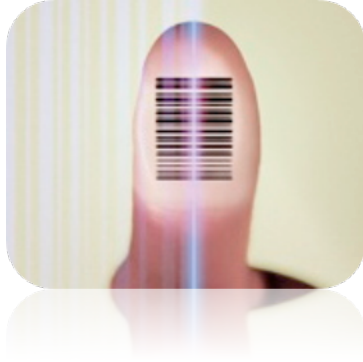


## Lernen mit Liz & Luca:



### LERN

ADHS ist eine Verzögerung in gewissen Gebieten der neuropsychologischen Entwicklung. Die Zeitverzögerung beträgt im Schnitt ca. 30 % ( Barkley).

Entsprechend sollten die Erwartungen angepasst werden.

Selbstverantwortung übernehmen - wenn angebracht.

Selbstreflexion! Eigene Impulsivität? Überforderung? Überlastung? Depression?

Selbstcheck:

Massnahmen:

Kindescheck:

Massnahmen:

Wenn die Sicherungen durchbrennen:

Vergebung:

Mein Sonnenkind:

## Weniger ist mehr!



### FREUDE

VORAUSPLANEN! Nicht reagieren sondern agieren!

Vorher Regeln (und Konsequenzen) schriftlich festlegen.

Ev. am Sonntag fixen „Verfestigungstermin“ festlegen

Kleine Portionen, regelmässig üben

Beim Lernen: „Kindertausch“- weniger emotional

Wenn mögl. im Büro eines Elternteils lernen

Seien Sie ein VORBILD: Zeigen Sie BEGEISTERUNG, NEUGIERDE, INTERESSE

Das Gehirn lernt immer, auch in der „Freizeit“

Weniger ist mehr!

Aktives Lernen:

Aktivitätsniveau im Gehirn erhöhen:

Zurückdenken, jemanden erzählen, „Geburtshilfe“, Fragen selber erstellen, ausprobieren/darstellen, Spickzettel...