Kinderen en ouders

Kinderen met AD(H)D hebben veel gemeen met hoog sensitieve kinderen. De problemen die de ouders ervaren komen dan ook vaak overeen.

Enkele overeenkomsten kunnen zijn:

* Het kind sneller dan andere kinderen van streek raakt door conflicten, leed of onrecht
* Heftige emoties zoals neerslachtigheid, woede, angst die lang aanhouden.
* Niet goed in slaap kunnen komen
* Het intens beleven van geluksmomenten, maar ook vervelende gevoelens. Het kind vraag veel aandacht of is juist stil en trekt zich terug

Via het platform ‘Wijze Ouders’ zijn verschillende trainingen ontwikkeld om ouders en kinderen te leren omgaan met overprikkeling en daarbij te kijken naar hun kwaliteiten en deze te versterken:

* [**Ik ben Oké training** (leeftijd 7 tot en met 11 jaar)](http://www.adhd-hsppraktijk.nl/trainingen-2/ik-ben-oke-training/)
* [**Wijze ouder training**](http://www.adhd-hsppraktijk.nl/trainingen-2/de-wijze-ouder-training/)

Omdat in deze training niet ingegaan wordt op de oorzaak van AD(H)D en kinderen met AD(H)D de gedragingen veel vaker vertonen dan kinderen met hoogsensitiviteit is de workshop [**“Omgaan met AD(H)D”**](http://www.adhd-hsppraktijk.nl/workshop/) ontwikkeld. Ouders krijgen hierin uitleg over:

* de oorzaak van AD(H)D
* extra opvoedingsadviezen
* een ‘plan van aanpak’ wordt aangeboden om problemen op te lossen.

*Daarnaast kunnen er verdrietige dingen in het leven gebeuren*

*waar je kind heel erg om moet treuren*

*Verlies van een huisdier, verlies van een opa of oma of andere dingen waar het kind heel erg aan is gehecht*

*Hierdoor komen ouders soms met zichzelf in een waar gevecht*

*Over wat kan ik doen om mijn kind te helpen*

*zonder het met te veel aandacht en bezorgdheid te overstelpen*



*Wanneer het verdriet van je kind maar niet overgaat en hij of zij er ook niet graag over praat*

*is je kind misschien met begeleidende* ***verlies &rouwtherapie*** *gebaat.*

*Verlies kan ook het hele gezin treffen en ieder voelt dan zijn eigen pijn*

*Om dan toch in verbinding met elkaar te blijven kan* ***gezinstherapie*** *heel fijn zijn.*

Om de mogelijkheden te bespreken kun je vrijblijvend [contact](http://www.adhd-hsppraktijk.nl/contact/) opnemen voor een gratis kennismakingsgesprek.