

BILL OF RIGHTS FOR ADHD

(saamgestel deur Reyhana Ravat)

The *Bill of Rights for ADHD* is opgestel vir ouers om die denke, gevoel en gedrag van hulle kinders met AGHS beter te verstaan. Die meeste ouers met kinders wat met AGHS gediagnoseer is, sukkel om hulle kinders se gedrag te verstaan. In so 'n geval kan die handves van groot hulp wees.

- **Help my om te fokus.** Help me focus.
- **Ek het nodig om te weet wat volgende gaan gebeur.** I need to know what comes next.
- **Gee my asseblief 'n gestruktureerde omgewing en betroubare roetine.** Please give me a structured environment and dependable routine.
- **Waarsku my wanneer enige verandering gaan plaasvind.** Give me advance warning if there is going to be a change.
- **Gee my 'n kans om oor iets na te dink.** Wait for me, I'm still thinking.
- **Gun my die geleentheid om iets op my eie tyd, teen my eie tempo, te doen. Wanneer jy my aanjaag, raak ek verward en ontsteld.** Please allow me to go at my own pace. If I rush, I get confused and upset.
- **Help my om opsies te genereer wanneer 'n probleem opgelos moet word. Ek wil graag weet watter ompaaië ek kan gebruik wanneer ek voel my pad word geblok.** Please offer me options for problem solving. I need to know what detours there are when the road is blocked.
- **Gee my so gou moontlik terugvoer sodat ek kan weet wanneer ek iets reg doen.** Is it right? I need to know. Please give me immediate feedback on how I am doing.
- **Ek het nie noodwendig vergeet nie; ek het net nie die opdrag gehoor nie.** I didn't forget. I didn't hear it in the first place.
- **Gee my net een opdrag op 'n slag en vra my dan om te herhaal wat jy van my verwag.** Please give me directions one step at a time and ask me to repeat what I think you said.
- **Ek was nie bewus daarvan dat ek nie in my sitplek was nie. Herinner my daaraan om te stop, te dink en dan op te tree.** I didn't know I wasn't in my seat. Please remind me to stop, think and act.
- **Kort werktye en kort werkopdragte met korttermyn doelstellings help my.** Am I almost done now? Please give me short work periods with short work goals.
- **Wanneer ek nie 'n opdrag uitvoer of verstaan nie, herhaal wat jy wil hê ek moet doen, maar gebruik dié keer ander woorde. Handtekens en simbole help my baie.** Please don't say, "I already told you that." Tell me again in different words. Give me a signal, draw me a symbol.
- **Beloon my vir my pogings, nie net vir my prestasies nie. Selfverbetering is net so belangrik soos sukses.** I know it is all wrong, isn't it? Please give me praise for partial success, reward me for self-improvement, not just for perfection.
- **Moet my nie net op my foute wys nie, maar ook op positiewe gedrag.** Why do I always get yelled at? Please catch me doing things right and praise me for my specific positive behaviour.
- **Herinner my (en jouself) aan my goeie eienskappe en suksesse wanneer ek 'n slegte dag ervaar.** Remind me (and yourself) of my good points when I'm having a bad day.