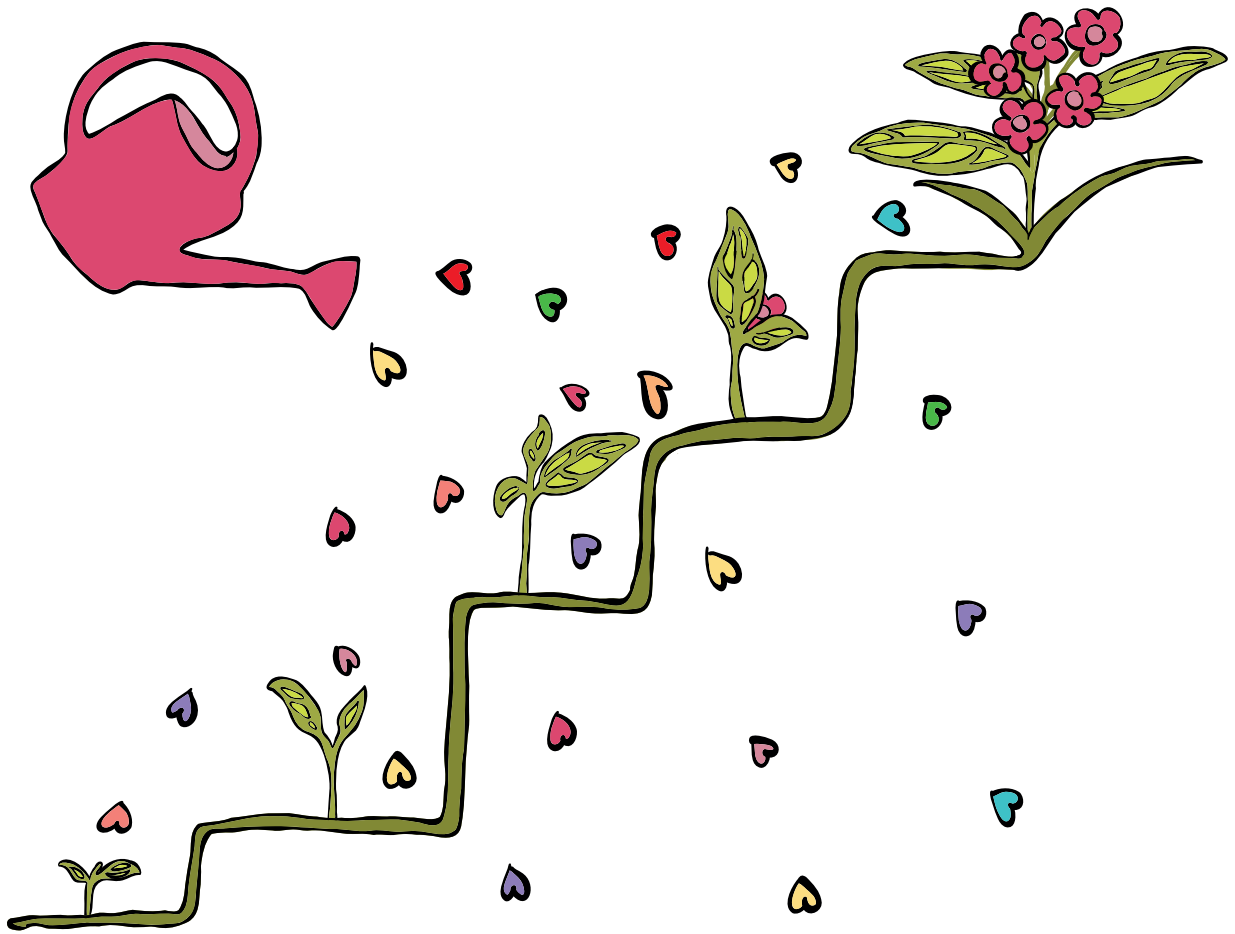


# ELKE DAG EEN NIEUWE DAG

## ADHD IN HET GEZIN





Originele titel: **Smooth Everyday Life.**

Dit is een uitgave van de Finse ADHD-liitto  
en Barnavårdsföreningen.

Met dank aan beide verenigingen voor  
de toestemming voor deze vertaling.

Vertaling: Karin Jahromi

Illustraties: Annemarie van Essen

Eindredactie: Rob Pereira & Julie Houben

Uitgegeven en mogelijk gemaakt door **Impuls & Woortblind**,  
vereniging voor mensen met AD(H)D, dyslexie en dyscalculie.

[www.impulsenwoortblind.nl](http://www.impulsenwoortblind.nl)

Vormgeving: Christian Boer

[www.studiostudio.nl](http://www.studiostudio.nl)

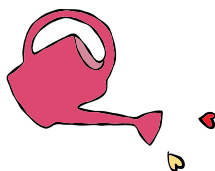
ISBN nr: **9789083055121**

**1e druk: Mei 2025**



Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden  
verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden op welke wijze dan  
ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

**ELKE DAG**  
**EEN NIEUWE DAG**  
ADHD IN HET GEZIN



# ELKE DAG EEN NIEUWE DAG

## ADHD IN HET GEZIN

Voor je ligt de Nederlandse versie van het boekje Smooth Everyday Life. Het is een praktische gids met tips en adviezen voor ouders maar ook voor mensen die vanuit hun werk met kinderen met ADHD of andere vormen van neurodiversiteit te maken hebben. De vertaling is van vereniging Impuls & Woortblind, een belangenvereniging die opkomt voor mensen met ADHD, ADD, dyslexie en dyscalculie en hun naasten, gedurende alle levensfasen.

Elk moment is een nieuw moment. Dat geldt gelukkig ook voor momenten in het gezinsleven of op school, waarin het wat minder soepel gaat. Als volwassenen hebben we al heel wat strategieën geleerd om met onszelf om te gaan, met emoties en met verschillende soorten situaties. Kinderen hebben die ervaring nog niet en hebben regelmatig onze steun nodig. In dit boekje geven we een overzicht van bekende momenten en situaties die lastig kunnen zijn. Zeker wanneer je te maken hebt met een kind met een neurodivers brein zoals ADHD. Je krijgt concrete tips over hoe je met deze situaties kunt omgaan.

Wanneer je dit boekje leest, zou je bijna denken dat het alleen maar uitdagend is om een kind met ADHD-kenmerken te hebben. Dat is natuurlijk niet zo.

Maar voor de leuke situaties heb je niet per se een handleiding of tips nodig. Met de tips in dit boekje willen we je juist helpen om meer ruimte over te hebben voor die leuke en ontspannen dingen, in plaats van al je energie te moeten besteden aan het niet uit de bocht vliegen van de dag. Zodat je aan het eind van de dag kunt zeggen: deze is voorbij en morgen begint er weer een frisse nieuwe. Want elke dag is een nieuwe dag.

Wij vinden het belangrijk dat dit leerzame en inspirerende boekje nu ook in het Nederlands beschikbaar is. We hopen dat iedereen die te maken heeft met kinderen met ADHD of andere vormen van neurodiversiteit er iets aan heeft.

Bedenk wel: elk kind is uniek, elk gezin is uniek. Ook dit boekje heeft niet 'de waarheid in pacht'. Bekijk dus per situatie wat jij herkent en probeer uit wat jou aanspreekt. Tenslotte willen we je nog meegeven dat je mag vertrouwen op je eigen intuïtie. Er is geen betere deskundige dan jij, daar waar het gaat over het kennen van je kind en zijn of haar talenten.

Impuls & Woortblind,  
vereniging voor mensen met AD(H)D,  
dyslexie en dyscalculie

Karin Jahromi  
Annemarie van Essen  
Julie Houben

# INHOUD

1 In relatie met elkaar.....	1
2 Het belang van zelfregulatie van de ouder .....	3
<b>3 Dagelijkse routine.....</b>	<b>7</b>
- Maaltijden .....	9
- In de kleren .....	13
- Persoonlijke hygiëne.....	15
- Naar de wc gaan.....	17
- Overgangen.....	17
- Rust en slaap .....	20
- Meedoen aan huishoudelijke taken .....	23
4 Lichaamsbeweging, spel en vrije tijd .....	25
- Naar buiten .....	26
- Spel en creativiteit .....	28
- Hobby's .....	34
- Mediagebruik .....	36
5 Voorschoolse opvang en school .....	39
- Voorschoolse opvang .....	41
- Tips voor de begeleiders .....	42
- School .....	44

- Behouden en vergroten van motivatie .....	45
- Aandacht vasthouden .....	46
- Verminder afleiding in de omgeving .....	47
- Hoe geef je instructies? .....	48
- Tips voor de leerling en student .....	48
<b>6 Er op uit .....</b>	<b>51</b>
<b>7 Vriendschappen en sociale omgang .....</b>	<b>55</b>
<b>8 Emotieregulatie bij kinderen .....</b>	<b>59</b>
<b>9 Conflictsituaties .....</b>	<b>61</b>
- Je kind kalmeren .....	62
- Je eigen zelfbeheersing .....	64
<b>10 De hele familie onder de loep .....</b>	<b>67</b>
- Ouders .....	68
- Broers en zussen .....	69
<b>11 Handvatten voor ouderschap .....</b>	<b>71</b>
- Zelfzorg .....	72
- Informatie, hulp en onderling contact .....	75
<b>12 Levenslessen.....</b>	<b>76</b>



### 3

## DAGELIJKSE ROUTINE

Als ouder toon je ook liefde en genegenheid voor je kind door te zorgen voor een dagelijkse routine bij etenstijd, aankleden en naar bed gaan. De basis voor het welzijn van ieder kind is voldoende slaap, een regelmatig en gezond eetschema, lichamelijke activiteit en buiten spelen, én de emotionele aanwezigheid van een volwassene die positieve aandacht geeft.

Dagelijkse routine veroorzaakt vaak conflicten binnen gezinnen, bijvoorbeeld door haast, onvoorspelbaarheid, honger of vermoeidheid. Wanneer kinderen dagelijkse activiteiten aanleren en leren beheersen en daarover positieve feedback ontvangen, versterkt dit hun ervaring dat ze de moeite waard zijn. Dit legt de basis voor een positief zelfbeeld en het vermogen om in de toekomst zelfstandig te functioneren. Het is daarom belangrijk om situaties zo te organiseren dat je kind hier ook in kan slagen.

Maak vooraf met je kind afspraken over bepaalde situaties en regels. Als volwassene ben je namelijk beter in staat om situaties vooraf goed te beoordelen en hierop te anticiperen dan een kind. Als je kind 's ochtends slaperig is, zorg dan dat er zowel voor jou als voor je kind voldoende tijd is voor een eigen ochtend routine. Voorspelbaarheid, regelmaat en volwassen begeleiding zijn belangrijk voor een kind. Het is goed om routines ook te handhaven tijdens weekenden en vakanties. Kinderen met een ADHD hebben nu eenmaal vaak baat bij een voorspelbaar dagelijks ritme.

## Hoe kun je je kind helpen?

- Door voorspelbaarheid
- Routines en regelmaat
- Afspraken en regels
- Hulp en ondersteuning van volwassenen
- Anticiperen op en voorbereiden van het kind op toekomstige situaties en gebeurtenissen
- Aanmoedigen en het positieve vieren
- Humor gebruiken in lastige situaties



## MAALTIJDEN

Gezamenlijk eten als gezin versterkt de onderlinge band. Tegelijkertijd is etenstijd niet vanzelfsprekend voor iedereen een ontspannen moment van de dag. Het is belangrijk om met iedereen duidelijke afspraken te maken zodat het hele gezin van de maaltijden kan genieten.

Je kind vindt het vast leuk om te helpen in de keuken. Moedig dit dan ook aan. Je kunt hierbij aan leeftijdsgebonden taakjes denken, zoals het laten snijden van een komkommer voor de salade of de tafel dekken. Kinderen genieten ervan

en willen graag helpen. Ze vinden het fijn om te horen dat een volwassene hun hulp belangrijk vindt.

### De maaltijd: een speciaal moment voor het gezin

- Maak de maaltijd een veilig en plezierig moment voor je kind.
- Neem een neutrale houding aan ten opzichte van het eten en het gedrag van je kind. Een maaltijd moet niet veranderen in een machtsstrijd. Dwing je kind niet om te eten.
- Regelmaat en voorspelbaarheid zijn

goede principes om je aan te houden voor alle maaltijden met het gezin.

- Benoem goed gedrag. "Wat fijn dat je mij het brood aangeeft!"
- Hou er tenslotte rekening mee dat een kind met ADHD meer oefening nodig heeft om zich de gewoonten en regels rond maaltijden eigen te maken.

### Afspraken tijdens de maaltijd

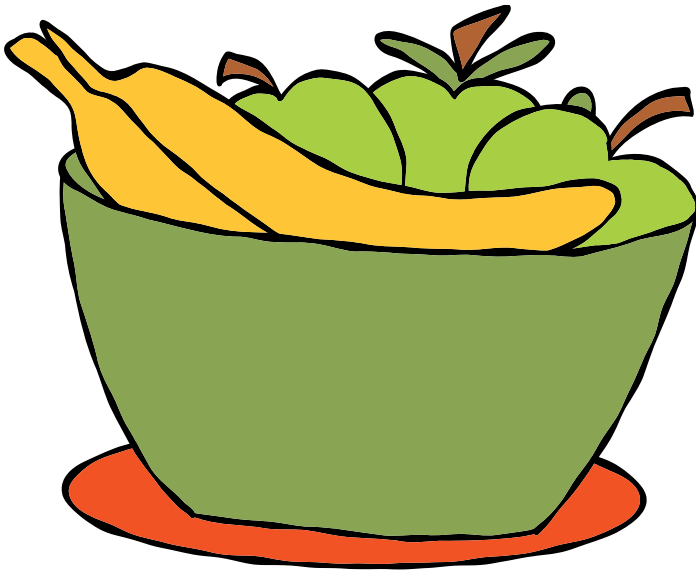
- Wat zijn de afspraken als het gaat om de maaltijden? Leg ze duidelijk uit en zorg ook dat je ze zelf naleeft.
- Maak vooraf duidelijk wat de afspraken zijn. Zoals dat iedereen zijn handen wast voor het eten en dat op zijn minst het eten dat op tafel komt, wordt geproefd.
- Maak duidelijke afspraken over wel of geen mobiele telefoons en/of tv kijken tijdens het eten.
- Bedenk of je dezelfde regels voor iedereen laat gelden of dat je kind met ADHD eigen regels krijgt. In dat tweede geval is het wel belangrijk dat broers en zussen begrijpen waarom je dit doet.

### Bewegen tijdens de maaltijden

Sommige kinderen hebben een sterke behoefte om te bewegen, waardoor het moeilijk voor hen is om stil te zitten. Aan tafel zitten en wachten tot iedereen is uitgegeten, is dan best veelgevraagd.

- Bedenk een activiteit tijdens de maaltijd waardoor je kind in beweging kan blijven. Vraag bijvoorbeeld om een pak melk of het toetje uit de koelkast.
- Maak het makkelijker om aan tafel te blijven zitten met een activeer- of verzwaringskussen of een antislip-mat.
- Bedenk of het de moeite waard is om in te grijpen als je kind iets niet naar je zin doet, als verder de maaltijd best soepel en in harmonie verloopt.
- Kies geschikte tijden voor de gezinsmaaltijd.
- Wees te grote honger voor! Honger en een laag bloedsuikergehalte kunnen onrust en prikkelbaarheid verhogen.
- Houd een regelmatig en gezond eetschema aan.
- Als bovenstaande dingen goed lukken, sta dan alleen eten toe aan tafel en tijdens afgesproken tijdstippen en vermijd een extra snack voor de maaltijd.

- Plan de maaltijd duidelijk vóór of na tv-programma's voor kinderen.
- Vermijd extra prikkels tijdens de maaltijden. Verwijder onnodige objecten op tafel die je kind kunnen afleiden of zet de t.v. uit zodat je kind niet de neiging heeft van tafel te lopen.
- Bedenk een fijne plek aan tafel zodat je kind iedereen en de hele kamer makkelijk kan zien zonder zich continu om te hoeven draaien.



## Manieren waarop een kind geuren en smaken waarneemt

Sommige kinderen vermijden voedsel met een sterke geur, sterk gekruid voedsel of voedsel met een grove structuur. Ze kunnen ook heel kieskeurig zijn over de temperatuur van het eten. Sommige kinderen hebben een voorkeur voor sterke smaken.

- Dwing je kind niet om iets te eten dat het onaangenaam vindt.
- Verhoog geleidelijk de grove structuur van het eten zodat je kind de overgang makkelijker kan maken.
- Geef je kind bijvoorbeeld een dikke drank met een rietje of laat het op een stukje vast voedsel kauwen zodat het kan wennen aan een bijzondere smaak voordat het op het bord verschijnt.
- Probeer rekening te houden met de voorkeur van je kind. Veel kinderen hebben liever dat het eten gescheiden op het bord ligt. Doe bijvoorbeeld komkommer- of paprikastukjes apart in een bakje. Soms vinden ze groenten rauw lekkerder dan gekookt.
- Variatie en verscheidenheid van voedsel aanbieden maakt het makkelijker om geleidelijk iets nieuws te introduceren. Smaakvoorkeuren veranderen vaak als

een kind nieuwe dingen probeert en eraan gewend raakt.

- Als je kind van sterke smaken houdt, kun je de favoriete kruiden ook toevoegen aan gerechten waar ze normaal gesproken niet voor gebruikt worden. Dit zal je kind helpen om nieuwe dingen uit te proberen en diens smaakpalet te verbreden.

### Consequent blijven als ouder helpt bij eetgewoonten

Geef een kind niet te veel keuze maar geef bijvoorbeeld een of twee opties. Te veel menukeuzes kunnen ervoor zorgen dat een kind kieskeurig wordt. Loop als ouder niet in de val om te gaan onderhandelen over wat er wel of niet op tafel komt.

Dit maakt het op den duur voor iedereen makkelijker en je kind leert op die manier divers te eten.

- Als je kind niet het voedsel wil eten dat voor het hele gezin is klaargemaakt, kun je het aanmoedigen om het toch te proberen. Bijvoorbeeld door kleine hoeveelheden per keer aan te bieden en een compliment te geven als je kind iets wil proeven.
- Als je kind probeert het samenstellen van het menu te bepalen, ga dan niet in discussie. Bied niet elke dag meerdere

keuzes aan – “Wil je aardbeienyoghurt, pudding of taart?!” Vertel je kind rustig: “We eten vanavond spaghetti en vla”, of laat het kiezen tussen twee mogelijkheden- “Wil je ham of kaas op je brood?”

- Als je kind weigert iets te eten dat voor het hele gezin is bedoeld, en als het duidelijk alleen maar het eigen lievelingskostje wil eten, maak dan duidelijk dat voor het dagmenu al is besloten. Als het nog steeds weigert te eten, bied dan pas weer iets aan bij de volgende maaltijd. Zorg er wel voor dat er altijd iets op het bord ligt dat het wel eet. Dit is vooral belangrijk voor kinderen met een sensorische overgevoeligheid.
- Je kan met elkaar als gezin de afspraak maken dat het kind één keer per dag of per week mag beslissen wat er wordt gekookt. Dit is een afspraak die je dan ook moet nakomen.

## IN DE KLEREN

Veel basisschoolkinderen weten vaak nog niet hoe ze hun veters moeten strikken of een rits moeten dichtdoen. Jezelf aankleden vereist verschillende vaardigheden zoals planning, lichaamsbewustzijn, richtinggevoel en een goede oog-hand coördinatie. Beoordeel wat je kind al kan en pas je eigen verwachtingen en hulp aan op de situatie van dat moment. Is je kind moe en nerveus, dan kun je misschien wat meer helpen dan normaal. Laat dit dan blijken door bijvoorbeeld te zeggen: "Je ziet er een beetje moe uit, laat me je helpen."

## Als je kind moeite heeft met aankleden

- Gebruik afbeeldingen om je kind te helpen bij het kiezen van wat het aan moet doen en in welke volgorde.
- Kies samen de kleding voor de volgende dag en leg ze in de juiste volgorde klaar om aan te trekken. Dit maakt het makkelijker om te beginnen en af te ronden.
- Geef bij mondelinge instructies telkens één instructie per handeling.



## Moeite om kleding op de juiste manier aan te doen

- Markeer duidelijk de achterkant van de kleding of gebruik labels op de kleding als aanwijzing.
- Leer je kind aankleedtechnieken, bijvoorbeeld door een shirt op schoot te leggen op een manier die het makkelijk maakt om het op de juiste manier aan te doen.

## Langzaam aankleden of afgeleid raken

- Zorg voor een rustige aankleedruimte en voldoende tijd.
- Stel een duidelijke tijdslimiet in voor het aankleden. Je kunt hiervoor een eierwekker of een timer op je mobiel gebruiken.
- Leg kleding klaar die je kind gemakkelijk aan kan trekken (zoals schoenen met klittenbandsluiting of sokken met een losse bovenkant).
- Maak van het aankleden een speelse competitie en meet de tijd met een stopwatch. Je kunt de resultaten bijhouden.
- Als je kind zijn best doet om zich aan te kleden, beloon het dan met een complimentje, een sticker of een andere

kleine beloning. "Ik kan niet geloven dat je al je shirt hebt aangetrokken."

- Onthoud dat haast en je kind opjagen de situatie alleen maar erger maken. Blijf rustig. Helpen mag!

## Kies de juiste kledingmaterialen en ontwerpen voor je kind

Kinderen kunnen heel veeleisend en specifiek zijn over welke kledingmaterialen en -ontwerpen ze kunnen verdragen. Dat kan te maken hebben met overgevoeligheid bij huidcontact. Voor veel kinderen zijn wollen kleding, strakke mouwboorden en halslijnen of hoge coltruien vervelend. Voorkeuren zijn natuurlijk individueel. Sommige kinderen dragen graag strak ondergoed en willen zelfs bij warm weer kleren dragen die armen en benen bedekken. Er zijn ook kinderen die het liefst zo min mogelijk dragen.

- Respecteer de persoonlijke voorkeur van je kind zoveel mogelijk.
- Wanneer je kind een bepaald type kledingstuk of materiaal prettig vindt, koop dan meerdere van dezelfde kledingstukken.
- Indien nodig maak je zelf aanpassingen aan de kleding: knip eventuele jeukende

labels eraf. Bij ondergoed: naden geven soms minder irritatie als je kind de onderbroek binnenstebuiten draagt.

- Wees voorbereid op de wisseling van de seizoenen. Haal de kleding voor het komende seizoen tevoorschijn om te laten zien en te passen. Maak duidelijke afspraken met je kind over de overgang naar de kleding van het nieuwe seizoen. Zo kan de afspraak zijn dat je kind bij een bepaalde temperatuur zomerkleding gaat dragen.
- Als je kind in natuurlijk water zwemt, laat het dan waterschoenen of sokken dragen als het dat fijner vindt.

## PERSOONLIJKE HYGIËNE

Maak een routine die persoonlijke hygiëne makkelijker maakt.

- Maak afspraken over tijdstip en tijdsduur van persoonlijke hygiëneroutines voor het slapengaan. Bijvoorbeeld over hoeveel tijd je kind in de douche of bad kan doorbrengen. Maak er eventueel een lijstje van dat je ophangt als geheugensteuntje.
- Gebruik een eierwekker of andere timer om bij te houden hoe lang je kind in bad mag.
- Voer persoonlijke hygiëneroutines altijd in dezelfde volgorde uit. Dit maakt het gemakkelijker voor je kind om de verschillende stappen te onthouden.



- Geef één instructie per handeling:  
"Poets je tanden." Controleer het resultaat. "Was nu je gezicht."  
"Droog je gezicht af met de handdoek."

## Maak persoonlijke hygiëne leuk

- Goed tandenpoetsen kun je stimuleren door een interessante tandenborstel te gebruiken en een tandenspiegeltje om de resultaten te bekijken.
- Tijdens het wassen of tandenpoetsen een leuk rijmpje of liedje zingen werkt ook positief en leidt een kind dat er niet zoveel zin in heeft een beetje af.
- Samen favoriete zeepjes, geurtjes en shampoo uitkiezen is ook een leuke bezigheid.

## Rekeninghouden met sensorische overgevoeligheden

Voor sommige kinderen is jezelf wassen en verzorgen echt niet fijn. Dit kan komen door een overgevoeligheid voor huidcontact.

- Als het helpt, anticipeer dan op de aanraking door een blik of door het te benoemen.
- Ontdek welk soort aanraking kalmeert en prettig aanvoelt en welke aanrakingen ongemakkelijk zijn.

Door de ervaring van je kind te benoemen, communiceer je dat je de reactie hebt gemerkt en dat je dit belangrijk vindt.

- Het is prettiger voor je kind als het zelf de douchekop kan vasthouden of zelf water over zich heen kan laten gaan. Als het nodig is, geef je het oordopjes of een zwembrillettje voor onder de douche.
- Raak je kind op een zelfverzekerde maar warme manier aan en geef het daarbij een betekenisvolle aanraking. Vermijd oppervlakkig aanraken, wanneer je kind dit onprettig vindt.
- Het is een goed idee om de nagels van je kind te knippen na een bad of douche, wanneer de nagels nog zacht zijn.
- Masseer de hoofdhuid van je kind stevig voordat je het haar borstelt of knipt.

## NAAR DE WC GAAN

Maak van naar de wc gaan een vast onderdeel van de dagelijkse routine.

- Soms vergeet een kind op tijd naar de wc te gaan of het wacht tot het laatste moment. Wat dan volgt is een haastig toiletbezoek. Waarschijnlijk vergeet het soms ook om door te trekken en de handen te wassen.
- Zorg ervoor dat naar de wc gaan een vast onderdeel wordt van de dagelijkse routine. Laat je kind op vaste momenten naar de wc gaan. Bijvoorbeeld voordat het buiten gaat spelen, bij thuiskomst, voor het eten of voor een dutje.
- Moedig je kind aan naar de wc te gaan met leuke toiletartikelen en producten. Een toiletreiniger die het water kleurt kan jongens moeite laten doen 'in de roos te mikken' en het toilet door te spoelen.
- Stimuleren om de handen te wassen lukt vaak met grappige stukjes zeep.

### Als je kind moeite heeft om naar de wc te gaan

- Maak de stappen duidelijk door afbeeldingen op de muur te plakken van iedere stap.

- Voor een jongen kun je de juiste afstand tot de wc-pot op de vloer markeren.
- Als je kind de neiging heeft om gehaast te zijn, kun je afspreken eerst langzaam tot tien te tellen.
- Stem af hoeveel velletjes papier genoeg is voor het afvegen en ook ter vermijding van verstopping van de riolering.
- Als wc-bezoek grote uitdagingen veroorzaakt in het dagelijks leven van je kind, is het verstandig hulp te zoeken. Bijvoorbeeld bij het SuperPoeperPlan. Er kunnen veel redenen zijn waarom je kind het poepen vermijdt, bijvoorbeeld door sensorische overgevoeligheid, lichamelijke prikkels, negatieve ervaringen of angsten.

## OVERGANGEN

Met overgangen bedoelen we hier situaties waarin een kind van de ene activiteit naar de andere activiteit overstapt. Deze situaties zijn vaak enorme uitdagingen voor gezinnen. Het kan moeilijk zijn voor een kind om over te gaan van een interessant spel naar het zich aankleden of eten. Het kind kan 'blijven hangen' in de huidige activiteit, waardoor het moeilijk wordt om over te gaan naar een nieuwe activiteit.

Deze overgangen kun je gemakkelijker maken door duidelijk structuur aan te brengen in wat er speelt en gaat komen. Dit maakt het voor het kind gemakkelijker om te zien en te begrijpen wat er gebeurt, wat er van hem/haar verwacht wordt en hoelang een activiteit zal duren. Als een kind moeite heeft met overgangen, moet de volwassene het meer tijd geven om zich voor te bereiden. Zorg dat jij rustig blijft tijdens deze overgangen. Boos worden maakt het niet gemakkelijker.

### Een vast dagelijks schema en routines

- Wanneer een kind weet dat een activiteit, zoals naar buiten gaan, op bepaalde tijden elke dag herhaald wordt, zal het minder weerstand krijgen en zal de overgang soepeler verlopen.
- Zorg voor een ontspannen sfeer bij overgangen.

### Foto's en timers voor een duidelijk dagprogramma

- Gebruik foto's, tekeningen of afbeeldingen om een schema voor je kind te maken, waarin je laat zien wat het dagprogramma is. Ga 's morgens samen door het programma heen en als het nodig is maak je een aanpassing. Met oudere kinderen kun je ook een geschreven checklist maken.

- Het is verstandig om aan je kind uit te leggen wat er gaat gebeuren, met wie, waar en wanneer. Met plaatjes, timers, taakoverzichtjes en mondelinge uitleg kun je duidelijk maken hoe de situatie eruit gaat zien. Je kunt bijvoorbeeld een timer instellen voor 40 minuten en je kind vertellen dat het kan spelen tot de timer gaat en dan moet komen eten. Af en toe je kind eraan herinneren hoeveel tijd er nog over is, voorkomt dat het geluid van de timer een onaangename verrassing wordt.
- Een goede organisatie van de omgeving rond een kind helpt om activiteiten structuur te geven. Wanneer spullen en activiteiten hun eigen plek hebben, is het voor een kind makkelijker om gebeurtenissen te begrijpen.
- Wachtsituaties zijn vaak moeilijk voor kinderen. Probeer de dingen zo te regelen dat er zo min mogelijk wachten aan te pas komt gedurende de dag. Bijvoorbeeld in winkels of bij de dokter. Je kunt ook iets bedenken om te doen tijdens het wachten, zoals tellen hoeveel gele dingen je om je heen ziet of iets meenemen om te doen tijdens het wachten.

## Vorbereid naar buiten

- Check samen met je kind de weersverwachting en overleg welke kleding daarvoor nodig is.
- Geef spullen en kleding voor buiten een vaste plek zodat ze altijd gemakkelijk te vinden zijn.
- Zoek een rustige plek voor je kind om zich aan te kleden met zo min mogelijk prikkels. Als de gang te druk is, neem je kind dan mee naar een andere ruimte om zich aan te kleden.
- Zijn er meerdere kinderen die naar buiten moeten, verspreid het aankleedmoment dan over verschillende tijden of plekken. Dat voorkomt drukte en stress.
- Maak een foto van je kind wanneer het de kleding en andere spullen draagt die nodig zijn om bijvoorbeeld naar de kinderopvang te gaan. De foto zal je kind helpen te checken of het alles heeft aangetrokken wat nodig is. Een grote spiegel in de gang helpt ook om het eindresultaat te checken.
- Zie ook het gedeelte 'In de kleren!'

## De ochtendhectiek

Het is aan te raden om de hectiek rondom het gezamenlijk verlaten van het huis in de ochtend te oefenen op een rustig moment waarop je niet gehaast bent.

- Leg de kleren van je kind alvast klaar op de vaste plek in de juiste volgorde voor de volgende ochtend.
- Oefen de routine van je kind om het huis te verlaten op een rustig moment.
- Probeer in een lastige situatie op een begripvolle positieve manier je kind te benaderen. Dat werkt beter dan het te dwingen.
- Omdenken helpt. Bijvoorbeeld door in plaats van over het probleem te praten, te praten over het leren van een vaardigheid. Zo wordt 'moeite met aankleden' omgezet in 'het leren van een vaardigheid', namelijk 'samen oefenen om snel aan te kleden.'
- Vergeet niet dat helpen altijd mag. Als je kind moe is of de situatie overweldigend vindt, kun je meer doen voor je kind dan normaal.
- Geef altijd een compliment voor de prestaties van je kind!

VERDER LEZEN?  
JE KAN HET BOEK  
HIER BESTELLEN.

