

Bijlage 14: STICORDI-maatregelen ADHD¹

In deze bijlage worden een aantal STICORDI-maatregelen beschreven om het klasgebeuren af te stemmen aan leerlingen met ADHD. Deze tips zijn bedoeld als inspiratiebron voor de school die op zoek is naar hoe men de klaspraktijk nog beter kan afstemmen aan de problematiek van een leerling met ADHD².

Algemeen

- Vraag raad bij andere mensen, collega's, CLB – medewerkers, raadpleeg websites³, ...
- Betrek als leerkracht en/of zorgcoördinator de ouders. Teamwork staat voorop.
- Zorg voor duidelijke communicatie met ouders. Probeer actief te luisteren naar hen, stel vragen en probeer waar nodig het antwoord te herformuleren. De leerkracht is onderwijsprofessional – de ouders zijn ervaringsdeskundigen.
- Probeer als school creatief te zijn om oplossingen te zoeken en te vinden.
- Bespreek de aanpassingen met de verschillende collega's in de school en streef naar eenzelfde aanpak voor de leerling doorheen de verschillende leerjaren heen
- Bespreek de aanpassingen met de leerling en met zijn ouders, voor oudere leerlingen best ook met de klasgenoten om de problemen en afwijkingen aanvaardbaar te maken.

Stimulerende maatregelen

Het probleem erkennen

- Toon begrip voor het probleem en erken het probleem. Dit kan een enorme affectieve steun voor de leerling betekenen.
- Probeer in de leefwereld van de leerling te verplaatsen. Hierdoor bekijkt men het onrustig gedrag van de leerling niet als vervelend en onaangepast, maar als deel van de stoornis.
- Streef naar kwaliteit boven kwantiteit
- Vergeet de boosheid, teleurstelling of andere emoties die in de loop van de dag ontstaan vanwege het ongewenste of storende gedrag van de leerling.
- Communicatie via ouders gebeurt het best via nota's in de schoolagenda of in een apart schriftje (heen-en weerschrift).
- Beoordeel de inhoud, niet het handschrift.

¹ Naar Saelens, G., Van Den Abeele, E., Desoete A., Praktijkgids basisschool ADHD-DCD 2005

² Tal van [voorbeelden](http://sticordibank.wikispaces.com) van goede praktijk vindt men in de STICORDI-bank <http://sticordibank.wikispaces.com>. Hier vindt men ondermeer begeleidingsplannen en draaiboeken zowel voor basisonderwijs als secundair.

³ Zie Handelen en evalueren bij het vermoeden van ADHD

- Stel realistische doelen. Stel doelen die binnen het bereik liggen van de leerling zodat de leerlingen niet ontmoedigd geraakt als er niet snel vorderingen zijn.

Aanmoedigen

- Bekrchtig wat positief loopt bij de leerling. Laat duidelijk merken welk gedrag je op prijs stelt en doe dit meteen als de leerling het positieve gedrag stelt.
- Beloon de leerling snel wanneer het iets goed heeft gedaan zodat de link tussen het gewenst gedrag en positieve feedback duidelijk is voor de leerling.
- Zeg bij het belonen of prijzen van de leerling uitdrukkelijk wat het was wat hij goed deed.
- Als u het ongewenst gedrag wil veranderen, is het goed om eerst te bepalen door welk positief gedrag u dit wil vervangen. Zo kan u een beter evenwicht verkrijgen tussen het geven van straf en het geven van aanmoedigingen.
- Moedig positief aan op het moment van het gewenste gedrag (= motiverend voor het kind om de opdracht of taak verder af te maken).
- Zoek tijdens lessen geregeld even (oog)contact met de leerling en wissel een blik van verstandhouding.
- Let op of de leerling gefrustreerd of vermoeid raakt; misschien was de opdracht te zwaar of nam de taak teveel tijd in beslag.
- Vertel de leerling hoe het kan aangeven dat het zich boos of gefrustreerd voelt.
- Probeer als leerkracht het gedrag van de leerling in positieve termen te formuleren, zodat er geen ontmoediging ontstaat.

Voldoende tijd en ruimte om uit te razen

- Geef voldoende ruimte om eens te rommelen en lawaai te maken.
- Geef vaak een pauze tussen opdrachtjes waarin een motorische activiteit wordt toegestaan⁴.

Opletten met straffen

- De straf moet in verhouding staan tot de ernst van de feiten.
 - Blijf rustig wanneer men straft.
 - Bij ernstig ongewenst gedrag reageert men best elke keer.
 - Straf dient gekoppeld te worden aan een gedrag en niet aan de persoonlijkheid als geheel.
 - Als men straft, doet men dit best onmiddellijk na het incident.
-
- Leer altijd het tegenovergestelde, gewenste gedrag aan (hierdoor heeft men betere lange termijn effecten).

Compenserende maatregelen

⁴ Zie ook preventieve basiszorg protocol motoriek (bewegingstussendoortjes, ...)

Hulpmiddelen geheugen

- Men kan gebruik maken van een instructielijst, bijvoorbeeld in de klas: ik zit recht op mijn stoel, ik ben stil, ik luister naar de leerkracht, ik kijk naar het bord.
- Maak een lijst van het materiaal dat de leerling moet meebrengen elke dag.
- Leer de leerlingen technieken bij het memoriseren: memotechnische middeltjes (bijvoorbeeld: ezelbruggetjes), maken van overzichtelijke voorstellingen (bijvoorbeeld: mindmappen), koppelen aan nieuwe informatie aan andere reeds aanwezige geheugeninhouden, structuur van de leerstof uit het hoofd leren via kerngedachten.
- Benadruk het didactisch principe van herhalen.
- Kijk de agenda regelmatig na.
- Maak gebruik van pictogrammen in functie van duidelijke oplossingschema's en handelingsstappen.

Remmen van de impulsiviteit

- Leer de leerling tellen tot 5 voor ze iets doen.
- Maak gebruik van een versje of een lied.
- Leer de leerling om tegen zichzelf hardop te praten als hij iets doet.
- Maak goede afspraken over de manier waarop de leerling aandacht mag vragen.
- Spreek duidelijk af welk gedrag gewenst is en wanneer en help de leerling de betreffende situatie te herkennen.
- Maak gebruik van signalen als verwittiging voor ongewenst gedrag (bijvoorbeeld: tikken op de bank)

Relativerende maatregelen

Verstrooiing vermijden

- Vermijd zoveel mogelijk overbodige prikkels en afleiding.
- Maak gebruik van vragen - strategie: vraag 'Wat heb je nodig om dit op te lossen' (vb.: formule, specifiek materiaal).
- Zorg voor een duidelijke ordening in de dag – en weekindeling.
- Zorg voor een duidelijke structuur in de schoolbank (vb.: de agenda steeds in de rechterhoek, het rekenboek links, ...).
- Men kan de leerling helpen door zelf alle spullen een vaste plaats te geven en door de leerling te stimuleren en aan het leren dat voor zichzelf te doen.

- Tijdens het maken van een taak zorg je er best voor dat op de tafel enkel zaken liggen die de leerling nodig heeft
- Zorg ervoor er zo weinig mogelijk storende geluiden de leerling kunnen afleiden bijvoorbeeld. door het aanbieden van een geluiddempende gehoorbeschermer tijdens het individueel werken.
- Leer de leerling hoe men een leertekst kan structureren: markeren van kernwoorden, markeren van titels en subtitels...

- Voorzie leerteksten van een lijst met kernwoorden of kerngedachten.
- Maak gebruik van overzichtelijke toetsen (niet te veel op één blad, telkens dezelfde structuur, ...).
- Geef voldoende ruimte om te antwoorden.
- Zet de leerling op een plaats met weinig afleiding, het best vooraan in de klas.
- Zet de leerling alleen aan een bank of naast een leerling die rust kan brengen.
- Regelmaat en duidelijkheid zijn een houvast voor leerlingen met ADHD.
- Elke aanpak die steunt op zelfcontrole en zelfinstructie geeft deze leerlingen de noodzakelijke omgevingsondersteuning bijvoorbeeld de zelfinstructiemethode van Meichenbaum⁵ of Stippestappen⁶.

Eenvoudige gedragsregels

- Alle kinderen met ADHD hebben behoefte aan eenvoudige regels met duidelijke, positieve, aanmoedigende gevolgen bij gewenst gedrag en negatieve gevolgen. Stel kordate, duidelijke en eenvoudige eisen en moedig het gewenste gedrag aan.
- Bespreek de basishouding met de leerling.
- Vermijd nuanceringen zoals misschien, een beetje, soms...
- Combineer een mondelinge opdracht met een schriftelijke opdracht.
- Splits de instructie op in deelopdrachten.
- Hou de instructiefase kort.
- Maak afspraken over interrupties bijvoorbeeld als een leerling tot vervelens toe zijn vinger opsteekt om een vraag te stellen, kan afgesproken worden dat hij per schooldag een maximaal aantal vragen mag stellen. De leerling leert hierdoor eerst na te denken voor hij een vraag stelt en doet ervaring op in het stellen van meer gerichte en relevante vragen.

Vorbereiden op probleemsituaties

- Het is aan te raden om de leerling voor te bereiden op allerlei nieuwe situaties en om direct op te treden bij het eerste teken dat het misgaat.
- Vertel de leerling vooraf wat er te gebeuren staat, hoe het eruit zal zien, wie er zal zijn, wat jullie zullen doen, ...

Streef naar consequent zijn

- Leg niet teveel regels tegelijk op.
- Geef duidelijke grenzen aan (dit mag/dit mag niet).
- Herhaal de regels voldoende tot de leerling deze vlot en uit eigen beweging toepast.

Dispenserende maatregelen

⁵ <http://www.acco.be/uitgeverij/nl/publication/9789033453878/oefenboek+kinderen+met+aandachts-+en+werkhoudingsproblemen>

⁶ http://www.abimo-uitgeverij.com/educatieve_uitgaven/index.php?rid=102&pg=detail

- Geef de leerling voldoende tijd om zijn taken netjes en ordelijk af te werken (dispenseren van tijdsdruk).
- Koppel tijd aan deeltaken.
- Help de leerling bij het stellen van een doel op lange termijn: uiteindelijk doel opsplitsen in realistische delen.
- Overweeg mondelinge ondervraging.
- Regel voor de leerling een telefonisch bereikbare 'helpdesk' bijvoorbeeld via buddysysteem.
- Zorg voor een stimulusarm hoekje in de klas waar de leerling kan werken als het wil.