

# ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER (ADHD)

## Inleiding

In alle vormen van onderwijs komen we kinderen tegen met Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). In het Nederlands heet dit een 'aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit'.

Niet elk temperamentvol en/of beweeglijk kind is een ADHD'er. Om als dusdanig op school erkend te worden vragen we een attest van een gespecialiseerde arts. Dit attest is geen op zich staand document, maar het vormt een onderdeel van een gemotiveerd verslag.

Dit verslag bevat een beschrijving van de beperkingen en sterke kanten van het kind ten gevolge van ADHD. Deze kunnen zich situeren op cognitief, sociaal en emotioneel vlak. Vertrekkend van de beschrijving van de onderliggende beperkingen zal bekeken worden tot welke gevolgen dit kan leiden in de klas/schoolcontext.

Eveneens kunnen de sterke kanten aanknopingspunten zijn voor een adequate aanpak.

Via de informatie verstrekt in het gemotiveerde verslag zal gezocht worden naar een zo efficiënt mogelijke aanpak (begeleidingsplan). De aanpassingen kunnen zowel betrekking hebben op de manier van lesgeven, als op de extra-maatregelen die ter ondersteuning genomen worden, als op de individuele verwerking van de leerstof door de leerling, als op de wijze waarop de leerprestaties beoordeeld worden, en op de aanpak van gedragsproblemen.

## Voorkomen

Drie tot vijf procent van de schoolgaande jeugd wordt gediagnosticeerd als ADHD'er. Het grootste deel daarvan zijn jongens. De verhouding jongens-meisjes is ongeveer vier tegen één.

Wellicht zijn er evenveel meisjes als jongens met ADHD, maar omdat meisjes minder vlug hun probleem vertalen in agressief gedrag, worden ze heel dikwijls laat en zelfs helemaal niet als ADHD'er opgemerkt.

## Kenmerken van ADHD

Wat merkt een leerkracht op bij een ADHD-leerling?

### Aandachtstekort

maakt het moeilijk om de aandacht te richten op een opdracht die men krijgt, en om de aandacht vast te houden bij die opdracht. Gevolg van dit aandachtstekort is ook dat ADHD'ers heel moeilijk kunnen plannen en dat ze van alles vergeten: spullen, afspraken, regels...

### Impulsiviteit

Staat voor een gebrek aan zelfbeheersing of impulscontrole. ADHD'ers wachten hun beurt niet af, denken niet na voor ze iets zeggen of doen, en slaan daardoor vaak de bal mis. Ze storen geregeld hun omgeving doordat ze er niet aan denken dat iemand misschien niet gestoord wil worden.

### Hyperactiviteit

Betekent overbeweeglijkheid. Dit komt tot uiting in een voortdurende onrust. ADHD'ers zijn zowel fysiek overbeweeglijk als verbaal hyperactief.

**Conclusie: er is iets mis met concentratievermogen (aandachtstekort) en zelfbeheersing (hyperactiviteit en impulsiviteit). Leerling wordt bestempeld als warhoofd, druktemaker en flapuit.**

Aanmeldingsklachten zijn vaak: kan niet stilzitten, zit steeds te wiebelen, loopt rond met onuitputtelijke energie, alles moet vlug gaan en mag niet te lang duren, er gebeurt altijd wel wat, het is druk en luidruchtig, men kent geen grenzen en normen, slordig en vergeetachtig...

## **Wanneer manifesteren de kenmerken van ADHD zich?**

De eerste symptomen van ADHD doen zich vaak al heel vroeg voor. Een aantal kenmerken zijn zeker al vóór de leeftijd van zeven aanwezig. Dit wil niet zeggen dat ze daarom opgemerkt werden. Sommige kinderen (zeker de intelligente kinderen) vallen pas door de mand als ze wat meer moeten leren, plannen en organiseren. Dat is in het derde of vierde leerjaar. Bij andere kinderen wordt het pas ontdekt in de middelbare school als de eisen op het gebied van organisatie, zelfcontrole en sociaal contact nog toenemen en de controle vermindert.

## **Is ADHD iets dat geneest?**

Het blijft voor een kind met ADHD moeilijk om op het gebied van aandacht en zelfcontrole een aantal vaardigheden aan te leren. Het proces verloopt heel moeizaam. Ondanks veel inspanning, bereiken ADHD-kinderen nooit een goed niveau van concentratie en zelfcontrole. Hun zelfsturing is zo beperkt dat het altijd weer fout loopt.

### Thuis loopt het fout

Dit merk je aan de reacties van ouders, broers en zussen.

- Ouders zijn vaak boos, ze geven commentaar op het gedrag.
- Ouders zeggen dat hun kind onverschillig, egoïstisch en lui is.
- Ouders gunnen hun kind minder vrijheid dan broers of zussen.
- Ouders laten vaker hun macht gelden.
- Ouders zijn gespannen.
- Ouders maken onderling ruzie over het gedrag van hun kind.
- Broers en zussen geven commentaar op het gedrag.
- Broers en zussen lopen in een boeg om ADHD-broer of zus heen.
- Broers en zussen zijn verlegen omdat het ADHD-kind hun broer of zus is.

Dus: veel spanningen in het gezin en weinig gezamenlijke activiteiten

Dit merk je aan de reacties van ADHD-kind zelf

- Probeert de schijn hoog te houden en doet alsof er niets aan de hand is.
- Kind voelt zich geïsoleerd en denkt: 'Ik heb het altijd gedaan.'
- Kind wordt koppig en opstandig van al die commentaar.
- Kind gaat steeds sneller in de verdediging.
- Kind sluit zich af.

### Op school loopt het fout

Je merkt het aan de resultaten

- Resultaten zijn heel wisselvallig.
- Resultaten liggen beneden de verwachtingen.
- Kind moet steeds zakken van richting.

Je merkt het aan de reacties van de leerkrachten

- Leerkrachten zeggen dat de jongere lui, ongemotiveerd en arrogant is.
- Leerkrachten zeggen dat de jongere beter zijn of haar best moet doen.
- Er worden aanmerkingen op het rapport en agenda gemaakt i.v.m. gedrag.

Je merkt het aan de reacties van het kind zelf

Weinig zin om naar school te gaan.

Een hekel aan 'leren'.

Gevoel voortdurend te falen.

Ontgoocheld omdat de jongere minder presteert dan waartoe in staat.

Weinig vertrouwen in zichzelf.

Kind denkt dom te zijn.

Je merkt het in relaties met vrienden

Of de jongere is de gangmaker van het gezelschap.

Hij/Zij brengt sfeer op feestjes.

Hij/Zij hangt de clown uit.

Hij/Zij laat zich nooit echt kennen.

Of de jongere kan geen vrienden houden

De vriendschappen verwateren heel vlug.

Een lief vinden (of beter houden) lukt niet zo best en hij/zij begrijpt niet waarom.

Kind voelt zich eenzaam

Of de jongere heeft alleen vrienden die zelf ook problemen hebben

Hij/Zij hangt wat rond op straat en doet mee aan vandalenstreken.

Hij/Zij is de uitvoerder en neemt het meeste risico's.

Hij/Zij kind is vaak de eerste en enige die betrap wordt.

## Drie types ADHD jongeren

### Het overwegend onoplettende type (ook wel ADD genoemd)

Die jongeren hebben vooral aandachts- en organisatieproblemen. Ze dromen vaak, missen informatie en krijgen hun werk niet georganiseerd. Ze worden vaak bestempeld als traag en futloos. Ze raken moeilijk aan de gang en komen altijd en overal te laat. In groep weten ze vaak niet goed hoe zich te gedragen. Ze houden zich gedeisd en maken daardoor vaak een stille en teruggetrokken indruk. Ze herkennen zich niet in het beeld van de typische ADHD'er (druk en impulsief).

Vooral voor die jongeren dreigt het gevaar dat ze vergeten worden. Ze stellen relatief weinig storend gedrag waardoor ze minder opvallen. Daardoor worden ze vaak niet of heel laat onderkend. Ze hebben echter ernstige aandachtsproblemen en moeilijkheden met planning en organisatie waardoor ze heel vaak onder hun niveau presteren. Dit heeft vaak ernstige repercussies op hun zelfbeeld en dus ook op hun algehele ontwikkeling.

### Het overwegend hyperactieve/impulsieve type

Die jongeren vallen op door hun drukke en impulsieve gedrag. Ze razen door het leven in een tempo dat niemand kan volgen. Ze gaan voortdurend op zoek naar kicks en sensatie. Ze worden door anderen vaak omschreven als 'niet te temmen doordravers'. Ze verliezen door hun tactloos en 'onbezonnen' gedrag soms snel hun populariteit.

### Het gecombineerde type

Die jongeren zijn niet alleen verstrooid en slecht georganiseerd, maar ook druk en onbezonnen. Ze worden vaak omschreven als 'moeilijk te sturen' en komen door hun gedrag vaak in aanvaring met de omgeving.

ADHD uit zich bij iedere jongere in verschillende mate

De meeste jongeren hebben ADHD van het gecombineerde type

Op vijf jongeren met ADHD zijn er ongeveer drie die er milde symptomen van hebben. De andere twee hebben vrij ernstige symptomen, vaak in combinatie met andere stoornissen.

## ADHD als kameleon en hoe ermee om te gaan

### Kenmerken van ADHD kunnen sterk verschillen naargelang van de situatie.

#### Saai of interessant?

Een ADHD jongere heeft nood aan stimulatie, afwisseling, verandering en spanning. Saai, steeds terugkerende activiteiten vormen over het algemeen een probleem. Ze presteren het best in nieuwe en onbekende situaties

#### Vrij of onder toezicht

Situaties die veel keuzevrijheid bieden, waarin de jongere zelf moet beslissen hoe hij zich zal gedragen, lokken doorgaans meer impulsief gedrag uit.

Van belang is dat de jongere duidelijke richtlijnen krijgt. Dit kan via het aanbieden van orde, regelmaat, duidelijke afspraken, toezicht, grenzen... kortom structuur. Het gedrag kan beter gecontroleerd worden als er duidelijk zicht is op wat mag en niet mag.

#### Commentaar of compliment

Een leerkracht die geringschattend kijkt naar de jongere met ADHD, die voortdurend straft en bekritiseert zal veel minder gedaan krijgen en zal veel meer te maken krijgen met het impulsieve gedrag van de jongere.

Een positieve tegenspeler zal heel wat meer gedaan krijgen.

#### Tijd of geen tijd

Taken waar de ADHD-jongere ruim de tijd voor krijgt, waarvoor hij zelf moet plannen en organiseren, geven vaak aanleiding tot 'uitstellen'. ADHD'ers zijn last-minute-werkers

**Gevolg van dit kameleonachtige van ADHD**  
Alles gaat op en af. Soms lukt het, soms weer niet. Dat maakt dat ze voor buitenstaanders moeilijk te begrijpen zijn. 'Kunnen ze niet of willen ze niet?'

## Slecht nieuws over ADHD

ADHD komt zelden alleen voor

Veel jongeren met ADHD hebben ernstige gedragsproblemen

Deze gedragsproblemen kunnen aangeboren zijn, maar ze kunnen ook het resultaat zijn van de aanhoudende frustratie i.v.m. het 'onbegrip' en de 'onrechtvaardige behandeling'.

Verskillende vormen van gedragsproblemen

Oppositieel-opstandige gedragsstoornis: koppig en tegendraads zijn. Ze weigeren zich te plooiën naar de regels van de volwassenen en roeien constant tegen de stroom in. Ze vallen op door hun negatieve gedrag en worden snel driftig. Ze proberen de schuld voor eigen fouten in andermans schoenen te schuiven.

Antisociale gedragsstoornis: voortdurend overtreden van de sociale regels. Ze spijbelen, lopen weg, liegen, bedriegen, stelen en vernielen. Ze zijn vaak agressief, deinzen niet terug voor pesten; bedreigen, intimideren of vechten. Ze hebben zelden spijt van hun daden.

Heel wat jongeren met ADHD hebben leerproblemen

Bij sommigen zijn die leerproblemen een gevolg van ADHD, bij anderen houden ze verband met een leerstoornis, zoals dyslexie, dyscalculie of dysorthografie.

Bovendien kunnen ze door hun zwakke concentratie en hun impulsieve gedrag nooit een goede werkhouding ontwikkelen. Daarbij ontwikkelen ze dikwijls een grote faalangst die hun concentratie in taaksituaties nog meer verstoort.

Heel wat jongeren met ADHD hebben tics

De tics kunnen toenemen onder invloed van eventuele medicatie of ze kunnen het gevolg zijn van een andere stoornis (Gilles de la Tourette)

Heel wat jongeren met ADHD maken een depressieve fase door

Depressiviteit ontstaat als gevolg van de negatieve feedback die ze krijgen van hun omgeving. Dit zijn zowel ouders, leerkrachten, broers en zussen als vrienden en vriendinnen. Hierdoor ontstaat een diepgeworteld gevoel van waardeloosheid. Ze verliezen elk perspectief op een positieve toekomst.

Bij sommige jongeren kadert ADHD in een autismespectrumstoornis

Die jongeren leggen heel moeilijk contact. Ze willen bij de groep behoren, maar weten niet hoe zich te gedragen. Ze zijn heel erg op zichzelf gericht en kunnen zich moeilijk indenken wat anderen denken, voelen, willen ... Ze vinden het moeilijk om anderen te begrijpen, vooral als die niet letterlijk zeggen wat ze bedoelen. Ze missen soepelheid in hun denken en handelen en houden hardnekkig vast aan gewoontes of ideeën. Ze houden niet van plotselinge voorvallen of onvoorspelbare dingen en ze hebben vaak een of meerdere speciale interesses.

### ADHD brengt risico's met zich mee

Jongeren met ADHD zijn geneigd om niet goed voor zichzelf te zorgen.

Ze slapen te weinig, slaan maaltijden over. Ze verwaarlozen hun conditie en gaan alleen in uiterste nood naar de dokter. Op die manier veroorzaken ze bijkomende stress... stress die hun ADHD-symptomen nog versterkt.

Jongeren met ADHD zijn geneigd psychisch veel té vroeg afscheid te nemen van school

Ze hebben veel kwaliteiten, zijn de eeuwige commentaar en misprijzende blikken en vernederingen beu en ze haken af.

Jongeren met ADHD zijn geneigd zich telkens opnieuw buiten spel te zetten.

Ze starten enthousiast met alles wat nieuw is, maar ze kunnen niet volhouden en stellen op die manier mensen vaak teleur. Zo komen ze terecht in een stroom van onafgewerkte projecten. Ze veranderen voortdurend van hobby, van job en van lief.

Sommige jongeren met ADHD nemen te veel risico's en zitten, voor ze het goed en wel beseffen in een straatje zonder einde

Ze zijn impulsief en wispelturig. Door hun onvoorspelbare gedrag maken ze het anderen erg moeilijk om met hen om te gaan.

Ze worden aangetrokken door avontuur en vertonen risicogedrag: gokken, stelen, vernielen, drank en drugs... Ze komen ook sneller in aanraking met politie en justitie.

## **Goed nieuws over ADHD**

Er zijn heel wat beroemde ADHD'ers

Bill Clinton, Winston Churchill, Cher, Thomas Edison, Patrick Lagrou, Tracey Gold, Henry Ford, Bart Peeters...

Een ADHD'er heeft heel wat talenten

Hij is bijzonder alert, scant voortdurend de omgeving af.

Hij houdt van uitdaging, opwinding, verandering, deadlines...

Hij is vindingrijk en heeft massa's ideeën.  
Hij is flexibel en kan vlot van strategie veranderen.  
Hij is enthousiast en gedreven.  
Hij stort zich onbevooroordeeld in nieuwe avonturen.  
Hij gaat volledig op in wat hij doet.  
Hij durft risico's te nemen en kan gevaren trotseren.  
Hij verdedigt zijn zaak met overtuiging.  
Hij is duidelijk aanwezig, hartstochtelijk en emotioneel.  
Hij kan op beslissende momenten, bergen verzetten.  
Hij heeft een onuitputtelijke energie.

Al deze kwaliteiten kunnen, mits de aanwezigheid van een goede coach, tot een positieve toekomst leiden.

#### Tien procent van de kinderen met ADHD functioneert als volwassene 'normaal'.

Ze hebben een toffe job, een leuk gezin, een uitgebreide vriendenkring, een schitterende hobby... Ze zijn uiterlijk symptoomvrij en ze hebben voldoende trucjes geleerd om hun zwak concentratievermogen en hun innerlijke rust in goede banen te leiden.

#### Zestig procent van de kinderen met ADHD kan als volwassene 'beter' functioneren

Ze hebben dankzij de steun van hulpverleners, familie en vrienden hun studie afgemaakt, ze hebben een job en een partner gevonden en een vriendenkring opgebouwd...

Via behandeling (medicatie en therapie) zijn de ADHD-symptomen minder uitgesproken. Mits begrip van baas en partner kan dit leiden tot een 'normaal' leven.

#### Dertig procent van de kinderen met ADHD heeft als volwassene nog steeds ernstige problemen.

Ze hebben een laag opleidingsniveau, kunnen moeilijk werk vinden of houden, raken financieel in de problemen, worden door hun partner in de steek gelaten ... Sommigen onder hen vertonen ook delinquent gedrag of zijn verslaafd aan drugs of alcohol. Reden hiervoor ligt meestal in het feit dat de symptomen van ADHD bij hen als kind nooit herkend en dus ook niet behandeld werden.

## Oorzaken van ADHD

### Relatie tussen hersenen en gedrag

De hersenen verwerken een enorme hoeveelheid informatie uit de buitenwereld. Ze stellen ons ook in staat om gepast op die informatie te reageren.

Informatie



Reactie

Bij dit proces speelt de samenwerking tussen de verschillende hersengebieden een belangrijke rol.

**De achterste gebieden in de hersenen staan in voor de registratie en interpretatie van inkomende informatie.** Zij zorgen ervoor dat de informatie die de zintuigen doorspelen naar je hersenen betekenis krijgt, dat je weet wat je ziet, wat je hoort.

Aangezien je zintuigen continu informatie opnemen, ontstaat er in de hersenen een enorme 'chaos' aan informatie.

### **De middelste, dieper gelegen gebieden in je hersenen bepalen hoeveel en welke informatie je zult verwerken.**

Ze fungeren als een soort van filter om de honderden prikkels te ordenen. Ze zorgen ervoor dat je belangrijke informatie verwerkt en geautomatiseerd krijgt. Ze maken het mogelijk om routineactiviteiten zonder al te veel nadenken uit te voeren. Ze verwerken ook informatie uit je eigen lichaam (honger, angst...) en zorgen ervoor dat je bijvoorbeeld 'prettige' activiteiten steeds weer gaat herhalen.

**De voorste gebieden in de hersenen bepalen hoe je precies zult reageren.** Ze zijn de manager van je gedrag. Ze remmen je eerste impuls af en stellen je in staat om eerst te denken en dan te doen. Ze geven instructies aan de middelste gebieden in de hersenen en ze zijn verantwoordelijk voor de planning, de sturing, de organisatie en de uitvoering van het gedrag. Hierdoor kan je bijvoorbeeld aandacht richten op iets nieuws, ingaan tegen de automatische piloot of doen wat anderen van je vragen.

Bij jongeren met ADHD loopt er iets mis in de complexe samenwerking tussen de voorste en de middelste gebieden. Hierdoor blijven ze te veel reageren op dingen die voor hen, nu, direct, belangrijk zijn. Ze kunnen zichzelf moeilijk motiveren om in te gaan tegen hun eerste impuls en hun gedrag aan te passen aan redelijke argumenten. Ze willen wel, maar ze kunnen het niet, omdat hun hersenen het hen zo dicteren.

### **De hersenen als elektriciteitscentrale**

Alle informatie wordt doorgegeven d.m.v. elektrische signalen. De vele verbindingen tussen de achterste en voorste gebieden zijn zenuwbanen (de draden). Elke zenuwbaan bestaat uit verschillende zenuwcellen (stukjes draad)

### **De overdracht van informatie tussen twee zenuwcellen gebeurt door omzetting van elektrische signalen in chemische stoffen, ook wel transportstoffen of neurotransmitters genoemd**

Deze chemische stoffen worden door de volgende cel herkend en opnieuw omgezet in elektrische signalen.

### **Bij ADHD'ers loopt er iets fout met de productie van twee neurotransmitters die actief zijn in de voorste en de middelste gebieden van de hersenen, namelijk dopamine en noradrenaline.**

Vanwege een fout in de genetische code worden deze stoffen te weinig aangemaakt. Daardoor verloopt de prikkeloverdracht stroef.

**Conclusie: ADHD is in de eerste plaats een kwestie van aanleg.**

Maar, gezinsfactoren kunnen mee de uitkomst van ADHD bepalen, net zoals de aard en sfeer van het onderwijs of de school. ADHD-kinderen profiteren van een gestructureerde onderwijsvorm.

## **ADHD ... Geen kwestie van slechte wil**

### **Er is een biologisch probleem met zelfbeheersing**

ADHD-jongeren zijn op het gebied van zelfbeheersing wat jonger dan de werkelijke leeftijd. Hun gedrag is moeilijk af te remmen of te vertragen. Ze handelen snel en impulsief. Ze houden weinig rekening met de omgeving en de toekomst.

### **M.a.w. hun rem doet het niet**

- **Ze kunnen de sterkste impuls die bij hen opkomt niet tegenhouden.**
- **Ze kunnen hun reactie niet meer stoppen als die eenmaal aan de gang is.**
- **Ze kunnen afleiding door steeds nieuwe prikkels niet weerstaan.**

Dit belemmert, vertraagt of verstoort de ontwikkeling van een aantal cognitieve vaardigheden.

De denkprocessen tussen hun eerste impuls en het uiteindelijke gedrag zijn niet in staat om hun gedrag af te stemmen op *de omgeving* en *de toekomst*.

#### Feiten scheiden van gevoelens

Een ADHD-jongere kan de gebeurtenissen niet door de ogen van een 'neutrale getuige' bekijken. Hij reageert altijd onmiddellijk en emotioneel. Op die manier krijgt hij niet de tijd om een oplossing te bedenken die voor iedereen aanvaardbaar is. Daardoor loopt hij altijd kans op afwijzing en straf.

#### Terugblikken en vooruitkijken

Wie ADHD heeft, is bijziend op het gebied van tijd. Een ADHD-jongere leeft van het ene moment in het andere. Hij ziet alleen het 'hier en nu'. Hij leert uit ervaring, kijkt zelden vooruit en hij kan gemaakte plannen of afspraken moeilijk nakomen.

#### Je houden aan een voor jezelf opgebouwde regelgeving

Wie ADHD heeft, leert weinig uit ervaring. Hij bouwt minder gedragsregels op en geeft zichzelf op die manier minder instructies om een taak goed uit te kunnen voeren. Hij laat zijn gedrag afhangen van de situatie en is daardoor onvoorspelbaar en onstabiel.

#### Analyseren en synthetiseren

Wie ADHD heeft, reageert snel en impulsief. Op die manier heeft hij niet de tijd om te analyseren en te synthetiseren. Hij staat niet stil bij de gevolgen van zijn gedrag en hij gaat zeker niet diplomatisch te werk.

### **Biologisch probleem met geduld**

Een ADHD-jongere kan niet wachten

**Hij raakt snel verveeld.  
Hij kiest steeds voor de kortst mogelijke werk- of wachttijd.  
Hij probeert zich te verstrooien, zo lijkt de tijd sneller te gaan.**

Hij kiest in de eerste plaats voor snelheid. Hij wil zo vlug mogelijk van een taak verlost zijn. Daardoor gaat hij oppervlakkig te werk, niet omdat hij kwaliteit niet belangrijk vindt, maar omdat hij de werktijd wil verkorten.

Hij kiest ook voor directe beloning. Soms laat hij daarvoor een grotere beloning liggen. Niet omdat hij de waarde ervan niet apprecieert, maar omdat hij het wachten wil vermijden. Niet hoeven te wachten is voor hem beloning op zich.

Indien het niet mogelijk is om de wachttijd te verkorten, dan zoekt de ADHD-jongere naar afleiding. Op die manier probeert hij de wachttijd minder saai en dus korter te doen lijken.

## Een goede behandeling van ADHD

Een goede behandeling van ADHD bestaat uit

- Voorlichting (begrijpen)
- Medicatie
- Coaching (praktische problemen aanpakken)
- Psychotherapie (bouwen aan je sterke kanten)

### Begrijpen ... is meer dan weten

Onder begrijpen veronderstellen we het aanvaarden van ADHD als een onafscheidelijke deel van de jongere in kwestie. Het aanvaardingsproces verloopt beter als je weet wat ADHD precies inhoudt.

### Medicatie

Stimulerende medicijnen werken rechtstreeks op de hersenen. Ze zorgen ervoor dat er tijdelijk meer neurotransmitters (voornamelijk dopamine) beschikbaar zijn die de boodschappen van de ene cel naar de andere kunnen overbrengen. Daardoor verloopt de communicatie tussen de hersencellen vlotter en vertoont de jongere minder ADHD-gedrag.

Een voorbeeld van dergelijke medicijn is rilatine. Deze stof werkt snel en is na vier uur al voor de helft uit het lichaam verdwenen. Daardoor verdwijnt ook het effect. Om een dag (twaalf uur) te overbruggen, moet je dus drie dosissen nemen: 's morgens, 's middags en bij het vieruurtje. 's Avonds en 's nachts ben je dan medicatievrij.

Ongeveer zeventig procent van de jongeren worden geholpen met rilatine.

Rilatine heeft een aantal nevenwerkingen (milde hartkloppingen, hoofdpijn, buikpijn, verminderde eetlust of inslaapproblemen). Gelukkig verdwijnen die nevenwerkingen na een twee- tot drietal weken.

Naast rilatine zijn er nog andere medicijnen

In juni 2003 werd concerta op de markt gebracht.

Voordeel: langere werkingsduur (ongeveer 12 uur) en het werkzame bestanddeel wordt gelijkmatig vrijgegeven. Dus minder last van pieken en dalen.

### Dexamphetamine

Is vergelijkbaar met rilatine, maar heeft een ietwat langere werking. Wordt twee keer per dag ingenomen.

Daarnaast zijn er nog een aantal producten, maar dit laten we over aan specialisten.

## Vaardigheden om positief gedrag te stimuleren

### Positieve betrokkenheid

Dit is interesse voor leerlingen, individuele aandacht op de speelplaats, de eetzaal, bij een buitenschoolse activiteit. Indien de relatie dringend bijgespijkerd moet worden, kan de leerkracht een dergelijk moment bewust organiseren. Zo'n kort persoonlijk contact geeft de leerling meteen het gevoel dat de leerkracht hem volgt, dat hij bezorgd is en dus extra voor hem wil zorgen.

Het kan ook volstaan dat één leerkracht daar oog voor heeft. Misschien is dit een uitgelezen taak voor de klassenleraar of voor de leerkracht met wie het klikt of voor een leerlingenbegeleider.

Als het lerarenkorps maar niet vergeet dat er leerlingen zijn die daar meer behoefte aan hebben dan anderen: ADHD'ers kunnen daar zeker toe behoren.

## Positieve bekrachtiging

Sociale beloners zijn gratis, vragen weinig tijd en een leerkracht kan er oneindig veel effect mee bereiken. Het kan zelfs zonder de les te storen of zonder dat de andere leerlingen het registreren: een aantekening op een schriftelijke overhoring; een knipoog of een bemoedigend schouderklopje, een goed woordje bij het passeren in de gang ...

Aandachtspunten om goed te belonen zijn dezelfde als thuis: systematisch, relevant, authentiek, correct, onmiddellijk en ondubbelzinnig. Vooral op school valt de klemtoon op de kleine tussenstappen, vóór het eindresultaat, als men weinig positiefs vindt om te belonen.

Activiteitenbeloners zijn zeker haalbaar op school. Leerlingen zijn altijd te vinden voor een speciale opdracht. Bijvoorbeeld een klaslokaal helpen verhuizen; een tentoonstelling mee opzetten; verantwoordelijkheid krijgen in de bibliotheek, leerlingen begeleiden in het Internetlokaal; zelfs een medeleerlinge helpen ... dit alles kan behoren tot de mogelijkheden om te belonen.

De belangrijkste voorwaarden voor een goede beloning

1. Beloon systematisch, relevant, authentiek, correct, onmiddellijk en ondubbelzinnig: zo weet de puber waar hij aan toe is. Zelfs al heeft hij die dag iets anders gedaan dat teleurstellend was of last veroorzaakte, dan krijgt hij toch zijn beloning voor wat hij wel goed gedaan heeft.
2. Beloningen in de startfase en tussentijdse beloningen zijn heel belangrijk: niet alleen het goede eindresultaat mag beloond worden.
3. Begin met één haalbaar, gemakkelijk werkpunt en combineer eventueel in een volgende stap twee gemakkelijke aandachtspunten met één moeilijk aandachtspunt om de faalkans laag te houden: het beloningssysteem mag niet te moeilijk lijken. Startidee is dat de puber winst maakt door datgene vol te houden wat hij al goed deed, zodat hij uit de startblokken raakt om nog meer van de werkpunten te gaan doen.
4. Beloon observeerbaar gedrag (bijvoorbeeld studiegedrag tijdens de studie op school kan gecontroleerd worden. Studeergedrag thuis op eigen kamer is niet controleerbaar)
5. Kleine stappen zijn onontbeerlijk: beloon eerst 5 minuten studeren en pas later 10, 20 ...
6. Ga na of ze de beloning echt willen.
7. Praktisch: zet het programma op papier met een timing erbij. Evalueer het en stuur tijdig bij, want dat zal wel nodig zijn. Motiveer ook de manier van werken.

## Materiële beloners

Zijn minder eenvoudig om op school in te voeren. De school zou wel de ouders om een voorstel of suggestie kunnen vragen.

Stel dat zij met een puntenbeloningssysteem werken waarmee de puber een computerspel kan bijeen sparen. Als hij bijvoorbeeld zijn huiswerk op tijd inlevert of zijn kladwerk om de les te leren aan zijn leerkracht toont, verdient hij daar ook punten mee. De handtekening van de leerkracht is bijvoorbeeld het afgesproken signaal. Op die manier krijgt de puber toch zijn materiële beloning.

## Problemen oplossen

Conflicten kunnen zich situeren tussen leerlingen onderling of tussen leerling en leerkracht. Soms is het nodig dat een derde, objectieve partij tussenkomt.

Zowel om een probleem te beluisteren of te (helpen) formuleren als om naar een geschikte oplossing te zoeken, zijn veel principes dezelfde:

- hou de sfeer vriendelijk en neutraal
- hou het onderwerp liever beknopt en concreet, met het doel expliciet en concreet uitgedrukt.
- paraphraseer voldoende om misverstanden te voorkomen
- geef zo weinig mogelijk overhaast, betweterig advies, maar toon wel genoeg begrip

- meestal kun je zicht krijgen op de omstandigheden van een incident als je de vraag stelt ‘waardoor’ zoiets heeft kunnen gebeuren. Met de vraag naar het ‘waarom’ schiet je meestal niet veel op omdat ze dat toch vaak niet weten.

## **Vaardigheden om ongewenst gedrag te verminderen**

### Straffen.

We mogen er niet vanuit gaan dat positieve betrokkenheid en positieve bekrachtiging voldoende is om ongewenst gedrag te stoppen of te verminderen. Als pubers de regels overtreden, als ze iets doen dat niet door de beugel kan, dan hebben ze een duidelijk, rechtstreeks signaal nodig dat ze over de grens gaan.

Kleine straffen zijn de beste. Straffen die niet in verhouding staan tot de fouten, maken de leerling boos, doen het conflict escaleren en zorgen ervoor dat de leerling zich persoonlijk aangevallen voelt.

Korte saaie karweitjes hebben een goed effect, het mag echter nooit pijnlijk of vernederend worden. Ook voordelenverlies kan het goede signaal geven (bijvoorbeeld: tussen de middag de school niet mogen verlaten voor wie dit normaal wel mag.)

Consequent straffen is evenzeer belangrijk: telkens als het ongewenste gedrag zich voordoet, moet gereageerd worden, ook als is dit soms belastend. Dus, bezin voor je begint!

De straf wordt liefst onmiddellijk gegeven.

De straf is bedoeld tegen het gedrag en niet tegen de persoon.

Blijven dreigen met straf is uit den boze: de leerlingen hebben het snel door als het bij dreigen blijft en tegelijk wordt het schoolsysteem ondermijnd. Bezin voor....!

Spreek neutraal, rustig, beknopt, duidelijk; hou er geen gepreek of eindeloos geargumenteer op na: bouw ruimte in om een fout te mogen herstellen; geen hevige emoties....

### Overzicht houden

Op school slaat dit op het zich houden aan de regels die gelden op het vlak van zijn waar ze horen te zijn, de school verlaten tussen de middag, roken ....

Het is moeilijk om een evenwicht te vinden tussen niet te veel en niet te weinig controle.

Duidelijk is wel dat controle staat en valt met de afspraken die gemaakt werden: hoe beter en hoe duidelijker de regels (liefst samen) zijn afgesproken, bij voorkeur op papier, des te gemakkelijker is het voor de pubers om zich eraan te houden.

## **Stappenplan**

### **De inschrijving**

De school maakt ruim tijd voor de inschrijving van een leerling met ADHD, noteert niet alleen de administratieve gegevens, maar vraagt ook naar extra informatie zoals bestaan van een medische attest, gevolgen van ADHD van psychosociale aard, moeilijkheden bij de studies ...

Vraag van de school aan de ouders en nieuwe leerling: openheid i.v.m. de bekende problemen en zwakke punten. Doorspelen van

- de manieren waarop de leerling tot nu toe het best geholpen werd,
- van een bepaalde aanpak die helemaal uit den boze is.
- ...

De school neemt contact met vroegere begeleiders: leerkracht zesde leerjaar, revalidatiecentrum, CLB ... of andere instanties door de ouders aangereikt. Bedoeling hiervan is een begeleiding op maat uit te werken op basis van eerder opgedane ervaring met de leerling in kwestie.

*Hoe graag de school ook het principe van 'de schone lei' hanteert, uit ervaring weten we dat in geval van ADHD de beste begeleider een 'ingelichte' begeleider is.*

### **De eerste personeelsvergadering eind augustus**

Op de personeelsvergadering wordt gemeld in welke klassen leerlingen met ADHD ondergebracht werden. Nadere gegevens hieromtrent kunnen ze vinden in de mappen leerlingenbegeleiding. Daarin wordt alles gebundeld wat op het vlak van begeleiding ondernomen werd in de loop van het voorbije schooljaar. Indien in ons bezit worden al gegevens doorgespeeld rond effectieve aanpak en begeleiding.

### **Voorstellen aan de ouders van het basispakket STICORDI-maatregelen dat door de school gehanteerd wordt in geval van ADHD**

**ST**imuleren wat haalbaar is voor de leerling;  
**CO**mpenseren waar ze zwak in zijn;  
**RE**mediëren waar het fout loopt  
**DI**spenseren – dat wil zeggen: een vrijstelling geven als er een geschikt en volwaardig alternatief bestaat voor wat zij ten gevolge van hun beperkingen op de normale, verwachte manier niet kunnen realiseren, zelfs niet met hulp.

Op onze school wordt gewerkt met een basispakket maatregelen dat in de loop van het schooljaar, op basis van de ervaring met de individuele leerling, aangepast kan worden. ***Hierbij wordt de nadruk gelegd op het belang van een regelmatige communicatie met en ondersteuning van de ouders.***

### ***Stimulerende maatregelen***

**Belonen van gewenst gedrag** via

- compliment, instemmend hoofdknikje, een glimlach, schouderklopje.
- positieve opmerking in de agenda.
- privilege (bord mogen schoonvegen, absentielijst afgeven op het secretariaat.
- invoeren van een leerlingenvolkaart

**Gebruik van geperforeerd papier** met de bedoeling de cursussen zo vlug mogelijk en onder begeleiding in orde te brengen.

De leerlingen (met moeilijk leesbaar handschrift) wordt aangemoedigd om **pc** te gebruiken voor het maken van zijn huiswerk.

De leerkracht zorgt voor **gestructureerd bordgebruik en gestructureerd cursusmateriaal**. De pagina's zijn overzichtelijk en niet overvol.

De leerling krijgt een **geschikte plaats in het leslokaal**.

- Een plaats met weinig afleiding (niet aan het venster of dicht bij de gang.)
- Een plaats vooraan indien de leerling vooral visueel wordt afgeleid.
- Een plaats achteraan indien de leerling vooral auditief wordt afgeleid.
- Alleen op een bank of naast een leerling met een voorbeeldfunctie.

De leraar engageert zich bij **werkhoudingsproblemen tijdens de instructiefase** ertoe:

- de aandacht van de leerling te trekken bij het geven van de opdracht (oogcontact)
- de instructies op te splitsen in deelopdrachten

- de instructiefase kort te houden
- positieve instructies te geven: duidelijk maken wat men wil dat er gebeurt en niet wat men wil dat er niet gebeurt.

De leerkrachten 'leren leren' engageren er zich toe om tijdens de maand september

- de leerling op de hoogte brengen van de inspanningen die de school zal leveren om hen te begeleiden. Overlopen en bespreken van de STICORDI-maatregelen en die toetsen aan hun eigen ervaring met begeleidingsmaatregelen.
- de leerling een aantal hulpmiddelen aan te bieden om hun eigen functioneren te verbeteren
  - boekentas leren maken
  - aanreiken van middelen om het vergeten van zaken zoveel mogelijk te vermijden
  - agenda correct leren invullen
  - agenda als studie-ondersteuning leren hanteren
  - aanreiken van een check-list i.v.m. het maken van huiswerk (zie bijlage 2)
  - aanreiken van een zelfinstructietraining (zie bijlage 1: methode van de vier beertjes)

Gebruik van leerlingenvolgkaart (zie bijlage 3) indien nodig.

- De aandachtspunten op de volgkaart worden in overleg met de leerling – klassenraad - leerlingbegeleider genomen.
- Maximaal aantal aandachtspunten: drie
- De aandachtspunten worden vertaald in waarneembaar gedrag (vb. taken en opdrachten maken, woord vragen, materieel bij).
- De looptijd van het contract wordt vooraf vastgelegd (meestal drie tot vier weken om gewoontevorming in de hand te werken).
- Ouders worden op de hoogte gebracht van het invoeren van de volgkaart en hun ondersteuning van de maatregel wordt gevraagd via dagelijkse handtekening en bespreking van het resultaat met hun kind.
- De leerling presenteert zijn volgkaart aan de leerkracht bij het begin van elke les en haalt die op het einde van de les weer op.
- De leerkracht zet elk lesuur zijn paraaf bij elk aandachtspunt dat tijdens de les in orde was. De aandachtspunten waarop de leerling niet of onvoldoende heeft kunnen scoren, laat hij gewoon blanco.
- De volgkaart wordt elke morgen aan de leerlingbegeleider afgegeven in ruil voor een nieuwe kaart. Dit geeft aanleiding tot een evaluatie van de vorige dag. Schouderklop voor wat goed was, zoeken naar verbetering waar het fout gelopen is.
- Aan het einde van de afgesproken drie tot vier weken, volgt een evaluatie van de volgkaart.
- Verderzetten of stopzetten volgkaart. Eventueel tijdelijk onderbreken om later de draad weer op te nemen, eventueel met dezelfde of nieuwe aandachtspunten.

**Studieloopbaanbegeleiding:** duidelijk overleg met de leerling rond zijn studiekeuze. Daarbij wil de school extra-inspanning leveren om

- te werken aan een realistisch zelfbeeld (ADHD leerling kan vaak meer aan dan hij denkt)
- te vermijden dat al te impulsieve keuzes gemaakt worden (ADHD-leerling heeft het moeilijk om op lange termijn te denken).

### *Compenserende maatregelen*

De leerling kan zo nodig gebruik maken van een fotokopie van de notities van de leerkracht of medeleerling.

De leerling (met moeilijk leesbaar handschrift) mag een pc gebruiken voor het maken van zijn huiswerk.

De leerkracht beoordeelt in eerste instantie de inhoud en niet het handschrift. Een repetitie mondeling afnemen of de kans geven een computer te gebruiken is het overwegen waard.

### **Einddeliberatie**

De klassenraad concentreert zich op de vraag 'Heeft deze leerling voldoende kans van slagen in het volgende studiejaar?' Daarbij concentreren we ons vooral op de kennis (zowel de theoretische als praktische) waarvan de leerling blijk gegeven heeft in de loop van het jaar. We maken abstractie van die zaken die geleid hebben tot puntenverlies als gevolg van zijn ADHD-probleem (te laat indienen van taken, puntenverlies door slordigheid, ...)

### **Remediërende maatregelen**

De **leerkracht verifieert** of alle taken en opdrachten volledig en correct in **de agenda** van de leerling genoteerd staan.

De leerkracht trekt door middel van **oogcontact of een tik op zijn bank** de **aandacht** van de leerling bij het geven van **opdrachten**.

### **Dispenserende maatregelen**

De leerling mag een **mondelijke toelichting** geven bij schriftelijke opdrachten die binnen een (voor hem te) kort tijdsbestek moeten worden uitgevoerd.

De school kiest ervoor om **niet met een contract te werken voor specifiek ADHD-gerelateerde materie**. De voorkeur gaat naar het opstellen van een begeleidingsplan met haalbare stappen. In geval van 'het storen' van de les wordt gezocht naar oplossingen die zowel voor de leerling met ADHD, zijn leerkracht en zijn medeleerlingen haalbaar en acceptabel zijn.

Dit betekent niet dat een ADHD-leerling in geen enkele omstandigheid onder contract geplaatst kan worden.

Indien het uiteindelijk toch nodig blijkt om op zoek te gaan naar een andere school, dan zal dit het resultaat zijn van grondig overleg tussen alle betrokken partijen: de school, de leerling en zijn ouders. Op dat ogenblik zal het voor iedereen duidelijk zijn dat de leerling, ondanks de inspanningen van alle partijen, niet langer op de school kan blijven en alleen maar voordeel kan halen uit een nieuwe start. Laat ons hopen dat het nooit zover dient te komen.

### **Speciale maatregelen tijdens examenperiodes**

#### **Voorzien in een zorgklas**

Dit is een lokaal waar leerlingen met een speciale zorg ondergebracht worden. Als gevolg van een relatief kleine bezetting van het lokaal is daar mogelijkheid

- tot verlenging van de examentijd,
- alleen zitten aan een lessenaar of tafel,
- creëren van een rustige examensfeer met zo weinig mogelijk afleiding.

#### **Extra zorg voor het examenblad**

- Vermelden van benodigde hulpmiddelen (passer, kleurpotloden) bovenaan het eerste examenblad. Op die manier kan alles van in aanvang klaargelegd worden.
- Bladzijden van het examen nummeren.
- Indien nodig de vermelding 'zie ommezijde' aanbrenge(n).  
Reden: stimuleren van de aandacht.
- Voldoende plaats voorzien op het examenblad voor het invullen van de vragen.

#### **Mogelijkheid tot afnemen van volledig of gedeeltelijk mondeling examen.**

De leerling mag zijn vragen mondeling toelichten (of legt het examen volledig mondeling af), bijvoorbeeld als zijn handschrift te moeilijk leesbaar is of als hij te traag schrijft om volledig te kunnen zijn. De vragen worden dan schriftelijk gegeven zodat hij de vraag kan overlezen. Als hij de vragen

enkel mondeling te horen krijgt, zal meer dan eens blijken dat hij een of meer onderdelen van de vraag niet gehoord heeft.

**In de mate van het mogelijke, vermijden van straffen omwille van de nadelige, ontmoedigende gevolgen.**

Argumentatie.

- Straffen biedt weinig garantie voor gewenst gedrag op langere termijn. Een ADHD-leerling zal dezelfde fouten blijven maken, meer dan een andere leerling. We kunnen niet blijven straffen, als we te hard van stapel lopen zijn onze mogelijkheden al te snel uitgeput.
- Straffen verknoeit de stemming. Agressief straffen kan agressief gedrag uitlokken.
- De leerling legt vlug een verband tussen het onaangename van de straf enerzijds en de leerkracht en het vak anderzijds, wat de interesse voor het vak kan laten dalen tot onder het nulpunt.
- Vaak straffen leidt tot minder zelfvertrouwen en faalangst. Het gevoel 'ik kan niets, ik doe niets goed' wordt in de hand gewerkt en draagt zeker niet bij tot de opbouw van een positief zelfbeeld.
- Straf kan een aanmoediging van het ongewenste gedrag met zich meebrengen. Het is immers een vorm om aandacht te krijgen van leerkrachten en medeleerlingen.

**En als er dan toch straf gegeven dient te worden?**

*Opmerkingen geven:* concreet het af te keuren gedrag omschrijven, onmiddellijk aansluitend op het gebeuren, kort en duidelijk geformuleerd zonder te krenken. Daarbij ook aangeven wat dan wel als gedrag gewenst wordt.

*Activiteitenstraffen*

- Een hersteltaak uitvoeren: klas vegen als er rommel gemaakt werd, bank reinigen als erop geschreven werd...
- Extra taken uitvoeren: een schrijfstraf onder de vorm van een nog niet eerder bestudeerde leerstof overpennen, doornemen en/of samenvatten (met schriftelijk bewijsmateriaal).
- Onaangename taken geven: bijvoorbeeld de speelplaats vegen, zwerfvuil verzamelen op een ogenblik dat andere leerlingen niet op school hoeven te zijn.

*Buitenspel plaatsen:* bijvoorbeeld enkele ogenblikken niet mogen deelnemen aan een groepsgesprek, lesgebeuren. Verplicht alleen op een bank gaan zitten.

*Onthoudingsstraffen:* niet deelnemen aan een activiteit. Let op! Dit betekent niet dat een verdiende beloning afgenomen wordt.

*Even apart zetten* (aan de klasdeur of naar de balie gestuurd worden) om op adem te kunnen komen en te vermijden dat het gedrag escaleert. Van belang vooraf te melden aan de leerling hoelang hij apart gezet zal worden.

*Consequent straffen.* 'Vandaag niet en morgen wel', 'Piet niet en Jan wel' zijn uit den boze.

Stappenplan als leidraad bij het straffen.

1. Een vermanend oogcontact: dit kan bijna onopvallend plaatsvinden en stoort noch de medeleerlingen noch het lesgebeuren.
2. Bij herhaling van het ongewenste gedrag: deel de leerling mee wat je als storend gedrag ervaart. Formuleer dit zo positief mogelijk en bij voorkeur als een startopdracht. 'Ik wil dat je nu naar mij luistert, in plaats van 'Stop met wegdromen'.

3. Zeg als zijn gedrag niet ophoudt: 'Leg je agenda op de hoek van je bank.' Alweer wordt de leerling erop gewezen dat je op hem let. Hij heeft nu al voor de derde keer de kans gekregen zijn storend gedrag te stoppen.
4. Neem als zijn gedrag nog niet ophoudt, de agenda van de leerling mee en leg die op de tafel vooraan. Opnieuw wijs je de leerling erop dat hij zijn gedrag moet aanpassen.
5. Beschrijf als hij zijn laatste kans niet benut heeft, het storende gedrag in de agenda. Verwoord heel duidelijk wat er niet meer verkeerd mag gaan. Nog beter is te verwoorden aan de hand van wat er wel van hem verwacht wordt.
6. Bij blijvende herhaling van storend gedrag volgt een haalbare en zinvolle straf, liefst gerelateerd aan wat er gebeurd is, bijvoorbeeld te laat komen betekent nablijven.
7. Bij schrijfstraf: liever één bladzijde nuttige schrijfstraf (bijvoorbeeld instuderen schriftelijke beurt van de volgende dag, ook al is het voor een ander vak) dan vijf bladzijden overschrijven uit het schoolreglement.
8. Verdubbel nooit de straf als hij de straf niet op tijd inlevert, maar geef een haalbare extra opdracht, bijvoorbeeld door middel van een verwijzing in de agenda of naar het studieplan zodat 's avonds aandacht getrokken wordt naar de te maken opdracht.

#### **Wat met uitlokkers in geval van ADHD en straf**

Oplossing kan liggen in een straf voor twee. Bijvoorbeeld twee bladzijden voor twee babbelaars. Aan het eind van de les kan via een kort overleg beslist worden wie welk aandeel van de twee bladzijden op zich neemt en wat geschreven wordt (de toets of schriftelijke beurt van morgen bepaalt waarover geschreven wordt). Op die manier geeft de leerkracht een signaal aan de uitlokker dat hij 'doorzien' wordt en de ADHD'er voelt dat de leerkracht begrip heeft voor zijn kwetsbare situatie.

#### **De eerste klassenraad: tweede helft van september**

De klassenraad wordt gevraagd naar de eerste ervaringen met de leerlingen. Er wordt nagegaan in hoeverre de informatie doorgespeeld in augustus met de eigen opgedane ervaring overeenkomt. Op basis van de bevindingen worden afspraken gemaakt rond het verderzetten of bijsturen van de begeleiding.

#### **Doorheen het schooljaar**

Handelen zoals aangegeven in de STICORDI-maatregelen. (Basispakket of individueel aangepaste maatregelen).

## Zelfinstructietraining

1. Wat moet ik doen = wat is mijn opdracht? Waaruit bestaat ze precies? Welke onderdelen zitten er in de opdracht?
2. Hoe moet ik die opdracht uitvoeren? In welke (kleine) stapjes? Wat heb ik daarvoor nodig?
3. Dan moet ik mijn aandacht erbij houden om de opdracht ook effectief uit te voeren!
4. Ten slotte, niet onbelangrijk, integendeel, controleer ik het resultaat van mijn werk: zijn alle deelopdrachten uitgevoerd? Op de gevraagde manier? Op tijd?

**Dit is:  
de methode van de vier beertjes  
of  
de methode Meichenbaum**

We kunnen kinderen met werkhoudingsproblemen begeleiden via de zelfinstructiemethode van Meichenbaum, de **methode met de 4 beertjes** = een **probleemoplossing** in vier fasen.

Om deze fasen te ondersteunen wordt gebruik gemaakt van de "taal", we **verbaliseren** het probleem :

- "Wat moet ik doen ?"

- "Hoe zal ik dat doen ?"

- "Ik doe mijn werk."

- "Ik kijk na."

De vier fasen worden ook **gevisualiseerd**.

(voorstelling van de vier beertjes)

Gedurende de aanvang en het verdere verloop gaan we daarbij zelf als **model staan**.

Alleen wanneer dit alles regelmatig herhaald wordt, kunnen we de vruchten plukken van de intensieve begeleiding. De **transfer** is noodzakelijk zowel thuis als in de klas of bij elke begeleider die met het kind werkt.

In wat volgt wordt elke fase wat meer verduidelijkt en uitgediept.

## Fase 1

**"Wat moet ik doen ?"**



Dit is de fase waarin het kind de opdracht hoort of leest. Het is een heel belangrijke fase omdat elk detail, elk woord of cijfer zijn waarde heeft voor de uiteindelijke oplossing.

Een kleine onnauwkeurigheid bij het lezen, even verstrooid bij het luisteren kan de taak in de verkeerde richting sturen.

Het kan veel energie besparen als je bij elke opdracht natrekt of het kind wel weet wat het moet doen.

In het begin speel je zelf beertje 1, na verloop van tijd en met behulp van de visuele ondersteuning, neemt het kind die rol over.

## Fase 2

**"Hoe zal ik het doen ?"**



In deze fase staat het kind stil bij de oplossingsmethoden, nog voor het daadwerkelijk aan de slag gaat.

Als leerkracht, ouder of begeleider kan je dit denkproces richten of bijsturen door het kind hardop zijn werkplan te laten formuleren.

Op het vlak van de schoolse kennis is dit de fase waarin het kind beroep doet op spellingregels, rekenprincipes of andere 'vaste werkplannen'. Zo leer je het kind hoe het verworven leerstof kan oproepen en toepassen.

### Fase 3

**"Ik doe mijn werk."**



Met een logisch gestructureerd werkplan in zijn achterhoofd, kan het kind dit nu stap voor stap gaan uitvoeren.

Na een intense begeleiding in de twee vorige fasen, is nu het moment gekomen waarop het kind zelfstandig moet leren werken.

Als ouder, leerkracht of begeleider ben je gerust dat het kind weet 'wat' en 'hoe' en kan je eerder op een afstand een oogje in 't zeil houden.

### Fase 4

**"Ik kijk mijn werk na : wat vind ik ervan ?"**



Dit is de evaluatiefase. Het kind heeft de gewoonte om zijn werk te 'laten' evalueren en niet zozeer om het zelf na te kijken.

Beertje 4 heeft eigenlijk een dubbele functie.

Enerzijds controleert hij, aan de hand van de vraagstelling en het werkplan, of de oplossing correct is.

Anderzijds is dit ook de beer die gedurende de hele taakuitvoering het kind leidt en stuurt als een 'monitor'.

Bijlage 2

**Checklist huiswerk**

Kan aangevuld/gewijzigd worden op basis van opgedane ervaring met de leerling.

Gegevens bovenaan eerste blad volledig ingevuld?
Opgave overgenomen indien nodig?
Oefeningen genummerd indien nodig?
Alle opgegeven oefeningen gemaakt?
Formules en eenheden in orde?
Tussenstappen opgenomen?
In juiste map gestopt?
Map in boekentas gestopt?

Bijlage 3

**Leerlingenvolgkaart**

Naam: .....

Klas: .....

Datum: .....

Dag van de week:

Ma – di – woe – do – vr

LESUUR	1	2	3	4	5	6	7	8
VAK								
Aandachtspunt 1								
Aandachtspunt 2								
Aandachtspunt 3								

Deze kaart geeft je AAN HET BEGIN van elke les aan je leerkracht.

NA de les vraag je de kaart beleefd terug.

's AVONDS laat je thuis je moeder de kaart ondertekenen.

---

's MORGENS lever je de kaart bij ..... in en vraag je een nieuwe.

Handtekening moeder/vader: \_\_\_\_\_