

## Regels

- **Maak een overzicht met daarop heldere duidelijke regels (niet teveel regels) en hanteer deze regels consequent.**
- **Maak afspraken over wat er gebeurt bij overtreding van de regels.**
- **Als er veranderingen in de dagelijkse routine plaats gaan vinden, kondig die dan tijdig aan.**

## Onderwijsleersituatie

- **Zorg dat het materiaal ( schrijfgerief, geodriehoek, rekenmachine, passer, ..) goed functioneert en volledig is.**
- **Geef één opdracht per vraag. Zorg voor korte opdrachten.**
- **Pas ook lichamelijke activiteiten in het lesrooster in.**
- **Zorg voor aansprekend materiaal met contrasterende kleuren.**
- **Gebruik verschillende werkvormen om de aandacht vast te houden.**

## Omgeving

- **Zorg voor voldoende bewegingsruimte tussen tafels of groepjes.**
- **Plaats het kind niet bij een raam of deur, maar plaats het bij u in de buurt. Op die manier wordt het kind niet afgeleid door wat er buiten gebeurt of wie er binnenkomt. Bovendien kunt u het kind snel even aanspreken, zonder dat de hele klas dat doorheeft.**
- **Beperk de hoeveelheid werkjes en posters in de klas en beperk het tot bepaalde ruimtes of delen van de klas. Eventueel kan dat ook buiten de klas zijn.**

# Aanpak concentratie

Als u meer zicht hebt gekregen op de oorzaak van het concentratieprobleem van het kind is het belangrijk om er wat aan te gaan doen.

## Zoek veel contact met het kind

Door voortdurend contact te zoeken en te houden met concentratiezwakke kinderen probeert u ze te helpen zich te houden aan geldende regels. Als de kinderen de klas binnenkomen bijvoorbeeld, kunt u in de buurt gaan staan van waar het kind zijn jas neerhangt. Uw aanwezigheid kan al preventief werken. Zorg er overigens voor dat duidelijk is waar de kinderen hun jas op kunnen hangen. Bij een kringgesprek is de plek waar een kind met een concentratieprobleem gaat zitten belangrijk. U kunt het kind recht tegenover u plaatsen (niet als u er zelf geërgerd door bent) en proberen door middel van oogcontact het kind zich te laten houden aan de regels. Een andere plek is naast u. Een lichte vorm van lichamelijk contact kan vaak al heel sturend zijn.

## Geef kinderen ook gelegenheid zich minder geconcentreerd bezig te houden

Voor concentratiezwakke kinderen kan de boog niet zo lang gespannen staan. Wissel daarom geconcentreerde periodes af met periodes waarin het kind minder geconcentreerd hoeft te zijn. Het moet echter wel duidelijk zijn wanneer een geconcentreerde periode begint en ophoudt. Dat kan bijvoorbeeld met bordjes. Het kind heeft bijvoorbeeld een bordje tot zijn beschikking met de tekst: Sst, ik ben aan het werk. Als het bordje niet meer staat, mag het kind even iets anders doen.

## Verbeter de kwaliteit van de taak

Geef concentratiezwakke kinderen een gerichte opdracht. Zorg voor weinig afleidende prikkels in de klas. Zorg echter wel voor sfeer en veiligheid in de klas. Om kinderen met een concentratieprobleem niet te lang aan één opdracht te laten werken, kunt u een opdracht opdelen in kleinere opdrachten. Controleer de deelopdrachten en geef de kinderen direct feedback. Let ook op de duidelijkheid van de randvoorwaarden waarbinnen de taak moet worden uitgevoerd.

## Geef veel feedback op werk en de werkhouding

Voor kinderen met een concentratieprobleem, is het belangrijk dat ze regelmatig feedback krijgen op hun werk. Vergeet daarbij niet ook feedback te geven op de werkhouding. Daarnaast zijn ze vaak snel de instructie kwijt. Daarom is het van belang regelmatig te controleren of de kinderen nog weten wat ze moeten doen.

## Gebruik een vrij strak rooster

Concentratiezwakke kinderen hebben behoefte aan regelmaat en weinig afleiding. Een duidelijk rooster dat steeds opnieuw terugkeert, kan daarbij behulpzaam zijn. Dat kan een dag of weekrooster zijn, afhankelijk van wat de kinderen kunnen overzien. Zet dit rooster bijvoorbeeld op het bord of maak er een speciale poster van (kunnen kinderen ook zelf doen). Geef in dit rooster ook duidelijk momenten van rust (concentratie) aan, bijvoorbeeld door middel van een vlag of ander teken