

Kinder mit Schwierigkeiten in Konzentration, Ausdauer u.o. Sozialverhalten

Tips für Eltern –

- Familienergo nach R.Dernick**
Kinder lernen im Haushalt durch Aufgaben wie „Tischdecken“, „Sich selbst anziehen“, „Geschirrspüler mit ausräumen“, „Gedächtnistraining b. Einkaufen“.
<http://www.familienergo.de>
- Konzentration üben** durch häufiges Vorlesen, Regelspiele am Tisch, Spiele im Freien mit Sport und Bewegung usw. von jeweils 20-30 min.
- Einschränkung des Medienkonsums** (Fernsehen, Tablet, Handy, PC-Spiele)
Bis 3 Jahre kein Medienkonsum, danach im Vorschulalter maximal 30 min., im Grundschulalter maximal 1 Stunde, ab 5.Klasse maximal 1,5 Std. täglich.
Auf kindgerechte und altersgerechte Inhalte achten.
- Trainingsprogramme für Eltern**
z.B. AOK-ADHS Elterntrainer (kostenfrei)
<http://www.adhs.aok.de>

z.B. Triple P online – Ihr persönlicher Elternkurs (mit Gebühren)
<http://www.triplep-eltern.de>

z.B. ADS – Eltern als Coach
<http://www.elterntraining-online.de>
<http://www.opti-mind.de>
- Aufklärungsflyer der BZGA und Infoseite Selbsthilfegruppe ADHS**
<http://www.adhs-deutschland.de>
- Bücher:**
Das ADS – Buch von Frau E.Aust-Claus
ADS – Eltern als Coach (praktisches Workbook. Das OptiMind-Konzept)
ADS – Die TopTipps für Eltern 4 von Frau E.Aust-Claus
Wackelpeter und Trotzkopf – M. Döpfner und St. Schürmann
- Erziehungsberatungsstelle der Stadt Ingolstadt**
Gabelsbergerstraße 46, 85057 Ingolstadt, Tel. 0841/9935440
(einfach Termin vereinbaren).
- Filme zum Thema ADHS**
Beitrag in Welt der Wunder
<http://www.youtube.com/watch?v=7Q5MtsvZt00>
Beitrag im Bayerischen Fernsehen
<http://www.youtube.com/watch?v=gh0ckx9R-Wc>

Finden Sie heraus, was Sie unterstützt.