

Empfehlungen für Eltern, die ein oder mehrere Kinder mit einer ADHS erziehen

Umgebung anpassen:

- aufgeräumtes Umfeld mit guter Ordnung – alles hat seinen Platz
- Lärmpegel im Haus senken (TV, Radio – keine Dauerberieselung!)
- Medienzeiten begrenzen und klar regeln
- Bewegungsdrang der Kinder positiv nutzen durch kleine Aufgaben
- Sitzplatz bei Mahlzeiten festlegen
- Abläufe und Routinen bildlich darstellen (z. B. Checklisten im Bad und am Arbeitsplatz)
- im Wochenplan Aktivitäten mit viel Bewegung an frischer Luft einplanen

Verhaltens-Management:

- gute Absprache unter den Elternteilen (Methoden, Maßnahmen, Belohnungen und Strafen)
- erwünschtes Verhalten deutlich benennen (Signalwörter, Ich-Botschaften)
- wenige, aber durchschaubare Familienregeln formulieren und auf ein Plakat schreiben
- Streit und Wutanfälle durch gute Planung vermeiden oder gekonnt frühzeitig „aussteigen“ mit der 1-2-3-Methode (Auszeitverfahren)
- bei Regelverstößen konsequentes, direktes Handeln
- erwünschtes Verhalten mit Punkteplänen oder Verträgen aufbauen
- regelmäßige, tägliche Kontrolle bzw. Würdigung der Hausaufgaben

Beziehung verbessern:

- positive Seiten und Eigenschaften der Kinder bewusst wahrnehmen
- viel Lob verteilen!
- nichts persönlich nehmen und nicht nachtragend sein
- gelassen, aber „stur“ handeln

Lernen fördern:

- Hausaufgaben immer zur festgelegten Zeit an festgelegtem, korpelfreiem Ort machen lassen
- bei Kindern mit Hörproblemen mit bildlichen Mitteln und Methoden üben
- Lernstoff in kleinen Portionen mit Kärtchensystem üben
- regelmäßige, aber kurze Lerneinheiten fest in Tageslauf einplanen (Einmaleins, Lesen...)

Kontaktpflege mit Lehrern und Therapeuten:

- Verantwortlichkeiten klären
- Führen eines Hausaufgaben- und Mitteilungsbuchs – auch für Positives!
- Abzeichnen der HA
- Rückmeldungen monatlich anfragen (Beispielformular s. Rückseite)
- eine Selbsthilfegruppe besuchen
- ein ADHS- Elterstraining besuchen
- Medikation regelmäßig prüfen lassen und anpassen
- sich schlauer machen (Vorträge, Bücher lesen...)
- sich rechtzeitig (!) Hilfe holen, wenn`s „klemmt“

Eine Zusammenstellung von:



Angelika Wagner

ADHS-Coach
- Lehrerfortbildung
- Lern-Coaching bei ADHS

02358/904067

www.coach-bei-ads.de
ads-coach@cald.de



Claudia Schaarschmidt

Ganzheitliche Psychotherapie HPG
- ADHS-Info und Beratung
- Elternkurse

0163-266 5057

hp.schaarschmidt@online.de
www.hp.schaarschmidt.de.vu



Literaturliste für Eltern von Kindern mit ADHS

1. „Hyperaktive Babys und Kleinkinder“ von Cordula Neuhaus,
Urania-Verlag I SBN 3332014110, 12,90€
2. „Hyperaktive Jugendliche und ihre Probleme“ von Cordula Neuhaus,
Ravensburger I SBN 3-332-01088-3, 16,90€
3. „Das hyperaktive Kind und seine Probleme“ von Cordula Neuhaus
Urania-Verlag I SBN 3332008722, 12,90€
4. „Das große ADHS-Handbuch für Eltern - Verantwortung übernehmen für Kinder mit ADHS“
von Russel A. Barkley, Verlag Hans Huber, I SBN 3-456-83819-0, 26,95€
5. „Langsam und verträumt“ von Uta Reimann-Höhn,
Herder Spektrum I SBN 3-451-05163-X, 8,90€
6. „ADS - unkonzentriert, verträumt, zu langsam und viele Fehler im Diktat“ von Helga Simchen
Verlag Kohlhammer I SBN 3-17-016986-6, 16,00€
7. „Alltagsprobleme mit ADS-Kindern wirkungsvoll lösen - Das ADDapt-Programm“
von David Pentecost im Beltz-Verlag I SBN 3-407-22836-8, 14,90€
8. „ADS-So stärken Sie Ihr Kind“ von Uta Reimann-Höhn, Herder-Verlag
I SBN 3-451-050951, 8,90€
9. „ADS-Eltern als Coach“ Aust-Claus und Hammer,
OptiMind media (über Website bestellen), 19,80€
10. „ADS-Topfit beim Lernen“ Aust-Claus und Hammer,
5. bis 10. Klasse, s. o., 19,80€
11. „Das A.D.S.-Buch“ von Aust-Claus/Hammer,
Oberste Brink I SBN 398044936X, 19,80€
12. „Wackelpeter und Trotzkopf“ von Manfred Döpfner, Beltz-Verlag
I SBN 3621274812, 24,90€
13. „ADS-Topfit beim Lernen“ 5. bis 10. Klasse, Opti-Mind-Media, 19,80€
 - „Gebrauchsanweisungen“ für das ADHS-Gehirn



Angelika Wagner
ADHS-Coach
- Lehrerfortbildung
- Lern-Coaching bei ADHS

02358/904067
www.coach-bei-ads.de
adhs-coach@cald.de



Claudia Schaarschmidt
Ganzheitliche Psychotherapie HPG
- ADHS-Info und Beratung
- Elternkurse

0163-266 5057
hp.schaarschmidt@online.de
www.hp.schaarschmidt.de.vu