

DE BESTE TIPS VOOR OUDERS VAN
KINDEREN MET ADHD.

MET ZORG GESELECTEERD



5 Tips voor Ouder van Kind met ADHD

WAARDEVOL & EFFECTIEF

EERSTE DRUK, JULI 2020

**GEPUBLICEERD DOOR
ADHD BLOG NEDERLAND**

© ADHDBLOG.NL

Copyright

Copyright © ADHDblog.nl

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ook het plaatsen van directe links naar de bestandslocatie van dit document op websites, in e-mail nieuwsbrieven of andere vormen van digitale media is niet toegestaan.

Vijf Tips voor Ouders van Kinderen met ADHD

Je kind heeft ADHD. Dat klinkt voor een buitenstaander als een ongemakkelijke mededeling, maar niets is minder waar.

Ook al zorgt de constatering van ADHD voor de nodige vraagtekens, er zijn ook positieve kanten.

Afgezien van, in veel gevallen in ieder geval, een erg druk kind, zorgt ADHD ook voor een verbreding van je kennis over je eigen kind en laat het zien hoe sterk je als ouder kunt zijn.

Inmiddels zul je weten dat je niet de enige ouder bent met een kind waarbij het 'Attention Deficit Hyperactivity Disorder' is vastgesteld.

Gelukkig maar, want dankzij de duizenden ouders die hier dagelijks mee te maken hebben, weten we inmiddels veel meer.

Over dit e-book

In dit kleine, maar handzame e-book laten we je zien waar je op kunt letten om het leven met een ADHD-kind extra aangenaam te maken.

Help! Mijn Kind heeft ADHD.

Wat nu?

Heb je een kind met ADHD, dan ben je ongetwijfeld bekend met één van meest voorkomende ADHD symptomen:

- *moeilijk stil zitten*
- *een beperkte concentratie*
- *weinig aandacht voor details*
- *vertoont vaak hyperactief gedrag*
- *moeite met plannen en structuur*

Kortom, noem het maar op en je hebt het al eens voorbij zien komen.

Wat je daaraan kunt doen?

In ieder geval de onderstaande **vijf waardevolle tips** doornemen.

Grote kans dat je opeens de juiste inzichten en handvatten krijgt aangereikt om het net even iets makkelijker te maken.

Zowel voor jezelf als voor je kind(je).

Belangrijk: Structuur

Net als voor 'gewone' kinderen geldt ook voor een kind met ADHD dat de drie 'r' regel belangrijk is.

Elk kind gedijt goed als er sprake is van **Rust, Reinheid en Regelmaat**.

Dat laatste is zeker voor kinderen met ADHD van groot belang.

Een kind met ADHD vindt het vaak lastig om geconfronteerd te worden met plotselinge veranderingen.

Zorg er dus voor dat je kind(je) weet waar het aan toe is en probeer wijzigingen zoveel mogelijk te vermijden.

Die structuur geldt niet alleen voor het maken van afspraken, maar ook in huis.

Zorg ervoor dat (bijna) alle spullen een vaste plek hebben en hanteer een logische dagindeling.

Ook de huisregels dienen duidelijk te zijn. Veel hangt dus af van je eigen vermogen om resoluut zijn.

Regels moeten immers gehanteerd worden, wijk er dus zo min mogelijk van af.

Medicatie of Niet?

Veel artsen zijn snel geneigd om medicatie voor te schrijven als er sprake is van ADHD.

Een recept voor Ritalin of ander soort medicijn voor ADHD is zo afgegeven en ja, dat werkt prima in veel gevallen.

Heb je daar als ouder geen problemen mee, dan is er geen man overboord.

Probeer je liever te voorkomen dat je kind al vrij snel medicijnen gaat gebruiken, overweeg dan om eens aan de slag te gaan met alternatieve methodes.

Zo kan acupunctuur bijzonder effectief zijn om de symptomen van ADHD te bestrijden en kan er met een aangepast dieet ook veel vooruitgang worden geboekt.

ADHD & Suiker

Om maar gelijk met de deur in huis te vallen: van suiker krijgt je kind geen ADHD. Is je kind(je) helemaal gezond, dan hoef je niet bang te zijn dat het opeens ADHD gaat ontwikkelen.

Heeft je kind echter wel ADHD, dan is het zinvol om de suikerinname te beperken.

Hieruit volgt dat juist het beperken van de koolhydraten en het verhogen van de hoeveelheid eiwitten, erg goed kan uitpakken voor kinderen met ADHD.

Ook al ben je wellicht geneigd om het aantal koolhydraten uit te bannen, verstandig is het niet.

Ons lichaam heeft het gewoon nodig en bij een kind met ADHD is dat niet veel anders.

Hoe je het dan Wel Effectief Aanpakt?

In ieder kun je proberen om de kant-en-klare maaltijden weg te laten. In veel gevallen zitten hier *geraffineerde suikers* in die allesbehalve goed zijn voor kinderen met ADHD.

Ook kleur- en smaakstoffen zou je eigenlijk moeten vermijden. Deze geraffineerde suikers en koolhydraten veroorzaken namelijk een forse schommeling in het suikergehalte van het bloed.

In veel gevallen zijn die schommelingen verantwoordelijk voor een toename van de typische ADHD symptomen.

Positieve Aandacht

Ieder vindt het leuk om aandacht te krijgen, maar voor een kind met ADHD is dit nog belangrijker. Het gaat dan uiteraard om positieve aandacht.

Dat betekent niet dat je een kind met ADHD met fluwelen handschoenen moet behandelen, maar veel hangt wel af van de woorden die je kiest bij een correctie.

Een kind met ADHD zal er moeite mee hebben om het eigen gedrag in de hand te houden.

In veel gevallen heeft dit direct impact op het zelfvertrouwen en kan het zelfs leiden tot faalangst.

Door je kind op een positieve manier aandacht te geven, voed je eigenlijk zijn of haar zelfvertrouwen.

Het kind wordt daardoor ook weerbaarder, een eigenschap die later bijzonder goed van pas zal komen.

Besteed Aandacht aan de School

Kinderen met ADHD zijn 'anders' en dat merk je op tal van gebieden, dus ook op school.

Ook al zou de school een plek moeten zijn waar een kind zich prima kan ontwikkelen, vaak is het voor kinderen met ADHD juist een grote bron van ergernis.

Voor de goede orde: dat ligt niet aan het kind.

Als ouder van een kind met ADHD wil je niets liever dan je kind veilig en stabiel te zien opgroeien. Dat kan heel goed, maar het vergt wel de nodige inspanningen, ook van jezelf als ouder zijnde.

In veel gevallen zijn de docenten geen experts als het gaat om ADHD.

De kennis die je zelf hebt opgedaan met je eigen kind is hierbij essentieel. Niemand weet beter dan jij wanneer je kind(je) het beste gedijt.

Door deze informatie te delen met de docent van je kind kunt je tal van ongemakkelijke situaties voorkomen.

Op die manier zorg je ervoor dat er ook op school voldoende structuur en rust is zodat je kind optimaal kan presteren.

Feedback?

Hallo,

Bedankt voor het lezen van ons digitale boek.

We hopen dat het je als ouder een beetje geholpen heeft.

Een vraag van ons voor jou:

Heb jij nog tips of feedback voor dit e-book en ons ADHDblog platform?

<https://adhdblog.nl>

<https://forum.adhdblog.nl>

Mocht je ons willen helpen, heel graag.

Feedback of tips kunnen verstuurd worden naar: info@adhdblog.nl

Onze dank is groot.

Groeten,

Coen van team ADHDblog