

da's 'STRAF' , zo'n BELONING!

ADHD help je mee?

Ilse Dewitte

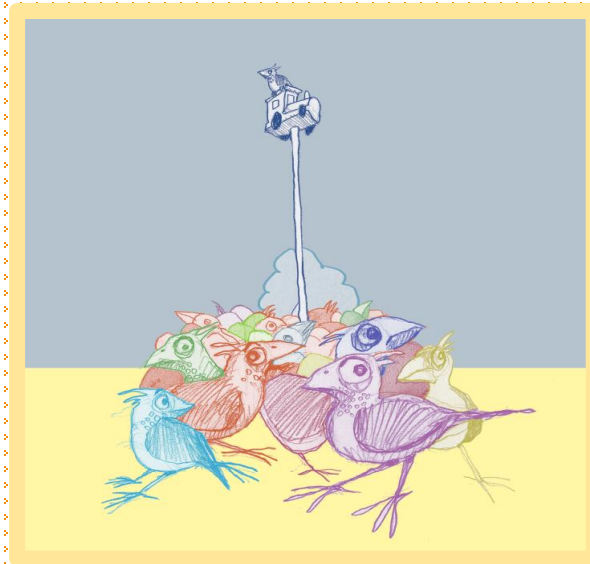
klinisch orthopedagoog

kinder- en jongerentherapeut

UPC-KULeuven & praktijk 'De witte octopus' Brugge



Wie ben ik?





Help me =
Begrijp me



Help me =
Beloon me voor wat
ik wél goed doe
of nog niet kan



4

Help me =
Maak me duidelijk
wat anders moet

2

Help me =
Zie het goede in mij

STAPPENPLAN

ADHD

Help je mee?



Een lees-, leer- en doe-boek
voor ouders en leerkrachten

Ilse Dewitte & Marc Willems
met illustraties van Nick Vermeersch



1. Begrijp wat ADHD is
2. Begrijp waarom straffen niet werkt
3. Begrijp waarom belonen wel werkt
4. Hoe belonen zodat het werkt?
5. Zoek samen een 'goede' straf

1. WAT IS ADHD?

NIET	WEL
stout of koppig zijn	voor ons 'moeilijk' gedrag stellen
'niet willen'	zo vaak 'niet kunnen'
wild zijn	geen rem hebben
voor alles wat ze doen iets willen/ moeten hebben	iets nodig hebben om tot iets moeilijks te komen
strenger moeten aangepakt worden	nood aan liefdevolle kordaatheid
voor altijd een stoornis	met goede hulp en inspanningen van iedereen 'etiketvrij' worden, een fijne variant
meer gestraft worden om te leren	meer belonen om te kunnen leren

1. WAT IS ADHD?

Neuro-anatomisch/biologisch/psychologisch verschillend zijn

- executieve functiestoornis
- inhibitiestoornis
- motivatiestoornis
- tijdsperceptiestoornis
- toestandsregulatiestoornis



1. WAT IS ADHD?

Besluit: “ocharme...” ???

Nee, kind, jongere, ouder, leerkracht, ...
Rijkdom aan hulpmiddelen om bij te leren

Gebruik de **juiste technieken** waarvan we wetenschappelijk weten dat ze **werken**



ADHD

Help je mee?



Een lees-, leer- en doe-boek
voor ouders en leerkrachten

Ilse Dewitte & Marc Willems
met illustraties van Nick Vermeersch



BRUNNEN

1. Begrijp wat ADHD is
2. **Begrijp waarom straffen niet werkt**
3. Begrijp waarom belonen wel werkt
4. Hoe belonen zodat het werkt
5. Zoek samen een 'goede' straf

2. WAAROM STRAFFEN NIET WERKT

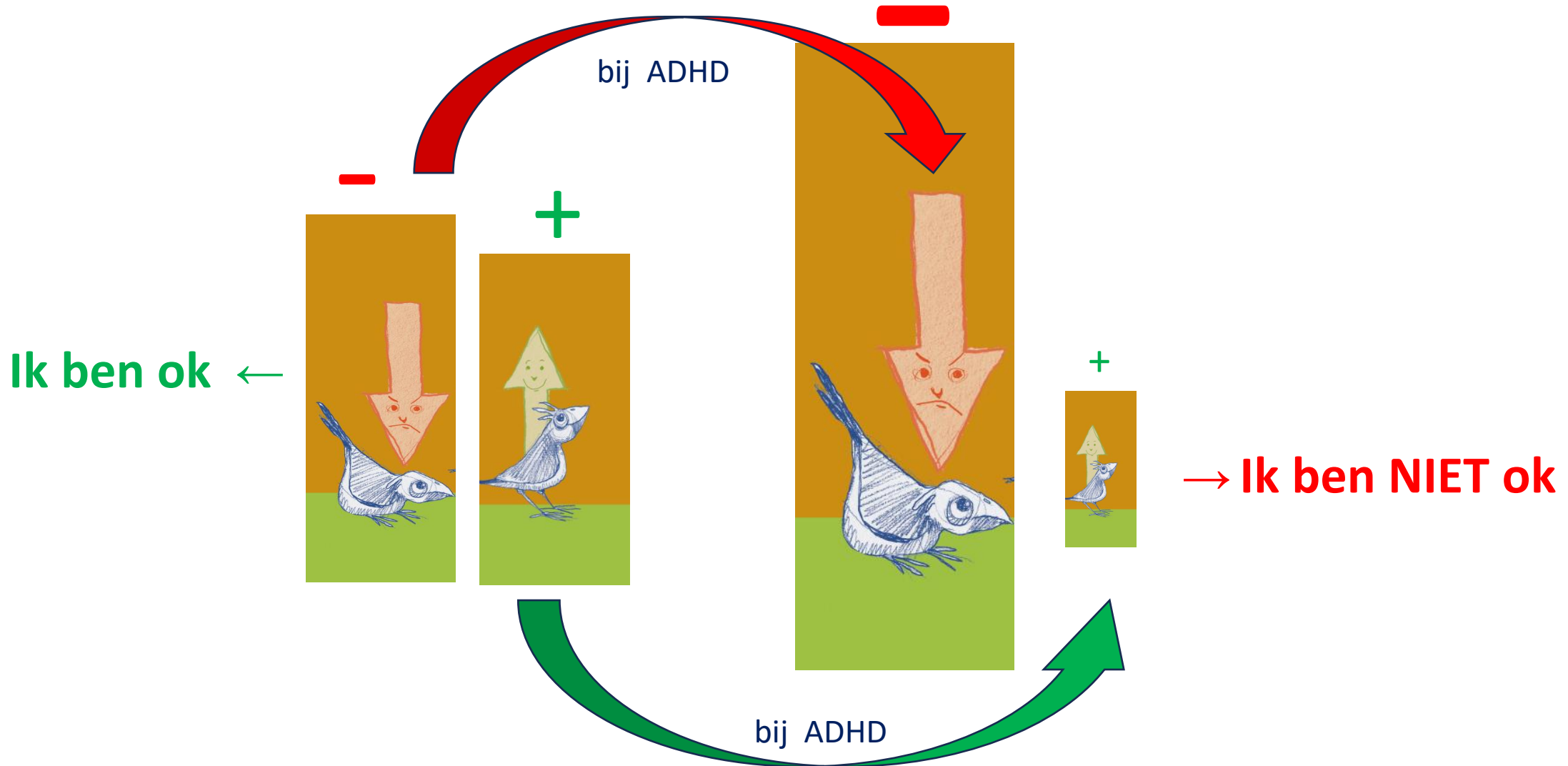
- verkeerde verwachting
- ongewilde nevenwerkingen
- zelfbeeld nóg meer onder druk

- **werkt helemaal niet bij kinderen met ADHD**

denken niet na (impulsiviteit) dus snappen straf niet
leiden vaak tot emotionele reacties die het nog erger maken



2. WAAROM STRAFFEN NIET WERKT



ADHD

Help je mee?



Een lees-, leer- en doe-boek
voor ouders en leerkrachten

Ilse Dewitte & Marc Willems
met illustraties van Nick Vermeersch

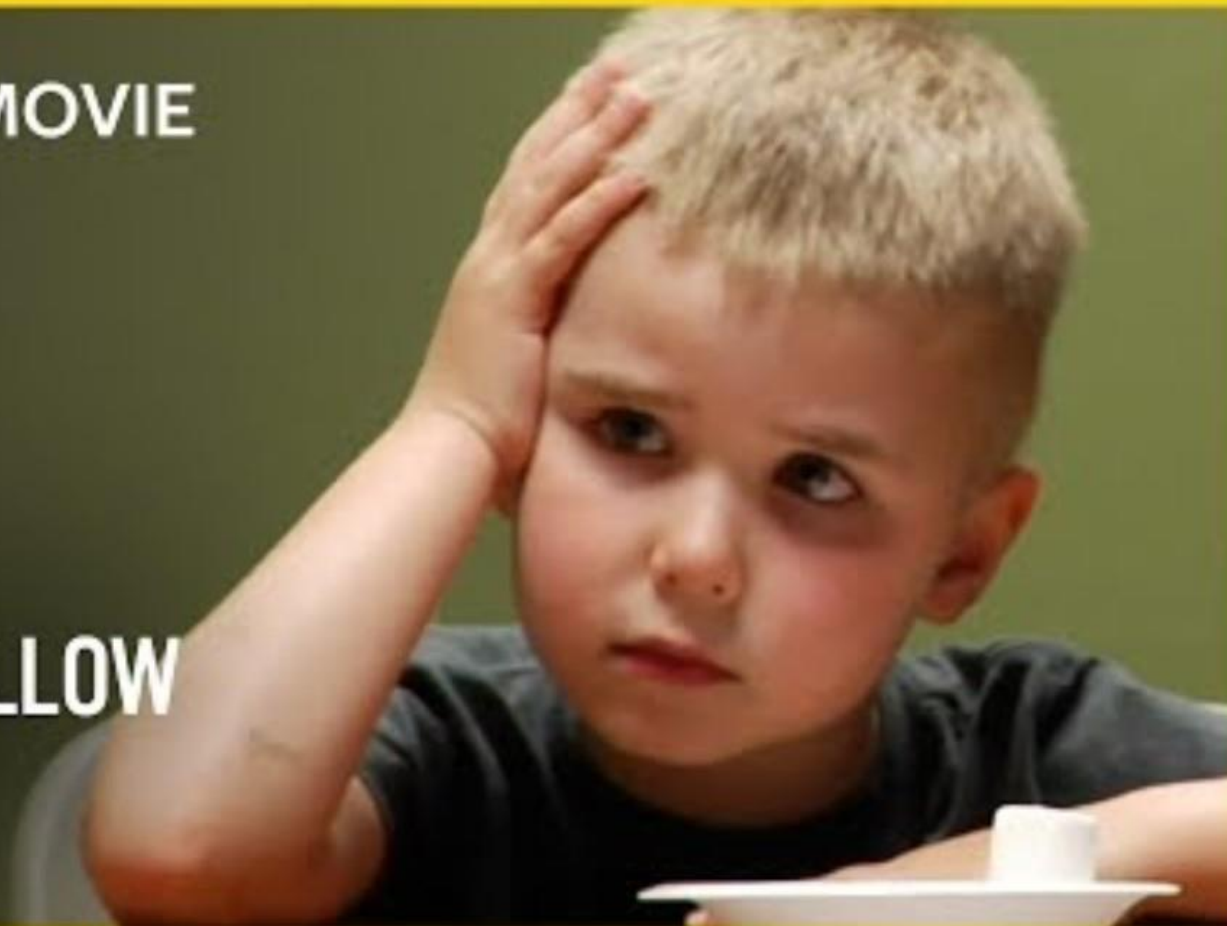


1. Begrijp wat ADHD is
2. Begrijp waarom straffen niet werkt
3. Begrijp waarom belonen wel werkt
4. Hoe belonen zodat het werkt?
5. Zoek samen een 'goede' straf



MINI MOVIE

THE MARSHMALLOW TEST



BELONEN WERKT !!!

https://www.youtube.com/watch?v=QX_oy9614HQ&t=9s

3. WAAROM BELONEN WEL WERKT

Werkt voor iedereen



Gedrag kind	Reactie ouder/lkr	Gevolg voor toekomstig gedrag kind
Gewenst, fijn gedrag	Positieve commentaar	Komt meer voor Verdwijnt na een tijd Verdwijnt
	Geen commentaar	
	Negatieve commentaar	
Ongewenst, storend gedrag	Positieve commentaar	Komt meer voor Blijft voorkomen of vermindert soms na een tijd Vermindert of verdwijnt tijdelijk
	Geen commentaar	
	Negatieve commentaar	

3. WAAROM BELONEN WEL WERKT

Geldt nog meer bij kinderen/jongeren met ADHD

- Specifieke neurobiologische eigenschappen van het ADHD-brein
 - dopamineregulatie
 - gevoeligheid voor onmiddellijke positieve feedback
- Versterken van de executieve functies
- Conditionering en gedragsverandering



ADHD

Help je mee?



Een lees-, leer- en doe-boek
voor ouders en leerkrachten

Ilse Dewitte & Marc Willems
met illustraties van Nick Vermeersch



BRUNNEN

1. Begrijp wat ADHD is
2. Begrijp waarom straffen niet werkt
3. Begrijp waarom belonen wel werkt
- 4. Hoe belonen zodat het werkt?**
5. Zoek samen een 'goede' straf

4. HOE BELONEN ZODAT HET WERKT ?

4.1. Los van elk gedrag

- Complimentjes
- Onvoorwaardelijke positieve aandacht
- 1 op 1 momentjes
- ADHD=ok-momentjes



4. HOE BELONEN ZODAT HET WERKT ?

4.2. Zie en zeg het goede

+ → +++++

- 10-kaartjes-truc
- Complimentenschrift
- Kleine onverwachte beloning



"Mama, ik ga nu eerst mijn huiswerk maken. Dan ben ik ervan af en kan ik nog leuke dingen doen vanavond."
"Prima idee, Jolien! Begin er maar aan, ik zal je een drankje brengen."

Denk eraan...



Hoe meer positieve reacties, hoe groter het effect op het gedrag

Zorg ervoor dat je positieve opmerkingen écht positief zijn

Slik de 'maar's in

Geef niet op, ook al gaat het wat minder

Aandacht voor ongewenst gedrag maakt dat het blijft bestaan

Andere kinderen?
Denk aan de balans

EERST: zie en zeg het goede



PAS DAARNA : beloningssysteem



4. HOE BELONEN ZODAT HET WERKT ?

4.3. Beloningssysteem

DOEL = NIEUW GEDRAG AANLEREN

- Ideaalbeeld en verwachtingen bijstellen
- Wenselijk? noodzakelijk? haalbaar?
- Motiveren >

oefenen >

positieve ervan ervaren >

herhalen >

automatiseren



Stappenplan beloningssysteem

- Kies een werkpunt

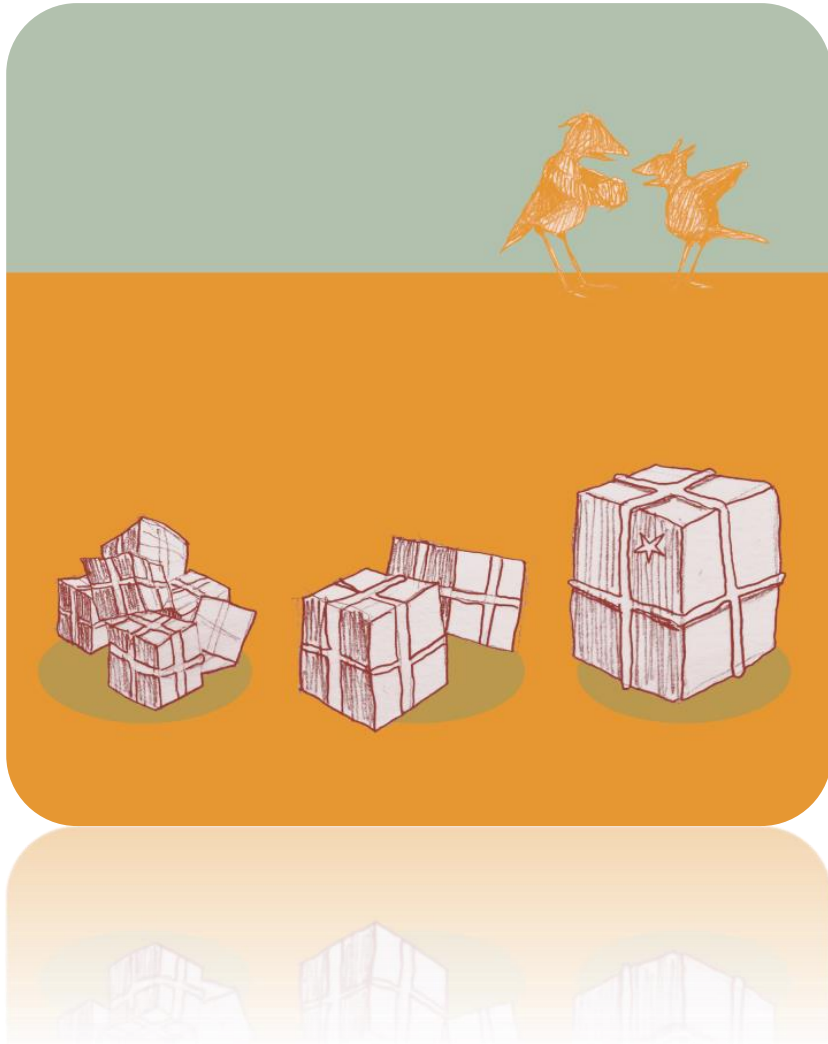
Wat kan een kind, jongere 'DOEN': nieuw, concreet gedrag

1. Haalbaar werkpunt
2. Positief geformuleerd
3. Concreet observeerbaar
4. Dagelijks te oefenen
5. In de tijd afgebakend

- Maak beloningslijstjes (KT, MLT, LT)


- Maak samen een motiverend systeem

- Start en stop






CHAMPIONS LEAGUE


Club Brugge vs Galatasaray
 woensdag, 18 september, 2019 - Kickoff 18:55
 Jan Breydelstadion - Brugge
 UCL01

TRIBUNE	BLOK	RIJ	PLAATS
OOST	313	4	57
Mario Michiels		Abonnee	
		105.00 EUR	

Verantwoordelijkheid van de toeschouwers: zie keuzelijst en reglement inwendige orde.
 Responsabilité des spectateurs: voir verso et règlement d'ordre intérieur.

11102000011080
 31999667
 18/09/2019 12:11:04
 31999667

UEFA.COM

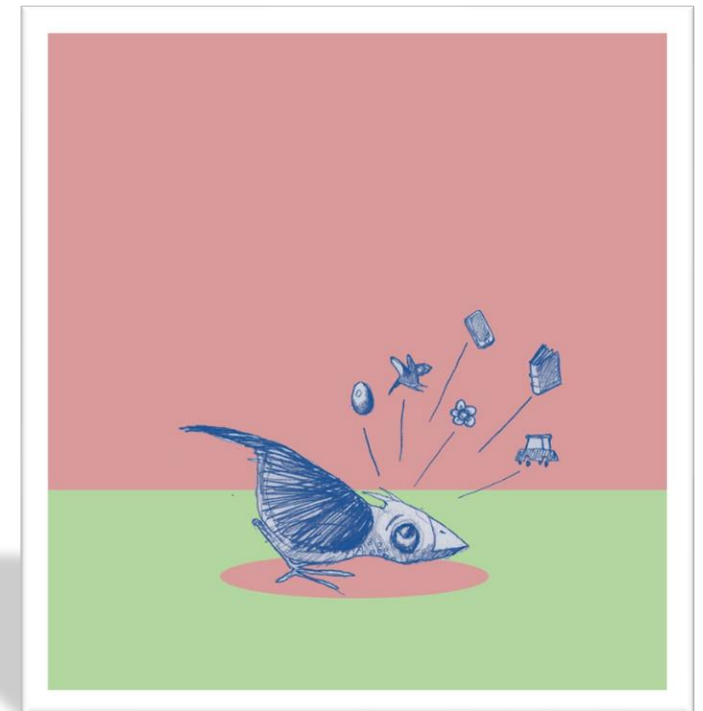






WAT ALS???

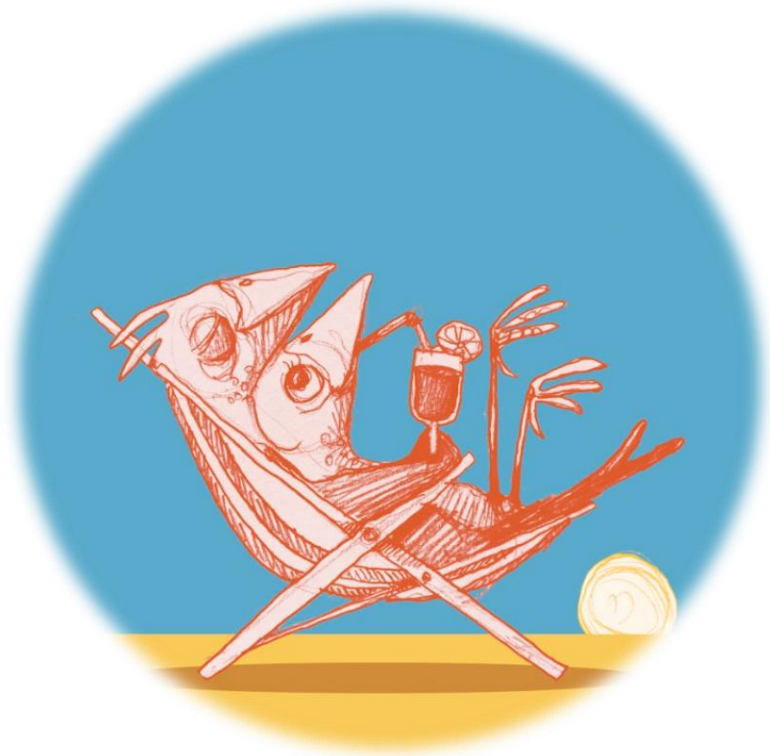
- Het de eerste dagen niet werkt?
- Beloningen niet (onmiddellijk) kunnen gegeven worden?
- Er ongewenst gedrag optreedt?
- Ouders gescheiden zijn?
- Na het systeem alles terugvalt?
- De andere kinderen dit óók willen?
- Je dit als leerkracht in de klas wil doen?



4. HOE BELONEN ZODAT HET WERKT ?

4.4. Beloon jezelf als ouder, leerkracht, ...

DOEL = MOTIVEREN & VOLHOUDEN & MODELLEREN



Opvoeden van kinderen met
ADHD lijkt vaak topsport

HOU VOL !

ADHD

Help je mee?



Een lees-, leer- en doe-boek
voor ouders en leerkrachten

Ilse Dewitte & Marc Willems
met illustraties van Nick Vermeersch



BRUNNEN

1. Begrijp wat ADHD is
2. Begrijp waarom straffen niet werkt
3. Begrijp waarom belonen wel werkt
4. Hoe belonen zodat het werkt?
5. Zoek samen een 'goede' straf

5. ZOEK SAMEN EEN 'GOEDE' STRAF

5.1. Eerst duidelijke regels

De 10 geboden bij het opstellen:

1. Stel duidelijke, eenvoudige regels op
2. Formuleer ze positief
3. Beperk het aantal
4. Pas ze aan volgens leeftijd
5. Leg het waarom van je regel uit
6. Ga na of regel begrepen werd
7. Zorg dat de gevolgen van overtreden vooraf duidelijk zijn
8. Volg consequent op
9. Geef complimentjes bij het naleven ervan
10. Geef het goede voorbeeld en leef de regels ook zelf na



5. ZOEK SAMEN EEN 'GOEDE' STRAF

Regels bij kinderen met ADHD



minder en
eenvoudiger

maak de
regels
zwart-wit

herhaal,
herhaal,
herhaal

maak de
regels
zichtbaar

5. ZOEK SAMEN EEN 'GOEDE' STRAF



5.2. Vervolgens



- Anticipeer op moeilijkheden

- spreek een signaal af om aan regel te herinneren
- geef een specifieke opdracht
- kleine beloning nadien

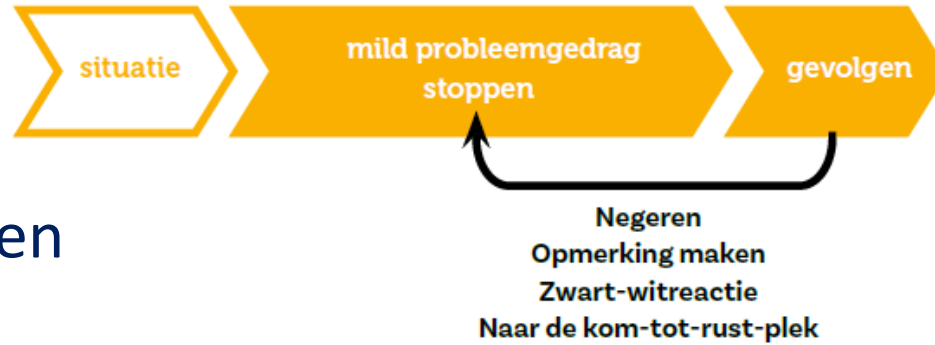
- Suggereer een tot-rust-kom-plek

- is geen 'time out'
- privé-plekje weg van alle drukte
- ook handig voor jezelf als ouder

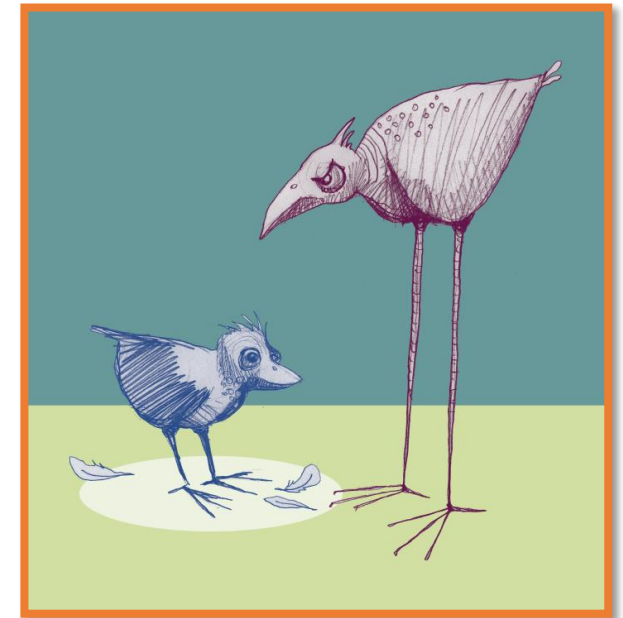


5. ZOEK SAMEN EEN 'GOEDE' STRAF

5.3 Daarna ...



- **Negeren** = niet reageren
 - kan niet altijd
 - let op de omgeving
- **Opmerking maken**
 - ik-boodschap
 - duidelijk, concreet én tijdig welk gedrag niet kan
 - toon rustig je ontevredenheid
 - gebruik geen dreigementen die je niet waar kan maken
 - zeg positief en duidelijk wat kind anders kan doen





- Zwart-wit reactie

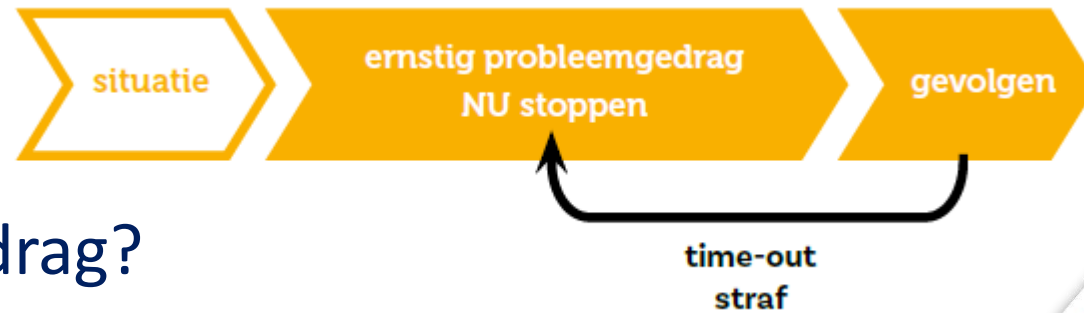
- laat geen discussie of onderhandeling toe
- overtuig met stem en lichaamstaal
- spreek kort en krachtig
- herhaal de overtreden regel
- benoem het gevolg wanneer het gedrag niet stopt

- Naar de tot-rust-kom-plek

- jij beslist zelf dat kind naar de plek gaat
- laatste kans om straf te vermijden

5. ZOEK SAMEN EEN 'GOEDE' STRAF

5.4. Tenslotte, als het niet anders kan

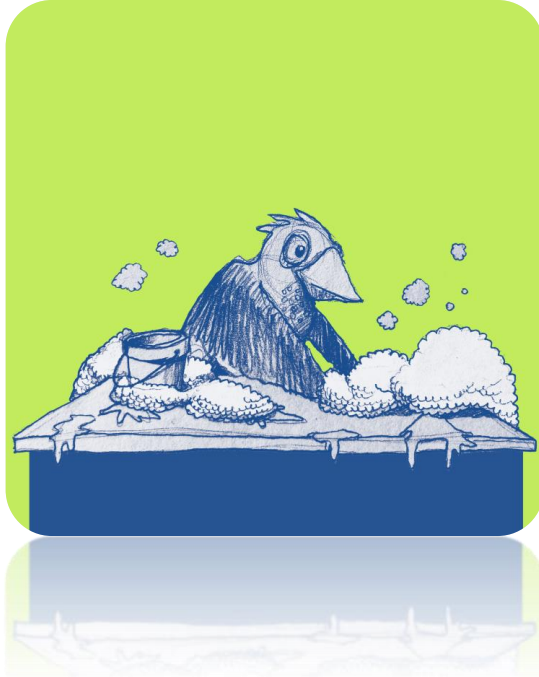


- Ernstig probleemgedrag?
 - gedrag dat onmiddellijk moet stoppen
 - fysiek geweld
 - verbaal geweld
- Regelmatig en in verschillende situaties?
 - bijkomende problematiek?
 - schakel deskundige hulpverlening in



- Time out

- totale afwezigheid van aandacht
- kalm maar beslist uitvoeren
- plek en duur afspreken
- rust terug? zoniet verlengen

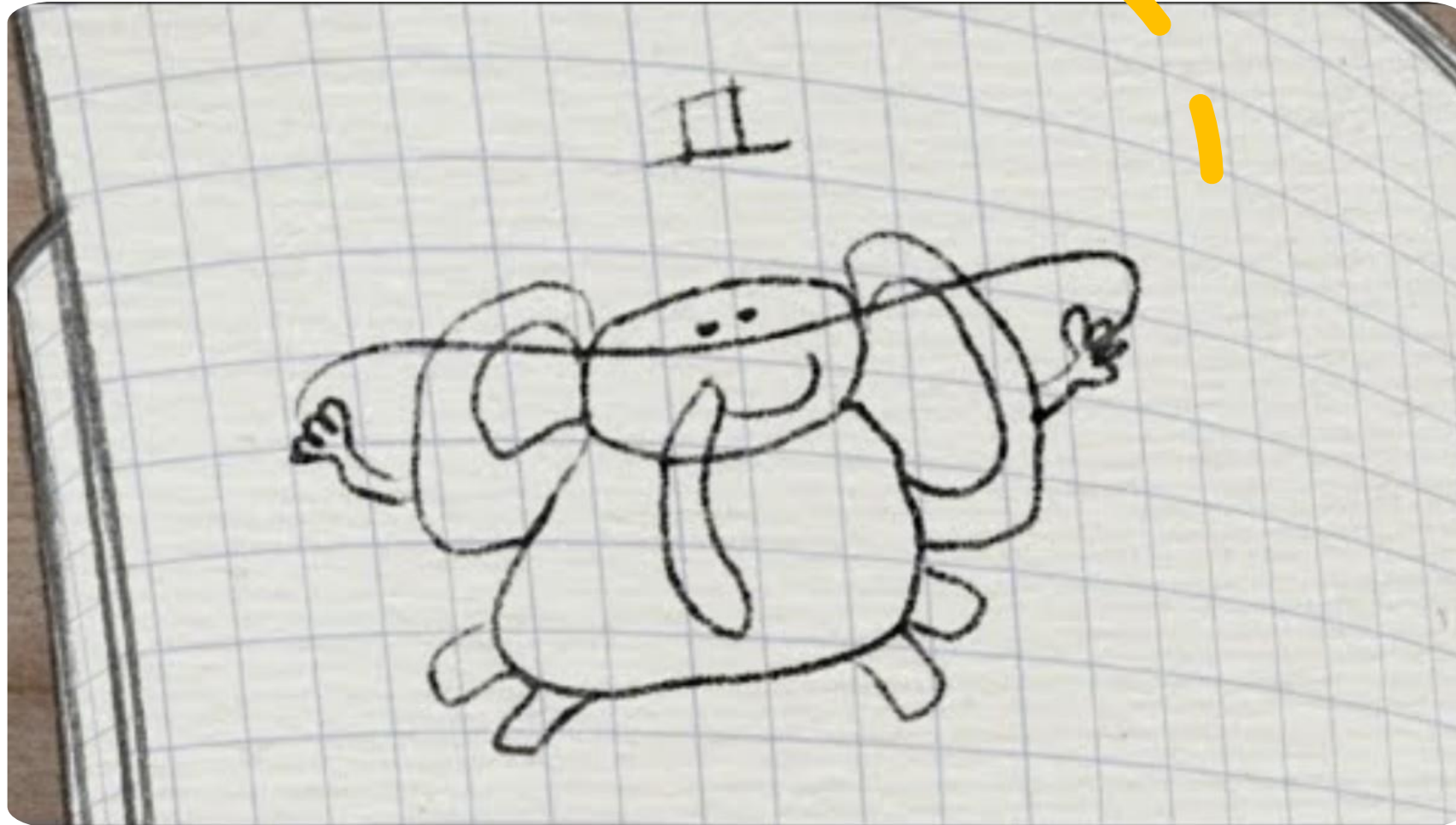


- Straffen

- straffen alleen werkt onvoldoende
- stopt tijdelijk storende gedrag
- stimuleert geen nieuw gedrag
- verliest snel zijn kracht

Soorten straffen

- iets plezierigs afnemen
- iets minder plezierig opdragen
- iets voor tijdje inleveren
- activiteit ontzeggen
- een 'sociale' boete
- **het negatieve goedmaken**



https://www.hbvl.be/cnt/dmf20160225_02148890/dit-is-een-dag-uit-het-leven-van-een-kind-met-adhd



begrijp
me dus
help me

zie en
zeg het
goede

Geef een
"straffe"
beloning

straf?
laat het
me
herstellen

dank je wel
als beloning:
slaapwel-kus
else