

Kelli Miller

Besser lernen und konzentrieren

Das Mitmachbuch für Kinder mit ADHS



Mit **60** unterhaltsamen Übungen

YES

Besser lernen und konzentrieren

Das Mitmachbuch für Kinder mit ADHS

Kelli Miller

Besser lernen und konzentrieren

Das Mitmachbuch für Kinder mit ADHS



YES

Originalausgabe

1. Auflage 2021

© 2021 by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR

Türkenstraße 89, 80799 München

info@yes-publishing.de

Alle Rechte vorbehalten.

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2018 bei Althea Press, a Callisto Media Inc Imprint, unter dem Titel
Thriving with ADHD Workbook for Kids: 60 Fun Activities to Help Children Self-Regulate, Focus, and Succeed.

Text © 2018 by Callisto Media, Inc. All rights reserved.

Redaktion: Kristin Lohmann

Umschlaggestaltung: Ivan Kurylenko (hortasar covers)

Illustrationen: Sarah Rebar, 2018

Satz: Ortrud Müller – Die Buchmacher, Köln

Druck: Graspo CZ, Tschechische Republik

Printed in the EU

ISBN Print: 978-3-96905-066-8

ISBN E-PUB: 978-3-96905-067-5

ISBN E-PDF: 978-3-96905-068-2

Für meine »kleinen Küken« Remy und London.



**Ihr habt mich dazu inspiriert, dieses Buch zu schreiben und Tag für Tag
eine bessere Mutter und ein freundlicherer Mensch zu werden.
Für mich besteht kein Zweifel daran, dass ihr beide mit ADHS geboren wur-
det, um dem Rest der Welt zu zeigen, wie wahrhaft besonders
euch das macht. Ich liebe euch beide sehr.**

Inhalt



10 EINLEITUNG FÜR ELTERN

12 EINLEITUNG FÜR KINDER

Teil 1: ADHS und ich

16 ERSTES KAPITEL: ADHS verstehen

21 ÜBUNG 1: Welche Symptome habe ich?

22 ÜBUNG 2: ADHS – wahr oder falsch?

23 ÜBUNG 3: ADHS – wofür steht das?

24 ÜBUNG 4: Keine Angst vor dem A-Wort!

25 ÜBUNG 5: Die guten Seiten von ADHS

28 ZWEITES KAPITEL: Meine Stärken und Schwächen

32 ÜBUNG 1: Wie sehen mich die anderen?

33 ÜBUNG 2: Kreatives Selbstporträt

34 ÜBUNG 3: Was sagt mein Name über mich aus?

36 ÜBUNG 4: Selbstporträt-Collage

37 ÜBUNG 5: Die Ich-bin-großartig-Box

38 ÜBUNG 6: Erst Flop, dann top

39 ÜBUNG 7: Erfolgreich trotz ADHS: Verbinde die Paare!

40 ÜBUNG 8: Selbstwertgefühl stärken

Teil 2: Ich bin der Boss, nicht ADHS!

44 DRITTES KAPITEL: Umgang mit starken Gefühlen wie Wut und Frust

45 ÜBUNG 1: Trigger austricksen

48 ÜBUNG 2: Wut – wahr oder falsch?

- 50 ÜBUNG 3: Erkenne deine Gefühle
- 52 ÜBUNG 4: Aufzug-Atmung
- 53 ÜBUNG 5: Ich-Botschaften
- 54 ÜBUNG 6: Dehnübungen fürs Denken
- 56 ÜBUNG 7: Empathie-Check

60 VIERTES KAPITEL: Konzentration, Aufmerksamkeit und Zuhören verbessern (auch wenn's langweilig ist)

- 61 ÜBUNG 1: Privatdetektiv
- 64 ÜBUNG 2: Runterkommen
- 65 ÜBUNG 3: Pausen sinnvoll nutzen
- 66 ÜBUNG 4: Notlandekarten
- 68 ÜBUNG 5: Hausaufgaben-Glas
- 69 ÜBUNG 6: Hilfreich oder eher nicht?

72 FÜNFTES KAPITEL: Selbstkontrolle, Impulskontrolle und kluge Entscheidungen

- 74 ÜBUNG 1: Entscheidungswürfel
- 76 ÜBUNG 2: Gefühle-Bingo
- 78 ÜBUNG 3: Die Positiv-Polizei
- 79 ÜBUNG 4: Aktion – Reaktion
- 80 ÜBUNG 5: Reaktion und Reue
- 82 ÜBUNG 6: Los, du schaffst das!
- 84 ÜBUNG 7: Kontrollzentrum

Teil 3: ADHS und ich – Erfolg in der Schule, zu Hause und mit Freunden

90 SECHSTES KAPITEL: Einfache Routinen, die Spaß machen

- 91 ÜBUNG 1: Abend-Routine
- 92 ÜBUNG 2: Morgenplan
- 94 ÜBUNG 3: Erinnerungsstützen
- 96 ÜBUNG 4: Merkbilder
- 98 ÜBUNG 5: Lass dich treiben – Einschlaf-Ritual

102 SIEBTES KAPITEL: Empathie, Freunde und Kommunikation

- 103 ÜBUNG 1: Empathie-Bilder: Teil 1
- 104 ÜBUNG 2: Empathie-Bilder: Teil 2
- 105 ÜBUNG 3: Freundschaften – wahr oder falsch?
- 106 ÜBUNG 4: Drei wahr, eine falsch
- 107 ÜBUNG 5: Freundlich bitten oder fordern?
- 108 ÜBUNG 6: Gute Taten
- 109 ÜBUNG 7: So bittest du um Dinge
- 110 ÜBUNG 8: Sandwich-Methode
- 111 ÜBUNG 9: Gute-Taten-Challenge

114 ACHTES KAPITEL: Planen und Organisieren – Hausaufgaben, Projekte und langfristige Ziele

- 115 ÜBUNG 1: Welcher Lerntyp bin ich?
- 116 ÜBUNG 2: Hausaufgaben-Wochenplan
- 118 ÜBUNG 3: Schaff dir die Steine aus dem Weg!
- 120 ÜBUNG 4: Mach dir ein Bild!
- 121 ÜBUNG 5: Drei-Stufen-Plan
- 122 ÜBUNG 6: Hindernis-Labyrinth
- 124 ÜBUNG 7: Kreuzworträtsel

128 NEUNTES KAPITEL: Ich bin bereit!

- 129 ÜBUNG 1: Meine großartige Zukunft
- 130 ÜBUNG 2: Brief an mein zukünftiges Ich
- 131 ÜBUNG 3: Auf der Leiter zum Erfolg
- 132 ÜBUNG 4: Mein Erfolgsrezept
- 133 ÜBUNG 5: Hürden nehmen
- 134 ÜBUNG 6: Setz alles aufs Spiel!

136 HILFREICHE QUELLEN FÜR ELTERN UND BETREUENDE

139 BÜCHER FÜR KINDER

139 FUSSNOTEN

140 REGISTER

142 DANKSAGUNG

144 ÜBER DIE AUTORIN

Einleitung FÜR ELTERN



DIE TATSACHE, DASS SIE DIESES BUCH GERADE in Händen halten, lässt mich vermuten, dass Sie ein/-e Angehörige/-r, Betreuer/-in oder Therapeut/-in eines Kindes mit ADHS sind. Es freut mich sehr, dass Sie mehr darüber erfahren möchten, wie Sie Ihrem Kind, Ihren Schülern und Schülerinnen oder Klienten und Klientinnen helfen können, besser mit ADHS umzugehen. Ich finde es wunderbar, dass Sie sich proaktiv mit ADHS auseinandersetzen, denn so können Sie das Kind, das Sie betreuen, bestmöglich unterstützen.

Mein Name ist Kelli Miller, ich bin zugelassene klinische Sozialarbeiterin in den USA und betreue Kinder mit ADHS und deren Angehörige oder Betreuer/-innen. Was mich dafür besonders qualifiziert: Ich habe selbst zwei Kinder mit ADHS. Ja, nicht nur eins, sondern gleich zwei. Deshalb verstehe ich nur allzu gut, unter welchem Druck Sie stehen und welche Rückschläge und emotionalen Belastungen Sie regelmäßig erleben. Ich lag selbst schon vor lauter Verzweiflung schluchzend auf dem Küchenboden und bin mehrfach zusammengebrochen. Auch der Rausschmiss aus Restaurants ist mir nicht fremd.

Lange kämpfte ich gegen die Verhaltensauffälligkeiten meiner Söhne an und fragte mich: »Warum können meine Kinder nicht still sitzen wie das kleine Mädchen oder der kleine Junge nebenan?« Doch als ich verstand und akzeptierte, dass das Verhalten meiner Kinder durch ADHS bedingt ist, wurde mir plötzlich klar, wie außergewöhnlich Kinder mit ADHS sind. Sie zeichnen sich nämlich durch eine einmalige Kreativität, Sensibilität und einen wundervollen Humor aus. Sie betrachten die Welt auf ganz einzigartige Weise, und ich habe unglaublich viel von ihnen gelernt.

Mit diesem Buch möchte ich Kindern zeigen, dass ADHS kein »Defekt« ist und man mit den richtigen Tools sogar davon profitieren kann. Mein Ansatz ist stärkenbasiert, ich arbeite also die individuellen Stärken des Kindes heraus, um dadurch sein Selbstbewusstsein zu fördern. Hierzu konzentriere ich mich auf das, was das Kind richtig macht, und nicht auf das, was es falsch macht. Kindern mit ADHS sind ihre Einschränkungen

teilweise bewusst; sie entwickeln oft ein negatives Selbstbild, was natürlich sehr kontraproduktiv ist. Wir müssen daher ihr Selbstwertgefühl stärken und ihnen zeigen, wie sie das Leben trotz ADHS in vollen Zügen genießen können. Wenn man Kinder schon früh mit gewissen Übungen vertraut macht, kann man viel erreichen.

Weil Eltern und Therapeuten nur mit begrenzter Zeit ausgestattet sind und die Kinder teilweise eine geringe Frustrationstoleranz haben, sind die Übungen in diesem Buch so einfach wie möglich gehalten. So können die Kinder sie auch selbstständig erarbeiten. Ich habe zudem versucht, die Übungen so zu gestalten, dass sie sehr abwechslungsreich sind und man möglichst wenige Utensilien dafür benötigt. Darüber hinaus habe ich nur Übungen ins Buch aufgenommen, die ich erfolgreich an meinen eigenen Kindern oder Klienten und Klientinnen »getestet« habe. Manche Kinder können sich die Übungen in diesem Buch sicherlich ganz eigenständig erarbeiten. Andere, die eher von Teamarbeit profitieren, sollten Sie bei den Übungen unterstützen. Einige der Übungen werden Ihrem Kind vermutlich ganz leicht fallen, andere werden eher eine Herausforderung darstellen. Beides ist in Ordnung. Denn nicht alle Übungen sind für jede Persönlichkeitsstruktur und jedes Alter gleich gut geeignet. Wichtig ist, dass sich Ihr Kind bei der Ausführung der Übungen gestärkt und gut aufgehoben fühlt. Doch ganz gleich, wie Sie es angehen – Sie werden in diesem Buch jede Menge Übungen finden, die Kindern helfen, die vielen Facetten von ADHS besser zu bewältigen. Wo auch immer Ihr Kind Defizite hat – sei es bei Selbstkontrolle und Selbstorganisation, beim Erledigen von Aufgaben oder beim Schließen von Freundschaften –, es gibt für alles passende Übungen.

Falls sich Ihr Kind das Buch allein erarbeitet: Wundern Sie sich nicht, wenn es die Hausaufgaben plötzlich im Stehen erledigt, Klebezettel an den Badezimmerspiegel hängt oder Sie um Prämien für das Hausaufgaben-Glas (Seite 68) bittet. Das ein oder andere Kind wird Sie möglicherweise fragen, ob Sie bestimmte Übungen oder das gesamte Buch mit ihm gemeinsam durchgehen könnten. Auch das ist vollkommen okay. Wichtig ist nur, dass es motiviert ist, alles durchzulesen, und bei den Übungen und auch danach viele Erfolgserlebnisse hat.

Wichtiger Hinweis: Dieses Buch ist nur als Ergänzung gedacht und ersetzt keine professionelle Behandlung.

Einleitung FÜR KINDER



HALLO LIEBER LESER UND LIEBE LESERIN! Ich heiße Kelli und habe als Therapeutin schon mit vielen Kindern gearbeitet, die ADHS hatten. Ich habe dieses Buch geschrieben, weil ich finde, dass das Leben und die Schule für dich kein Kampf oder Krampf sein sollten! Kinder sollten Spaß haben! Deshalb steckt das Buch voller lustiger Übungen, Rätsel, Spiele und cooler Tricks, die dir helfen, deinen Alltag besser auf die Reihe zu bekommen und insgesamt zufriedener zu werden.

Als Allererstes erkläre ich dir, was ADHS genau bedeutet. Sicher hast du diese Buchstabenkombination schon mal gehört – aber weißt du auch, was sich dahinter verbirgt? ADHS steht für Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung. Ein furchtbar langes Wort! Mein achtjähriger Sohn Remy hat auch ADHS und nennt es ganz einfach »eine Störung im Gehirn, die einen bestimmte Sachen machen lässt«. Da ist was Wahres dran. ADHS ist nur eine winzige Abweichung in einem ansonsten völlig gesunden Gehirn. Und sie wirkt sich bei jedem Menschen ein bisschen anders aus. Manche sind besonders zappelig und sprunghaft, andere verträumt und oft in Gedanken versunken. Viele haben Probleme damit, jeden Tag ihre Hausaufgaben zu machen. Doch egal, welche Schwierigkeiten du hast: Ich möchte dir zeigen, dass du alles genauso schaffen kannst wie die anderen Kinder auch. Du brauchst vielleicht nur etwas mehr Unterstützung oder bestimmte Techniken und Tricks, die ich hier in meinem Buch für dich zusammengestellt habe.

Stell dir vor, du hast schlechte Augen. Ohne Brille kannst du so gut wie nichts sehen. Aber mit Brille siehst du alles glasklar – ohne dich anstrengen zu müssen. Die Brille macht dein Leben viel leichter. Und genauso ist es hoffentlich mit den Übungen in diesem Buch! Sie helfen dir dabei, dich besser zu konzentrieren und mit ADHS besser klarzukommen. Und dadurch machen sie dein Leben leichter.

ADHS ist etwas, womit man geboren wird. Du kannst also nichts dafür, und auch niemand anderes ist daran schuld. Es hat auch nichts mit deiner Erziehung zu tun oder dass deine Eltern dir vielleicht keine Grenzen gesetzt haben. Und erst recht hat es nichts mit deiner Ernährung zu tun. Du bist du – und du bist großartig, genau so, wie du bist!

Und du bist nicht allein! Auf der ganzen Welt leben Millionen von Kindern mit ADHS. Viele von ihnen sind später in ihrem Leben sehr erfolgreich geworden. Zum Beispiel hat Michael Phelps ADHS, einer der besten olympischen Schwimmer der Welt. Der Rapper Capital Bra und die Schauspielerin Emma Watson haben ADHS. Und man vermutet, dass auch Albert Einstein, Walt Disney und Wolfgang Amadeus Mozart ADHS hatten.

Es gibt Hunderte von Unternehmensleitern, Lehrerinnen, Ärzten, Feuerwehrleuten, Ingenieuren, Künstlerinnen, Journalisten und auch Therapeutinnen, die ADHS haben. Du siehst also: Du kannst genauso erfolgreich sein und ein genauso schönes Leben führen wie ein Kind ohne ADHS. Dieses Buch soll dich auf diesem Weg unterstützen!

Wir werden darin gemeinsam neue Techniken ausprobieren und du wirst viele neue Fähigkeiten erwerben, um besser mit ADHS umzugehen. Das alles macht so viel Spaß, dass es dir höchstwahrscheinlich gar nicht wie Lernen vorkommen wird. Wenn du die Tipps und Vorschläge aufmerksam liest und befolgst, wirst du dich bald in dir selbst wohler fühlen. Und du wirst wissen, wie du dir selbst besser helfen kannst. Bist du bereit, in der Schule und zu Hause selbstbewusster und zufriedener zu werden? Los geht's!