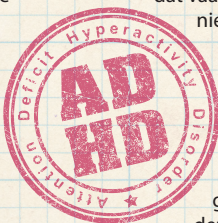


Voor leiding van de speelclub is het soms een echt gevecht om je door die Chironamiddag te worstelen als de leden *hun kuren* weer hebben. Bij sommige kinderen is dat anders dan gewoon *de aap uithangen*. Irma en Niels hebben bijvoorbeeld ADHD.

Onoplettendheid, hyperactiviteit en impulsiviteit zijn kernsymptomen van ADHD. Die drie zaken komen niet bij elk

kind in dezelfde mate voor maar de leiding *ervaart* dat vaak als *moeilijk gedrag*. Die drie zaken komen niet bij elk kind in dezelfde mate voor, maar de leiding *ervaart* dat vaak als *moeilijk gedrag*, terwijl het dat per definitie niet is. Door die interpretatie is het soms moeilijk om die kinderen en jongeren positief aan te pakken en niet in negatieve interacties terecht te komen. Hoe je dat moeilijk gedrag kunt voorkomen? Daar geven we op deze fiche tips voor!



## CONCRETE TIPS

### ZORG VOOR STRUCTUUR EN VOORSPELBAARHEID

- + **Structuur in tijd.** Maak een duidelijke planning van de Chironamiddag of van de kampdag en overloop die met je leden. Dat biedt houvast. Voorzie genoeg momenten waarbij je leden voldoende kunnen bewegen zodat ze hun gedachten de vrije loop kunnen laten.
- + **Structuur in materiaal.** Maak duidelijke afspraken over wat waar thuishoort, en ondersteun met labeltjes, pictogrammen of checklists. Dat helpt om minder dingen te vergeten of kwijt te raken.
- + **Structuur in ruimte.** Baken je terrein goed af en maak duidelijk in welke ruimte je wat mag doen, bv. binnen niet met een bal spelen.
- + **Doe wat je zegt en zeg wat je doet.** Als je er bijvoorbeeld mee dreigt iemand aan de kant te zetten als hij of zij over de schreef gaat, doe dat dan ook als het te ver gaat. Als je telkens zegt wat je zal doen, wordt je gedrag meer voorspelbaar. Dat helpt kinderen met ADHD om met jouw gedrag om te gaan.

### BESTEED VOLDOENDE AANDACHT AAN SPELREGELS EN AFSPRAKEN

- + Maak met je medeleiding afspraken over hoe je reageert op bepaald gedrag. Zo is niet die ene leider of leidster altijd de boeman. Je kunt bijvoorbeeld afspreken om een waarschuwing te geven als iemand bepaald gedrag een eerste keer stelt, bij de tweede keer zet je het lid even aan de kant voor tien minuten, achteraf heb je een gesprek met het lid waarbij je het weer goed maakt.
- + Maak met je leden duidelijke afspraken over wat kan en niet kan en wat de gevolgen zijn. Hang ze ergens op zodat iedereen ze kan herbekijken. Bij discussie kunnen jullie verwijzen naar de afspraken.
- + Vergeet niet dat regels opvolgen aandacht vraagt van je leden en dat het hun gedrag kan afremmen. Herinner hen in situaties die vaak moeilijker lopen dus aan wat de regels zijn en welk gedrag je *wel* verwacht. Zo kun je probleemgedrag voorkomen.
- + Beloon gewenst gedrag. Vele gedragingen die wij als vanzelfsprekend ervaren, vragen veel inspanningen van kinderen met ADHD. Een complimentje of schouderklopje geven kost geen moeite.



## LET OP DE MANIER WAAROP JE COMMUNICEERT

- + Gebruik eenvoudige taal met eenvoudige zinnen. Zo zal de boodschap beter aankomen.
- + Trek de aandacht door bijvoorbeeld een teken af te spreken waarop de kinderen moeten luisteren naar jou.
- + Hou je uitleg kort en concreet.
- + Splits lange opdrachten op in kleine stappen.
- + Ondersteun je speluitleg met voldoende gebaren en doe opdrachten voor.
- + Check of iedereen alles begrepen heeft.

- + Ouders kennen hun kinderen het beste. Het is daarom belangrijk om een goed contact met hen te hebben. Zo kunnen jullie de afspraken goed op elkaar afstemmen.

## BIED GENOEG VARIATIE

Kinderen met ADHD zijn de hele tijd op zoek naar nieuwe prikkels en zijn dan ook snel dingen beu. Als je spelen voldoende varieert, verliezen ze minder snel hun aandacht. Las bij rustige activiteiten regelmatig een uitleefmoment in en maak bij drukke en competitieve activiteiten tijd voor afkoelmomentjes.

## TIJDENS DE CHIRONAMIDDAG

*Zonder dat je het zelf beseft, duiken er in jullie Chironamiddag drempels op die het voor kinderen en jongeren met ADHD niet evident maken om mee te spelen. Als je met de onderstaande dingen rekening houdt, zijn jullie wel al een heel eind goed op weg.*

### DOEL

Maak duidelijk wat het doel van een spel is. Adam vindt het veel leuker om de eerste te zijn die bij de vlag kan, dan zomaar wimpels uit te trekken. Geef hem een actieve rol in het spel, zodat hij er zijn energie in kwijt kan. Verantwoordelijkheid geven zorgt ervoor dat Adam zich meer betrokken voelt bij het spel.

### TERREIN

Louise krijgt straf omdat ze niet wist dat ze niet voorbij die rij bomen mocht. Zorg dat je het terrein duidelijk afbakt: gebruik bijvoorbeeld een lint of gels.

### MATERIAAL

Zorg dat er niet te veel materiaal in één keer bij komt. Jonas wil graag met alles tegelijk spelen. Maak hem dus ook duidelijk waarom dat nu niet kan.

### UITLEG

Sia was tijdens de speluitleg afgeleid door de tito's die met verf aan het spelen zijn. Daardoor weet ze niet hoe het spel gaat. Zorg dat je de speluitleg in een prikkelarme omgeving geeft: weg van de andere afdelingen, van lawaai en van rondslingerend materiaal. Check tijdens de speluitleg regelmatig of iedereen alles begrijpt.

### SPELREGELS

Je besluit Jef een extra punt te geven zodat hij ook eens kan winnen. Niet eerlijk, vindt Robbe. Hou je aan de spelregels en zorg dat ze voor iedereen duidelijk zijn. Wanneer de spelregels plots veranderen, zal Robbe zich benadeeld voelen en wil hij misschien niet meer meedoen.

## MEER WETEN?

### ZITSTIL.BE

**Centrum ZitStil** is een kennis- en expertisecentrum over ADHD waar je heel wat informatie over de problematiek kunt vinden. Op de website kun je de brochure *Met ADHD op kamp* bestellen. Tel. 03-830 30 25  
ADHD-consultatielijijn 070-22 21 35

### JEUGDWERKVOORALLEN.BE

Op de website van **Jeugdwerk voor Allen** vind je veel informatie over hoe je spelen op maat van kinderen met ADHD maakt.



### AANSPREKPUNT DIVERSITEIT VAN CHIROJEUGD VLAANDEREN

Ook bij het e-loket van de Chiro kun je terecht met je vragen. Ze komen aan bij de diversiteitmedewerker of de commissie Diversiteit, die ze zo snel mogelijk beantwoorden. Te vinden via [chiro.be/eloket](http://chiro.be/eloket) of [diversiteit@chiro.be](mailto:diversiteit@chiro.be).

### CHIRO.BE/PESTEN

Wat als leden verkeerd reageren op gedrag van iemand met ADHD en het kind **pesten**? Op de Chiro-site vind je tips om om te gaan met pestgedrag. Ook op de website van Jong & Van Zin vind je daar heel wat over.