Checklist ADHD

Created: 8/18/2010

# Tasks:

☐ **Symptomen van een kind met ADHD**

☐ **Veel praten**

☐ **Aandacht afdwingen**

☐ **Moeite met rustig en geconcentreerd spelen**

☐ **Moeilijk stil kunnen zitten**

☐ **Slecht luisteren of niet willen luisteren**

☐ **Heel druk zijn**

☐ **Dingen kapot maken**

☐ **Niet kunnen wachten tot hij of zij aan de beurt is**

☐ **Anderen onderbreken terwijl ze praten**

☐ **Extreem ongeduldig zijn**

☐ **Antwoord geven voordat de ander is uitgepraat**

☐ **Veel fouten maken door slordigheid**

☐ **Geen aandacht voor details**

☐ **Niet goed kunnen plannen en organiseren van taken**

☐ **Snel afgeleid worden door de omgeving**

☐ **Niet luisteren naar instructies**

☐ **Geen huiswerk of andere klusjes afmaken**

☐ **Dingen kwijtraken**

☐ **Vergeetachtig zijn**

☐ **Moeite met concentreren**

☐ **Hoe om te gaan met ADHD in de klas**

☐ **Geef de leerling een rustige plaats in de klas**

☐ **Bij de leerkracht in de buurt maar niet bij het raam.**

☐ **Wel in de groep, maar dan in de buurt van een rustige / stabiele medeleerling (waardoor enige rusteloosheid niet direct alle klasgenoten hindert).**

☐ **Een overzichtelijke werkomgeving**

☐ **Met kleur gecodeerde boeken en schriften,**

☐ **Highlighters**

☐ **Timers**

☐ **Afsprakenlijstjes**

☐ **Eigen 'postbakje'.**

☐ **Duidelijke, kort omschreven regels en afspraken voor alle situaties**

☐ **Specifieke regels voor in de klas, (voor, na en onder de verschillende lessen), voor op de gang, voor op het schoolplein, etc.**

☐ **Deze regels moeten voor de leerling duidelijk zichtbaar zijn opgehangen, snel te raadplegen zijn**

☐ **Zonodig op geplastificeerde kaartjes per situatie beschikbaar zijn**

☐ **Een steunsysteem om een leerling te helpen met positief gedrag**

☐ **Bij jonge kinderen - gebruik van het stoplicht, een beloningssysteem, de goedgedragkaart.**

☐ **Bij oudere leerlingen - afspraken over tekens die gegeven kunnen worden om bepaald gedrag tijdig af te remmen of een time-out te nemen.**

☐ **Voorzieningen om taakgericht gedrag te ondersteunen**

☐ **Korte duidelijke opgaven**

☐ **Grote taken opgesplitst in delen**

☐ **Aanbod werkbladen stuk voor stuk**

☐ **Eventueel gebruik van computers als het handschrift moeilijk te lezen is.**

☐ **Een steunsysteem om de leerling te helpen zijn afspraken na te komen**

☐ **Medeleerlingen kunnen bijvoorbeeld ingezet worden voor geheugensteuntjes.**

☐ **Er moeten afspraken gemaakt worden tussen school, leerling en ouders over onder meer het bijhouden van de agenda en communicatie over uitval van lessen.**

☐ **Vaak en snel prijzen**

☐ **Zoals elk kind positieve aandacht een waardering nodig heeft, geldt dit extra voor kinderen met ADHD.**

☐ **Prijzen, en dan direct nadat hij/zij iets goed heeft gedaan is heel belangrijk en helpt beter dan prijzen aan het eind van de dag.**

☐ **Het prijzen geldt niet alleen voor moeilijke taken, maar ook voor makkelijke (bijv**

*jas aantrekken, meenemen gymspullen).*

☐ **Tips voor volwassenen met ADHD**

☐ **Probeer de verschijnselen van ADHD te leren herkennen**

*Dat helpt u een beeld te krijgen welk effect ADHD op uw leven heeft en er greep op te krijgen.*

☐ **Probeer uw werkplek of studeerkamer zo in te richten dat u niet snel wordt afgeleid.**

☐ **Leer ontspanningsoefeningen tegen stress.**

☐ **Breng regelmaat en structuur aan in uw dagindeling.**

☐ **Stop met alcohol en drugs.**

☐ **Praat met de belangrijkste mensen in uw omgeving over uw aandoening, zodat zij u begrijpen en kunnen steunen.**

☐ **Besteed zorg aan uw relaties en probeer goede vrienden te vinden.**

☐ **Tips voor ouders met kinderen met ADHD**

☐ **Zie toe op medicatie-inname, het meest gebruikte medicijn is Ritalin.**

☐ **Medicatie werkt voor de meeste kinderen met ADHD/ADD (zo?n 70%) uitermate goed.**

☐ **Structureer voor, herhaal steeds regels en afspraken.**

☐ **Huiswerk, vrije situaties etc**

*moeten voor hem gestructureerd worden.*

☐ **Maak vaste afspraken over plaats en tijdstip van huiswerk maken, welke hulp hij daarbij krijgt, aftekenen van taken en belonen als het volgens de planning af is.**

☐ **Zorg dat hij voldoende hulpmiddelen heeft om werk goed te organiseren zoals memo?s, stickers, een horloge met alarm etc.**

☐ **Geef korte, duidelijke opdrachten en ga niet in discussie over regels.**

☐ **Zie in dat de jongere er niks aan kan doen**

☐ **Reageer steeds snel en effectief op zowel gewenst als ongewenst gedrag.**

☐ **Verbeter de zelfcontrole door te helpen met ?eerst denken, dan doen?.**

☐ **Het meeste effect zal bereikt worden door de combinatie van regelmatige medicijninname, het aanleren van zelfcontroletechnieken en goede begeleiding van ouders, docenten e.a.**

☐ **Volg eventueel een sociale-vaardigheidstraining.**

☐ **Zoek zo nodig professionele hulp of begeleiding voor het op orde brengen of houden van uw leven.**