

Communiceren met kinderen met ADHD

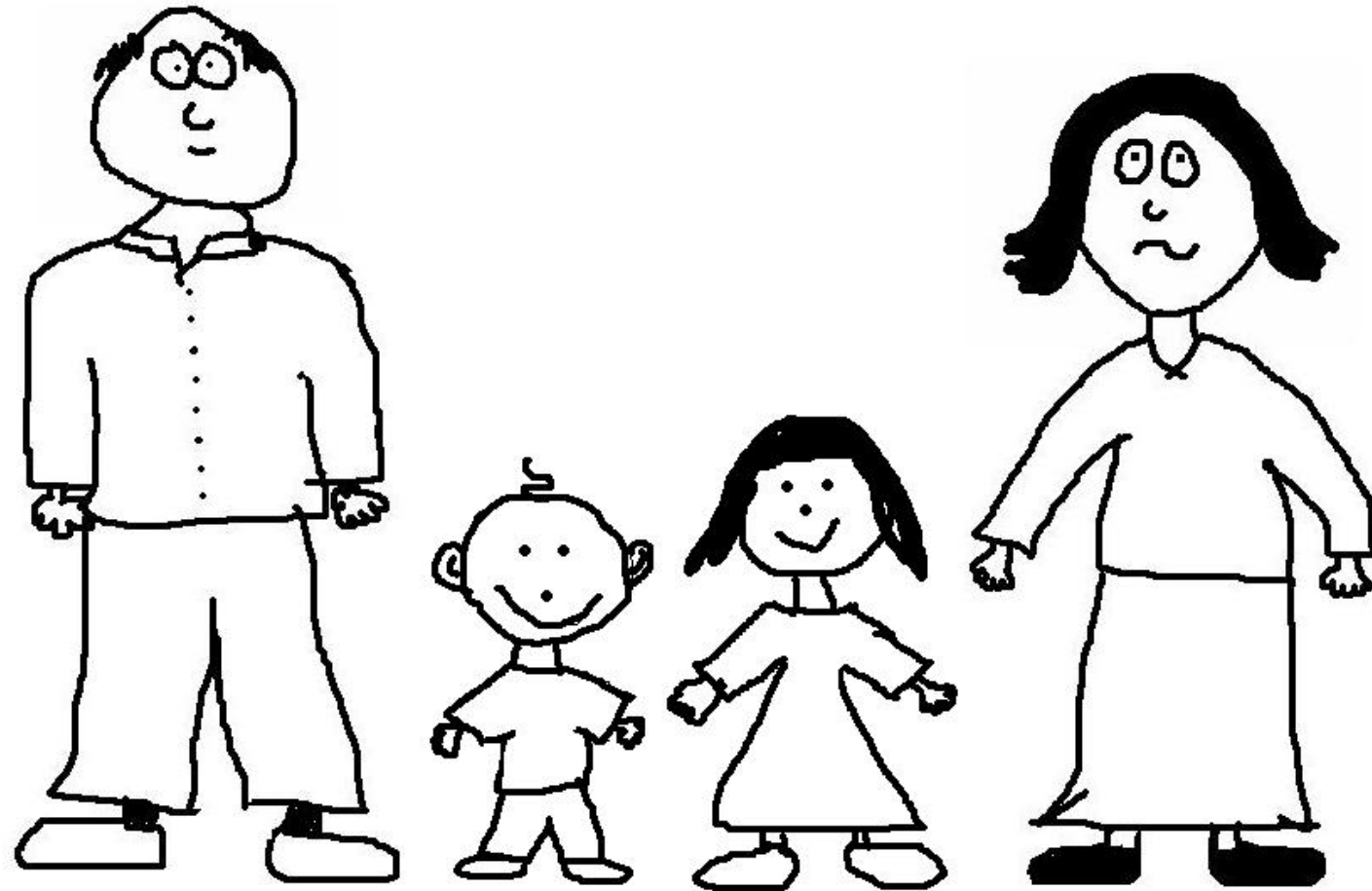
HELIOS 20 JANUARI 2016

HANS NANNINGA, KLINISCH PSYCHOLOOG

De toestand van de ouders.....!

- Kinderen met ADHD hebben veel meer begeleiding nodig dan andere kinderen
- Gezin raakt geïsoleerd
- Risico op neerwaartse spiraal van conflicten, uitputting, huwelijkse spanningen, wanhoop
- Veel groter risico op scheiding

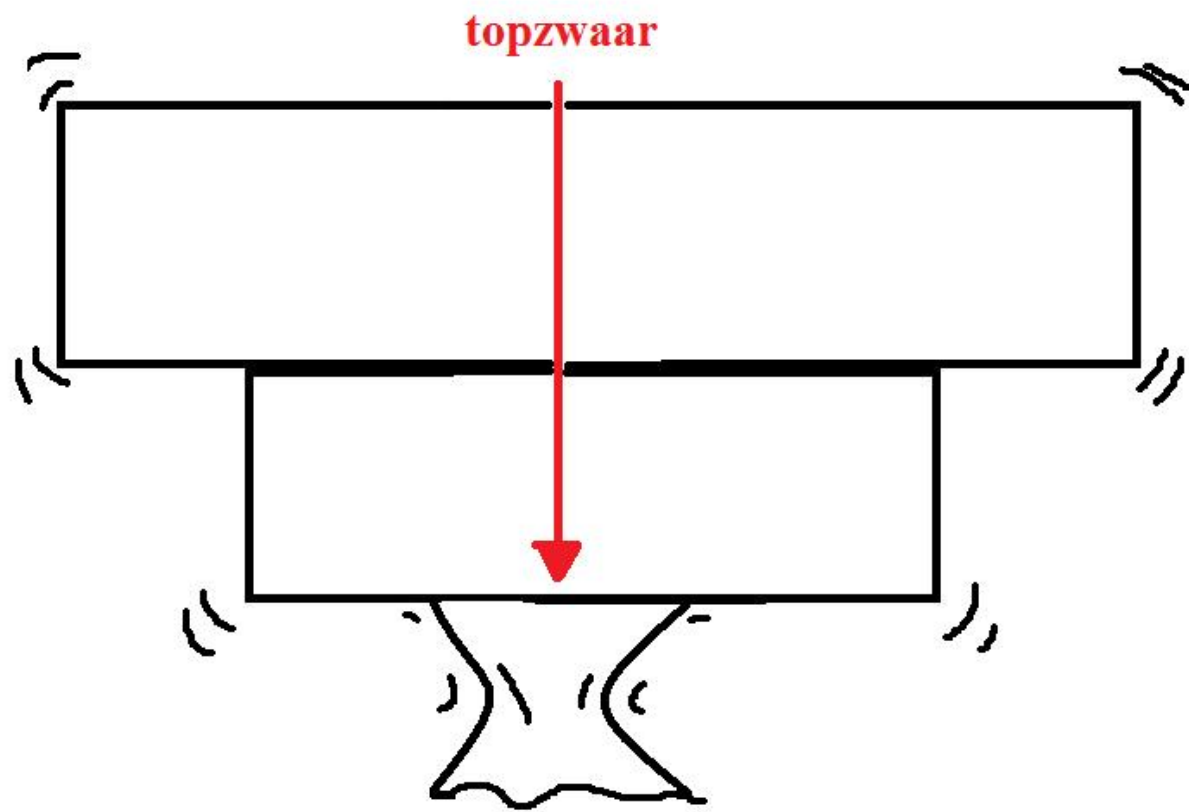
Gezin X



Kinderen

Partner

Zelf



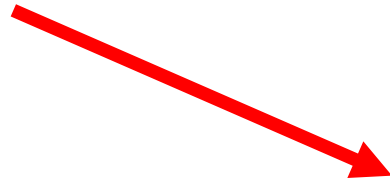
onverbonden

WERK

ZELF

PARTNER

GEZIN



Zelf

Partner

Kinderen

Versterken draagkracht van ouders

- Door effectievere opvoedingsvaardigheden
- Activering van vader als opvoeder
- Beter inzicht in stressveroorzakers
- Weekend weg met partner
- Hobby's
- Sport
- Actief lid worden in belangenvereniging
- Troost en steun bij vrienden
- Ouder(s) met ADHD: zelf in behandeling

De basisprincipes

Bouw aan een gevoel van

1. Veiligheid
2. Zelfwaardering
3. Vaardigheid/zelfstandigheid

1. Bouw aan het gevoel van veiligheid

- Structuur en regelmaat.
- Eenvoudige regels die consequent en rechtvaardig worden toegepast
- Ouders die op één lijn liggen en elkaar steunen
- Invoelende ouders
- Ouders als 'rolmodel'
- Omgeving afgestemd op het kind

2. Bouw aan het gevoel van zelfwaardering

- Eén-op-één contact met onverdeelde aandacht (speelkwartiertje)
- Toon je belangstelling naar het kind
- Wees respectvol naar het kind.
- Uit je waardering naar het kind, b.v.
 - ✓ karaktertrekken
 - ✓ gedrag
 - ✓ talenten & vaardigheden
 - ✓ dingen die het kind niet doet/deed
 - ✓ inspanningen
- Communiceer met je kind (leer goed te luisteren)

3. Bouw aan het gevoel van een 'vaardig & zelfstandig persoon' te zijn

- keuzemogelijkheden bieden
- haalbare verantwoordelijkheden geven
- Kansen geven om nieuwe dingen uit te proberen
- Vaardigheden aanleren
 - ✓ Leer je kind problemen op te lossen & keuzes te maken
 - ✓ Leer je kind doelen te stellen en te halen:
 - ✓ Leer je kind zelfcontrole:
 - ✓ Leer je kind sociale vaardigheden: *Adequaat kennismaken, een praatje maken, omgaan met en uiten van kritiek, grenzen stellen/ "Nee" zeggen, gevoelens uiten, je mening geven, respectvol discussiëren, samenwerken, de 'etiquetteregels', etc.*
- Leer het kind hulpvaardig te zijn.

Wat NIET helpt voor het zelfvertrouwen van kinderen:

- Het kind met zijn/haar broertje of zusje vergelijken
- Cynische opmerkingen maken, het kind voor schut zetten of uitlachen
- Eisen aan je kind stellen waar je jezelf niet aan houdt.
- Vaak kritiek geven.
- Focussen op de zwakheden van het kind
- De strijd aangaan, het laatste woord willen hebben
- Alle problemen voor je kind wegnemen (wel: leer het kind de problemen zo veel mogelijk zelf op te lossen!)

Basisprincipes (vervolg)

- Geef duidelijke instructies/afspraken:
- Kort
- Over gedrag
- Stellend i.p.v. vragend
- In bij de leeftijd passende taal
- Eén opdracht tegelijk
- Eventueel met vooraf bepaalde positieve en negatieve consequenties
- Vang de aandacht van het kind als je de opdracht geeft
- Vraag het kind de opdracht te herhalen.

Speciaal bij ADHD!

- Maak het gewenste gedrag interessant
- Voorkom alleen straffen (en niet belonen)

Beloningssysteem kinderen 4-7 jaar

- Koop een set fiches o.i.d.
- Leg systeem aan de kinderen uit
- Laat de fiches zien en leg uit dat ze alleen verdient kunnen worden voor taken die direct uitgevoerd worden en het afmaken
- Maak samen een 'bank' voor de verdiende fiches
- Stel een lijst met beloningen vast (10-15)
 - Onmiddellijke beloningen (1/3)
 - Middellange termijn (1/3)
 - Lange termijn (1/3)

Beloningssysteem (vervolg)

- Maak en lijst van taken
- Bepaal hoeveel fiches het kind met elke taak kan verdienen
- Bepaal per beloning hoeveel fiches het 'kost'
- Herinner het kind er aan hoe de fiches verdient kunnen worden

Do's en dont's bij beloningssystemen

- Positief introduceren!
- Niet straffen met afpakken van fiches
- Niet zuinig zijn met fiches geven
- Beide ouders doen mee
- Niet belonen na herhalen van opdracht
- Niet belonen als de opdracht niet af is
- Niet wachten met geven van fiches; direct handelen
- Wel complimentjes geven
- Wel zeggen waarom het kind de fiches verdient heeft

Beloningssysteem: variant

Trainingsprogramma voor 1-3 gedragingen

- Baseline meting
- Stapsgewijze opbouw in moeilijkheidsgraad
- Stapsgewijze opbouw van de bijbehorende beloningen
- Minimaal 6 weken