



adhd praktijk leiden e.o.

een sterk alternatief

Weet jij hoe je het beste leert?

Lang over het huiswerk doen, uitstelgedrag, geen overzicht hebben; het hoort bij de puberteit. En als je dan ook nog een ADHD-aanleg hebt, kan schoolwerk op zijn zachtst gezegd 'een dingetje' worden. We krijgen er vaak vragen over in onze coachpraktijk. Kinderen werken hard. Of juist niet. Vaak werken ouders dan hard om hun kind aan het leren te krijgen. En soms, lijkt het wel of het kind juist meer achterover gaat leunen.

De mechanismen bij ouder en kind versterken elkaar dan als communicerende vaten.

Als voorbeeld de knul van 18, die bijna niet kon beginnen aan zijn huiswerk omdat hij zó afgeleid werd, al voordat hij zijn boek had geopend. Zijn moeder hielp hem voortdurend aan het werk, om de 5 minuten kon ze wel roepen "blijf bij je boek!" Met als resultaat een uitgeputte moeder, en een jongere die stiekem had geleerd dat hij zelf niet zoveel aandacht bij zijn boek hoefde te houden, want 'mijn moeder haalt me wel weer terug als ik afdwaal.'

Kinderen die hun schoolwerk niet op orde krijgen, krijgen vaak adviezen over hoe je zaken beter aan kunt pakken. Dat is fijn. Je bent als kind immers bezig om vaardigheden te ontwikkelen om taken uit te voeren. En een steuntje in de rug vanuit je omgeving kun je daarbij goed gebruiken. Anderzijds is het voor kinderen belangrijk te ontdekken wat hun eigen manier van leren is. Ben je vooral van de grote lijnen of juist van de details? Ben je van de snelle afwisseling of juist een diesel die doorstoomt als hij eenmaal op stoom is? Je eigen leerstijl ontdekken is een groot goed. Daar heb je je leven lang profijt van!

Terug naar het voorbeeld: Moeder besloot om de eerstvolgende keer vanaf de zijlijn alleen toe te kijken hoe zoon aan zijn huiswerk zat (daarbij echt wel een paar keer flink op haar tong bijtend!). Gelukkig zag zij hoe de jongen dan wel de eerste 10 minuten voortdurend om zich heen keek en van alles oppakte behalve zijn studieboek, maar vervolgens wél

uiteindelijk zijn ogen naar zijn leerstof richtte, en het voor elkaar kreeg om een behoorlijke periode geconcentreerd te werken. Zijn manier van huiswerk maken was duidelijk heel anders dan de manier die moeder toepaste, maar werkte voor hem veel beter. Moeder kon zich ontspannen, en zoon kreeg de ruimte om zelf aan de slag te gaan en leerde een waardevolle les: eerst even alle prikkels eruit, en dan kan ik zélf mijn focus vasthouden!

Hoe kom je er nu achter wat je leerstijl is? Als kinderen dat willen ontdekken, kijk dan eens of de training [Ik leer leren](#) iets voor hen is. De training gaat over leerstijlen, maar óók over manieren van plannen en organiseren. En, heel belangrijk, over leren ontspannen! Je vindt meer info op de landelijke pagina van [Ik leer leren](#). Wij vinden deze methodiek zo waardevol voor kinderen en jongeren met ADHD/ADD, dat we de training in onze eigen praktijk ook aanbieden.

Moniek Mors en Tina Wrede