

Tips van Ferry Ferrari voor op school

- > In de klas kan het helpen om aan de juf of meester een tafeltje vooraan te vragen.
- > Je kunt een geheim teken afspreken met je meester of juf voor als je te druk bent, zodat jij dan weet dat je even rustiger moet doen. Doordat het een geheim teken is, hoeft niemand anders te weten wat het is!
- > Gebruik een etui om al je pennen, potloden en losse spulletjes in te bewaren.
- > Zorg ervoor dat alleen de spullen die je nodig hebt op je tafel liggen, want van de rest kan je afgeleid raken. Vraag je meester of juf het tijdelijk voor je te bewaren.
- > Er zijn nog meer tips voor meesters en juffen. In het boek *Bijzonder druk, mijn boek over ADHD* en *Het is ADHD* staan bijvoorbeeld tips voor school.

Tips van Ferry Ferrari voor ouders

- > Bedenk dat niemand er iets aan kan doen dat uw kind ADHD heeft. Dus werk samen om naar oplossingen te zoeken.
- > Gebruik samen met uw kind een agenda of planbord.
- > Maak samen met uw kind herinneringslijstjes voor taken in huis.
- > Laat de ochtend en de avond zo veel mogelijk volgens een vast patroon verlopen.
- > Zorg voor duidelijke regels thuis. Schrijf ze op en hang ze op in huis.
- > Hanteer eventueel een beloningssysteem en geef punten voor haalbare doelen.
- > Geef complimenten voor goed gedrag. Zo leert uw kind wat wel goed gaat, en het is goed voor het zelfvertrouwen van uw kind.
- > Als iets misgaat, zeg dan niet alleen wat er niet goed gaat, maar benoem ook wat wel goed ging of hoe het een volgende keer beter kan.
- > Volg een oudercursus als u daar als ouder behoefte aan hebt.