

OPVOEDINGSINFORMATIE

CONCENTRATIEPROBLEMEN**Opdrachten**

Geef uw kind korte, duidelijke opdrachten. Deze opdrachten moeten stap voor stap uit te voeren zijn. Zeg bijvoorbeeld bij het aankleden: "Trek eerst je sokken aan en dan je spijkerbroek." Doe het eventueel voor. Vraag uw kind dan om het op zijn eigen manier na te doen. Laat het na afloop voor zichzelf nog eens de opdracht hardop herhalen.

Aankijken

Kijk uw kind altijd aan als u iets zegt of vraagt. Door het directe contact komt de boodschap beter over. Bovendien ziet u of uw kind u heeft gehoord.

Op tijd aankondigen

Kondig van te voren aan wanneer er iets anders gaat gebeuren. Bijvoorbeeld: "Over vijf minuten gaat de tv uit. Want dan breng ik je naar bed." Uw kind weet dan precies waar het aan toe is. Het kan zich hierop voorbereiden.

Beweging

Kinderen met concentratieproblemen hebben veel behoefte aan beweging.

Vragen?

Ga dan naar het spreekuur van de GGD-verpleegkundige op de school van uw kind of in het Centrum voor Jeugd en Gezin. Op school is bekend waar en wanneer dit spreekuur is. U kunt ook bellen naar de telefonische advisering van GGD Groningen, telefoon: 050 367 49 91 (op werkdagen van 8.00 - 20.00 uur).

GGD Groningen, Informatie Centrum Gezondheid
Postbus 584, 9700 AN Groningen
icg@hvd.groningen.nl

GGD.FO.6047 • juni 2010

CONCENTRATIEPROBLEMEN

Er zijn kinderen die zich moeilijk kunnen concentreren. Ze zijn bij het minste of geringste afgeleid. Ze zien alle vogels vliegen. En stil zitten is er niet bij. Herkent u dit? Kan uw kind zich ook slecht concentreren? In deze folder vindt u tips om hiermee om te gaan. Kinderen met concentratieproblemen hebben rust, regelmaat en duidelijkheid nodig. Bij de tips komen deze rust, regelmaat en duidelijkheid steeds weer terug.

Twee of drie mogelijkheden

Geef uw kind niet te veel speelgoed tegelijkertijd. Het weet dan niet wat het moet kiezen. Uw kind zal bijvoorbeeld even met de bal spelen. Kort daarna pakt het een auto of pop. Maar ook daar is de aardigheid gauw vanaf. Uw kind kan zich niet rustig op één speeltje concentreren. Er is te veel om uit te kiezen. Laat uw kind daarom een keuze maken uit niet meer dan twee of drie dingen.

Overzicht

Speelgoed moet overzichtelijk op te bergen zijn. Bijvoorbeeld: boeken en spelletjes op de plank in de kast, bouwblokken in een doos. Door de overzichtelijkheid kan het opbergen van speelgoed een goede concentratieoefening zijn. Bovendien geeft overzichtelijkheid rust. Er is orde in de chaos.

Veel indrukken

In sommige situaties zal uw kind veel indrukken tegelijkertijd opdoen. Vooral bij kinderen met concentratieproblemen kunnen deze indrukken als een soort magneet werken. Elke keer als ze iets zien, vliegen ze erop af. Misschien merkt u dat als u samen gaat winkelen. Uw kind ziet een leuke puzzel en wil hem hebben. Vervolgens valt de blik op een paar mooie gympen. Ook die moeten worden gekocht. In zo'n situatie is het belangrijk om afspraken te maken. Bijvoorbeeld: uw kind schrijft alles op wat het graag wil hebben. Dit lijstje bewaart u tot de verjaardag of Sinterklaas. Uw kind mag dan zeggen welk cadeau hij/zij het liefste wil.

Een rustige omgeving

Zorg voor een rustige omgeving. Zet bijvoorbeeld de radio en tv uit als uw kind een boek leest of een spelletje speelt.

Richt de eigen kamer of hoek van uw kind rustig en eenvoudig in. Zo wordt uw kind niet door alles wat het hoort en ziet afgeleid. Rustig is niet hetzelfde als saai. Vrolijke kleuren kunnen best. Maar kies geen behang met drukke patronen. Plaats tijdens het eten niet meer dingen dan nodig op tafel. Uw kind kan er door worden afgeleid. Het zal druk bezig zijn met de dingen om zich heen. Eten komt dan op een tweede plaats.

Samen iets doen

Neem iedere dag de tijd om samen met uw kind iets te doen. Lees bijvoorbeeld een boek of doe een spelletje. Kies hiervoor een ruimte waarin u niet gestoord wordt. Niet door anderen, niet door de tv of radio. U stimuleert uw kind dan om zich te concentreren op dat ene boek of spelletje.

Redelijke eisen

Verwacht niet te veel van uw kind en heb veel geduld. Eis niet meer van uw kind dan dat het aan kan. Ook al is dat misschien minder dan van leeftijdsgenootjes geëist wordt.

Prijzen

Prijs uw kind voor wat het goed doet. Geef zo weinig mogelijk kritiek. Prijzen van goed gedrag is heel belangrijk. Vooral voor kinderen die soms erg onzeker zijn doordat dingen regelmatig mislukken.

Vast patroon

Laat terugkerende activiteiten zoveel mogelijk volgens een vast patroon verlopen, bijv. opstaan-wassen-eten-tandenpoetsen-naar school. Uw kind weet dan precies waar het aan toe is.