

ADHD en lessen sociale competentie

Geeft u lessen sociale competentie én heeft u een of meer kinderen met ADHD in de klas, dan kunt u hier lezen waar deze leerlingen tegen aan kunnen lopen en hoe u hier mee om kunt gaan tijdens deze lessen.

Het delen van ervaringen kan lastig zijn voor leerlingen met ADHD. Doordat zij moeite hebben om hun aandacht (lange tijd) te richten, vast te houden of te verplaatsen, lijken zij soms snel interesse te verliezen als een ander iets vertelt. Ook kunnen details uit het verhaal van een ander hen op gedachten brengen die zij direct met de ander(en) willen delen.

Sorry zeggen kunnen leerlingen met ADHD goed op het moment dat zij (weer) rustig zijn. Helaas zijn zij vaak niet rustig op het moment dat ze een ander – onbedoeld – kwetsen. Beredeneren waarom ze hun excuses zouden moeten maken is voor hen ook moeilijk.

Leerlingen met ADHD kunnen moeite hebben met samen werken en spelen. Zij gaan snel op zoek naar andere prikkels en reageren impulsief, waardoor een ander vergeten wordt. Ook is het lastig om tijdens het samen werken of spelen niet direct te reageren op bijvoorbeeld wat de ander zegt. Daarnaast kan het omgaan met afspraken die een beroep doen op concentratie en rustig en doordacht handelen problemen opleveren. Het niet nakomen van de afspraak is dan een direct gevolg van de impulsiviteit.

Het uitvoeren van taken is voor leerlingen met ADHD heel vaak problematisch. Doordat zij moeite hebben zich te concentreren en doordat zij impulsief kunnen reageren, gaan zij te snel aan de slag en horen of onthouden zij aanwijzingen van de leerkracht niet meer. Ook kunnen zij direct op de aanwijzingen reageren met bijvoorbeeld 'ja, maar...', terwijl de leerkracht nog niets heeft uitgelegd. Ook is het zwaar voor deze leerlingen om door te zetten als iets niet meteen lukt. Zij hebben moeite met uitgestelde aandacht. Wanneer een taak veel concentratie vraagt of als er veel afleiding is, zal het voor deze leerlingen extra moeilijk zijn de taak goed uit te voeren. Voor deze leerlingen is het sociaal competent als zij een taak af kunnen maken die niet te lang duurt, waarbij de leerling niet te lang stil hoeft te zitten en de afleiding beperkt is. U kunt met deze leerling bijvoorbeeld afspreken dat hij bijvoorbeeld twee keer mag weglopen van zijn plaats tijdens het maken van een taak, als hij daarna weer aan het werk kan gaan.

Bij het maken van afspraken over de tijd die een leerling met ADHD aan een taak bezig kan zijn, helpt het om deze perioden kort te laten zijn en de tijd te visualiseren. Door met een beloningssysteem te werken kan de lengte van de periode opgebouwd worden.

Door de impulsiviteit hebben leerlingen met ADHD de neiging om direct te reageren en is het voor hen moeilijk om op *het juiste moment* iets in de groep te vertellen.

Ontspannen voor de groep treden is voor deze leerlingen slecht mogelijk; deze leerlingen zijn (zonder medicatie) altijd gespannen.



Door hun impulsiviteit kiezen leerlingen met ADHD vaak te snel en denken ze niet na over (de gevolgen van) hun keuze. Bovendien kiezen ze vaak voor een beloning op korte termijn i.p.v. een beloning op lange termijn. Ook willen ze vaak alles en raken ze daardoor verward.

Leerlingen met ADHD komen wel voor zichzelf op, maar niet altijd op een geaccepteerde manier. Zij kunnen impulsief en heftig reageren op een ander als de ander iets onaardigs doet of zich niet aan een afspraak houdt. Hierdoor zijn zij op dat moment niet in staat om de ander er rustig op aan te spreken. Zij reageren dan fel en soms agressief.

Leerlingen met ADHD hebben vaak ruzie. Door hun impulsiviteit in combinatie met vaak heftige emoties reageren ze bijvoorbeeld te snel en is luisteren naar de ander of een oplossing bedenken niet meer mogelijk.

Haalbare doelen

Bij het geven van lessen aan deze leerlingen is het goed om in gedachten te houden wat haalbare doelen zijn. Hieronder krijgt u een aantal voorbeelden. Wees erop bedacht dat ieder kind verschillend is en dat onderstaande niet klakkeloos voor ieder kind met ADHD op hoeft te gaan.

Het is voor deze leerlingen haalbaar om te leren om tijdens een conflict waarin (nog) niet zoveel emoties spelen, ervoor te zorgen dat ze rustig blijven/worden en te voorkomen dat ze direct reageren op de ander. Wanneer de emoties al wel hoog opgelopen zijn, is het knap als deze leerling zich kan terug trekken uit de situatie en op een later moment de ruzie (met hulp) uitpraat en luistert naar de ander zonder deze (steeds) in de rede te vallen.

Voor deze leerlingen is het haalbaar om gedurende een korte periode hun aandacht vast te houden en hun impulsen om te reageren te beheersen. Het kan hierbij helpen om tussentijds om een reactie te vragen als een ander een verhaal vertelt. U kunt bijvoorbeeld vragen wat de leerling met ADHD vindt van het verhaal van een medeleerling en hoe hij/zij denkt dat het afloopt. U kunt de leerling helpen deze periode met kleine stapjes te verlengen.

Ervoor zorgen dat zij rustig worden en kunnen laten zien dat ze spijt hebben, door bijvoorbeeld sorry te zeggen, is haalbaar voor de meeste kinderen met ADHD. Als ze wat ouder zijn, mag ook verwacht worden dat ze – met hulp van de leerkracht - kunnen aangeven waarom iets gebeurde (oorzaak en gevolg kunnen onderscheiden).

Het is voor deze leerlingen haalbaar om te leren om anderen ruimte en gelegenheid te geven om iets te vertellen en hiernaar te blijven luisteren.

Zij kunnen leren zich aan afspraken te houden die minder een beroep doen op concentratie. U kunt hen wel betrekken bij het maken van afspraken door te vragen welke afspraak of regel zij nodig hebben in bepaalde situaties. Ook kunnen zij leren naar instructie te blijven luisteren en eventueel met een herinnering aan de aanwijzing, een taak volgens deze aanwijzingen op te volgen. Een stappenplan kan hierbij helpen. Zij zijn sociaal competent als zij rustig blijven als



iets niet meteen lukt en bijvoorbeeld hun vinger opsteken voor hulp en vervolgens weer verder gaan.

Voor deze leerling is het haalbaar om te wachten op zijn beurt en om iets rustig en gestructureerd te vertellen in de groep op het moment dat ook iedereen de aandacht voor hem heeft. Of de leerling ontspannen optreedt, moet beoordeeld worden in vergelijking met andere situaties (die niet spannend zijn). Voor deze leerling is het sociaal competent als hij net zo gespannen is als in situaties die voor hem niet spannend zijn.

Bij ruzies kunnen leerlingen met ADHD leren om weg te lopen uit de situatie, op een rustige manier te zeggen dat ze iets niet prettig vinden en niet (steeds) naar de leerkracht te gaan om zich te beklagen over de ander.

Tips voor het geven van lessen sociale competentie aan groepen met leerlingen met ADHD

In dit gedeelte vindt u onderwerpen die bij het geven van lessen sociale competentie altijd extra aandacht behoeven. Wij geven u tips hoe hiermee om te gaan als u leerlingen met ADHD in de groep heeft. Naast een algemene tip om deze leerlingen regelmatig gelegenheid te bieden te bewegen zijn de tips vooral gericht op het geven van verantwoordelijkheid aan deze leerlingen.

Bewegen tussendoor

Tip: U kunt bijvoorbeeld een bewegingsspelletje voor tussendoor bedenken. Dit bewegingsspelletje kan aansluiten bij de les. Bij lessen over aardig doen kunt u de leerlingen bijvoorbeeld een ballon met een gezicht erop laten doorgeven of aan elkaar laten overgooien, waarbij zij steeds iets aardigs zeggen over degene aan wie ze de ballon geven.

Tip: Speel situaties uit het verhaal uit met deze kinderen.

Tip: Verkleden voor het rollenspel is een goede gelegenheid om even te bewegen. Geef hier ruimte voor en zie het niet als verspilde tijd.

Tip: geef kijkopdrachten of laat de leerlingen voor een groepsgesprek eerst iets voor zichzelf op schrijven. Dit zorgt voor een actievere rol van de leerling.

Interactie bevorderen in groepsgesprekken

Als het gaat om gedrag, dat van jezelf en van anderen, is het niet voor alle leerlingen gemakkelijk om hier neutraal over te praten. Interactie is echter van wezenlijk belang bij lessen sociale competentie.

Tip: Stel zo mogelijk open vragen, zodat de leerlingen aan het woord zijn i.p.v. uzelf. Voor sommige leerlingen werken gesloten vragen beter. Tast dit af en stimuleer de leerlingen om zelf dingen te vertellen.

Tip: Stimuleer leerlingen op elkaar te reageren. Stap indien mogelijk af en toe zelf uit de kring om onderlinge interactie te bevorderen.

Tip: Geef leerlingen die hieraan behoefte hebben minimaal één gericht compliment tijdens het groepsgesprek. Een compliment is gericht als u laat blijken voor wie het bestemd is en als u het gedrag dat u prijst, benoemt. Bij deze leerlingen kan bijvoorbeeld goed luisteren naar een ander



aanleiding zijn voor een compliment. Geef in ieder geval positieve feedback als leerlingen goede voorbeelden of oplossingen aandragen.

Samenwerken

Als de leerlingen tijdens de les gezamenlijk of in groepjes een opdracht moeten uitvoeren, bijvoorbeeld een rollenspel voorbereiden of een strip tekenen, kan dat lastig zijn voor zorgleerlingen. De methode gaat ervan uit, dat de leerlingen dit zelfstandig doen. Bij groepjes met een of meer zorgleerlingen, kan begeleiding gewenst zijn, bijvoorbeeld door een klassenassistent of een stagiaire.

Tip: Geef de leerling in een groepje een taak: hij kan bijvoorbeeld de tijd in de gaten houden of vooraf het benodigde materiaal verzamelen. Dit biedt mogelijkheden om even te bewegen.

Rollenspellen

Het zelf meespelen in rollenspellen heeft voor zorgleerlingen extra meerwaarde. Het geeft hen de mogelijkheid om doelgedrag lijfelijk te ervaren. Leerlingen verschillen echter van elkaar, ook in het gemak waarmee ze aan een rollenspel zullen meedoen. Door afspraken te maken over de reacties van de 'kijkers' kunt u een veilige omgeving creëren, waardoor ook leerlingen die hier moeite mee hebben of nieuwe leerlingen in de groep na verloop van een aantal weken zullen willen meedoen. Biedt hen bijvoorbeeld hun eerste keer de gelegenheid om een rollenspel met u uit te spelen. Zo kunt u het meedoen aan rollenspellen opbouwen. Daarnaast is het belangrijk, dat u aan de leerlingen duidelijk maakt dat het rollenspel niet de werkelijkheid is. Zorgleerlingen kunnen hier moeite mee hebben.

Tip: Bespreek vooraf hoe goed publiek zich gedraagt.

Tip: Geef het publiek complimenten voor hun goede publieksgedrag.

Tip: Zorg voor een duidelijk begin en einde van het rollenspel.

Tip: Laat de leerling zelf beslissen of hij/zij aan het rollenspel wil deelnemen.

Tip: Laat de leerling zelf kiezen met wie hij/zij het rollenspel wil spelen.

Terugblik

De terugblik is misschien wel het belangrijkste onderdeel van de les. Hierin maakt u met de leerlingen de koppeling naar hun dagelijkse praktijk. U controleert in hoeverre de leerlingen de lesdoelen hebben bereikt. Stel hiertoe bijvoorbeeld de volgende vraag: "Als je thuis over deze les vertelt vanavond, wat vertel je dan?" Ook zoekt u met hen situaties waarin zij het geleerde gedrag zouden kunnen toepassen. Hiermee maakt u de transfer naar het 'echte' leven. U maakt afspraken over momenten waarop u samen zult bekijken wie een knijper verdiend heeft.

Tip: Laat de leerling het kaartje/product van de les op de bestemde plek ophangen.

Tip: Laat deze leerlingen zelf verwoorden wanneer ze een knijper kunnen verdienen. Maak dit zo concreet mogelijk door de leerlingen zowel de situatie als het gedrag te laten benoemen.

Tips buiten de les

Het is voor zorgleerlingen erg belangrijk om ook buiten de les aandacht te besteden aan de lesdoelen. Het gedrag dat zij in de les leren, zullen zij niet automatisch toepassen in andere situaties. U kunt hen hierbij helpen door de leerlingen vooraf en tijdens sommige activiteiten te herinneren aan de manier waarop ze een knijper kunnen verdienen. Door veel herhalingen en het oefenen van het gedrag in verschillende situaties buiten de les, wordt het gedrag ingeslepen en wordt generalisatie van gedrag gestimuleerd. Maak gebruik van de suggesties voor 'toepassing' en 'vervolgessen'.



Toepassing

Tip: Benoem en geef positieve feedback wanneer leerlingen het gedrag in echte situaties vertonen. Ook leerlingen kunnen van elkaar benoemen wat ze goed hebben gedaan.

Vervolglessen

Tip: Geef de leerlingen op een zelfde manier als tijdens de basisles verantwoordelijkheid; probeer deze verantwoordelijkheid uit te breiden.