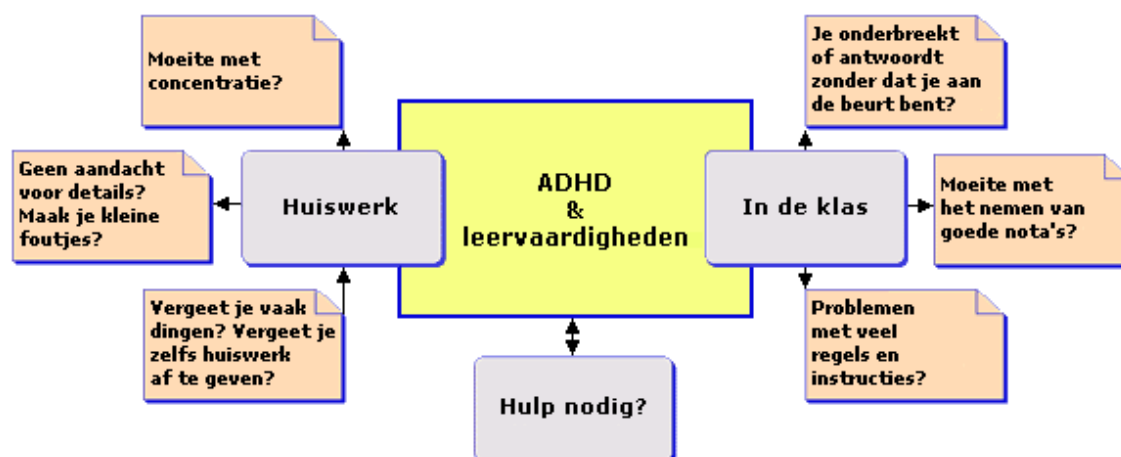




Studeren met ADHD

Ongeveer 3 tot 5% van de kinderen en jongeren hebben ADHD. Daarnaast zijn er ook nog anderen die een 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.
- 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 een 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.
- Gehoorbeschermers 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 een van jouw ouders, een klasgenoot of iemand die je daarbij wil begeleiden.
- Gebruik de spraakkunst- 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 bent 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.

