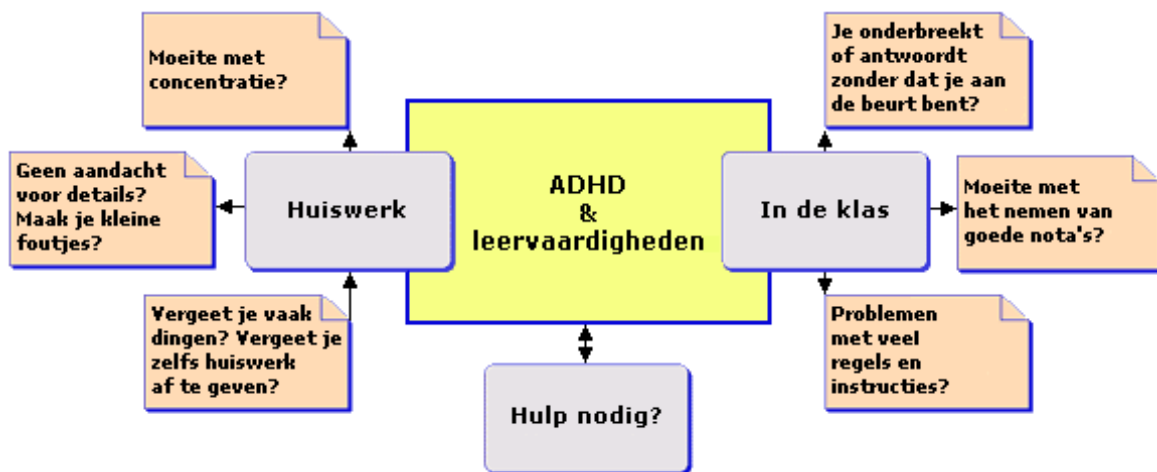




Studeren met ADHD

Een leerling met ADHD heeft het vaak moeilijk met een aantal studievaardigheden. Op een Amerikaanse website¹ vond ik hierover een mooie tekst. Een tekst zonder veel theorie, maar geschreven op maat van de leerling, met een aantal fundamentele tips. Een en ander zal de geïnteresseerde lezer wel bekend in de oren klinken. Misschien is het toch een goed idee om deze tekst afzonderlijk uit te printen en als fiche ter beschikking te stellen van de leerling met ADHD².

Ongeveer 3 tot 5% van de kinderen en jongeren hebben ADHD. Daarnaast zijn er ook nog anderen die één of meer kenmerken van ADHD hebben. Op het vlak van de leervaardigheden kan je de essentie als volgt voorstellen:



De tips hieronder kunnen een deel van het probleem oplossen. Het is echter ook van belang dat je als student jouw eigen leerstijl kent en weet waar jouw interesses liggen. Deze kennis zal je ook helpen bij het studeren.

In de klas



Het is normaal voor iemand met ADHD dat je af en toe de les onderbreekt of antwoordt zonder dat je aan de beurt bent. Toch denk je er best aan dat je in de klas bent om bij te leren. Deze tips kunnen je alvast daarbij helpen:

- Schrijf jouw vraag of opmerking eerst op. Spreek ze daarna pas uit. Misschien is de vraag tegen dan al beantwoord door de leerkracht of merk je dat jouw opmerking intussen niets meer ter zake doet.
- Oefen om eerst jouw hand op te steken voor je jezelf aanbiedt als vrijwilliger.

Het is voor elke leerling belangrijk dat hij over goede nota's uit de les beschikt. Een aantal technieken kunnen voor jou voordelig zijn:

- Breng een bandrecorder of mp3-speler met opnamemogelijkheid mee naar de klas en neem de lessen op. Vraag wel eerst toestemming hiervoor aan de school.

¹ Zie: <http://www.studygs.net>.

² Ik deed dit alvast voor jullie: op <http://users.skynet.be/lieven.coppens/voorjullie.htm> vinden jullie deze tekst in de vorm van een fiche.

- Studeer samen met een klasgenoot.
- Voor iemand met ADHD is het bijwonen van een les/lezing niet de beste manier om iets te leren. Vraag aan de leerkracht een gedrukte samenvatting van de les of ga met hem op zoek naar andere manieren om dezelfde informatie te verwerken. Het werken met een webquest kan hier zeker een oplossing bieden.
- Als je problemen hebt met regels en instructies kan je deze, in samenspraak met de leerkracht, vereenvoudigen tot één of twee basisregels. Bij grote taken kan je aan de leerkracht vragen om de instructie te vereenvoudigen door deze in verschillende stukken te splitsen, met voor elk stuk één instructie.

Huiswerk

Als je het moeilijk hebt om je op jouw huiswerk te concentreren, dan kan dit jou helpen:



Zoek een rustige plaats in huis. Vermijd daarbij dat je afgeleid wordt door bewegingen en geluid van huisgenoten, huisdieren, telefoon, muziek, televisie en dergelijke meer...

- Is er thuis te weinig plaats om je af te zonderen, ga dan op zoek naar een rustige plaats bij burens of familie, in de bibliotheek of elders.
- Gehoorsbeschermers uit de industrie kunnen jou afsluiten van lawaai en je op die manier helpen om jouw aandacht meer te richten.
- Zorg voor een routine, een vaste tijd en plaats om te studeren.

Als je te weinig aandacht hebt voor details en veel kleine foutjes maakt, dan kan je jezelf daartegen beschermen:

- Kijk jouw huiswerk na met één van jouw ouders, een klasgenoot of iemand die je daarbij wil begeleiden.
- Gebruik de spraak- en spellingcontrole van de programma's die je op de computer gebruikt.

Als je vaak dingen vergeet of er niet aan denkt om jouw huiswerk af te geven, dan zijn deze tips voor jou misschien interessant:

- Bewaar een lijst van dingen die je niet mag vergeten in jouw jas- of rugzak.
- Stop al jouw taken en huiswerken steeds in hetzelfde vakje van jouw boekentas of rugzak. Breng jouw leerkracht hiervan op de hoogte.
- Werk met routines. Doe dingen steeds op hetzelfde moment en op dezelfde manier. Zo worden het nuttige gewoontes (Bv. Maak iedere avond voor je begint te werken jouw boekentas leeg en orden al jouw schriften, boeken en mappen per vak). Het kan nuttig zijn dat iemand je daar in het begin bij helpt.

En soms heb je gewoon hulp nodig...



Laat ons eerlijk zijn: geduld is niet jouw sterkste kant. Als je merkt dat je boos, ontmoedigd of gefrustreerd wordt omdat je te weinig vooruitgang boekt, zoek dan hulp.

Jouw vooruitgang is zeker ook de zorg van jouw ouders, leerkrachten en andere begeleiders. Je staat er niet alleen voor. Deze mensen zullen je graag met raad en daad bijstaan. In het beste geval geven ze allemaal dezelfde raad en dezelfde soort steun. Houd er wel rekening mee dat het allemaal verschillende personen zijn met een eigen mening. Wees dan ook niet ontmoedigd als deze personen niet altijd dezelfde raad geven.



Leerproblemen en jonge kinderen: identificatie en interventie

Op de website van de Learning Disabilities Online¹ vond ik een recent en interessant artikel² over dit onderwerp. Wat mij vooral aansprak was de aandacht die men had voor de zogenaamde protectieve factoren. Deze protectieve of risicoverminderende factoren zijn zeer belangrijk in het kader van het handelingsgericht werken en de handelingsgerichte diagnostiek. Voor zover ze in de omgeving van de jonge kinderen nog niet aanwezig zijn kunnen ze nog met een positief gevolg gestimuleerd worden. Hierdoor krijgen ze een preventief karakter. Ik vind het belangrijk dit artikel onder de aandacht te brengen omdat in Vlaanderen, omwille van de vervroegde instapmogelijkheden in het kleuteronderwijs, een heleboel kinderen van deze leeftijdscategorie onder de aandacht van de school komen. Door alert te zijn op de ontwikkeling van deze kinderen vervullen deze scholen een belangrijk deel van hun zorgtaak. Hieronder vind je zoals gebruikelijk mijn eigenzinnige samenvatting.

Het artikel beschrijft de vroegtijdige onderkenning van en de interventies voor ontwikkelingsachterstanden bij kinderen tot vier jaar. Deze achterstanden kunnen er immers voor zorgen dat men het kind later als een risicokind voor leerproblemen zal aanduiden. Deze ontwikkelingsachterstanden zorgen voor een atypisch patroon van de ontwikkeling op de volgende domeinen:

- de cognitieve ontwikkeling
- de ontwikkeling van de communicatie
- de ontluikende geletterdheid
- de motorische en sensorische vaardigheden
- de sociale en emotionele ontwikkeling

De ontwikkeling op al deze domeinen kan verband houden met individuele verschillen op het vlak van rijping, omgevingsfactoren en de kwaliteit van de leeransen. Niettemin is een geslaagde ontwikkeling op al deze gebieden essentieel voor later schoolsucces. Het kan niet genoeg benadrukt worden dat kinderen die kwalitatief zeer goede leeransen gekregen hebben in de periode voor de kleuterschool, minder het risico lopen om op school uit te vallen en in de eerste graad van het basisonderwijs verkeerdelijk de diagnose van leerproblemen te krijgen.

Deze manier van vroegtijdige opsporing heeft als doel na te gaan welke leerlingen ontwikkelingsstoornissen hebben die later problemen kunnen geven op het vlak van leren. Bij sommige van deze jonge kinderen zullen deze ontwikkelingsvertragingen en –verschillen zich vanzelf oplossen. Voor andere kinderen zal gerichte hulp nodig zijn. Het is wel zo dat men momenteel nog te weinig onderscheid kan maken tussen problemen die zichzelf oplossen en problemen die moeten aangepakt worden. Hierdoor kan men absoluut niet voorspellen welke leerlingen later wel en welke niet leerproblemen zullen ontwikkelen. De strategie van "wachten en zien" is hier niet toelaatbaar. Evenmin kan de hoop dat "het er wel zal uitgroeien" een excuus zijn om niets te doen. Daarnaast mag men niet te vroeg besluiten tot een leerprobleem als blijkt dat het kind in zijn eerste levensjaar geen kwalitatief goede leeransen heeft gekregen.

De risico- en protectieve factoren situeren zich op allerlei gebieden. Het kan gaan om:

- perinatale factoren
- genetische en omgevingsfactoren
- biologische factoren

¹ <http://www.ldonline.org>

² NATIONAL JOINT COMMITTEE ON LEARNING DISABILITIES, Learning Disabilities and Young Children: Identification and Intervention. NATIONAL JOINT COMMITTEE ON LEARNING DISABILITIES, 2006, 12 pp. Om dit artikel te lezen: <http://65.109.252.28/article/11511>.

Als de risicofactoren betrekking hebben op verschillende gebieden tegelijkertijd, dan doen ze dienst als alarmsignalen en moet de ontwikkeling van deze kinderen van nabij gevolgd worden. Dit betekent daarom nog niet dat deze kinderen op latere leeftijd gegarandeerd een leerprobleem zullen ontwikkelen. Het betekent wel dat men deze kinderen eerst en vooral een gamma aan rijke leeransen moet aanbieden. Pas als ze niet of onvoldoende op deze leeransen reageren, kan er sprake zijn van een risico op leerproblemen. Deze risicofactoren kunnen we opsplitsen in:

- perinatale factoren:
 - o een lage Apgar-score
 - o een premature geboorte
 - o een laag geboortegewicht
 - o een ziekenhuisopname van meer dan 24 uur in een neonatale eenheid voor intensieve zorgen
 - o moeilijkheden met slikken en zuigen
 - o een chronische middenoorontsteking die kan zorgen voor verschillende perioden van gehoorsverlies
- genetische of omgevingsfactoren:
 - o de aanwezigheid van leerproblemen in de familie
 - o de aanwezigheid van gesproken of schriftelijke taalproblemen in de familie
 - o het blootgesteld zijn aan toxische of andere schadelijke stoffen
 - o een taalarm milieu
 - o armoede
 - o adoptie
- ontwikkelingsmijlpalen:
 - o een vertraging van de cognitieve vaardigheden
 - het ontbreken van objectpermanentie
 - een beperkt begrijpen van middel-doel relaties
 - het ontbreken van symbolisch spel
 - o een vertraging in het begrijpen of gebruiken van gesproken taal:
 - een beperkte passieve woordenschat
 - een beperkte actieve woordenschat ("late praters")
 - moeilijkheden om enkelvoudige opdrachten te begrijpen
 - een monotone of ongewone intonatie bij het spreken
 - een beperkt begripsvermogen
 - een foutieve zinsbouw
 - een beperkte of niet geschikte spontane communicatie (ook niet-verbaal).
 - o een vertraging van de vaardigheden op het vlak van ontluikende geletterdheid:
 - traag zijn bij het benoemen van kleuren en voorwerpen
 - een beperkt fonologisch bewustzijn
 - zeer beperkte interesse voor drukwerk
 - het beperkt kunnen omgaan met gedrukt materiaal
 - o een vertraging in de perceptuele en motorische vaardigheden:
 - problemen met de coördinatie van grove en fijne motoriek
 - moeite met kleuren, kopiëren en tekenen
- aandacht en concentratie
 - o afleidbaarheid en onoplettendheid
 - o impulsiviteit
 - o hyperactiviteit
 - o moeite met veranderen van activiteit
 - o moeite met het onderbreken van routines
 - o perseveraties (het blijven vasthouden aan een bepaald idee)

Daarnaast zijn er zeker ook een aantal protectieve factoren. Zoals gezegd zijn dat de factoren die de risico's op latere problemen kunnen verminderen. Deze zijn:

- de bereik- en beschikbaarheid van pre-, peri- en postnatale zorg

- het opleidingsniveau van de moeder
- leerkansen van hoge kwaliteit
 - o het geconfronteerd worden met rijke en gevarieerde woordenschat, zinsbouw en gesprekspatronen
 - o snel reagerende leeromgevingen die gevoelig zijn voor alle culturele en taalkundige achtergronden
 - o de toegang tot gedrukt materiaal
 - o het betrokken worden bij gestructureerde en toevallige individuele en groepsmomenten van spel en communicatie
 - o het deelnemen aan grof- en fijnmotorische activiteiten
- meervoudige ondersteuning
 - o hulp die aangepast is aan de ontvankelijkheid van het kind voor instructie of interventie
 - o de toegankelijkheid tot aangepaste hulp, al dan niet technologisch
 - o een begeleide overgang naar de kleuterklas en een voorbereide overgang van kleuteronderwijs naar lager onderwijs
 - o een goede coördinatie van de verschillende diensten die eventueel met het kind werken

Dit artikel benadrukt dat de aanwezigheid van één of enkele risicofactoren niet betekent dat het kind noodzakelijkerwijs een probleem zal hebben. Evenmin betekent de aanwezigheid van één of enkele protectieve factoren dat alle risico's bezworen zijn. Wel is het zo dat de aanwezigheid van één of enkele risicofactoren genoeg moet zijn om er voor te zorgen dat het kind in kwestie voldoende en krachtige leerkansen aangeboden krijgt.

Men kan een zicht krijgen op de aanwezigheid van deze risico- en protectieve factoren door een gerichte en grondige observatie in verschillende situaties, zowel op school als thuis. De ouders worden hier best bij betrokken en moeten volledig ingelicht worden. Indien nodig zal doorverwijzing naar gespecialiseerde diensten noodzakelijk zijn.

Eens men tot het besluit komt dat een kind het risico loopt op de ontwikkeling van een leerprobleem, moet men geregeld controleren of de ontwikkeling van het kind verloopt volgens het verwachte patroon. Enkel op deze manier kan men het kind tijdig de juiste hulp geven indien er zou blijken dat het nodig is. Aangezien de ontwikkeling van het kind zich op verschillende domeinen situeert, zal een multidisciplinaire diagnostiek en aanpak noodzakelijk zijn.



Gevonden op het Internet



Waarom denk je dat ik een leerstoornis heb?
Misschien heb jij wel een onderwijsprobleem!