

Tips ter bevordering van de aandacht en concentratie

- **Bevorderen van een positief zelfbeeld**

Door aandachtsproblemen kan een groot verschil ontstaan tussen hetgeen uw kind 'wil' en dat wat hij daadwerkelijk realiseert. Vanuit het verschil tussen 'willen' en 'kunnen' is het mogelijk dat angst, onzekerheid of een negatief zelfbeeld ontstaat. In de begeleiding van uw kind is het belangrijk om gericht te zijn om het bevorderen van een positief zelfbeeld. Complimenten en aanmoedigingen ten aanzien van de inzet (de 'wil'), werken bevorderend voor het opbouwen van een positief zelfbeeld. Indien uw kind ongewenst gedrag laat zien, dient het te worden aangesproken op het specifieke gedrag. Directe terugkoppeling is daarbij belangrijk. Door uw kind op specifiek gedrag aan te spreken, leert u het wat wel en niet wenselijk is. In uw aanpak wijst u het gedrag af, niet uw kind als persoon.

- **Complimenten geven**

Ieder kind is gevoelig voor complimentjes. Probeer elke dag gedragingen te benoemen die een compliment verdienen. Wees reëel en concreet in het geven van complimenten. Reëel: het compliment is echt op zijn plaats. Concreet; vertel voor welk gedrag uw kind een compliment krijgt. Probeer dat in positieve termen te gieten: 'je hebt nu al vijf minuten leuk samen gespeeld in de blokkenhoek. Dat vind ik echt goed van jou'. Bedenk dat er altijd wel gedragingen zijn die een compliment verdienen. Probeer elke gedachte of verwachting weg te houden dat allerlei gedragingen toch 'normaal' zijn. Voor uw kind is dat minder vanzelfsprekend. Bedenk dat wij allemaal geneigd zijn om dingen die goed zijn 'vanzelfsprekend' te vinden en dingen die minder goed gaan te benadrukken. Uw kind moet juist duidelijke informatie krijgen over wenselijk gedrag in de vorm van complimenten.

- **Beloningssysteem**

Een beloningssysteem zou thuis en op school gehanteerd kunnen worden. Bespreek dit met uw kind en vraag het om medewerking. Werk met een spaarkaart. Als deze vol is, wordt thuis een aantrekkelijke beloning gegeven in de vorm van een activiteit of een cadeautje. Zoek geschikte situaties uit om beloningen aan te verbinden. Dat zijn situaties die door u als ouders en de leerkracht belangrijk worden gevonden en hanteerbaar wat betreft overzicht houden en het gedrag beoordelen.

- **Anticiperen**

Anticipeer op moeilijke situaties waarbij uw kind waarschijnlijk extra druk wordt. Bespreek zo'n situatie een dag van tevoren nauwkeurig. Spreek af wat er gedaan wordt als het niet gaat.

- **Zelf boos worden**

Probeer als ouder en leerkracht om te vermijden dat u zelf boos wordt. Als u toch boos wordt zeg dan 'ik ben nu echt boos, jij gaat nu daar zitten en straks kom ik hier op terug'.

- **Elke dag positief afsluiten**

Probeer op school en thuis de dag altijd positief af te sluiten. Zeg, als het mis is gegaan 'dat lukt nog niet zo goed, maar dat gaan we morgen proberen beter te doen'. Benoem ook hetgeen dat goed is gegaan. Probeer positieve verwachtingen uit te dragen over de mogelijkheden. Laat het kind niet vallen.