

ADHS

Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitäts-Störung

Tipps für Eltern

- Klare Regeln aufstellen
- Vereinbarungen regelmäßig kontrollieren
- Viel loben und ermutigen
- Bemühen loben, nicht nur das Ergebnis
- Häufig, direkte und unmittelbare Rückmeldung geben
- Keine Machtkämpfe austragen
- Klare Konsequenzen besprechen und umsetzen
- Täglich sehen, was gut geht
- Bei Gefühlsausbrüchen Auszeit geben
- Immer nur eine Sache auf einmal

Literatur: hamburger arbeitskreis ads/adhs e.V.
Neuhaus, C. (2000). Hyperaktive Jugendliche und ihre Probleme.
www.seht.de

ADHS

Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitäts-Störung

Tipps für Eltern

- Klare Regeln aufstellen
- Vereinbarungen regelmäßig kontrollieren
- Viel loben und ermutigen
- Bemühen loben, nicht nur das Ergebnis
- Häufig, direkte und unmittelbare Rückmeldung geben
- Keine Machtkämpfe austragen
- Klare Konsequenzen besprechen und umsetzen
- Täglich sehen, was gut geht
- Bei Gefühlsausbrüchen Auszeit geben
- Immer nur eine Sache auf einmal

Literatur: hamburger arbeitskreis ads/adhs e.V.
Neuhaus, C. (2000). Hyperaktive Jugendliche und ihre Probleme.
www.seht.de

ADHS

Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitäts-Störung

Tipps für Eltern

- Klare Regeln aufstellen
- Vereinbarungen regelmäßig kontrollieren
- Viel loben und ermutigen
- Bemühen loben, nicht nur das Ergebnis
- Häufig, direkte und unmittelbare Rückmeldung geben
- Keine Machtkämpfe austragen
- Klare Konsequenzen besprechen und umsetzen
- Täglich sehen, was gut geht
- Bei Gefühlsausbrüchen Auszeit geben
- Immer nur eine Sache auf einmal

Literatur: hamburger arbeitskreis ads/adhs e.V.
Neuhaus, C. (2000). Hyperaktive Jugendliche und ihre Probleme.
www.seht.de

ADHS

Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitäts-Störung

Tipps für Eltern

- Klare Regeln aufstellen
- Vereinbarungen regelmäßig kontrollieren
- Viel loben und ermutigen
- Bemühen loben, nicht nur das Ergebnis
- Häufig, direkte und unmittelbare Rückmeldung geben
- Keine Machtkämpfe austragen
- Klare Konsequenzen besprechen und umsetzen
- Täglich sehen, was gut geht
- Bei Gefühlsausbrüchen Auszeit geben
- Immer nur eine Sache auf einmal

Literatur: hamburger arbeitskreis ads/adhs e.V.
Neuhaus, C. (2000). Hyperaktive Jugendliche und ihre Probleme.
www.seht.de

ADHS

Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitäts-Störung

Günstige Grundhaltung

- Informieren Sie sich über Störungsbild
- Akzeptieren Sie, dass die Schwierigkeiten lebenslang bestehen können
- Helfen Sie Ihrem Kind, sein Anderssein anzunehmen
- Bringen Sie Ihrem Kind Wertschätzung und Vertrauen entgegen
- Entwickeln sie Humor
- Oft kann Ihr Kind nicht - will es aber richtig machen
- Sehen Sie auch, was gut läuft
- Es dauert bei ADHS länger, bis Fortschritte zu sehen sind

Literatur: hamburger arbeitskreis ads/adhs e.V.
Neuhaus, C. (2000). Hyperaktive Jugendliche und ihre Probleme.
www.seht.de

ADHS

Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitäts-Störung

Günstige Grundhaltung

- Informieren Sie sich über Störungsbild
- Akzeptieren Sie, dass die Schwierigkeiten lebenslang bestehen können
- Helfen Sie Ihrem Kind, sein Anderssein anzunehmen
- Bringen Sie Ihrem Kind Wertschätzung und Vertrauen entgegen
- Entwickeln sie Humor
- Oft kann Ihr Kind nicht - will es aber richtig machen
- Sehen Sie auch, was gut läuft
- Es dauert bei ADHS länger, bis Fortschritte zu sehen sind

Literatur: hamburger arbeitskreis ads/adhs e.V.
Neuhaus, C. (2000). Hyperaktive Jugendliche und ihre Probleme.
www.seht.de

ADHS

Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitäts-Störung

Günstige Grundhaltung

- Informieren Sie sich über Störungsbild
- Akzeptieren Sie, dass die Schwierigkeiten lebenslang bestehen können
- Helfen Sie Ihrem Kind, sein Anderssein anzunehmen
- Bringen Sie Ihrem Kind Wertschätzung und Vertrauen entgegen
- Entwickeln sie Humor
- Oft kann Ihr Kind nicht - will es aber richtig machen
- Sehen Sie auch, was gut läuft
- Es dauert bei ADHS länger, bis Fortschritte zu sehen sind

Literatur: hamburger arbeitskreis ads/adhs e.V.
Neuhaus, C. (2000). Hyperaktive Jugendliche und ihre Probleme.
www.seht.de

ADHS

Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitäts-Störung

Günstige Grundhaltung

- Informieren Sie sich über Störungsbild
- Akzeptieren Sie, dass die Schwierigkeiten lebenslang bestehen können
- Helfen Sie Ihrem Kind, sein Anderssein anzunehmen
- Bringen Sie Ihrem Kind Wertschätzung und Vertrauen entgegen
- Entwickeln sie Humor
- Oft kann Ihr Kind nicht - will es aber richtig machen
- Sehen Sie auch, was gut läuft
- Es dauert bei ADHS länger, bis Fortschritte zu sehen sind

Literatur: hamburger arbeitskreis ads/adhs e.V.
Neuhaus, C. (2000). Hyperaktive Jugendliche und ihre Probleme.
www.seht.de