

Structuur

Wat is structuur?

Structuur is de manier waarop dingen in elkaar zitten. Het is de samenhang tussen elementen. Structuur omvat normen, regels en afspraken, maar ook duidelijkheid en voorspelbaarheid. Structuur aanbrenge(n) betekent ook consequent zijn. Als je consequent wil zijn is het belangrijk dat je reactie dezelfde blijft, ook als de omgeving verandert. Consequent zijn betekent ook dat beide ouders, of andere mensen die veel tijd met het kind doorbrengen, dezelfde regels hanteren en op dezelfde manier reageren bij het overtreden van een regel.

Belang van structuur

Kinderen met ADHD kunnen uit zichzelf de wereld onvoldoende overzien. Ze leven in een wereld zonder orde en regelmaat. Ze hebben onvoldoende greep op ruimte en tijd. Kinderen met ADHD hebben erg veel duidelijkheid en regelmaat nodig omdat ze die niet uit zichzelf kunnen halen, ze hebben niet het vermogen om structuur te brengen in denken en handelen. De omgeving moet dus denken en handelen in de plaats van het kind. Slechts door een extreme vorm van externe sturing, kan het kind komen tot verinnerlijking van structuur. Structuur is dus noodzakelijk om een kind met ADHD zo goed mogelijk te laten functioneren.

Gelieve dit document niet te verspreiden en enkel te gebruiken in samenspraak met een CLB-medewerker

Kleuters

- Zorg ervoor dat er een dagschema is en overloop dit aan het begin van de dag. Hiervoor kan je dagritme-kaartjes gebruiken. Dit zijn visuele afbeeldingen van dagelijkse taken, afspraken of gebeurtenissen.
- Geef het kind een vaste plaats aan tafel bij tekenen, schilderen, koekje eten ...
- Geef het ook een vaste plaats in de rij om naar buiten te gaan voor de speeltijd, het best niet te ver weg van de juf.

Lagere schoolkinderen

- Hanteer enkele vaste regels in de klas. Formuleer gedrag in observeerbare termen.
- Vermijd zo veel mogelijk prikkels.
- Zorg voor een overzichtelijke en opgeruimde klasruimte. Geef alles een vaste plaats.
- Wees consequent.
- Zorg ervoor dat het wisselen van een activiteit op tijd duidelijk wordt gemaakt.
- Overloop aan het begin van de dag de dagplanning, maak ze eventueel visueel aan de zijkant van het bord.
- Hanteer dezelfde regels voor de hele school, b.v. naar toilet gaan tijdens de les.
- Installeer een prikkelarme hoek in de klas. Kinderen die gemakkelijk afgeleid worden, kunnen hier zitten tijdens b.v. een toets.

Kleuters

- Een dag- en wekschema op maat van het kind kan worden opgehangen op een goed zichtbare, centrale plaats. Je kan gebruik maken van prenten, foto's en een klok. Met behulp van een schuifwijzer kan de kleuter volgen welke activiteiten al voorbij zijn en welke nog moeten komen. Belangrijke gebeurtenissen kunnen vooraf aangeduid worden.
- Ook vaste rituelen bieden overzicht. Bijvoorbeeld het ochtend- en avondritueel kunnen steeds volgens hetzelfde stramien verlopen. Deze regelmaat geeft kinderen een veilig gevoel en een houvast.
- Zorg ervoor dat kleuters een eigen plekje hebben waar ze kunnen spelen en dat hun speelgoed op een vaste plaats bewaard wordt. Zo help je hen al een beetje om tot spel te komen. Je kan er ook het best voor zorgen dat er niet te veel speelgoed in het zicht van de kleuter staat. Anders zou het kunnen dat het kind niet weet waar te beginnen. Je kan dan zelf voorstellen om bijvoorbeeld een puzzel te maken. Als je eventjes de tijd kan nemen om mee te spelen, kan een kind vaak langer met iets bezig blijven.
- Ook duidelijke regels dragen bij tot meer structuur. Het moet duidelijk zijn wat wel en wat niet mag. Let er wel voor op dat je voor kleuters niet te veel regels stelt. Het kind moet ze gemakkelijk kunnen onthouden en het moet doenbaar zijn om zich eraan te houden.

Lagere schoolkinderen

- Geef alle spullen een vaste plaats, zodat het kind weet waar het alles kan vinden
- Geef het kind een vaste plaats aan tafel, in de auto ...
- Ook voor lagere schoolkinderen kan een dag- of wekschema nuttig zijn.
- Bouw vaste rituelen in, b.v. een vast eet- en slaappatroon.
- Zorg ervoor dat de regels duidelijk zijn en dat het kind weet wat de consequentie is als de regel overtreden wordt.