

ADHD-PAKKET

VOOR KINDEREN

Praktische materialen voor meer focus, structuur en rust.



Wat is ADHD?

ADHD kan invloed hebben op aandacht, activiteit en impulscontrole.

Elk kind ervaart dit op een eigen manier. ADHD zegt niets over jouw intelligentie, inzet of waarde.



Aandacht



Beweging



Impulsen



Mijn sterke kanten

Iedereen heeft talenten. Ontdek wat bij jou past.

Ik ben nieuwsgierig naar...



Ik krijg plezier van...



Iets wat mij goed lukt...



Anderen waarderen aan mij...



Wat helpt mij focussen?

1. Kies één kleine taak.



1

2. Maak de eerste stap duidelijk.



2

3. Werk even aan die stap.



3

4. Neem daarna een korte pauze.



4

5. Kijk wat al gelukt is.



5



Wat wil ik vandaag proberen?



Mijn dag in stappen.

Wat is de eerste stap?



Ochtend

☐☐

Na school

☐☐

Avond

☐☐

Wat heb ik nodig?

Wat helpt mij herinneren?

Mijn schoolspullen klaarleggen

Morgen wordt makkelijker als ik mijn spullen klaarleg.

- ☐ Tas
- ☐ Boeken en schriften
- ☐ Pennen
- ☐ Drinkfles
- ☐ Extra: _____



MIJN SCHOOLSPULLEN KLAARLEGGEN

Morgen wordt makkelijker als ik mijn spullen klaarleg.



Tas

☐

Boeken en
schriften

☐

Pennen

☐

Drinkfles

☐

Extra: ____

☐

Wat leg ik vanavond klaar?

EEN TAAK IN KLEINE STAPPEN

Een grote taak wordt overzichtelijker als ik hem opdeel.

Mijn taak: Huiswerk maken.



1

Pak mijn spullen.



2

Lees de opdracht.



3

Kies één vraag.



4

Werk aan die vraag.



5

Controleer wat ik heb gedaan.



Mijn eerste stap is:

Mijn fijne focusplek

Wat helpt mij om prettig aan een taak te werken?

Ik werk graag...

Op mijn tafel ligt...

Dit leidt mij soms af...

Dit kan ik dan doen...



TIJD VOOR EEN KORTE PAUZE

Na een tijdje werken kan een korte pauze fijn zijn.



Rekken en strekken



Even lopen



Water drinken



Rustig ademhalen



Iets tekenen

Mijn pauze-idee:

ALS MIJN HOOFD VOL ZIT

Soms voelt er veel tegelijk.
Ik mag even stoppen en kijken wat mij helpt.

1



Merk op wat ik voel.

2



Kies één ding om
eerst te doen.

3



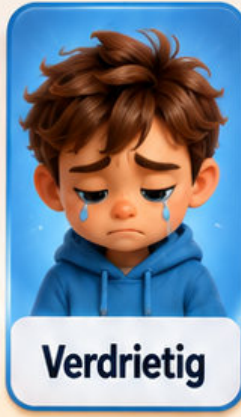
Vraag hulp als ik
die nodig heb.



Wat wil ik nu even parkeren?

WELKE GEVOELENS HERKEN IK?

Gevoelens kunnen veranderen en ieder gevoel mag er zijn.



Vandaag voel ik mij...

Dat merk ik aan...



Als ik onrust voel

Ik kan uitproberen wat mij op dit moment helpt.



Even bewegen



Rustig uitademen



Een slok water nemen



Een rustige plek zoeken



Het aan iemand vertellen

Wat wil ik proberen?

HELPENDE WOORDEN VOOR MEZELF

Welke vriendelijke woorden wil ik tegen mezelf zeggen?

Ik mag het
stap voor stap
doen.

Oefenen
kost tijd.

Ik kan om
hulp vragen.

Een foutje
helpt mij leren.

Mijn eigen helpende zin:

HULP VRAGEN IS STERK

Iedereen heeft soms hulp nodig.

1



Kies iemand
die ik vertrouw.

2



Vertel wat
lastig is.

3



Zeg welke hulp
fijn zou zijn.

Voorbeeldzin:

Wil je mij helpen met
de eerste stap?

Prompt:

Aan wie kan ik iets vragen?



Samen een duidelijke afspraak.

Een duidelijke afspraak helpt ons allebei te weten wat we gaan doen.



Is deze afspraak duidelijk voor mij?



Ja



Nog niet.

Mijn huiswerkplan

Ik maak een plan dat bij vandaag past.



Dit ga ik doen...

Eerst...

Daarna...

Dit heb ik nodig...

Mijn pauze-idee...

Klaar? Dit heb ik gedaan...

MIJN OCHTEND IN STAPPEN

Welke volgorde helpt mij op weg?

1

Opstaan

2

Aankleden

3

Ontbijten

4

Spullen pakken

5

Vertrekken



Wat wil ik zelf toevoegen? _____

Even landen na school

Na school kan ik kiezen wat mij helpt om over te schakelen.



Even bewegen



Iets drinken of eten



Een rustig moment



Mijn spullen opruimen



Vertellen over mijn dag

Wat kies ik vandaag?

EEN RUSTIGE AVONDROUTINE

Een herkenbare volgorde kan helpen om de avond overzichtelijk te maken.

Mijn eerste stap

Daarna

Vervolgens

Klaar voor bed

Wat helpt mij
ontspannen?



Wat leidt mij af?

Ik kan ontdekken wat mijn aandacht wegtrekt.



Dit merk ik op...

Dan kan ik...

**Wat helpt mij
terug te keren?**

Bewegen tussendoor

Soms is bewegen een fijne pauze tussen taken.



Even springen



Armen strekken



Een rondje lopen



Dansen op muziek



Mijn eigen idee: ____

Samen spelen en luisteren

Contact gaat stap voor stap.



Kijk of luister
op jouw manier.



Wacht even
op je beurt.



Zeg wat jij
nodig hebt.

Wat vind ik fijn als ik samen speel?



Mijn kleine doel voor deze week

Ik kies één haalbaar doel om te oefenen.

Dit wil ik proberen...



Mijn eerste stap...

Wie kan mij steunen?

Aan het einde van de week wil ik onthouden...

Ma

Di

Wo

Do

Vr

Za

Zo

MIJN SPULLEN OP EEN VASTE PLEK

Een vaste plek kan helpen om spullen terug te vinden.



Mijn schooltas



Mijn bureau



Mijn spullen voor morgen

A large empty rectangular box with a yellow border for drawing or writing.A large empty rectangular box with a yellow border for drawing or writing.A large empty rectangular box with a yellow border for drawing or writing.

Welke plek
kies ik?

ALS MIJN PLAN VERANDERT

Soms loopt een dag anders dan ik dacht.
Ik kan even kijken wat nu de volgende stap is.

1



Stop even

2



Vraag wat er verandert

3



Kies een nieuwe eerste stap



Wie kan mij hierbij helpen?

TERUGKIJKEN OP MIJN WEEK

Ik kijk zonder oordeel terug op wat ik heb geprobeerd.



Dit ging fijn...



Dit was lastig...



Dit heb ik geleerd...



Dit wil ik nog eens proberen...

Wat wil ik dat anderen weten?

Ik mag vertellen wat mij helpt.



Dit vind ik fijn...



Dit vind ik soms moeilijk...



Zo kun je mij helpen...



Dit wil ik zelf proberen...



MIJN GEREEDSCHAPSKIST MET IDEEËN

Ik kan kiezen uit ideeën die eerder fijn waren.



DIT HEB IK ONTDEKT

Ik heb geoefend en ontdekt wat bij mij past.



Iets waar ik trots op ben...

Dit helpt mij...

Dit wil ik blijven oefenen...

Stap voor stap kom ik verder.