

Wanneer Stilzitten Een Uitdaging Is: ADHD in de Klas

ADHD, Blog



Heb je ooit gedacht hoe het zou zijn als elke stoel aanvoelt als een spijkerbed? Of als de wereld om je heen constant in beweging lijkt, als een draaimolen die maar niet stopt? Voor sommige kinderen, vooral degenen met ADHD, is dit geen verre fantasie, maar dagelijkse realiteit. Deze blog gaat over die dynamische wereld van ADHD in de klas en biedt praktische inzichten en tips voor iedereen die betrokken is bij de opvoeding en begeleiding van deze energieke kinderen.

De Wereld door ADHD-ogen

Stel je voor, je zit in een klaslokaal, omgeven door kleuren, geluiden en bewegingen. Voor de

meeste kinderen is dit een normale setting, maar voor een kind met ADHD is dit een eindeloze reeks van afleidingen. Hun brein is als een supercomputer die constant op volle toeren draait, maar zonder effectieve filter om de belangrijke informatie van de ruis te scheiden. **Prikkelgevoeligheid: Meer dan Afleiding Alleen** Prikkelgevoeligheid bij kinderen met ADHD is niet simpelweg een kwestie van snel afgeleid zijn. Het is alsof elk zintuig op scherp staat. Een tikken van de klok kan klinken als een hamerslag, en een flikkerend licht als een bliksemflits. Probeer je in te leven in een kind met ADHD. Stel je voor dat elke prikkel, elk geluid, en elke beweging je aandacht trekt. Dat maakt het lastig om te focussen op wat de leerkracht zegt. Deze kinderen zijn niet 'lastig'; ze ervaren de wereld gewoon op een andere manier. De overgevoeligheid bij ADHD kan leiden tot onrust, frustratie en soms zelfs angst in de klas. Hoe kun je hier nu wat meer grip op krijgen? Laten we kijken naar enkele praktische tips die je kunt toepassen, zowel als ouder, leerkracht of coach/therapeut.

Een paar handvatten hoe om te gaan met prikkelgevoeligheid bij ADHD:

1. **Creëer een Rustige Omgeving:** Een opgeruimde en prikkelarme ruimte kan wonderen doen. Dit betekent niet dat de ruimte saai moet zijn, maar wel geordend en vrij van onnodige afleidingen.
2. **Gebruik Hulpmiddelen:** Denk aan geluiddempende koptelefoons, een wiebelkussen of bijtketting. Deze voorwerpen kunnen helpen de focus te behouden. Een van de grote voordelen van een onopvallende bijtketting is dat kinderen die zelf kunnen gebruiken wanneer ze aanvoelen wanneer het nodig is, zonder dat het andere kinderen afleidt of de juf/meester gevraagd moet worden om hulpmiddelen (wat vaak een drempel is en ook weer zorgt voor afleiding). Een groot voordeel voor het kind, en ook voor zijn/haar omgeving.
3. **Routine en Structuur:** Voorspelbaarheid is cruciaal. Een duidelijk dagritme biedt houvast en vermindert angst voor het onbekende.

Beweging als Noodzaak

Voor een kind met ADHD is stilzitten geen optie, het is een bijna onmogelijke opgave. Hun lichaam vraagt om beweging zoals een plant om zonlicht vraagt. Hoe zorg je voor meer

beweging in de klas? **Integratie van Beweging in de Klas:**

- **'Beweegmomenten' inlassen:** Korte beweegspelletjes of stretchoefeningen tussen de lessen door kunnen de concentratie bevorderen.
- **Stabureau of zitbal:** Alternatieve zitplaatsen die beweging toelaten kunnen nuttig zijn. Een zitbal of een bureau waarbij je kunt staan, biedt net die flexibiliteit die nodig is.
- **Buitenlessen:** Waar mogelijk, geef eens les in de buitenlucht. De natuurlijke omgeving kan wonderen doen voor de concentratie.

Communicatie en Begrip

Communiceren met een kind met ADHD vergt soms een andere aanpak. Het is belangrijk om duidelijk, consistent en positief te zijn. Hoe kun je goed communiceren? **Effectieve**

Communicatietips:

1. **Wees Direct en Duidelijk:** Lange uitleg of dubbele boodschappen werken vaak niet. Eenvoudige, heldere instructies zijn effectiever.
2. **Positieve Bevestiging:** Focus op wat goed gaat. Positieve feedback motiveert en bouwt zelfvertrouwen op.
3. **Luister Echt:** Soms is luisteren belangrijker dan spreken. Kinderen met ADHD willen vaak gehoord worden, net als ieder ander kind.

Hoe kunnen ouders van kinderen met sensorische verwerkingsstoornissen helpen bij het aanpakken van uitdagingen met stilzitten en ADHD in de klas?

Ouders van kinderen met sensorische verwerkingsstoornissen kunnen effectieve strategieën toepassen om uitdagingen met stilzitten en ADHD in de klas aan te pakken. Door [sensorische verwerkingstips](#) in te zetten, kunnen ze een rustige leeromgeving creëren. Dit omvat het gebruik van fidget-tools en het aanbieden van korte beweegpauzes om de concentratie te verbeteren.

Samenwerking tussen Thuis en School

De brug tussen thuis en school is essentieel. Wat in de klas gebeurt, heeft invloed op thuis en vice versa. Enige tips: **Samen Sterker:**

- **Open Communicatie:** Regelmatige updates tussen ouders en leerkrachten helpen om op één lijn te blijven.
- **Wederzijds Begrip:** Erken dat zowel thuis als op school uitdagingen zijn en werk samen aan oplossingen.
- **Individuele Aanpak:** Elk kind is uniek, dus wat voor de één werkt, werkt misschien niet voor de ander. Wees flexibel in je benadering.

Hoe kunnen kauwkettingen helpen bij kinderen met ADHD in de klas?

Kauwkettingen zijn een waardevol hulpmiddel voor kinderen met ADHD in de klas. Ze bieden een veilige manier om te kauwen, wat helpt bij het verminderen van stress en het verbeteren van de focus. [Stoere kauwkettingen jongens](#) maken het voor hen aantrekkelijker om deze technieken toe te passen, waardoor hun concentratie toeneemt.

ADHD in de klas: Reguleren van spanningen

Het leven met ADHD is als een constante dans tussen uitdagingen en mogelijkheden. Beweging is geen bijkomstigheid, maar een essentieel element voor kinderen met ADHD. En bij te weinig mogelijkheden om de beweging kwijt te kunnen, zien we dat [prikkelgevoeligheid](#) een probleem kan worden. Het binnenkomen van prikkels bij een ADHD-er is een complex fenomeen, waarbij de omgeving vaak overweldigend kan zijn voor het kind met ADHD. Eenvoudige aanpassingen, zoals het creëren van een rustige en geordende ruimte, kunnen helpen bij het reduceren van overstimulatie. Met het gebruik van tools, zoals een bijtketting, kan een kind met ADHD zelf grip krijgen op deze uitdagingen. Een bijtketting kan daarbij helpen met reguleren van focus en spanningen – en het mooie is, dan het kind hierbij zelf in-control is. Maar het moet zelf proberen. Wat voor de één werkt, is misschien niet effectief voor de ander. Flexibiliteit en aanpassingsvermogen zijn daarom essentieel. ADHD brengt zeker uitdagingen met zich mee, maar laten we niet vergeten dat het ook komt met unieke talenten en perspectieven. Deze kinderen zijn vaak creatief, energiek en hebben een

buitengewone probleemoplossende vaardigheid. In deze blog hebben we enkele praktische tips en inzichten besproken die kunnen helpen bij ADHD in de klas, zodat ook hun talenten meer tot hun recht komen. We hopen dat ze jou en je kind wat kunnen helpen met meer grip krijgen op ADHD. [Bekijk Alle Bijtkettingen](#)

Wat is een bijtketting?

Een bijtketting voorkomt nagelbijten (en bijten op kleren, potloden, etc.), geeft rust bij spanning en verwerking van prikkels (o.a. vormen van hooggevoeligheid, ADHD, ADD, autisme, etc.) en verhoogt de concentratie. Zowel voor kinderen als volwassenen.

De bijtketting is een flexibele hanger, gemaakt om op te bijten bij spanning of prikkels. De ketting helpt iedereen met verhoogde kauwbehoefte, snel is afgeleid, gevoelig is voor prikkels of altijd zit te wiebelen. Maar ook potlood-, kleding- of nagelbijten is met een bijtketting verleden tijd.

PROBEER NU EEN BIJTKETTING