

Inhalt

5 **Einführung**

7 **TEIL 1: INFORMATIONEN FÜR LEHRER, ELTERN UND BETREUER**

1 9 **Was ist AD(H)S?**
10 Verbreitung von AD(H)S

2 11 **Zur Entwicklung des Begriffs AD(H)S**
14 Woran erkennt man ein Kind mit AD(H)S?
14 Diagnose – ja oder nein?
15 Ärztliche Meinung einholen
16 Wie die Diagnose gestellt wird
16 Faktor „Soziales Umfeld“
17 Komorbidität
18 Medikamentöse Behandlung
20 Überwachung und Kontrolle des Therapieerfolgs
21 Medikamentöse Behandlung plus Verhaltenstherapie
21 AD(H)S und Homöopathie
22 AD(H)S und Ernährung
22 Neurolinguistische Programmierung (NLP)
22 Weitere alternative Therapien

3 23 **Was Lehrer tun können**
23 Fragen an alle, die Schüler mit AD(H)S unterrichten
26 Checkliste für Lehrer
28 Individuelle Förder- und Entwicklungspläne

35 **TEIL 2: AKTIVITÄTEN UND ÜBUNGEN FÜR SCHÜLER**

4 37 **Selbstwertgefühl**
Dieses Kapitel richtet sich an die Schüler: Ihr Selbstwertgefühl wird gefördert, wenn sie ermuntert werden, über sich selbst sprechen.
37 Brief an das Kind
38 AD(H)S – was bedeutet das?
40 Checkliste für Schüler
42 Über dein Gehirn
43 AD(H)S hat einen Sinn
44 Essen und Trinken

5 48 **Selbsterkenntnis**
Dieses Kapitel spricht alle Schüler an, bei denen AD(H)S festgestellt wurde. Teile des Kapitels, insbesondere die Seiten, die nicht explizit auf AD(H)S Bezug nehmen, sind auch für Schüler mit Konzentrationsproblemen geeignet, bei denen kein AD(H)S diagnostiziert wurde.
48 Über mich
51 Möchtest du lieber ...
53 Interview mit einem Zeitschriftenreporter
57 Selbstbestätigung
59 Ein perfekter Tag
61 Das kann ich gut

6

62

Freundschaften

Hier geht es um mitfühlendes Denken und um freundschaftliches Miteinander: die Fähigkeit zu gegenseitiger Bezugnahme und Austausch.

63

Freunde finden

65

Ein guter Freund sein

67

Gesellschaftsspiele spielen

68

Selbst Spiele ausdenken

69

Was magst du an deinen Freunden?

70

Was macht einen perfekten Freund aus?

7

71

Organisation und Konzentration

Dies ist der ausführlichste Teil: Er umfasst eine Vielfalt an Aktivitäten zur Verbesserung der Selbstorganisation und der Konzentrationsfähigkeit. Für einige Übungen braucht man Papier und Bleistift, bei anderen handelt es sich um körperliche Aktivitäten.

71

Nicht so hastig!

72

Lerne, ruhiger zu werden

74

Mein Plan für heute

77

Wie du deine Konzentration verbessern kannst

83

Rätsel

84

Ablaufplanung

85

Anweisungen befolgen

86

Anweisungen schreiben

87

Mandalas

91

Zeitmanagement

93

Hausarbeiten planen

96

Einen Aktionsplan aufstellen

99

Ein Plan für nachmittags und abends

101

Welcher Lern- und Arbeitsstil passt zu dir?

103

Tipps zum Schluss

104

Glückwunsch!

105

Quellen