



ADVIES OPVOEDING

Dit zijn algemene adviezen die niet op een rigide manier toegepast moeten worden, maar aangepast kunnen worden in functie van de situatie, het cognitief profiel en de persoonlijkheid van het kind.

- Zorg voor een vast **dagpatroon**.
 - Tracht een wekschema te maken van de uren waarop je kind opstaat, eet, zich wast, naar school vertrekt, huiswerk maakt, hobby's uitoefent, gaat slapen. Routines maken dat je op de duur niet meer bewust moet nadenken over wat er vervolgens moet gebeuren.
 - Geef "tijdwaarschuwingen" vooraleer een activiteit plaats gaat vinden. Geef bijvoorbeeld 10 of 15 minuten op voorhand een waarschuwing als er zich een activiteit aankondigt: voor het vertrek naar school, voor het avondeten, voor de televisie uit moet, ...
 - Zorg regelmatig voor echt vrije tijd waarin je kind kan doen wat het wil, eventueel samen met jou.
 - Probeer sowieso ergens een gezellig kwartiertje in te lassen: een moment waarop je SAMEN iets doet wat je allebei leuk vindt (bv. samen TV-kijken, iets voorlezen, een rugmassage, een spel, een kruiswoordraadsel invullen, enkele grappen uit een moppenboek lezen, enz.
- Maak een **schema** voor de langere termijnwerkzaamheden voor de komende week of de komende maand of periode. Zet hierop alle dingen die moeten worden gedaan. Hou er rekening mee dat uitstelgedrag voor kinderen met concentratieproblemen normaal is, zeker voor die dingen die lastig voor hen zijn vinden. Splits taken op en voer ze stap voor stap uit, gespreid over een langere termijn. Accepteer enig last-minute werk.
 - Ondersteun regels, instructies en de dagplanning met visuele middelen zoals plaatjes of schrijf ze op een bord.
 - Maak een schema op de pc, geef een thuisagenda of overzichtskalender aan je kind en jezelf.
 - Hanteer een beloningssysteem. Geef toestemming om iets leuks en ontspannend, nadat ze een taak hebben uitgevoerd; vooral als dit niet leuk was.
- Verminder mogelijke **afleidingen**.
 - Probeer de zaken die uw kind afleiden tijdens het huiswerk te identificeren en één voor één te elimineren.
- Zorg voor een aangepaste omgeving om **huiswerk** te maken.
 - Zoek de omgeving waarin uw kind het best kan werken. Sommige kinderen hebben een stille kamer en leeg bureau nodig, andere kinderen moeten de ouders dicht in de buurt hebben, nog andere hebben wat achtergrondgeluiden of muziek nodig.
 - Werk eventueel met time timers en positieve beloningen.
 - Zorg voor een aanmoedigende gezellige sfeer bij huiswerk (eventueel in combinatie met een 4-uurtje of "thee-ritueel")



- **Organiseer uw huis.**
 - Tracht logische en vaste plaatsen te gebruiken om speelgoed, kleren, boekentassen, ... op te ruimen.
 - Zorg voor voldoende gemarkeerde opbergdozen
 - Wees zelf ordelijk, maar verlang niet dat een kind met aandachtsproblemen dat ook is ; help regelmatig om hen orde op zaken te laten maken (samen opruimen)
- Gebruik **lijstjes en picto's**.
 - Geschreven lijstjes kunnen erg nuttig zijn. Ook pictogrammen werken goed
 - Houd instructies kort en bondig.
 - Gebruik een thuis-school lijstje (best aan de binnenzijde van de boekentas bevestigen). Dit is een lijstje met alle zaken die je kind elke dag mee naar school en terug naar huis moet nemen.
 - Beloon inspanning en niet het resultaat! Beloon, geef aandacht aan het feit dat uw kind moeite doet om huiswerk en taken te maken, en niet alleen aan het eindresultaat. Hoe meer frustratie er is bij je kind, des te zwaarder de inspanning is om huiswerk te maken. Geef dus vooral bij frustratie veel complimenten voor de pogingen.
- Verminder de **keuzeopties: choco of confituur?**
 - Help uw kind om goede beslissingen te maken door maar 2 of 3 mogelijke opties of keuzes te geven.
 - Vraag dus niet: "wat wil je doen ?" of "wil je het doen ?", maar: "wil je dit of dat doen ? of "wil je het zo of zo doen ?"
- Gebruik kleine, bereikbare **doelen**.
 - Zorg er voor dat je kind begrijpt dat hij/zij succesvol kan zijn door kleine stappen te nemen en geleidelijk te bouwen aan grotere successen en resultaten.
 - Beloon goed gedrag onmiddellijk en doe dit telkens opnieuw, meerdere keren per dag. Belonen kan ook bijvoorbeeld door middel van een compliment, een knuffel, een sticker, een verhaaltje of iets anders wat je kind leuk vindt. Belonen werkt bijna altijd beter dan het geven van straf. Zeker en vast op lange termijn.
 - Gebruik bijvoorbeeld extra schermtijd (TV, gaming, smartphone) als beloning. Zo is er niet alleen een motiverend streefdoel, maar is het meteen ook duidelijk dat die tijd gelimiteerd is.
 - Verander beloningen regelmatig, omdat kinderen snel kunnen uitgekeken zijn op een bepaalde beloning.
- Breng duidelijkheid in de **verwachtingen** naar gedrag toe.
 - Probeer steeds vooraf duidelijk te maken wat er verwacht wordt. Bv. voor een uitstapafspraken wat verwacht wordt op vlak van gedrag. Bekrachtig ook hier de inspanning die je ziet en niet het resultaat.
 - Beperk het aantal regels, maar volg die goed op (ook weer vooral vanuit positieve feedback)..
 - Wees consequent: houd je ook zelf aan dezelfde afspraken en regels
 - Maak geen duizend onbelangrijke opmerkingen
- **Praat op rustige momenten met je kind** over wat wel en niet mag en het waarom van die regels. Wees consequent in het eventueel toepassen van gevolgen. Probeer vooral gevolgen te bedenken die een vorm van "herstel" inhouden: zo kan je kind het goed maken.
- Kleine en repetitieve consequenties werken op langere termijn veel beter dan grote bijzondere straffen. Wees nooit hardvochtig. Blijf rustig en pas de eventuele regel rustig toe.
- Eindig de dag steeds met een "goedmakingsmoment" als er een conflict is.