

# WERKBOEK ADHD



44 oefeningen om kinderen sociale  
vaardigheden en zelfvertrouwen te leren

LAWRENCE SHAPIRO

HOGREFE



Lawrence Shapiro

# Werkboek ADHD

44 oefeningen om kinderen sociale  
vaardigheden en zelfvertrouwen te leren

# Inhoud

Een brief aan de ouders	7
Een brief aan de kinderen	9

## **DEEL 1 JEZELF LEREN BEHEERSEN**

<i>Activiteit 1</i>	Problemen vermijden	13
<i>Activiteit 2</i>	Voorspellen wat andere mensen gaan doen	17
<i>Activiteit 3</i>	Blijven proberen, ook al vind je er niets aan	21
<i>Activiteit 4</i>	Geduldiger leren zijn	25
<i>Activiteit 5</i>	Een goede luisteraar worden	29
<i>Activiteit 6</i>	Leren om stil te zitten	33
<i>Activiteit 7</i>	Leren om instructies op te volgen	38
<i>Activiteit 8</i>	Je aan de regels houden	41
<i>Activiteit 9</i>	Ervoor zorgen dat je ouders en leraar trots op je zijn	45
<i>Activiteit 10</i>	Problemen oplossen	48
<i>Activiteit 11</i>	Je eigen coach zijn	51
<i>Activiteit 12</i>	Je kamer netjes houden	55

## **DEEL 2 PROBLEMEN OP SCHOOL DE BAAS WORDEN**

<i>Activiteit 13</i>	Schoolgaan gemakkelijker en leuker maken	61
<i>Activiteit 14</i>	Je zonder veel gedoe klaarmaken om naar school te gaan	66
<i>Activiteit 15</i>	Leren om op tijd te komen	71
<i>Activiteit 16</i>	Huiswerkellende overwinnen	74
<i>Activiteit 17</i>	Beter voor je spullen zorgen	77
<i>Activiteit 18</i>	Weten wat je moet doen zonder eraan herinnerd te worden	80
<i>Activiteit 19</i>	Om hulp vragen als je deze nodig hebt	83
<i>Activiteit 20</i>	Weten wanneer je pauze nodig hebt	86
<i>Activiteit 21</i>	Dagen aan kunnen waarop alles mis lijkt te gaan	89
<i>Activiteit 22</i>	Je op proefwerken voorbereiden	93

## **DEEL 3 VRIENDEN MAKEN EN HOUDEN**

<i>Activiteit 23</i>	Weten wanneer plagen een probleem is	99
<i>Activiteit 24</i>	Woede beheersen	102
<i>Activiteit 25</i>	Praten over wat je dwarszit	105

<i>Activiteit 26</i>	Ervoor zorgen dat mensen je mogen	109
<i>Activiteit 27</i>	Begrijpen hoe andere kinderen zich voelen	112
<i>Activiteit 28</i>	Leuke vrienden krijgen	116
<i>Activiteit 29</i>	Met iedereen plezier maken	120
<i>Activiteit 30</i>	Een beste vriend	123
<i>Activiteit 31</i>	Grappig zijn zonder anderen te kwetsen	127
<i>Activiteit 32</i>	Voor jezelf opkomen	130
<i>Activiteit 33</i>	Leren compromissen te sluiten en ruzies te vermijden	133

#### **DEEL 4 JE GOED OVER JEZELF VOELEN**

<i>Activiteit 34</i>	Anders zijn en toch geaccepteerd worden	139
<i>Activiteit 35</i>	Je bijzondere talenten herkennen	142
<i>Activiteit 36</i>	Beter eten	146
<i>Activiteit 37</i>	Beter slapen	150
<i>Activiteit 38</i>	TV- en gametijd beperken	154
<i>Activiteit 39</i>	De verantwoordelijkheid nemen	158
<i>Activiteit 40</i>	Aardig zijn en anderen helpen	162
<i>Activiteit 41</i>	Een harmonieuzer gezin	166
<i>Activiteit 42</i>	Medicijngebruik	170
<i>Activiteit 43</i>	Hulp vinden als je die nodig hebt	174
<i>Activiteit 44</i>	Je hebt het geweldig gedaan!	178

## Een brief aan de ouders

Als ouder van een kind met ADHD moet je extra geduldig, toegewijd en bereid zijn om voor je kind op te komen, ook al lijkt niemand te begrijpen welke bijzondere behoeften hij heeft. (Opmerking: ADHD komt voor bij zowel jongens als meisjes, maar jongens hebben de aandoening drie keer zo vaak. Met het oog op de statistieken zal ik in dit boek vaker mannelijke dan vrouwelijke voornaamwoorden gebruiken.)

Je hebt er ook zeer specifieke kennis en vaardigheden voor nodig. Geef toe, veel dingen die voor andere ouders gewoon zijn, zijn dat niet voor jou. Jij maakt je waarschijnlijk vaker zorgen over het gedrag van je kind dan andere ouders. En dat moet je ook doen. Kinderen met ADHD zeggen en doen vaak dingen waardoor ze thuis en op school in de problemen kunnen komen. Zoals de meeste ouders van kinderen met ADHD maak je je vast ook zorgen over de schoolprestaties van je kind. Veel kinderen met ADHD kunnen beter dan gemiddeld leren, maar omdat ze moeite hebben met organiseren en werk afmaken, presteren ze vaak onder hun niveau. En ook al kunnen ze hulp krijgen op school, het is vaak niet genoeg.

De meeste kinderen met ADHD hebben er ook moeite mee om vrienden te maken en te behouden, en hun ouders maken zich daar vaak ernstig zorgen over. Ouders hebben er moeilijk mee om te zien dat hun kind wordt overgeslagen bij uitnodigingen voor verjaardagspartijtjes of alleen thuis is en geen speelafspraken heeft. Sommige kinderen met ADHD hebben ernstigere sociale problemen. Zij worden gepest door klasgenoten en buitengesloten bij spelletjes in de pauze, en kunnen in een sociaal isolement terechtkomen.

Dan is er ook nog het probleem van zelfvertrouwen. Kinderen met ADHD lijken kritiek en negatieve aandacht als magneten aan te trekken. En als je kind medicijnen tegen ADHD slikt, maakt hij zich misschien zorgen over waarom hij anders is dan andere kinderen.

Ik heb dit werkboek geschreven om je kind op vier belangrijke probleemgebieden nieuwe emotionele, gedrags- en sociale vaardigheden te leren: gedrag, schoolprestaties, sociale ontwikkeling en zelfvertrouwen. Sommige mensen noemen deze vaardigheden 'emotionele intelligentie'.

Onderzoekers zeggen dat vaardigheden op het gebied van emotionele intelligentie kunnen worden aangeleerd, net als lezen, een honkbal wegslaan of vioolspelen. Vaardigheden op het gebied van emotionele intelligentie moet je ook op systematische wijze aanleren – je moet oefenen om ze sterker te maken.

Dat probeert dit werkboek ook te doen, en jij kunt daarbij helpen. Leg je kind iets uit wanneer hij het niet lijkt te begrijpen. En zodra je ziet dat je kind zijn nieuwe vaardigheden uitprobeert, moet je natuurlijk vooral niet vergeten hem daar uitgebreid mee te complimenteren.

Houd er rekening mee dat er naast dit werkboek aanvullende maatregelen nodig kunnen zijn, omdat ook gedragsveranderingen thuis, aanpassingen in het klaslokaal en in sommige gevallen gespecialiseerde bijlessen en begeleiding noodzakelijk kunnen zijn.

Er zijn geen pasklare antwoorden voor kinderen met ADHD – ieder kind heeft unieke behoeften. Maar ik hoop dat je kind onder jouw geduldige leiding en met de hulp van zijn school het geluk en succes zal kennen dat iedere ouder voor zijn kind wenst.

Hoogachtend,

Lawrence E. Shapiro, Ph.D.

# Een brief aan de kinderen

Hoe is het om ADHD te hebben? Ik ken veel kinderen met ADHD, en die zeggen dat het meestal geen probleem is, maar dat het soms echt strontvervelend is.

Kinderen met ADHD vertellen me ook dat ze zich vaker in de nesten werken dan andere kinderen. Ze zeggen dat hun leerkrachten en ouders vaak dingen zeggen als: 'Ik weet zeker dat je beter kunt, als je maar net iets meer je best doet', ook al hadden ze al heel hard hun best gedaan! De meeste kinderen met ADHD zeggen dat ze niet veel vrienden hebben en dat hun klasgenoten soms gemeen tegen hen doen.

Ik heb dit werkboek geschreven om je met enkele van deze problemen te helpen en ik hoop dat je er wat aan zult hebben. Bij elke activiteit leer je iets beter met een bepaald aspect van je ADHD omgaan, en het is nog leuk ook. Ik heb er allerlei activiteiten in opgenomen die kinderen leuk vinden, zoals tekenen en doolhoven. Maar denk vooral niet dat je nu achterover kunt leunen terwijl je dit boek leest. Want hoe harder je zult werken, hoe meer je zult leren, net als op school.

Bij elke activiteit leer je een nieuwe vaardigheid. De activiteiten in deel 1 leren je hoe je je kunt gedragen zonder je in de nesten te werken. De activiteiten in deel 2 leren je hoe je het beter kunt doen op school. In deel 3 leer je enkele nieuwe manieren om vrienden te maken en meer plezier te hebben met de vrienden die je al hebt. En in deel 4 leer je een paar dingen over jezelf en waarom je zo'n uniek en speciaal kind bent.

Een paar van de activiteiten uit dit boek kun je in je eentje doen, voor andere heb je de hulp van je ouders of leerkrachten nodig. Als je een coach hebt, wil hij of zij je vast ook wel met deze activiteiten helpen.

Er zijn veel mensen die je willen helpen om elke dag van je leven gelukkig, gezond en succesvol te zijn, en ik ben er daar een van!

Veel succes,

Dr. Larry

## **DEEL 1    JEZELF LEREN BEHEERSEN**

De meeste kinderen met ADHD hebben gedragsproblemen. Niet dat ze 'slecht' zijn, maar hun gedrag voldoet niet aan de verwachtingen van hun ouders en leerkrachten. Kinderen met ADHD vergeten soms wat de regels zijn en komen in de knoei omdat ze zich er niet aan houden. Het kan ze moeite kosten om stil te zitten in de klas of zich te herinneren dat ze hun vinger moeten opsteken voor ze iets zeggen. Thuis of bij hun vrienden praten ze soms te hard.

De activiteiten in dit deel helpen je om nieuw gedrag aan te leren, zodat je beter met andere mensen kunt opschieten, zoals je ouders, je leerkrachten en zelfs je vrienden.



## Activiteit 1

# Je kunt problemen vermijden

### OM TE WETEN

**Kinderen met ADHD kunnen dingen doen zonder erover na te denken. Ze vergeten dat er regels bestaan en wat er gebeurt als ze die overtreden. Maar je kunt leren na te denken voor je iets doet en de dingen vermijden waar volwassenen boos van worden.**

*Chris en David waren beste vriendjes en speelden bijna elke zaterdag met elkaar. David had een kasteel in zijn kelder staan, met ridders en paarden en zelfs een vuurspugende draak. Chris vond het heerlijk om met de ridders te spelen, en op een zaterdag wilde hij een steekspel spelen. Maar na een tijdje zei David dat hij zich verveelde en dat hij wilde gaan fietsen.*

*Chris zei: 'Ik kan altijd nog fietsen. Maar ik kan thuis nooit met zo'n kasteel spelen, het is zo cool.'*

*'Nou, ik speel altijd al met het kasteel, en ik verveel me', reageerde David, 'en omdat jij bij mij bent, mag ik bepalen wat we gaan doen.'*

*Chris wist dat David inderdaad bepaalde met welk speelgoed ze bij hem thuis speelden. Maar hij wilde eigenlijk niet naar buiten en hij vond David veel te bazig. Toen David zich omdraaide om naar boven te gaan, stak Chris een van de riddertjes in zijn zak. Het was een zwarte ridder die zijn zwaard boven zijn hoofd hief.*

*Later die dag zag Chris' moeder hem met het zwarte riddertje spelen. 'Hoe kom je daaraan?', vroeg ze. 'Ik heb het niet eerder gezien.'*

*'Gevonden', antwoordde Chris, die niets beters kon verzinnen.*

*'Waar heb je het dan gevonden?', vroeg zijn moeder, die dichterbij kwam en hem wantrouwig aankeek.*

*'Dat weet ik niet meer', zei Chris. 'Het zat gewoon in mijn zak.'*

*'Misschien moeten we dan maar eens praten over hoe speeltjes in je zak terecht kunnen komen', zei Chris' moeder. Aan haar gezicht zag Chris dat het geen leuk gesprek beloofde te worden.*

## Activiteit 1

# Je kunt problemen vermijden

Heb jij ooit iets gepakt wat niet van jou was? Wat gebeurde er toen?

---

---

---

---

# Activiteit 1

## Je kunt problemen vermijden

### OM TE DOEN

Denk eens terug aan de dingen die je in het verleden hebt gedaan waardoor je in de problemen kwam. Misschien deed je iets waarvan je wist dat het verkeerd was en waarvan je spijt hebt gekregen. Misschien deed je iets waardoor je in de problemen kwam, maar dacht je eigenlijk dat het niet echt verkeerd was.

Als je nadenkt voordat je iets doet, kun je dergelijke dingen vermijden. Dan hoef je je niet slecht te voelen en zul je ook geen straf krijgen.

Met de volgende cijferschaal kun je beslissen of iets wat je wilt doen een goed of een slecht idee is. Je hoeft alleen maar een cijfer te geven aan wat je wilt doen. De cijfers betekenen:

- 1 = Met deze beslissing zijn mensen geholpen.
- 2 = Deze beslissing zal niet ten koste van iemand gaan, en ik zal er blij van worden.
- 3 = Van deze beslissing zal ik blij worden, maar eigenlijk is hij niet goed voor me.
- 4 = Van deze beslissing zal ik blij worden, maar misschien worden anderen er boos van.
- 5 = Deze beslissing is tegen de regels.
- 6 = Deze beslissing is bij wet verboden.

Schrijf in de volgende tabel vijf dingen op die je in het verleden hebt gedaan waardoor je in de problemen kwam. Gebruik vervolgens de bovenstaande cijferschaal om al deze dingen een cijfer te geven.

Dingen waardoor ik me in de nesten heb gewerkt	Cijfer (1 t/m 6)

# Je kunt problemen vermijden

### ... EN NOG MEER OM TE DOEN

Wanneer je deze cijferschaal eenmaal hebt leren toepassen, kan die je helpen om te besluiten of het een goed of slecht idee is om je op een bepaalde manier te gedragen. Je kunt dingen doen die een nummer 1 of 2 zijn, maar je zou geen dingen moeten doen die een 3, 4 of 5 zijn. Hier volgen een paar situaties die je kunt gebruiken om te oefenen. Zet het cijfer van de beslissing vlak voor het gedrag. Vraag vervolgens aan een volwassene om naar je antwoorden te kijken.

- Susanne wilde Sylvia in de pauze niet met haar groepje laten meespelen.
- Toen zijn ouders sliepen, glipte Eddy uit bed om zes koekjes te eten.
- Tom wilde gaan fietsen, maar hij besloot eerst een tekening te maken voor zijn zieke oma.
- Karen schreef een bedankkaartje voor haar tante Emma.
- Louisa stoorde haar vader steeds terwijl hij aan de telefoon was.
- Tanja heeft twee uur zitten gamen in plaats van haar huiswerk te doen.
- Elizabeth was boos op Isabelle en daarom stuurde ze haar een gemene e-mail waarin ze deed alsof ze Mark was, Isabelle's vriend.