



Een debat voor ouders

Op vrijdag 14 november in De Euroborg

Elke week behandelen we een opvoedprobleem of een vraag. Een deskundigenpanel beantwoordt de vragen van ouders. Deze week bezorgdheid over kinderen met adhd.

# Wees duidelijk en positief bij adhd

■ DE VRAAG

Als moeder van drie opgroeiende kinderen volg ik diverse opvoedprogramma's op tv. Zo hoorde ik een tijdje geleden over een succesvol behandelprogramma (pmto) uit Amerika. Is dit iets wat mij helpt met de opvoeding van mijn 10-jarige zoon met adhd? Ik ben namelijk bang dat hij in zijn puberteit de mist in gaat (verslaving) en in de problemen (criminaliteit) komt. Of is er iets anders wat ik nu al kan doen om een misstap van mijn zoon te voorkomen? Een moeder uit Aa en Hunze



Het advies

Els Worst  
PMTO therapeut  
Yorneo

**P**MTO (Parent Management Training Oregon) is een individuele training voor ouders van kinderen met ernstige gedragsproblemen in de leeftijd van 4 tot en met 12 jaar. Het gaat om kinderen met zeer lastig gedrag (met of zonder hyperactiviteit), zoals niet luisteren, verzet tegen regels, liegen, dingen stuk maken, pesten, snel boos of driftig worden en vechten. Door PMTO leren ouders de vaardigheden die nodig zijn om dit soort gedragsproblemen te hanteren.

Veel kinderen met adhd vertonen onrustig en impulsief gedrag. Dat wil niet meteen zeggen dat zij ernstige gedragsproblemen hebben of zullen krijgen. Veel hangt af van de manier waarop u als ouder uw kind ondersteunt. Het hulpprogramma pmto kan u daarbij helpen evenals medicatie.

Wat u nu al kan helpen in de omgang met uw zoon:

■ De meeste kinderen met adhd hebben duidelijkheid, grenzen en structuur nodig. U kunt uw kind daarbij beter vertellen wat hij wél moet doen, dan wat hij moet laten. In plaats van verbieden ('Blijf daar nou vanaf!'), zegt u: "Leg nu de afstandbediening op de tafel, alsjeblieft". Uw kind zal eerder doen wat u van hem verlangt.

■ Kinderen met adhd vertonen vaak gedrag, waarmee ze op een negatieve manier aandacht krijgen. Door goed

gedrag te benoemen en te belonen doorbreekt u deze spiraal. Hoe vaker een kind complimenten krijgt, hoe meer zelfvertrouwen hij krijgt. Hij krijgt goede zin om zich te gedragen. Hoe meer aandacht voor positief gedrag, hoe beter de sfeer in huis.

■ Alle kinderen hebben hun ouders nodig als houvast in de opvoeding. Dit lukt het best als u rustig blijft, vriendelijk maar vastberaden. Zorg dat u grip houdt op het gedrag van uw kind. Lukt dat niet alleen, zoek dan hulp.

■ Daarnaast is het belangrijk om goed zicht en toezicht te houden op uw kind. Vraag uw kind voordat hij weggaat waar hij heen gaat, met wie, wat hij gaat doen en hoe en wanneer hij weer terugkomt. Houd ook toezicht als hij achter de computer of tv zit. Door uw kind op deze manier te controleren wordt de kans op mogelijke misstappen kleiner.

Informatie:  
[www.yorneo.nl](http://www.yorneo.nl)  
[www.pmtto.nl](http://www.pmtto.nl)  
[www.balansdigitaal.nl](http://www.balansdigitaal.nl)

## 'Ik wil het beste voor Sydney'

Er zijn tal van initiatieven om ouders te ondersteunen bij de opvoeding van hun kinde-

gaan." Sydney ging naar een andere peuterspeelzaal. Daar werd hij geobserveerd door

dat hij zich goed ontwikkelt. Doe je op jonge leeftijd niets, dan komen de problemen op

Bezoek het debat

Tijdens het debat *Opvoeden kan iedereen!* kunt u in discussie met de panelleden: verloskundige Beatrijs Smulders, hoogleeraar kinderen van Louis