

1. Was ist ADS / ADHS? (Attention Deficit Hyperactivity Syndrom = Aufmerksamkeits Defizit Hyperaktivität Syndrom)

ADHS = auffälliges Verhalten in 3 Bereichen: (beobachtbar über 6 Monate, in verschiedenen Lebensbereichen des Kindes)

1. Unaufmerksamkeit (z.B. Kind ist unkonzentriert, unterbricht Hausaufgaben oder Spielen)
2. Impulsives Verhalten (z.B. Kind platzt in Rede anderer, liest Aufgabenstellung nicht genau, Flüchtigkeitsfehler)
3. Bewegungsdrang (z.B. Kind läuft durchs Klassenzimmer, zappelt mit den Füßen beim Schreiben)

Aber: Abgrenzung problematisch: wissenschaftlich ADHS - nicht jedes störende Verhalten ist ADHS !!

2. Ursache von ADHS = "Filter-Fehler"



Filter: Umweltreize werden im Gehirn "gefiltert" und erst dann erfolgen Handlungen (z.B. Gesprächsrunde: Konzentration auf Gesprächspartner)

- Gründe für Filter-Fehler:
1. angeboren / Schwangerschaft, Geburt (z.B. Kind hat leichte geistige Behinderung)
 2. Ernährung (Pommes, Hamburger, Cola, Weißmehl, Essen, Zucker, Farbstoffe, Geschmacksverstärker)
 3. Bewegungsmangel (z.B. Kind mach keinen Sport, bewegt sich nicht in der Natur)
 4. Umwelt (Familie, Schule, Freunde)

3. Behandlung = Reparatur der "Filter-Fehler"

2 Methoden: Reparaturen am Filter oder Reparaturen am Verhalten

- a. Filter-Reparatur durch:
 1. Essen (Obst, Gemüse, Fisch, Milch, Nüsse, Vollkornmehle etc.
"Gehirnnahrung" = Calcium, Magnesium, Omega3-Öle)
 2. Sport, Bewegungsausgleich (Spielplatz, Sportverein, Wald...)
 3. professionelle Hilfe: Ritalin (Arzt!)
- b. Verhaltenskorrekturen:
 1. Regeln, "Gesetze" einführen
 2. Strukturen ändern (z.B. Fernseher aus dem Kinderzimmer)
 3. professionelle Hilfe: Therapie (Heilpädagogin!)

4. Praxis-Tipps

8 Grundprinzipien für Eltern:

1. Tun Sie etwas für Sich und Ihre Partnerschaft.
2. Sie müssen nicht perfekt sein.
3. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie es lieben.
4. Loben Sie positives Verhalten Ihres Kindes.
5. Stellen Sie klare Regeln auf.
6. Seien Sie konsequent.
7. Versuchen Sie, aufkommende Probleme vorherzusehen.
8. Bleiben Sie ruhig, behalten Sie den Überblick.

Regeln: sind wichtig wegen: Grenzziehung + als Orientierungshilfe!

bei Regeln immer Konsequenzen (Belohnung / Strafe) festlegen (z.B. Punktesystem)

Zeitvorgaben: **wann** soll das Kind **was** in welcher **Zeit** erledigen? Aufgaben mit Zeitvorgaben!