

Nutzungsempfehlung ADHS-WASH

Schritt	Inhalt	Zeitplanung	
1	ADHS – Was ist das? Informieren Sie sich über Ursachen von ADHS, die Entwicklung von Kindern mit ADHS, Hilfsangebote und Therapiemöglichkeiten für Kinder und Familien.	Monat 1	Woche 1
2	Beziehung zum Kind stärken Richten Sie den Blick auf die positiven Seiten Ihres Kindes, zeigen Sie Ihrem Kind, was Sie an ihm mögen und verbringen Sie (wieder) vermehrt positive Zeit mit ihm.		Woche 2 Woche 3
3	Verhaltensprobleme lösen Nehmen Sie Ihr ausgewähltes Problem nun genauer unter die Lupe: „Was läuft schief?“ Erkennen Sie anhand des „Teufelskreises“, warum sich dieses Problemverhalten festgesetzt hat und wie Sie durch Veränderungen Lösungen erreichen können: „Was können Sie tun?“ Überprüfen Sie die Regeln, die in Ihrer Familien gelten (sollen) und nutzen Sie dabei die Tipps & Tricks des Elterntainers: „Regeln“	Monat 2	Woche 4 Woche 5 Woche 6
4	Verhaltensprobleme lösen Lernen Sie, wie Sie Ihre Aufforderungen so stellen können, dass Ihr Kind Ihnen auch wirklich nachkommt („Wirkungsvolle Aufforderungen“), wie Sie Verhalten durch „Positive Konsequenzen“ verstärken und wie Sie „Natürliche Konsequenzen“ effektiv planen und durchführen.		Woche 7 Woche 8 Woche 9
5	Verhaltensprobleme lösen Sind die Probleme besonders stark, können Sie „Belohnungspläne“ nutzen und sich bei Bedarf für eine der beiden bereitgestellten Varianten entscheiden.	Monat 3	Woche 10 Woche 11
6	Sich selbst nicht vergessen Achten Sie darauf was Ihnen gut tut und sorgen Sie für genügend Zeit dafür!		Woche 12
Ab hier	<i>haben Sie die Möglichkeit die erarbeiteten Strategien aus „Verhaltensprobleme lösen“ auch auf mögliche weitere schwierige Situationen mit Ihrem Kind anzuwenden</i>		

Ihr Kind stärken

- 1 Hören Sie Ihrem Kind so oft wie möglich zu und schenken ihm Ihre Aufmerksamkeit.
- 2 Loben Sie Ihr Kind, wenn es etwas gut gemacht hat: „Das kannst du gut!“ „Du hast gut aufgepasst!“
- 3 Ermutigen Sie Ihr Kind so viel wie möglich.
- 4 Fördern Sie die Stärken und Interessen Ihres Kindes!
- 5 Fördern Sie Bewegung.
- 6 Fördern Sie Freundschaften Ihres Kindes.
- 7 Unterstützen Sie Ihr Kind mit viel Struktur und klaren Abläufen.
- 8 Gehen Sie in „Leerlaufzeiten“ spontan und fantasievoll auf Ihr Kind ein.
- 9 Schaffen Sie immer wieder schöne Familienzeiten.
- 10 Helfen Sie Ihrem Kind, sich selbst zu beschäftigen.

Spaß- und Spielzeit

- 1 Legen Sie fest, wann die Spaß- und Spielzeit stattfinden kann.
- 2 Ihr Kind bestimmt, was und wie gespielt wird!
- 3 Entspannen Sie sich und lassen Sie sich auf das Spiel Ihres Kindes ein!
- 4 Beschreiben Sie, was Ihr Kind macht.
- 5 Stellen Sie keine Fragen und sagen Sie Ihrem Kind nicht, was es tun soll.
- 6 Loben Sie Ihr Kind gelegentlich oder sagen Sie ihm etwas, worüber es sich freut.
- 7 Drehen Sie sich um und schauen Sie für eine kurze Zeit in eine andere Richtung, wenn Ihr Kind sich problematisch verhält! Wenn das Problemverhalten andauert, beenden Sie die Spielzeit!
- 8 Notieren Sie sich Ihre Eindrücke vom Spielablauf.

Was mögen Sie an Ihrem Kind?

- 1 Achten Sie auf das, was Ihnen an Ihrem Kind gefällt.
- 2 Beachten Sie auch Kleinigkeiten und „Selbstverständlichkeiten“.
- 3 Achten Sie darauf, wenn üblicherweise schwierige Situationen besser laufen als sonst.
- 4 Zeigen Sie Ihrem Kind, wenn Sie etwas gut finden.
- 5 Schreiben Sie abends in das Positiv-Tagebuch auf der Rückseite auf, was gut gelaufen ist.
- 6 Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die positiven Ereignisse des Tages.
- 7 Erwarten Sie keine Wunder.

Positiv-Tagebuch

Datum

Was lief gut?

Wie habe ich reagiert?

Protokoll Spaß- und Spielzeit

Datum

Dauer

Was wurde gespielt?

Spaß im Vordergrund?

Tipps eingehalten?



Erfolgsprotokoll

Datum	Welche Aufforderung?	Wirkungsvoll gestellt?	Was hat Ihr Kind gemacht?	Was habe ich dann gemacht?
-------	----------------------	------------------------	---------------------------	----------------------------

Loben

- 1 Denken Sie daran, wirkungsvolle Aufforderungen zu stellen.
- 2 Loben Sie Ihr Kind, jedes Mal, wenn es eine Regel oder Aufforderung befolgt!
- 3 Loben Sie Ihr Kind ganz besonders, wenn es eine Aufgabe erfüllt hat, ohne dass Sie es direkt darum gebeten haben.
- 4 Loben Sie Ihr Kind sofort!
- 5 Besprechen Sie abends zusammen mit Ihrem Kind noch einmal, was tagsüber gut geklappt hat.

Grundregel: Loben Sie das erwünschte Verhalten immer dann, wenn Sie das unerwünschte Verhalten auch tadeln würden!

Natürliche Konsequenzen

- 1 Loben Sie Ihr Kind, wenn es eine Regel oder Aufforderung befolgt!
- 2 Führen Sie die natürliche Konsequenz regelmäßig und sofort durch.
- 3 Gehen Sie wie folgt vor:
 - a Benennen Sie die Regelverletzung und kündigen Sie die negative Konsequenz an.
 - b Geben Sie Ihrem Kind die Chance, zu reagieren. Kommt Ihr Kind jetzt der Aufforderung nach, so loben Sie es dafür.
 - c Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, sich zur Regelverletzung zu äußern. Sobald Sie verstanden haben, ob die Erklärung das Fehlverhalten berechtigt oder nicht, reagieren Sie entsprechend.
 - d Begründen Sie, wenn nötig, noch einmal kurz die Regel.
 - e Führen Sie die negative Konsequenz durch.
- 4 Beenden Sie das Gespräch, indem Sie begründen, warum Sie die natürliche Konsequenz umsetzen oder nicht.
- 5 Führen Sie keine langen Diskussionen mit Ihrem Kind.
- 6 Führen Sie die negative Konsequenz möglichst ruhig durch.

Grundregel: Loben Sie das erwünschte Verhalten immer dann, wenn Sie das unerwünschte Verhalten auch tadeln würden!

Punkte-Plan

- 1** Wählen Sie die Situation höchstens drei passende Regeln für den Punkte-Plan aus.
- 2** Legen Sie jetzt fest, wie viele Punkte Ihr Kind bekommt, wenn es die Regel einhält.
- 3** Sammeln Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Belohnungen. Überlegen Sie zusammen, wie viel Punkte Ihr Kind gegen jede Belohnungen eintauschen muss.
- 4** Führen Sie eine Probe-Woche durch, um zu schauen, ob der Punkte-Plan fair ist.
- 5** Durchführung:
 - a** Erinnern Sie Ihr Kind an den Punkteplan.
 - b** Geben Sie die Punkte sofort und loben Sie Ihr Kind.
 - c** Besprechen Sie abends mit Ihrem Kind, was am Punkte-Plan gut gelaufen ist.
 - d** Keine Punkte entziehen.
 - e** Tauschen Sie die Punkte in die Belohnungen ein.

Ein Punkte-Plan sollte mindestens ein bis zwei Monate erfolgreich laufen, bis Sie ihn beenden können.

Regeln

- 1** Unterscheiden Sie zwischen Regeln/Aufforderungen und Bitten.
- 2** Beschränken Sie sich auf die drei wichtigsten Regeln.
- 3** Können Sie immer für die Einhaltung der Regel sorgen?
- 4** Sind Sie bereit, Konsequenzen folgen zu lassen, wenn die Regeln nicht eingehalten werden?
- 5** Falls Sie einen Partner haben, besprechen Sie die Regeln vorab mit ihm.
- 6** Halten Sie einen „Familienrat“ ab und besprechen die Regeln mit Ihrem Kind:
 - a** Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nicht denkt, dass nur es selbst sich an Regeln halten muss.
 - b** Erklären Sie in Ruhe, welche Regeln Sie sich überlegt haben und warum die Regeln wichtig sind.
 - c** Hören Sie sich die Meinungen und Einwände Ihres Kindes an und nehmen diese ernst.
 - d** Ändern Sie die Regeln ab, wenn Ihnen dies sinnvoll erscheint.
 - e** Machen Sie deutlich, dass die Regeln akzeptiert werden müssen, auch wenn Ihr Kind die Regeln dann immer noch nicht sinnvoll findet.

Wettkampf um lachende Gesichter



Spieler 1:



Spieler 2:

Datum _____										
Dauer _____										
Datum _____										
Dauer _____										
Datum _____										
Dauer _____										
Datum _____										
Dauer _____										
Datum _____										
Dauer _____										
Datum _____										
Dauer _____										

Wettkampf um lachende Gesichter

- 1** Überlegen Sie für die Situation, welche unerwünschten Verhaltensweisen Ihr Kind NICHT zeigen darf.
- 2** Wählen Sie Beginn und Ende der „Spielzeit“.
- 3** Sammeln Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Belohnungen. Überlegen Sie zusammen, wie viel Gesichter Ihr Kind gegen jede Belohnungen eintauschen muss.
- 4** Führen Sie eine Probe-Woche durch, um zu schauen, ob der Wettkampf um lachende Gesichter fair ist.
- 5** Durchführung:
 - a** Erinnern Sie Ihr Kind an den Wettkampf um lachende Gesichter.
 - b** Markieren Sie sich sofort ein Gesicht, wenn Ihr Kind eines der festgelegten Verhaltensprobleme zeigt. Verweisen Sie Ihr Kind auf die ganzen übriggebliebenen Gesichter, die es sich noch verdienen kann.
 - c** Halten Sie sich streng an die Spielregeln.
 - d** Keine Punkte entziehen.
 - e** Tauschen Sie die lachenden Gesichter in die Belohnungen ein.

Wenn Ihr Kind über einen längeren Zeitraum kaum noch ein lachendes Gesicht „verliert“, können Sie auch zu einem Punkte-Plan übergehen.

Wettkampf um lachende Gesichter

Bei jedem Spiel wird um 10 Gesichter gespielt.



Die Mutter oder der Vater malt ein trauriges Gesicht, wenn:

1

2

3



Alle Gesichter , die am Ende übrig bleiben, gehören mir!

Wettkampf um lachende Gesichter

Ich darf meine Gesichter eintauschen:

**Anzahl der
Gesichter:**

können eingetauscht werden in:

_____	1	_____
_____	2	_____
_____	3	_____
_____	4	_____
_____	5	_____
_____	6	_____
_____	7	_____
_____	8	_____

Wirkungsvolle Aufforderungen

- 1 Fordern Sie nur auf, wenn Ihnen etwas wirklich wichtig ist.
- 2 Fordern Sie erst auf, wenn Sie wissen, was Sie tun, wenn Ihr Kind der Aufforderung nicht nachkommt!
- 3 Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind aufmerksam ist, wenn Sie die Aufforderung geben.
- 4 Äußern Sie die Aufforderung eindeutig und nicht als Bitte.
- 5 Geben Sie immer nur eine Aufforderung.
- 6 Überprüfen Sie, ob Ihr Kind der Aufforderung nachkommt.

Punkte-Plan

Regeln

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Mein Punkte-Plan

Ich erhalte Punkte, wenn ich es schaffe, folgende Regeln einzuhalten:

Regeln:

Anzahl der Punkte:

1

2

3

Mein Punkte-Plan

Ich darf meine Punkte eintauschen:

Anzahl der Punkte: **Können eingetauscht werden in:**

	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	
	7	
	8	

