

Omgaan met ADHD

Realiseer je dat sport belangrijk is voor het kind met ADHD en dat u een belangrijke bijdrage kunt leveren in een gezonde ontwikkeling van het kind.

- Zet in op succeservaringen en plezier. Het kind leert het meeste van succes en dit stimuleert de motivatie.
- Zorg voor een goede structuur tijdens de training, bereid deze goed voor.
- Blijf structureren, zorg ervoor dat de gemaakte regels en afspraken regelmatig worden herhaald.
- Zorg ervoor dat het kind met ADHD niet te veel bepaalt wat er gebeurt, houd zelf de touwtjes in handen.
- Maak duidelijke regels vooral gericht op wat wél van het kind wordt verwacht en spreek zo min mogelijk over wat níet mag.
- Zorg altijd voor een snelle reactie op zowel ongewenst als gewenst gedrag.
- Wees duidelijk en consequent bij het overtreden van de regels.
- Probeer sancties te verzinnen waarbij inspanning wordt gevraagd. Voorkom zoveel mogelijk schorsing en verwijdering.
- Geef korte en bondige instructies; het kind kan niet teveel informatie tegelijkertijd verwerken.
- Laat je niet tot een discussie verleiden. Stel vriendelijk en kort vast wat het kind moet doen.
- Stem goed af met de ouders over regels en afspraken, maar ook hoe de training verloopt. Dit geeft het kind veel duidelijkheid.

Aandachtstekort: betreft aandacht die nodig is om informatie op te nemen, te verwerken en uit te voeren

- Hyperactiviteit: bewegingsonrust
- Impulsiviteit: eerst doen, dan denken

In sommige gevallen is er hulpverlening in het gezin. Het kan soms prettig zijn om daar ook kennis mee te maken en van hun tips te ontvangen. Daarnaast zou deze hulpverlening in sommige gevallen mee kunnen kijken daar waar het moeizaam verloopt, zodat deze meer op maat gesneden tips en adviezen kan geven

Belang van sport bij ADHD

Sporten is van essentieel belang voor kinderen met ADHD. De door hyperactiviteit extra aangemaakte adrenaline kan via sport afgebroken worden, waardoor ze rustiger en fitter worden. De meest bewezen effecten van sport bij ADHD zijn: innerlijke rust en ontspanning, minder impulsiviteit, betere concentratie en opgewektere stemming. Daarnaast heeft sport bij kinderen met ADHD een sociale functie. Via sport hebben ze op een gestructureerde wijze contacten met andere kinderen.