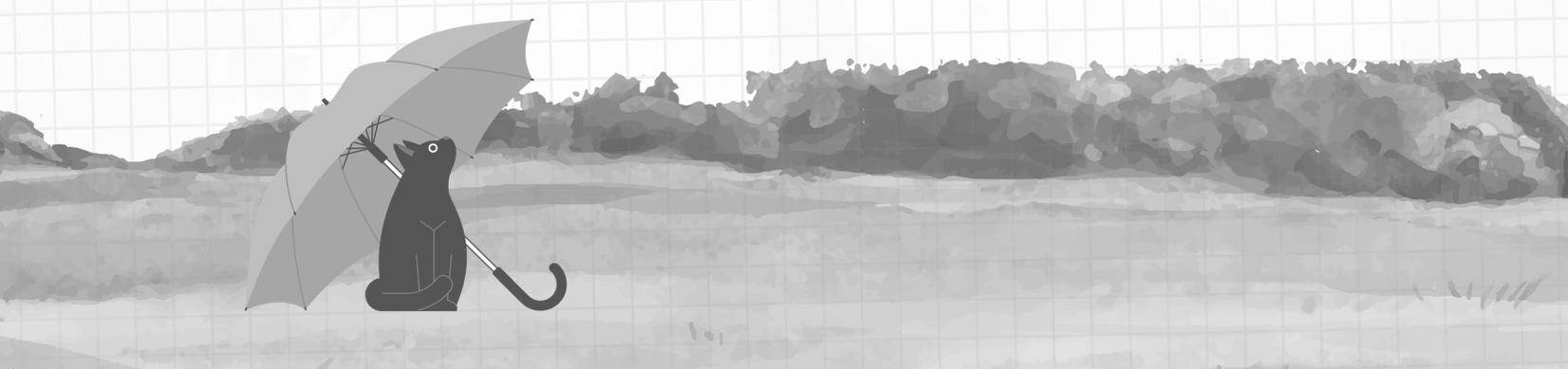




AMALYA LAMERS

KINDER MIT ADHS * DAS MITMACHBUCH



AMALYA LAMERS

KINDER MIT ADHS DAS MITMACHBUCH

50 spielerische Aktivitäten und Strategien, die Kindern helfen, sich besser zu konzentrieren, Emotionen & Impulse zu regulieren und soziale Fähigkeiten zu verbessern





Copyright der Originalausgabe © Amalya Lamers

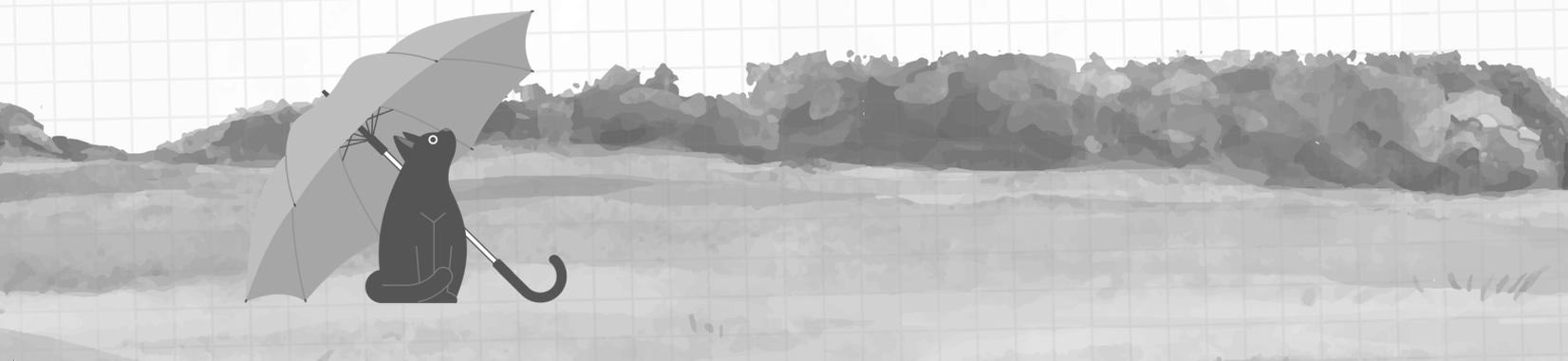
Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

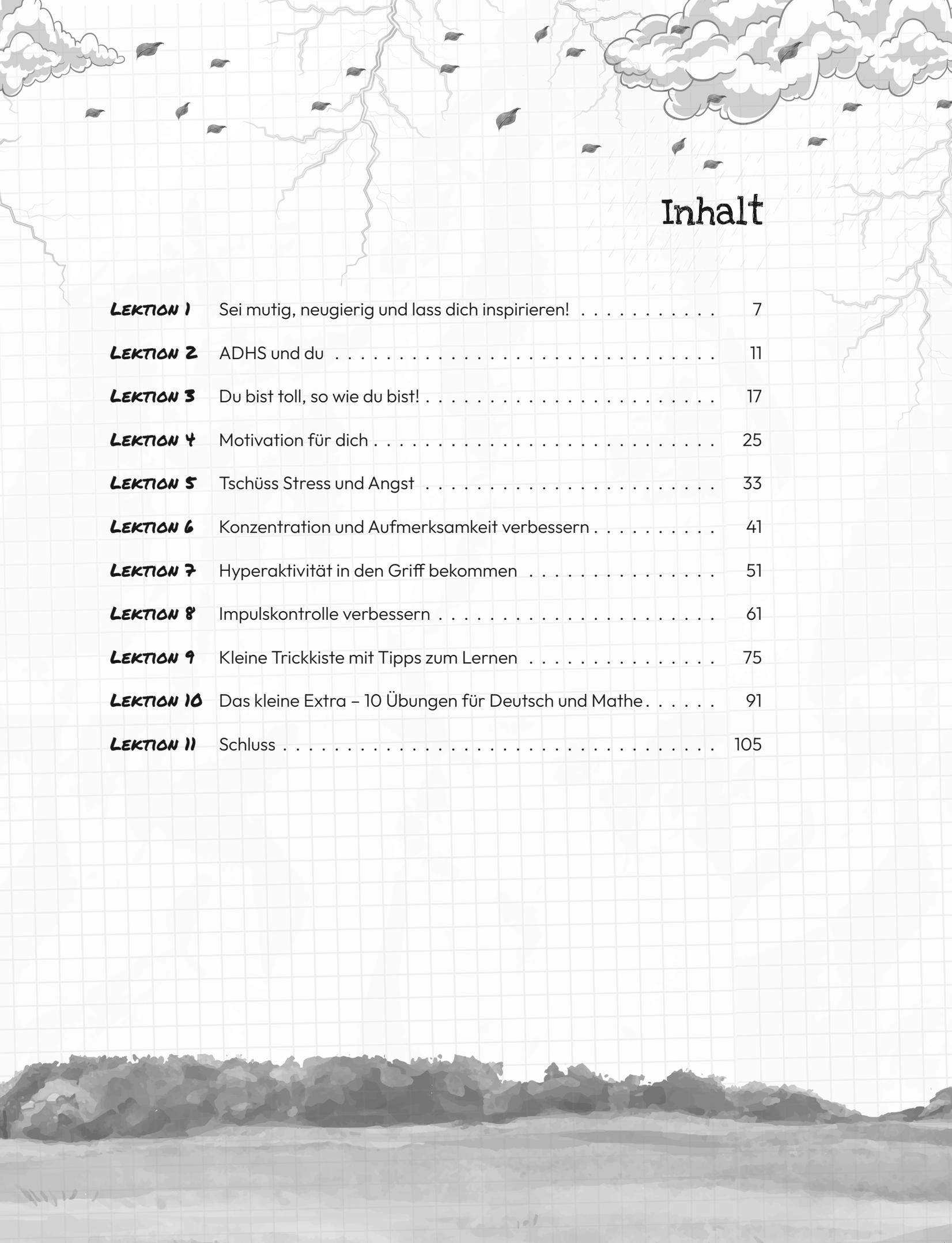
Druck: Amazon Deutschland oder Partner

Der Druck erfolgt in chlorfreier Tinte und das säurefreie Papier für den Innenteil des Buches wird von einem Anbieter mit Forest Stewardship Council-Zertifizierung bezogen. Alle Abfälle, die beim Drucken entstehen und sich im Büroalltag anfallen, werden ordentlich recycelt und verwertet. Zudem werden in der Zukunft weiterhin Prozesse stattfinden, um die Umweltfreundlichkeit zu versichern. Damit verpflichtet sich der Druckpartner Amazon und seine Partner dazu, seinen Teil zum Umweltschutz beizutragen.

Wir haben uns bewusst für den Druck durch Amazon entschieden – denn so werden nur die Bücher angefertigt, die auch benötigt werden. Unser Verlag verzichtet zudem auf überflüssigen Schriftverkehr und wickelt alle Prozesse digital ab. Dies spart Ressourcen und schont die Umwelt!

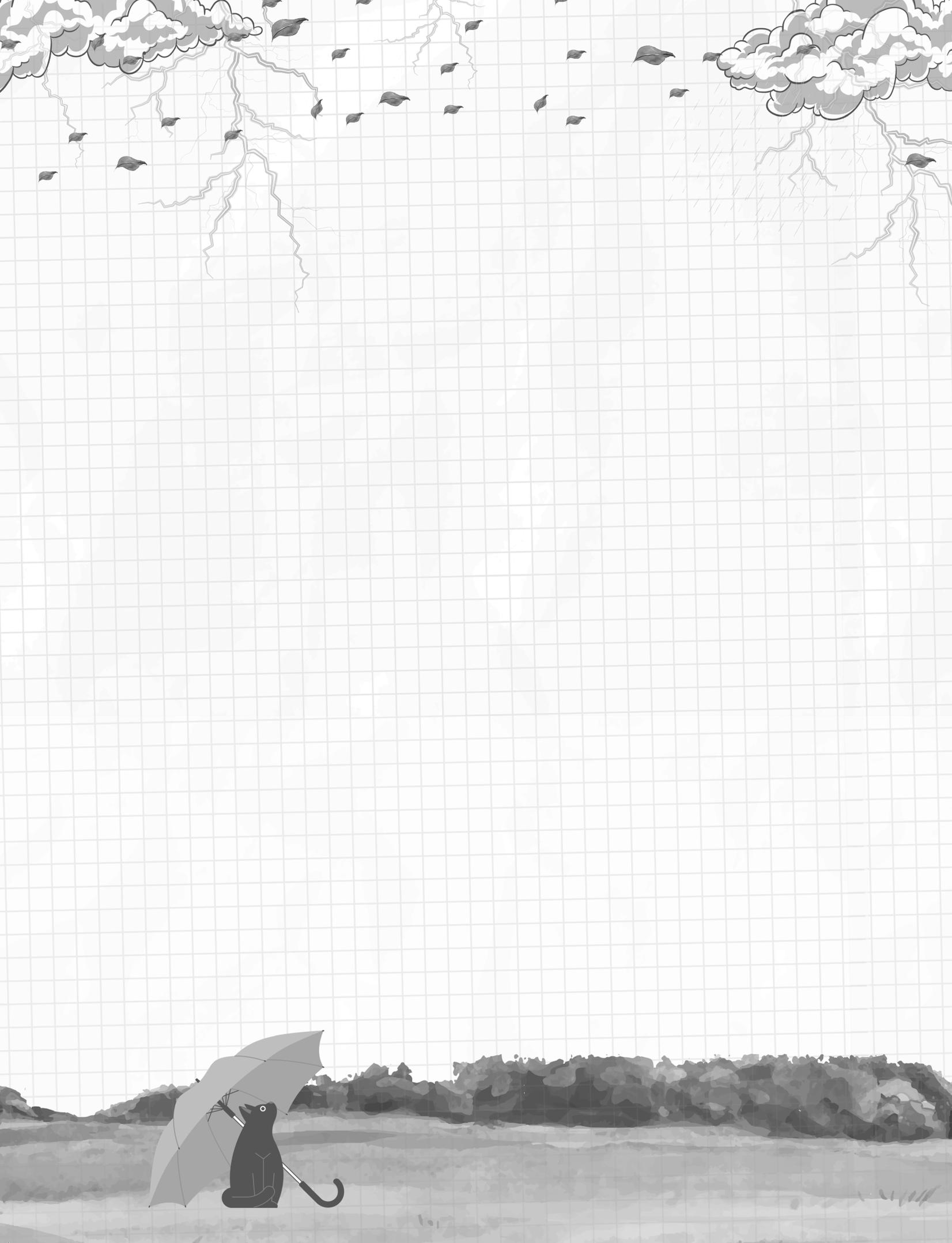
ISBN-978-9-403717-77-7





Inhalt

LEKTION 1	Sei mutig, neugierig und lass dich inspirieren!	7
LEKTION 2	ADHS und du	11
LEKTION 3	Du bist toll, so wie du bist!	17
LEKTION 4	Motivation für dich	25
LEKTION 5	Tschüss Stress und Angst	33
LEKTION 6	Konzentration und Aufmerksamkeit verbessern	41
LEKTION 7	Hyperaktivität in den Griff bekommen	51
LEKTION 8	Impulskontrolle verbessern	61
LEKTION 9	Kleine Trickkiste mit Tipps zum Lernen	75
LEKTION 10	Das kleine Extra – 10 Übungen für Deutsch und Mathe.	91
LEKTION 11	Schluss	105



Sei mutig, neugierig und lass dich inspirieren!

LEXTION 1

Hey, schön dass du dich entschieden hast, einen kurzen Blick in das Buch zu werfen und es nicht gleich in die nächste Ecke zu pfeffern.

Bestimmt hast du eine Menge um die Ohren: Freunde treffen, Musik hören, zum Sporttraining gehen, Trampolin springen oder ein Baumhaus bauen. Klar, da bleibt wenig Zeit für eine Lern-Lektüre.

Doch dieses Buch ist ein wenig anders. Es ist kein Lernbuch im klassischen Sinn. Denn es gibt dir keine Vorgaben, welche Kapitel du zuerst lesen sollst. Und es ist auch egal, ob du alle Übungen versuchst oder nur ein paar. Dieses Buch ist ein Aktiv-Buch. Es lädt dich ein, mitzumachen. Egal, ob bei Übungen zur besseren Aufmerksamkeit, Tricks gegen Prüfungsangst oder Hilfen zum Abkühlen.

Vielleicht bist du ja neugierig und willst den einen oder anderen Tipp einmal versuchen. Es wird dich auf jeden Fall weiter bringen: Entweder du hast etwas für dich gefunden, das dir im Leben richtig hilft. Oder du hast etwas gefunden, das dich nicht weiterbringt und wofür du keine weitere Zeit vergeudest. Wenn du das Buch nutzt, kannst du nur gewinnen.

Also sei mutig, neugierig und lass dich inspirieren!





Und so arbeitest du mit dem Buch:

Wenn du dieses Buch durchblätterst, wirst du immer ein paar Erklärungen finden. Sie sollen dir helfen, zu verstehen, was in deinem Körper vorgeht und was die Übungen bewirken.

Bei den Überschriften sind kleine Bilder zu erkennen.



Du kannst diese Übung am besten mit anderen Kindern oder Erwachsenen zusammen machen.



Es handelt sich um eine Übung, die du auch gut alleine schaffen kannst.



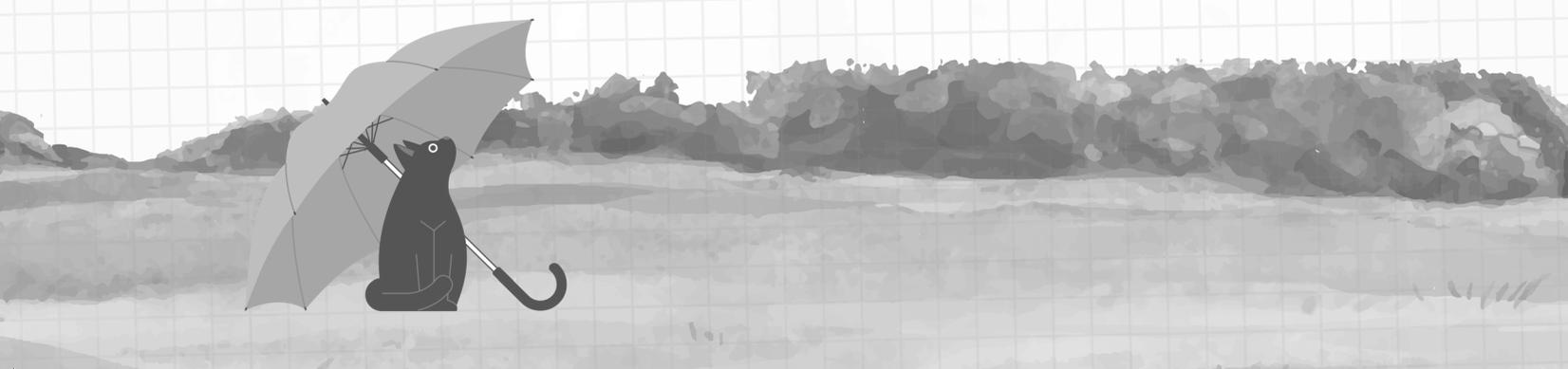
Du kannst diese Übung alleine oder mit Anderen zusammen machen.

Manche Übungen fordern dich auf, etwas aufzuschreiben, zu markieren oder zu verbinden. Das kannst du direkt im Buch machen.

Wenn du aber Vorlagen (zum Beispiel Kärtchen oder Regler) benötigst, um eine Übung auszuführen, dann ist dies als Hinweis vermerkt. Damit du jedoch nicht das ganze Buch zerschneiden musst, wäre es gut, die benötigten Vorlagen zu kopieren und dann auszuscheiden.



Ich wünsche dir viel Spaß beim Ausprobieren,
Spielen, Toben, Kreativsein und Lernen.



ADHS und du LEXTION 2

Bestimmt weißt du schon, dass die Abkürzung „ADHS“ für Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom steht. Ein ziemlich langes und kompliziertes Wort. Einfacher gesagt, hat dein Gehirn eine spezielle Veränderung. Es bedeutet, dass dein Gehirn etwas anders arbeitet als bei den meisten anderen Kindern, vor allem in den Gehirnbereichen, die für Gefühle, Kontrolle und Konzentration zuständig sind.

Wie sich das äußert? Nun, zum Beispiel durch eine geringere Aufmerksamkeit, einen hohen Bewegungsdrang und weniger Impulskontrolle. Wie stark die einzelnen Symptome bei den betroffenen Kindern ausgeprägt sind, ist ganz unterschiedlich. In einigen Dingen bist du anderen Kindern bestimmt um Längen voraus.

Vielleicht bist du besonders kreativ, hast viele Ideen und kannst spontan einfache Lösungen auf verschiedene Probleme liefern. Oder du zeigst besonders viel Gerechtigkeitssinn in schwierigen Situationen, bist ehrlich und hilfsbereit anderen gegenüber, wenn sie jemanden brauchen. Manche Kinder sind auch sehr neugierig, unglaublich schlau und haben eine blühende Phantasie.

ADHS ist nicht selten. Bei mehr als 5% aller Kinder überall auf der Welt wird es festgestellt. Das bedeutet, durchschnittlich in jeder Schulklasse ist mindestens 1 Kind mit ADHS. Vielleicht kennst du sogar eines?

Meistens wird schon im Kindergarten auffällig, ob ein Kind ADHS hat. Warum es bei einigen ausbricht und bei anderen nicht, ist nicht klar. Forscher untersuchen seit vielen Jahren Kinder und Erwachsene mit ADHS. Die Wissenschaftler sind sich einig, dass nicht eine einzige Ursache die Krankheit auslöst. Vielmehr spielen deine Gene, dein Stoffwechsel sowie andere Einflüsse eine Rolle. Keine Sorge: Oft verändern sich die Symptome, wenn du älter wirst.

