

Boek Vlinder (Miriam Bruijstens)

Adviezen en richtlijnen over hoe je dit boek kan gebruiken met kinderen.

Inleiding

“Vroeger was ik een paard. Klak-klak, ging mijn tong de hele dag en ik draafde de klas rond. Soms was ik een springpaard. Hup, over de tafels, klak-klak. Van mijn kleuterjuf mocht ik geen paard zijn... Van de juf die ik daarna kreeg, mocht ik wel een paard zijn. Als we naar het bos gingen of naar gym hield ik haar hand vast. ‘In galop!’ riep Juf als ik door moest lopen. Klak-klak, galoppeerde ik dan naast haar. En ik hield haar hand stevig vast.”

Vlinder is een stoer, lief, druk, enthousiast meisje. Ze is snel afgeleid en kan zich niet altijd goed concentreren. In de eerste plaats is Vlinder gewoon Vlinder en pas daarna een meisje met ADHD. Vlinder is Vlinder.

In wat volgt vindt u tips hoe je ADHD bespreekbaar kan maken met kinderen (zowel individueel als in groep).

1. Wat is ADHD?

Voor meer **informatie** over ADHD (algemeen, kenmerken, impact, verloop, oorzaken, diagnostiek, behandeling,...) verwijzen we naar zitstil.be/adhd-add/algemeen.

Je kan hier ook **filmpjes** vinden over ADHD die je in de klas kan gebruiken (ADHD-TV).

2. Psycho-educatie

Bekijk zeker op voorhand met het kind en de ouders of en hoe je ADHD wil bespreken. Individueel? Tegen een aantal goede vrienden iets vertellen? In heel de klas iets vertellen? Hoe dan ook: bereid alles grondig voor met het kind.

1. Individueel

Misschien wil de leerling individueel met iemand over zijn/ haar ADHD praten zonder de andere leerlingen.

Of misschien wil hij wel iets vertellen in de klas, maar weet hij niet hoe en wat. In een voorbereidend gesprek tussen leerkracht, ouders, CLB-medewerker, zorgcoördinator ... én de leerling, kan dan

besproken worden wat de mogelijke gevolgen kunnen zijn voor de leerling en voor de klas en hoe de 'school' hierop wil inspelen.

B.v. wat kan de leerling erbij winnen: begrip, praktische hulp, solidariteit van andere leerlingen? Welke risico's hangen eraan vast: onbegrip, slechte reputatie? Zorg ervoor dat je dit kan bespreken in een veilige omgeving waar de nodige tijd en ruimte is om te bekijken waarom ze het wel of niet zien zitten. Het heeft weinig zin het kind hierin te pushen.

Mogelijke vragen die je kan gebruiken tijdens een gesprek over het boek 'Vlinder' kunnen zijn:

- Welk stuk uit het boek herken je het meest?
- Wat helpt jou om je aandacht erbij te houden?
- Hoe kan jij je het beste uitleven?
- Wie/ wat helpt jou soms als je het moeilijk hebt?
- Wat zijn jouw kwaliteiten?
- Hoe vind je het om ADHD te hebben?

Soms willen kinderen niet praten, maar is **tekenen, schilderen, kleien,...** hun manier om duidelijk te maken hoe ze zich voelen. Je kan hen dan laten tekenen:

- Wat er allemaal in hun hoofd omgaat.
- Wat ADHD betekent in hun leven?
- Hoe ze zich voelen in de klas, speelplaats, thuis,...
- Hoe het is als ze blij, bang, boos, verdrietig zijn.

2. Met de klas

2.1. Voor de les

Soms wil een kind met ADHD niets vertellen over zijn/ haar ADHD aan anderen. Maar soms ook wel. Vaak zitten ze zelf met veel vragen of vragen klasgenoten zich wel eens af hoe het komt dat Tom, Lisa of Bilal zo druk doet en moeilijk kan stilzitten. Waarom mag hij van de leerkracht soms uit de klas gaan om te gaan lopen op de speelplaats? Waarom maakt hij vaak ruzie met andere kinderen? Hoe komt het dat hij zich soms heel goed kan concentreren? Heb je dat van bij je geboorte? Is dat besmettelijk?

Op zo'n moment kan het belangrijk zijn om klasgenoten voldoende informatie te geven over ADHD en het kind met ADHD zijn/ haar verhaal te laten doen. Op die manier kan er meer begrip komen en kunnen kinderen elkaar ook helpen. Ook voor andere kinderen met een (leer)probleem kan het een aanleiding zijn om iets te vertellen over waar zij het moeilijk mee hebben en hoe ze ermee omgaan.

Voor veel leerlingen is en lijkt zo'n bespreking zeer bedreigend voor henzelf. Begrijpelijkerwijze zijn ze bang voor de reacties van hun klasgenoten. Zullen ze nieuwsgierig/geïnteresseerd zijn of gaan ze hem/haar uitlachen? Deze leerlingen hebben nog veel steun nodig om ADHD in hun leven en in hun persoonlijkheid een plaats te geven en te aanvaarden. Zij ontkennen vaak hun problemen omdat ze zo erg verlangen om 'normaal' te zijn, om net te zijn zoals hun vrienden, zonder gezeur van ouders, therapeut, leerkrachten ...

2.2. De les zelf: wat kan ik rond het thema doen in mijn klas?

Maak zeker genoeg tijd voor de kinderen om vragen te stellen. Zorg er wel voor dat ze respectvol blijven en elkaar niet uitlachen. Bewaak ook goed wat het kind met ADHD wel/ niet wil zeggen.

a. ADHD algemeen

- Hoe kijken de leerlingen tegen ADHD aan?
- Kennen ze zelf nog andere kinderen met ADHD
- Begrijpen ze wat ADHD is?

➤ Aandachtstekort:

Vlinder vindt het lastig om goed op te letten op school. Ze kan niet de hele dag naar de juf luisteren en alles onthouden. Vlinder is ook vaak haar spullen kwijt.

- Herken je dit?
- Wanneer kan jij moeilijk opletten in de klas?
- Wat helpt je om beter op te letten?
- Verlies jij soms spullen of vergeet je je turnzak? Wie/ wat kan je helpen om het minder te vergeten?

➤ Hyperactieve:

Vlinder praat veel en roept vaak antwoorden door de klas. Ze klimt soms op de tafels of valt zomaar van haar stoel.

- Wanneer ben je zelf druk?
- Zijn er lessen waarin je minder druk bent dan andere lessen?
- Waar kan je je energie kwijt? Waar kan je je uitleven?

➤ Impulsieve:

Vlinder doet altijd eerst en denkt dan pas na. Ze vindt de giraffen lief, dus probeert ze ze meteen te aaien. Ze denkt er niet over na dat je in een dierentuin geen dieren mag aaien.

Vlinder maakt ook vaak ruzie. Als ze iets niet leuk vindt, zegt ze dat meteen en soms slaat ze. Dat wil ze niet, maar ze kan er niets aan doen. Daarna heeft ze er veel spijt van.

- Eerst doen en dan pas denken, komt dat bij jou ook wel eens voor?
- Herkennen de klasgenoten dit?
- Hoe voel je je als je ruzie hebt met andere kinderen?

b. Gevoelens

“Niet alle mensen vinden mij lief. Ze zeggen dat ik andere kinderen pijn doe. Dat doe ik niet expres. Als andere kinderen boos worden of huilen, weet ik niet waarom. Ik huil bijna nooit.”

- Omgaan met gevoelens
 - Welke gevoelens merk je bij Vlinder, klasgenoten, leerkracht?
 - Hoe gaan ze om met hun gevoelens?
 - Wat helpt jou als je verdrietig, boos,... bent?
 - “Ik schrik van schreeuwende mensen” – gestraft, ik moet nadenken over wat ik gedaan heb. p. 44
 - Herken je dit?
- Ruzie - Conflicten – het terug goed maken – sorry tekening (p. 47) – ruzie zwembad (p. 55) - Jonathan is dik (p. 112)
 - Heb je zelf vaak ruzie met andere kinderen?
 - Hoe los je een ruzie op? Lukt het je alleen of helpt er soms iemand anders?
 - Wat kan je doen om het terug goed te maken?

c. Preventief werken

“Mijn juf is heel vergeetachtig. Als we gaan knutselen of werken vergeet ze dat de emmer met lijm nog bij juf Milou staat of dat de rekenboeken nog in de klas van juf Julia liggen. Ik mag het altijd gaan halen.”

- Wat kan je doen als je ziet aankomen dat het kind met ADHD het moeilijk heeft met aandacht in de klas? (vb. Iets gaan vragen aan andere juf, toertjes lopen speelplaats, omslagen brengen secretariaat, naar WC gaan,...) Bekijk met het kind welke ‘vluchtwegen’ er mogelijk zijn binnen de school
- Dagen met andere structuur voorbereiden met het kind (Sint, sportdag, schoolreis,...)
 - Vb. Sinterklaas en de rommelpieten (p. 88). Vlinder vindt het een verwarrende dag...
 - Hoe zou je deze dag voordien met haar kunnen voorbereiden?
 - Waar wordt ze terug rustig van?

d. Slapen - “Mijn hoofd zit zo vol”

“ ’s Avonds kan ik nooit slapen. Al mijn gedachten galopperen dan door mijn hoofd. Ik denk en ik denk en ik denk maar. Dat is niet leuk.”

- Heb jij soms een vol hoofd? Wat zit er allemaal in je hoofd? Waar maak je je zorgen over? Probeer het eens te tekenen?
- Wat helpt jou om je hoofd een beetje ‘leger’ te maken?
- Wat doe je als je niet kan slapen? Wat helpt jou dan?
- Voor meer tips: zie ‘Vollehoofdenboek (Kraijenhoff Linde)

e. Belang van vrienden – steun

“Er zullen altijd mensen zijn die niet zien wie jij echt bent. Dat geeft niet, er zijn genoeg mensen met wie jij heel goed kunt opschieten.

Dat klopt. Ook al doe ik nog zo gek, mama, papa en Isabel vinden me altijd lief. Juf ook. En natuurlijk Iris, Teun, Wouter en Sara.”

- Wie is voor jou een steun thuis/ school/ sportclub/...?
- Op welke manier helpen ze jou?

f. Kwaliteiten

- Waar is Vlinder heel goed in? Wat zijn haar kwaliteiten? Wat zijn jouw kwaliteiten?
 - Zich soms heel goed concentreren
 - Creatief
 - Veel fantasie
 - Vrolijk
 - Spontaan
 - Enthousiast
 - Je verveelt je nooit met Vlinder
- **Kinderkwaliteitenspel: ISBN 978-90-6508-554-2**
- Welke kwaliteiten heb je zelf ook?
- Wanneer kan je deze kwaliteiten goed gebruiken?

g. Kinderen a.d.h.v oefeningen laten ervaren hoe het kan zijn om ADHD te hebben

(Zie boekje ‘Weet jij wat ADHD is?’ – Baard Monique)

- Concentratiespel: leerlingen doen hun ogen toe, leerkracht maakt geluiden en leerlingen wijzen met vinger naar geluid. Maak de geluiden steeds subtieler (vb. potlood slijpen). Stop na enkele minuten en bespreek wat ze er moeilijk aan vonden? Is concentreren moeilijk?
- Bewegingsspel: I II zit aan tafel, de andere staat ervoor. De staande II pakt het leesboek en beweegt dit zachtjes terwijl de andere II een blz probeert te lezen. Omkering rol. Bespreking: Kon je de blz lezen? Weten ze wat ze gelezen hebben? Hoe vond je het om te lezen terwijl er beweging was? Werden ze er onrustig door?
- ...

h. Hulp krijgen en/ of geven

Hang twee grote papieren vellen op in de klas en laat de leerlingen hierop invullen wat zij bedacht hebben als *voorbeelden van grote en kleine hulp*. Bespreek beide lijsten gezamenlijk na. Wanneer is het fijn om hulp te krijgen en/of te geven? Wanneer hebben mensen wel of geen hulp nodig?

2.3. Na de les

- Hoe was het voor kind met ADHD om dingen te vertellen over zijn/ haar ADHD?
- Hoe was het voor de klasgenoten?
- Ieder laten vertellen wat het belangrijkste is dat ze onthouden.
- Concreet opschrijven hoe andere kinderen eventueel kunnen helpen. Afsprakenblad maken.
- ...

3. Literatuur ADHD

3.1. Andere kinderboeken rond ADHD

In de shop op de website van ZitStil kan je heel wat boeken vinden voor kinderen rond ADHD. Ook in de bibliotheek vind je vaak leuke boeken om rond ADHD te werken in de klas. We raden sowieso wel aan om de boeken eerst zelf te lezen en pas daarna door het kind te laten lezen. Zeker bij jongere kinderen raden we aan om het boek samen te lezen zodat je onmiddellijk kan antwoorden op de vragen of bedenkingen die in hen opkomen.

Een kleine greep uit het ruime aanbod:

- Stijn de trein (Cogenbach)
- Zeno zweeft (Van den Bosche)
- Er zit een leeuw in mij (Kristien Dieltiens)
- Ze vinden me druk (Delfos)
- Sus octopus (Dhooghe)
- De ADHD van André (Kliphuis)
- De ADHD survivalgids (Taylor)
- ADDaisy (Ehrlich)
- Organiseer jezelf zonder je hoofd te verliezen (Fox)
- In mijn kop staat alles op z'n hoofd (Vanden Heede)
- ADHD? Laat je niets wijsmaken! (De Backer)
- ...

3.2. Andere publicaties over ADHD

Je vindt op de site ook een uitgebreid aanbod literatuur rond ADHD.

3. Centrum ZitStil

Indien je als leerkracht nog meer achtergrond wil rond ADHD en meer in detail wil bekijken hoe je een ADHD-vriendelijk klimaat kan creëren in de klas en de school, dan is de lerarentraining misschien iets voor jou? Gedurende 5 sessies wordt er stilgestaan bij ADHD, de aanpak in de klas waarbij een positieve aanpak een sleutelrol zal spelen.

Meer informatie over ons aanbod voor ouders, leerkrachten,...kan u vinden op de website (zie <http://zitstil.be/aanbod--hulp/regiokaart>)

Voor het uitwerken van lessen, het opzoeken van informatie, is het documentatiecentrum van Centrum ZitStil misschien een goede plek... Hier kan je boeken, artikels en video's raadplegen over ADHD. Naast informatie over ADHD kan je er ook informatie over opvoeding, onderwijs en andere stoornissen vinden. Er is mogelijkheid tot het uitlenen van boeken (gratis). Niet alle boeken kunnen uitgeleend worden, enkel degene waarvan een dubbel exemplaar aanwezig is. Inkijken kan altijd en het is mogelijk om kopies te maken. Ook video's kunnen uitgeleend worden. Hiervoor vragen wij € 2,00 uitleengeld en € 5,00 waarborg. De uitleentermijn van boeken en video's bedraagt 3 weken.

Het documentatiecentrum is vrij toegankelijk op dinsdag (hele dag) en op woensdag (namiddag). Een medewerker van het centrum begeleidt bezoekers in hun zoektocht naar informatie.