



Hotspot Ondersteuning Antwerpen

ADHD

Zien en beleven



Belevingsoefeningen



Oefening rond hyperactiviteit

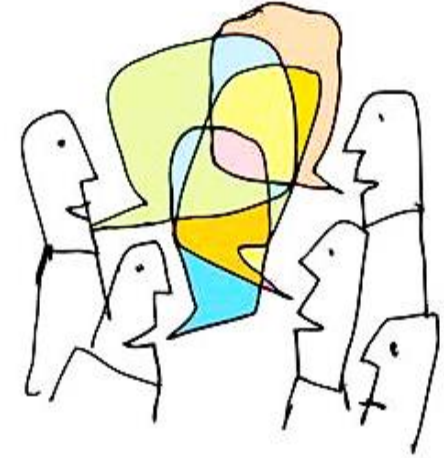
Iedereen krijgt verschillende opdrachten die je moet uitvoeren met betrekking tot de stoelen in deze ruimte.

Als groep krijgen jullie 5 min de tijd.

Het doel is om binnen deze tijd alle opdrachten volledig uit te voeren.



Uitwisseling



Wat deed de oefening met je?

Wat heb je ervaren?

Is het herkenbaar?

Wat zou het geven als je dit altijd moest voelen?

Wat had je nodig tijdens de oefening?

Wat zou je geholpen hebben?

Hyperactiviteit

Hier gaat het om toestandsregulatie.



Hyperactiviteit

- Onderprikkeling (bv bij wachten): Het zelfregulatiesysteem wordt bij ADHD niet automatisch opgekrikt, dus moeten ze het zelf doen bv bewegen, muziek luisteren tijdens studeren
- Overprikkeling (ook gedachten kunnen hiervoor zorgen): moeilijk ontspannen

Dit is sterk afhankelijk van persoon tot persoon.

TIPS:

- Gedachten opschrijven/extern maken
- Stem de omgeving af met optimale stimuli

Oefening rond impulsiviteit

- Maak met de blokjes een figuur zoals beschreven
- Je krijgt hiervoor mondelinge instructies
- Let hierbij ook op de bijkomende aanwijzingen



Instructies

Houd rekening met:

Gelijk= dwars

Rechts = midden

Roze = donkergroen

Donkergroen = roze

Geel = rood

Rood = geel

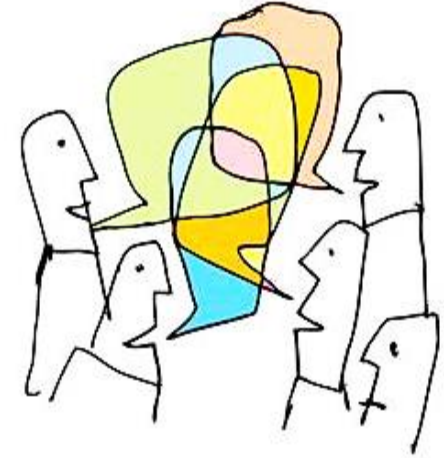


Hotspot
Ondersteuning
Antwerpen

Zo zou het er moeten uitzien...



Uitwisseling



Wat deed de oefening met je?

Wat heb je ervaren?

Is het herkenbaar?

Wat zou het geven als je dit altijd moest voelen?

Wat had je nodig tijdens de oefening?

Wat zou je geholpen hebben?

Impulsiviteit

- Je eerste gedachte afremmen en iets anders doen is heel vermoeiend!
- Verwacht gedrag (flink zijn, stil zitten, opletten, rustig zijn,...) past niet bij kinderen met ADHD. Ze moeten zichzelf dus de hele dag afremmen! Dit is erg vermoeiend.
- Hoe meer stress, hoe meer last van disfunctioneren van executieve functies (plannen, organiseren, overdenken,...)
- Vaak gaan kinderen met ADHD dan compenseren en onnozel doen om de aandacht af te leiden van het feit dat ze het niet kunnen.

Impulsiviteit

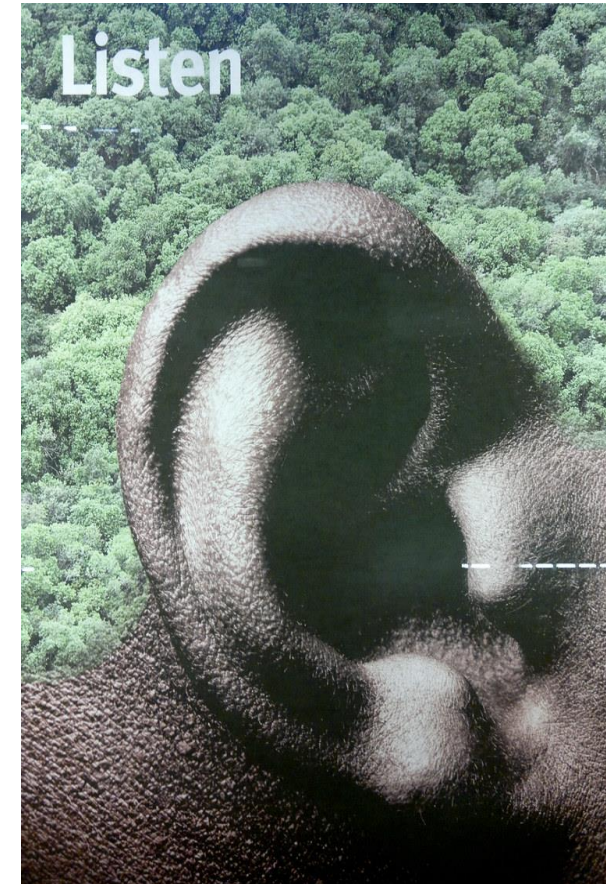
TIPS:

- Stap voor stap
- Voordoen
- Bekrachtigen wat wel goed gaat
- Zorg voor een uitlaatklep: meer sociaal wenselijke manieren om te bewegen bv: blaadjes uitdelen, naar directeur iets halen,...
- Zorg dat de boog niet altijd gespannen staat
- Kan je hun energie als sterkte inzetten?

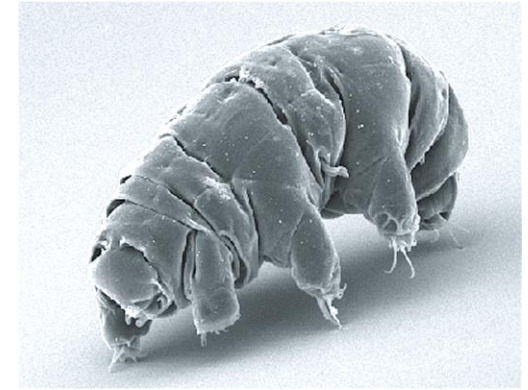
Oefening rond aandachtsproblemen

Luister naar de tekst

Beantwoord achteraf de vragen

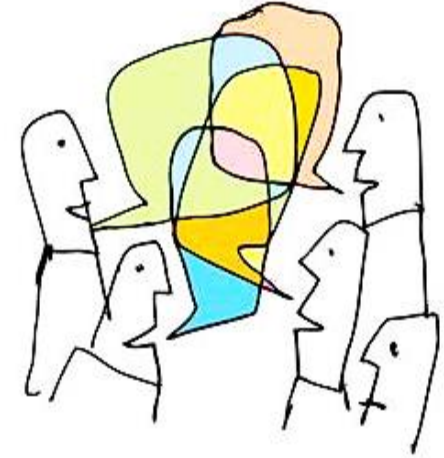


Vragen



1. Hoe groot worden beerdiertjes?
2. Wat is de vorm van het lichaam van de beerdiertjes?
3. Het lijf van het beerdiertje bestaat uit een kop en hoeveel achterlijfsegmenten?
4. Vroeger werd gedacht dat ze verwant waren met de spinachtigen, maar tegenwoordig denkt men dat ze evolutionair meer gerelateerd zijn met... ?
5. Beerdiertjes overleven bij gebrek aan zuurstof en weerstaan welk soort straling?

Uitwisseling



Wat deed de oefening met je?

Wat heb je ervaren?

Is het herkenbaar?

Wat zou het geven als je dit altijd moest voelen?

Wat had je nodig tijdens de oefening?

Wat zou je geholpen hebben?

Aandachtsproblemen

- De focus van kinderen met ADHD is snel weg.
- Tijdsbeleving ontwikkelt anders.
- Het goede nieuws is: hun brein werkt als een lichtschaakelaar. Ze zijn ofwel ongeïnteresseerd en weinig gefocust, ofwel volkomen geïnteresseerd en hebben dan een hyperfocus.

Volkomen geïnteresseerd (hyperfocus)



Ongeïnteresseerd (weinig aandacht)

- Dus je kan hun aandacht richten via hun interesse!

Aandachtsproblemen

- Werkgeheugen is beperkter beschikbaar bij ADHD
- Als het werkgeheugen niet meer mee kan, zal het kind:
 - Het opgeven (en bv de aandacht daarvan afleiden door gek te gaan doen)
 - Overcompenseren: waardoor het uitgeput geraakt, vaak met faalangst tot gevolg
- Informatie gaat van het **Werkgeheugen** naar



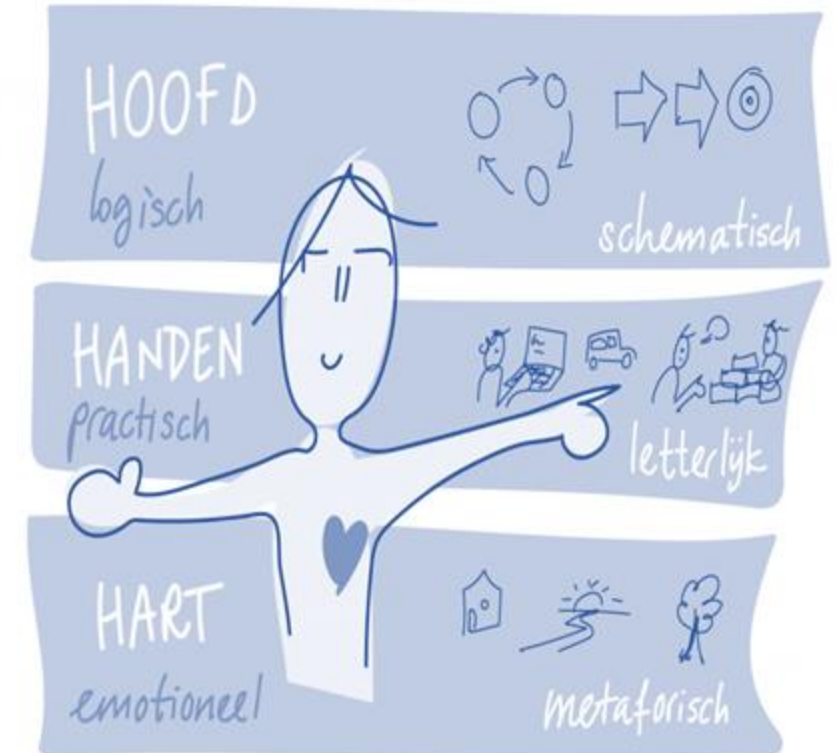
Lange termijn geheugen



Aandachtsproblemen

Tips:

- Belangrijke info extern maken
- Belangrijke info herhalen
- Helpen met stoppen/starten



Oefening rond zelfbeeld

- Per tafel worden 2 personen aangeduid die 'ADHD' hebben en een extra uitdaging krijgen
- Iedereen gaat naar buiten
- Kom in een lange rij naar binnen
- Iedereen blijft steeds exact 1m van mekaar
- In stilte
- Niets aanraken
- Ga terug op je plaats zitten



Uitwisseling

Wat deed de oefening met je?

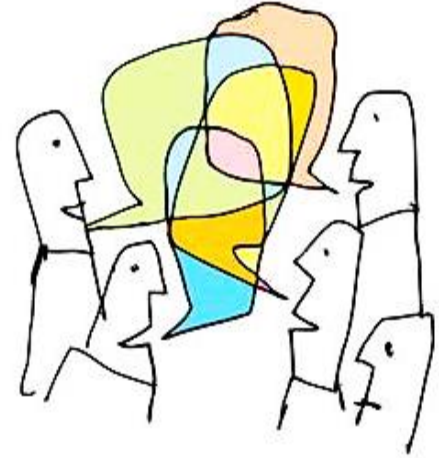
Wat heb je ervaren?

Is het herkenbaar?

Wat zou het geven als je dit altijd moest voelen?

Wat had je nodig tijdens de oefening?

Wat zou je geholpen hebben?



Zelfbeeld

Kinderen met ADHD stellen vaker gedrag dat negatief wordt bevonden



DUS Krijgen ze ook meer negatieve feedback: straf, onbegrip, boosheid



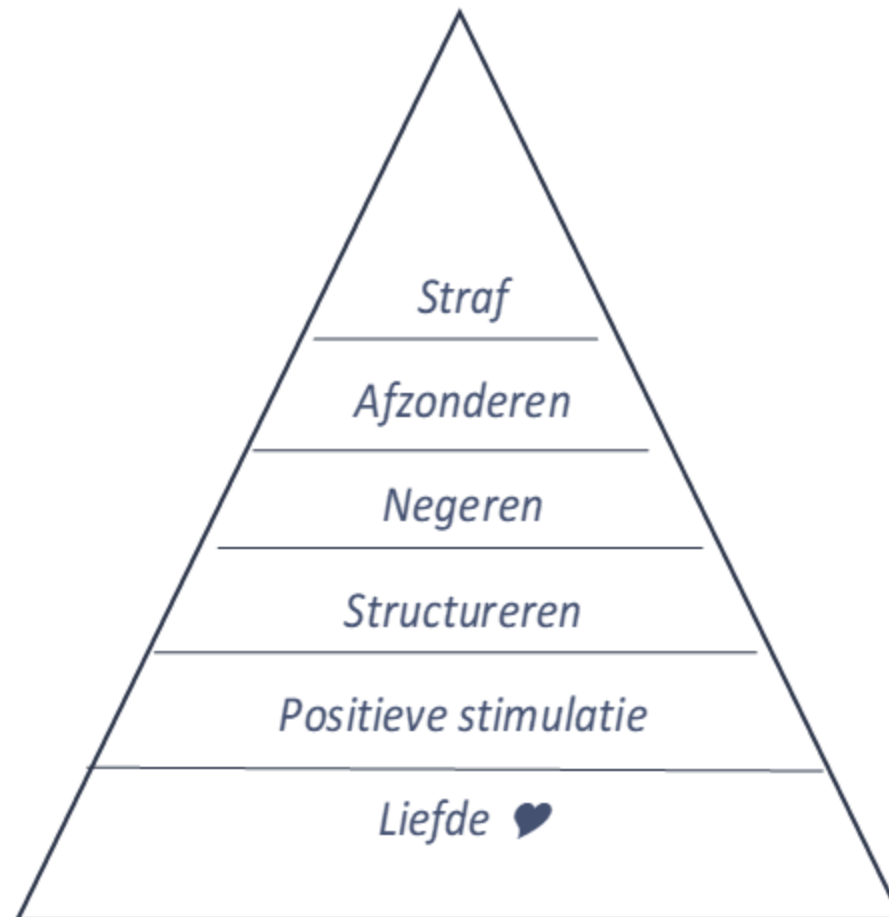
DUS komt er ook minder motivatie

Deze negatieve spiraal komt de relatie niet ten goede.



Hotspot
Ondersteuning
Antwerpen

Zelfbeeld



Zelfbeeld

- Richt je aandacht op de onderste 3 blokken
- Als je in de negatieve spiraal zit, ben je vaak bezig met de bovenste 3 blokken en staat de piramide op zijn kop.
- Het kost je zo veel energie om de piramide te laten balanceren, ze valt makkelijk om en dan werken je technieken niet meer.



Zelfbeeld

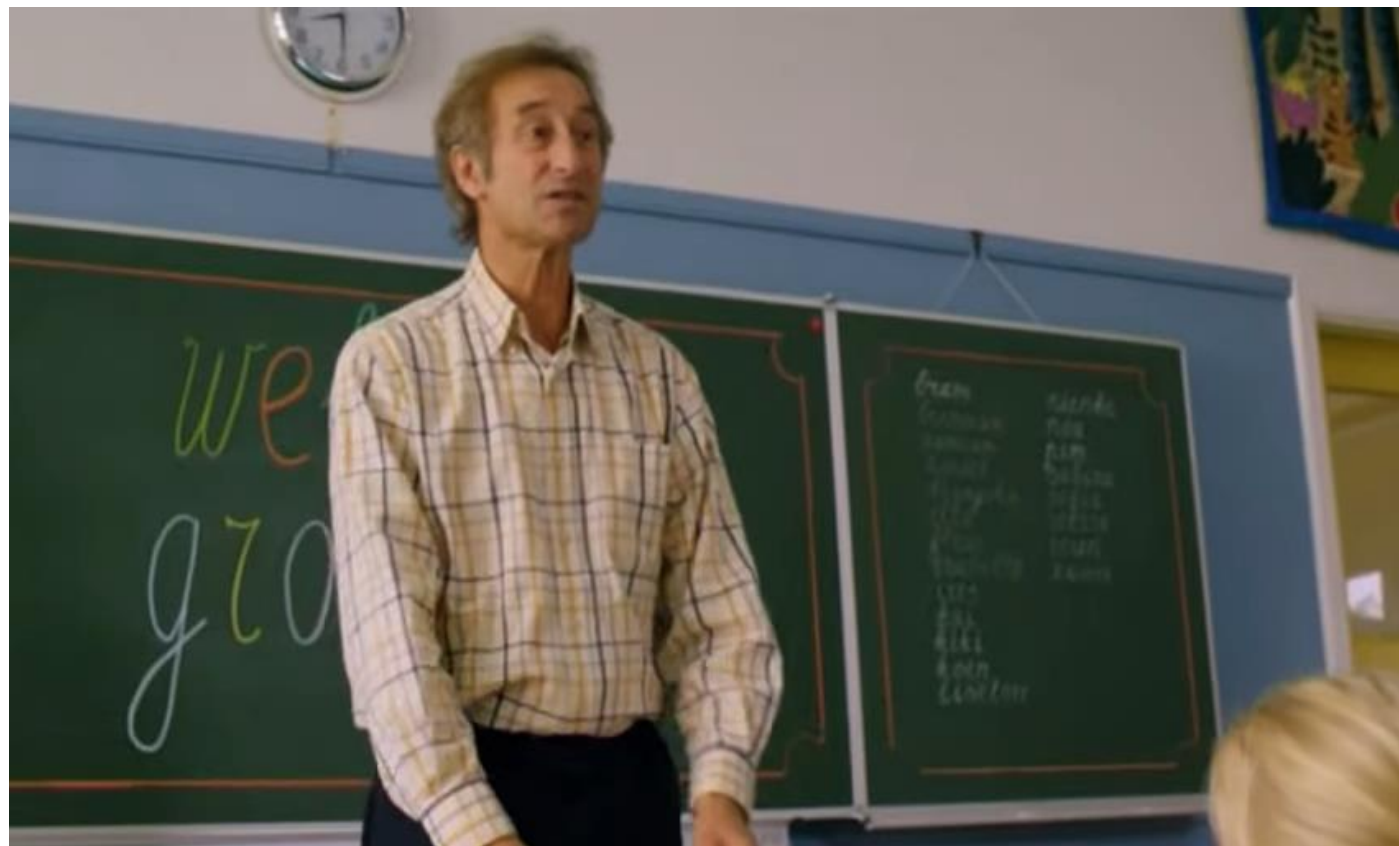
Gevolgen:

- Kind krijgt het moeilijk thuis en op school
- Volwassenen kunnen ook moeilijkheden ervaren op het werk of in het huishouden.
- Onrechtvaardigheidsgevoel

Blijf uit de negatieve spiraal door:

- Verwachtingen aan te passen
- Samen doen
- Focus op belangrijke dingen
- Dingen die goed gegaan zijn benoemen, hoe klein ook
 - 'Wat gaat WEL goed?'
- Het is niet 'gewoon beter je best doen'

<https://youtu.be/0nR75fQC4G8>



Meester Mark

<https://youtu.be/xDfLag5b1Gk>





Nog vragen?

Hotspot Voor- en Noorderkempen

Hemeldreef 1, 2930 Brasschaat

Maandag: 9u-12u

0487/70 36 32

voorennoorderkempen@hotspothandicapantwerpen.be

www.hotspothandicapantwerpen.be