

Plannen en NAH

NAH bij kinderen

Planning heeft uw kind vooral nodig bij complexe, niet alledaagse of nieuwe taken. Het gaat om het bedenken van een plan van aanpak. Daarna moet uw kind overgaan tot uitvoering en het eventueel bijstellen van het plan.

Wat zijn voorbeelden van planningsproblemen?

- Uw kind wil iets gaan doen waar het vervolgens niet aan begint.
- Uw kind begint wel, maar maakt de activiteit niet af.
- Uw kind raakt snel het overzicht kwijt als het een activiteit in stappen moet doen, bijvoorbeeld bij het maken van een spreekbeurt of werkstuk of het opruimen van de kamer.
- Uw kind heeft vaak maar één oplossing voor een probleem en het lukt uw kind niet om alternatieven te bedenken.

Hoe om te gaan met planningsproblemen?

De adviezen zoals vermeld in de folders Geheugen, Aandacht, concentratie en denktempo werken ook goed bij planningsproblemen. Denk bijvoorbeeld aan het voorkomen van afleiding en het één voor één uitvoeren van activiteiten.

Maak gebruik van een plan dat opgedeeld is in overzichtelijke stappen, bijvoorbeeld een dagactiviteitenschema. Schrijf op WAT uw kind gaat doen, WANNEER, WAAR, eventueel met WIE en met WELKE middelen. Plan activiteiten ruim in, zodat uw kind voldoende tijd overhoudt. Controleer regelmatig of uw kind zich houdt aan het schema. Soms lukt het een kind om dit zelf op te stellen, meestal is er in het begin hulp bij nodig van de omgeving, die meedenkt in wat wel of niet handig is.

Ook jonge kinderen kunnen het overzicht kwijtraken over wat ze wanneer gaan doen. Een dagprogramma met foto's of tekeningen biedt structuur. Voor het maken en aanhouden van de planning zijn jonge kinderen afhankelijk van de volwassenen in hun omgeving.

Wat is een handig stappenplan?

Het volgende "plan voor handelen in 6 stappen" werkt goed bij het plannen en uitvoeren van uitgebreide of complexe activiteiten. Het plan lijkt een beetje op het volgen van een recept om een nieuw gerecht klaar te maken:

1. Schrijf het te bereiken DOEL op.

2. Maak een lijst met alle **HANDELINGEN** die nodig zijn om het doel te bereiken en zet ze in de goede volgorde. Zet bij alle handelingen welke **MIDDELEN** er nodig zijn.
3. **BEGIN** met uitvoeren van het plan en houd het geschreven plan steeds bij de hand.
4. **CONTROLEER** regelmatig of het nog de goede handeling is en of het doel bereikt wordt. Dit helpt om afleiding te voorkomen. Soms is er een geheugensteuntje nodig om hieraan te denken. Dat kan bijvoorbeeld een alarm zijn dat op gezette tijden af gaat. Meestal is het handiger om na iedere deelstap te bekijken hoe het is gegaan en wat de volgende stap is. **STREEP** handelingen **DOOR** die al gedaan zijn.
5. **STOP** met uitvoeren als bij controle blijkt dat er van het plan afgeweken wordt. Ga na waar de draad weer opgepikt kan worden. Soms is het nodig om het plan **AAN TE PASSEN** omdat de omstandigheden zijn veranderd. Schrijf dan een nieuw of aangepast plan.
6. **EVALUEER** het resultaat: is het doel bereikt?
Als een taak niet lukt doordat het moeilijk is een andere oplossing te bedenken, stop dan en kijk er de volgende dag nog eens naar. Praten met iemand anders helpt wellicht ook om op nieuwe ideeën te komen.

Deze folder maakt onderdeel uit van de brochure Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH) bij kinderen en jongeren.

Rijndam

Postbus 23181

3001 KD Rotterdam

T 010 - 241 24 12

E info@rijndam.nl

www.rijndam.nl



januari 2019