

# Het ADHD-werkboek voor kinderen

*Leuke activiteiten om jezelf te ontwikkelen –  
thuis, op school en met vrienden*

Lawrence E. Shapiro



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD

Oorspronkelijke titel: *The ADHD Workbook for Kids, 2nd Edition: Helping Children Gain Self-Confidence, Social Skills, and Self-Control*. Instant Help Books, an imprint of New Harbinger Publications, Inc., Oakland, 2025.

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam  
Vertaling: Janine Langeveld, Amsterdam  
Zetwerk: Holland Graphics, Amsterdam  
Omslag: Buro Blikgoed, Haarlem

© 2025 by Lawrence E. Shapiro and New Harbinger Publications, Inc., 5720 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609  
© Nederlandse vertaling: Uitgeverij Nieuwezijds, 2026

ISBN 978 90 5712 628 4  
NUR 770  
[www.nieuwezijds.nl](http://www.nieuwezijds.nl)



Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval system worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaardt de schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

# Inhoud

Beste ouders 7

Brief aan jou 9

## **Deel 1: Goed gedrag geeft je vleugels 11**

Activiteit 1 Kijk hoe goed ik bezig ben 13

Activiteit 2 De aardige-dingen-pot 17

Activiteit 3 Regels en gevolgen 18

Activiteit 4 Wat je gedrag met anderen doet 22

Activiteit 5 Het cadeautje van aardige woorden 24

Activiteit 6 Helpende superhelden 26

Activiteit 7 Goede manieren 28

Activiteit 8 Begrijpen wat je moet doen 30

Activiteit 9 Slim omgaan met afleiding 32

Activiteit 10 Zo word jij een geduldkampioen 33

## **Deel 2: Alle gevoelens mogen er zijn 37**

Activiteit 11 De boosheidsthermometer 39

Activiteit 12 Over je gevoelens praten 42

Activiteit 13 Oefenen met mindfulness 45

Activiteit 14 Een rustig plekje maken 47

Activiteit 15 Ster-ademhaling 48

Activiteit 16 Wie helpt jou als je je niet zo goed voelt? 50

Activiteit 17 Waar komen je gevoelens vandaan? 53

Activiteit 18 Begrijpen hoe anderen zich voelen 56

Activiteit 19 Meer dan één gevoel tegelijk 59

Activiteit 20 Dingen die jou bijzonder maken! 63

### **Deel 3: Je hoofd erbij houden** 65

- Activiteit 21 Vooruitdenken 67
- Activiteit 22 Je werk organiseren 70
- Activiteit 23 Op de tijd letten 72
- Activiteit 24 Mijn weekdoelen 76
- Activiteit 25 Goede keuzes maken 78
- Activiteit 26 Dingen onthouden 80
- Activiteit 27 Een plan maken 84
- Activiteit 28 Leren geduldig te zijn 88
- Activiteit 29 Blijf proberen, ook als het moeilijk is 90

### **Deel 4: Vriendjes maken en houden** 97

- Activiteit 30 Hoe je goede vriendjes kunt vinden 99
- Activiteit 31 Tijd maken voor vriendjes 103
- Activiteit 32 Leren samenwerken 104
- Activiteit 33 Jij kunt een leider zijn 107
- Activiteit 34 Word een humor-detective 110
- Activiteit 35 Meedoen met anderen 113
- Activiteit 36 Ruzies oplossen 115
- Activiteit 37 Begrijpen wat anderen denken en voelen 118
- Activiteit 38 Je persoonlijke ruimte 122

### **Deel 5: Leren en groeien op school** 125

- Activiteit 39 Hulp vragen bij je schoolwerk 127
- Activiteit 40 Een hulpje voor het onthouden van belangrijke dingen 129
- Activiteit 41 Soms heb je even een pauze nodig 131
- Activiteit 42 Technologie gebruiken voor je ADHD 132
- Activiteit 43 Huiswerk maken 135
- Activiteit 44 Je voorbereiden op een toets 138
- Activiteit 45 Een spreekbeurt houden 141
- Activiteit 46 Instructies volgen op school 144
- Activiteit 47 Verborgene regels op school 146
- Activiteit 48 De sterke kanten van ADHD 149

Antwoorden 153



# Beste ouders

Ik werk al meer dan veertig jaar met kinderen met ADHD. In die tijd heb ik geleerd wat écht het verschil maakt voor deze leuke, creatieve, maar vaak ook uitdagende kinderen.

Dit werkboek bestaat uit vijf delen:

## **1. Goed gedrag geeft je vleugels**

In dit deel leren kinderen waarom goed gedrag belangrijk is en hoe dat hen helpt in het dagelijks leven.

## **2. Alle gevoelens mogen er zijn**

Hier leren kinderen het belang van emotieregulatie kennen. Emotieregulatie is het vermogen om gevoelens te herkennen, ze onder woorden te brengen, ongemakkelijke gevoelens te tolereren en ze op een passende manier te uiten.

## **3. Je hoofd erbij houden**

Het derde deel gaat over de moeilijkheden die kinderen met ADHD vaak hebben met zogenoemde executieve functies, zoals op tijd komen, vooruitplannen, problemen oplossen en hun werk organiseren.

## **4. Vriendjes maken en houden**

Kinderen met ADHD vinden het vaak moeilijk om vriendjes te maken en vriendschappen te onderhouden. In dit gedeelte leren ze een aantal sociale vaardigheden die hun sociale ontwikkeling ondersteunen.

## 5. Leren en groeien op school

Veel kinderen met ADHD raken achterop op school, ook al zijn ze nog zo slim en creatief. Dit deel richt zich op vaardigheden die hen vooruit kunnen helpen op school.

Dit werkboek bevat veel verschillende activiteiten, waaronder in elk deel een spel. Ik raad je aan om samen met je kind met dit boek aan de slag te gaan. Doe je de activiteiten samen, dan krijg je meer inzicht in wat je kind denkt of voelt. Bovendien kun je gewenst gedrag voordoen en positieve bekrachtiging geven, terwijl je kind nieuwe sociale, emotionele en gedragsvaardigheden leert.

Maar bovenal versterkt samen werken en spelen jullie band. Volgens kinderpsychologen kan het al een groot verschil maken als je tien tot vijftien minuten per dag besteedt aan dat soort ‘kindgerichte activiteiten’. Het helpt je kind om zelfvertrouwen en eigenwaarde op te bouwen, en om beter om te gaan met de uitdagingen die het tegenkomt.

In sommige activiteiten in dit werkboek wordt er geknipt en geplakt. Als je geen pagina's uit dit boek wil scheuren, kun je via [www.nieuwezijds.nl/downloads](http://www.nieuwezijds.nl/downloads) kopieën van dit materiaal afdrukken. Wanneer andere materialen bij de gratis hulpmiddelen te vinden zijn, geef ik dat ook duidelijk aan.

Op de vraag naar de beste aanpak voor kinderen met ADHD bestaan geen simpele antwoorden en elk kind heeft unieke behoeften. Maar ik hoop dat je kind met wat geduldige begeleiding en goede ondersteuning zo gelukkig en succesvol wordt als we allemaal voor onze kinderen wensen.

Vriendelijke groet,

Lawrence E. Shapiro, PhD

# Brief aan jou

Hoe voelt het voor jou om ADHD te hebben? Ik ken veel kinderen met ADHD en zij vertellen me dat het meestal geen probleem is, maar dat het soms heel frustrerend kan zijn.

Kinderen met ADHD vertellen me dat ze vaker in de problemen komen dan andere kinderen. Ze krijgen van hun leraren en ouders vaak dingen te horen als: 'Als je wat harder je best doet, kun je het vast beter', terwijl ze al heel hard hun best hebben gedaan! Ook zeggen veel kinderen met ADHD dat ze weinig vriendjes hebben en dat hun klasgenootjes soms gemeen tegen ze zijn.

Dit werkboek helpt je om beter om te gaan met dingen die soms lastig zijn als je ADHD hebt. Bij elke activiteit leer je een nieuwe vaardigheid om een bepaald deel van je ADHD iets makkelijker te maken. En ondertussen heb je nog plezier ook! In dit boek staan allerlei dingen die je vast hartstikke leuk vindt om te doen, zoals tekenopdrachten, doolhoven en spelletjes.

Maar ik zou liegen als ik zou zeggen dat deze activiteiten helemaal geen moeite kosten. Hoe meer je oefent, hoe meer je leert over jezelf en je ADHD.

Sommige activiteiten kun je zelf doen, voor andere heb je misschien wat hulp nodig van je ouders, verzorgers of leraren. Als je hulp krijgt van een psycholoog of iemand anders, dan wil die je waarschijnlijk ook graag helpen met deze activiteiten. Wees niet bang om om hulp te vragen als je die nodig hebt.

Er zijn heel veel mensen die je net als ik willen helpen om gelukkig, gezond en succesvol te zijn!

Veel succes!

Dokter Larry

Deel 1

**Goed gedrag geeft je vleugels**



ACTIVITEIT

1

# Kijk hoe goed ik bezig ben

Goed gedrag is belangrijk. Maar wat betekent dat eigenlijk? Goed gedrag is bijvoorbeeld je aan regels houden, anderen helpen, geduldig, beleefd en vriendelijk zijn. Deze activiteit helpt je na te denken over waarom goed gedrag zo belangrijk is.

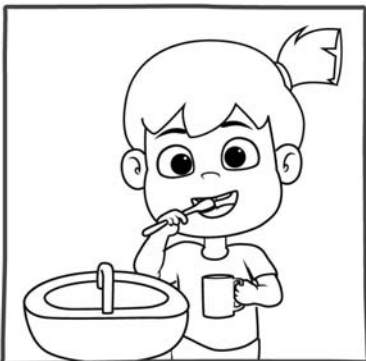
In de plaatjes hieronder zie je kinderen die goed gedrag laten zien. Kleur de plaatjes in.



Ik ben beleefd aan de telefoon.



Ik help met huisdieren.

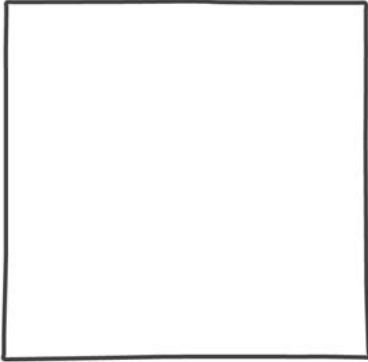


Ik was mijn handen en poets mijn tanden, zonder dat iemand het vraagt.

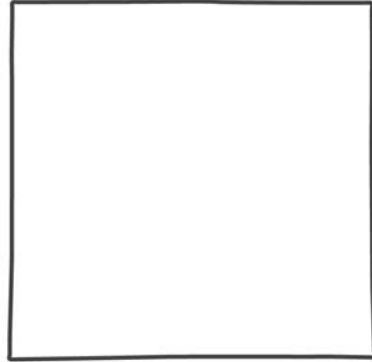


Ik doe rustige activiteiten voor mezelf.

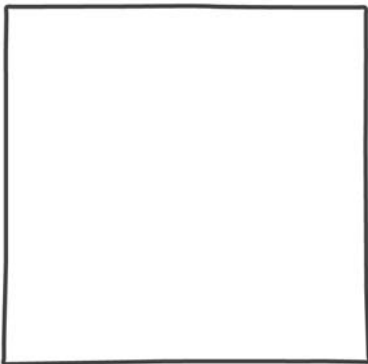
Maak nu vier tekeningen van jezelf. Teken situaties waarin je goed gedrag laat zien. Schrijf onder elke tekening wat je aan het doen bent. Als je niet zeker weet wat goed gedrag is, vraag het dan aan je ouders of je juf of meester.



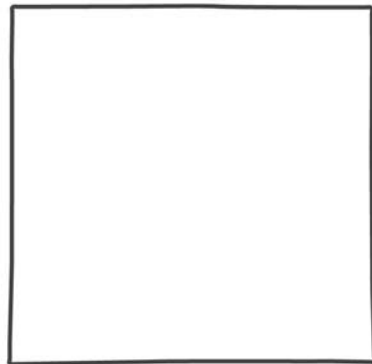
---



---



---



---

Speel nu het spel 'Goed bezig!' met je ouders. Vraag je ouders of ze de bonnetjes voor je willen printen via [www.nieuwezijds.nl/downloads](http://www.nieuwezijds.nl/downloads). Knip ze uit langs de stippelijnen. Vraag je ouders om je een bonnetje te geven als ze je iets zien doen wat je hebt getekend. Hoe snel verzamel jij tien bonnetjes?

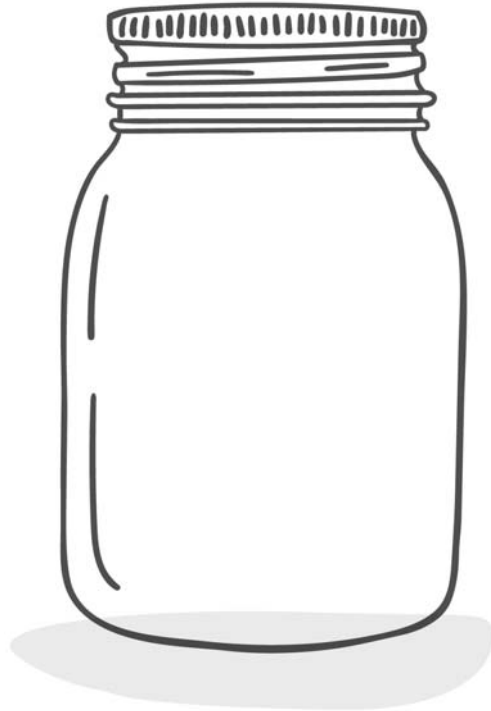
ACTIVITEIT

2

## De aardige-dingen-pot

Het is altijd fijn om aardig te zijn. Iedereen vindt het leuk als je iets liefs of aardigs doet. Dat kan op heel veel manieren. Je kunt iemand een beterschapskaartje sturen. Je kunt de deur voor iemand openhouden. Je kunt iemand een complimentje geven, zoals: 'Wat een mooie jurk, mam!'

Welke aardige dingen kun jij bedenken om te doen? Schrijf ze in de pot hiernaast. Zet er een cirkel omheen wanneer je het hebt gedaan.



Je kunt ook een echte aardige-dingen-pot maken voor bij jou thuis. Neem een plastic pot of bakje en vraag iedereen om er een muntje in te doen als iemand thuis iets aardigs voor een ander heeft gedaan. Wanneer de pot goed vol zit, kunnen jullie jezelf misschien trakteren op iets leuks. Ik zou voor een ijsje gaan, en jij?

## Regels en gevolgen

Hoeveel regels heb jij in je leven? Soms voelt het misschien alsof het er wel een miljoen zijn! Dat is vast niet zo, maar het zijn er waarschijnlijk best veel.

Hier zijn een paar regels die jij misschien ook hebt:

- Eten met je mond dicht.
- Zonder gedoe naar bed gaan.
- Altijd dank je wel zeggen als iemand iets aardigs voor je doet.
- Goed naar links en rechts kijken voordat je oversteekt.

Als je je niet aan de regels houdt, gebeurt er iets. Dat heet een gevolg.

Gevolgen zijn dingen die gebeuren door iets wat jij hebt gedaan. Dat kan iets goeds zijn of iets minder leuks. Als je je tanden niet poetst, kun je gaatjes krijgen. Maar als je wél goed poetst, blijven je tanden en tandvles gezond. Als je regels niet volgt, kunnen de gevolgen niet zo leuk zijn, zelfs niet bij kleine regels.

Denk na over de volgende situaties en schrijf op wat er gebeurt:

Jamal praat heel hard in de bioscoop. **Wat denk je dat er gebeurt?**

---

---

---