



adhd praktijk
leiden e.o.

een sterk alternatief

Leerproblemen met ADHD: waarom rust en regelmaat niet altijd werken

Brugklasleerlingen met ADHD/ADD hebben vaak een dubbele uitdaging. Nieuwe indrukken op school, een andere omgeving, een nieuw dagritme, andere kinderen in de klas, de weg op school moeten vinden, steeds wisselende docenten: alles is anders. Voor ieder mens is het vinden van de weg in nieuwe situaties een uitdaging; op een onbewuste laag moeten 'denken' en 'voelen' heel hard samenwerken om dat voor elkaar te krijgen. Door een stuk bijzondere aanleg gaat juist dat samenwerken van het denken (neo-cortex) en voelen (amygdala) bij mensen met ADHD/ADD minder goed. Als gevolg daarvan ontstaat er stress en gaat het autonoom zenuwstelsel nog meer in de alert-stand.

Voor leerlingen met ADHD/ADD is die alert-stand extra lastig, want daardoor is er in de hersenen (nog) minder ruimte voor het verwerken van nieuwe informatie en het omzetten naar adequaat handelen. Prikkel komen tegelijkertijd binnen. En welke prioriteiten moet je stellen? Welke strategie gebruik je om bijvoorbeeld de weg te vinden? De hersenen maken overuren. Het grote probleem daarbij is, dat dit proces zich afspeelt op een onbewuste laag. Overlevingsstrategieën zorgen ervoor dat dat vaak niet gevoeld wordt.

Brugklassers met ADHD/ADD hebben het daarom extra zwaar, zij moeten alle zeilen bijzetten en ook dat gebeurt 'onbewust'. Aan de buitenkant wordt het zichtbaar doordat er 'kleine' foutjes worden gemaakt: dingen vergeten, te laat komen, de weg kwijt zijn, niet stil kunnen zitten, concentratieproblemen, problemen met het overzien van huiswerk. Door goed bedoelde opmerkingen en adviezen van ouders en docenten kan de spanning onbedoeld nog verder oplopen. Er staat toch immers precies op het rooster in welk lokaal je moet zijn? Waarom lukt het je dan niet? Hoe komt het toch dat je steeds weer te laat van huis vertrekt? En het huiswerk kan je toch nalezen op de elektronische leeromgeving? Het kind snapt zelf ook vaak niet waarom het toch steeds zo misloopt. Faalangst ligt dan op de loer.

Hoe deze vicieuze cirkel te doorbreken? In de loop van een schooljaar horen wij vaak van ouders dat het mis dreigt te gaan en dat ze niet meer goed weten hoe ze hun kind kunnen helpen.

Maar ook docenten zitten soms met hun handen in het haar als ze zien dat een leerling met potentie zich terugtrekt. Soms lijken kinderen zelfs gemakzuchtig en lui.

Tina Wrede en Moniek Mors van ADHD Praktijk Leiden e.o. hebben jarenlange ervaring in het begeleiden van leerlingen met ADHD/ADD. Iedere leerling is anders en een standaardoplossing of quick-fix is er niet, maar zowel ouders als ook docenten kunnen veel doen om leerproblemen en leerachterstand bij brugklasleerlingen met ADHD te voorkomen.

ADHD Praktijk Leiden e.o. biedt workshops voor ouders en geeft voorlichting aan scholen over dit onderwerp. Als je brugklasleerlingen met ADHD/ADD een goede ondersteuning biedt, kunnen ook zij floreren en kunnen problemen voorkomen worden.