

Structuur als wapen tegen ADHD

Drie tot vijf procent van alle kinderen heeft ADHD, zo blijkt uit internationaal onderzoek. Doorgerekend zou dus gemiddeld elke groep een leerling moeten tellen met deze stoornis. Hoe kan de leerkracht deze kinderen het beste ondersteunen?

*Tekst: Jasperien van Weerd
Beeld: Humantouchphoto*

Alex* uit groep 5 is een extreem druk jongetje. Hij is heel beweeglijk, waardoor vaak de rust in de klas wordt verstoord. Ook maakt hij veel fouten in zijn schoolwerk omdat hij geen geduld heeft om opdrachten in alle rust uit te voeren. Een LGF-begeleidster is ingezet om Alex structuur bij te brengen, daaraan heeft hij veel behoefte. Een goed hulpmiddel hierbij blijkt de zogeheten 'beertjesmethode' gebaseerd op de inzichten van de Amerikaanse psychotherapeut Donald Meichenbaum. 'Alex krijgt vier verschillende beertjes op tafel die elk een onderdeel van de opdracht vertegenwoordigen. Deze helpen hem zijn taak systematisch en stapsgewijs uit te voeren', licht de begeleidster toe. 'Het eerste beertje herinnert Alex eraan dat hij eerst moet kijken wat van hem gevraagd wordt. Daarna is beertje 2 aan de beurt, die staat voor de vraag: hóe ga ik het doen? Als duidelijk is wat hij moet doen, is het tijd voor het derde beertje, dat zegt: "ik ga nu aan het werk." Is de opdracht af, dan wijst beertje 4 hem erop dat hij zijn werk nakijkt.' Voor Alex is deze methode een uitkomst, merkt ze. 'Hij was gewend om meteen te beginnen. Nu leert hij eerst de opdracht op zich in te laten werken en het gemaakte werk nog even door te nemen voor hij het inlevert.' Het is de bedoeling dat Alex zich die methode helemaal eigen gaat maken. 'Maar de leerkracht moet er nog wel voortdurend bovenop zitten. Anders valt het kind terug in zijn oude patroon.'

Stapsgewijs

Zorgen voor structuur is een eerste vereiste, stelt Josée von Weijthrother, senior consultant bij CPS Onderwijsontwikkeling en Advies. 'Kinderen met ADHD - maar

ook met ADD, die met dezelfde problematiek kampen - kunnen complexe informatie vaak niet in één keer opnemen. Het wordt al snel teveel, waardoor chaos in hun hoofd ontstaat. Ook hebben ze de instructie soms maar deels meegekregen omdat ze zijn afgeleid. Omdat ze niet weten wat van hen wordt gevraagd, worden ze onzeker. Om dit te compenseren vervallen ze in ongewenst gedrag als anderen afleiden, afkijken, stoer doen en klieren.'

'Meestal valt het kwartje pas in de puberteit'

Om hiermee af te rekenen is het volgens Von Weijthrother zaak het kind te leren stapsgewijs te werken en zich steeds af te sluiten voor vervolgstappen. Net als bij Alex gaat dit echter niet vanzelf: deze vaardigheden moeten er worden ingeslepen. Dat kan enkele jaren duren: 'Meestal valt het kwartje pas in de puberteit.' Maar dan is er wel veel gewonnen: 'Als een leerling meer grip krijgt op zichzelf wordt zijn gedrag beter hanteerbaar.' Soms is ongewenst gedrag niet te wijten aan onzekerheid, maar aan de onrust en impulsiviteit die zo typerend zijn voor ADHD. In dat geval helpt het soms om de leerling bijvoorbeeld iets uit een andere klas op te laten halen of even mee te laten doen met activiteiten van een andere klas op het schoolplein. 'Hij kan dan even zijn onrust kwijtraken', zegt Von Weijthrother. Om te achterhalen welke methode op dat moment werkt - structuur aanbrengen of laten uitrazen - is het volgens haar zaak eerst te observeren waar het ongewenste gedrag



vandaan komt. Lukt dit niet, omdat de situatie uit de hand loopt, dan moet natuurlijk acuut worden ingegrepen, door het kind bijvoorbeeld even apart te zetten. 'Het is belangrijk om duidelijk te maken wat ongewenst gedrag is en dat dat niet wordt getolereerd.'

Kleurcodes

Als een leerling moeilijk gedrag vertoont, dreigt een neerwaartse spiraal: de leerkracht wordt boos, het kind wordt onzeker, gaat klieren, enzovoort. De manier om dit te doorbreken is ongewenst gedrag voor te zijn. 'Behandel de leerling

met respect en prijs hem als het goed gaat. Dat zorgt voor een geborgen omgeving en gevoel van vertrouwen', adviseert Von Weijthrother, die bezig is voor CPS een informatiewaaijer over dit onderwerp te ontwikkelen. Een beproefde truc is kleurcodering. 'Als een leerling voelt dat hij onrustig wordt of vastloopt met een opdracht, kun je afspreken dat hij een voorwerp van een bepaalde kleur op tafel

'Met humor haal je de angel eruit'

legt. Hierop kun je actie ondernemen.' Veel narigheid kan ook worden voorkomen door een kind zorgvuldig voor te bereiden op iets nieuws. 'Ga al weken voor Sinterklaas arriveert met dit thema aan de slag. Vertel erover, zing liedjes en speel een rollenspel. Is het moment daar, dan veroorzaakt dat geen onrust, maar juist rust en herkenning', aldus Von Weijthrother. Ook met de inrichting van het klaslokaal kan volgens haar rekening worden gehouden met de stoornis. 'Gebruik zachtere kleuren en beperk het aantal prikkels door speelgoed in kisten op te bergen.' Ook helpt het om een kind met ADHD geen uitzicht te geven op een kleurige muurplaat of met zijn rug naar het raam te zetten. Wat een leerkracht volgens haar vooral niet moet doen is boos worden als het een leerling niet lukt zijn werk af te maken. 'Wees positief en probeer rustig te blijven. En, heel belangrijk: gebruik humor. Zo haal je de angel eruit.'

** Alex is een gefingeerde naam*

Meer informatie:
www.prima-online.nl/magazines