ADS. Die TopTipps für Eltern

Einleitung	3
1. Erfahrungen von Eltern mit ADS-Kindern	
1.1. Wunsch und Realität liegen oft weit auseinander	9
1.2. Sorgen, Ängste und Stress regieren den Alltag	11
1.3. Das ADS-Elterstraining stärkt Eltern und bietet Hilfe für das ADS-Kind	14
2. Bescheid wissen über ADS: der erste Schritt zum Erfolg	
2.1. ADS hat viele Facetten	21
2.2. Erklärung für die Probleme: ADS und die Besonderheiten in der Info-Verarbeitung	26
2.3. Wichtiges Fazit: Dirigentenfunktionen müssen gestärkt werden	29
3. TopTipps für „goldene Prinzipien“ in der Erziehung eines ADS-Kindes	
3.1. Rituale schaffen Freiräume und schonen die Nerven	35
3.2. Familien-Regeln bedeuten Orientierung	41
3.3. Klartext reden – keine langen Predigten	44
3.4. Pflichten erledigen will geübt sein – am besten mit dem Punkteplan	46
3.5. Fernsehen, PC & Co – die Benutzung muss trainiert werden	50
3.6. Stopp für Wutreaktionen	54
4. Selbstvertrauen und Freunde – die Basis für Zufriedenheit	
4.1. Nur Probleme – oder sonst noch etwas? Positives entdecken und verstärken	62
4.2. Gemeinsam Schönes erleben	64
4.3. Hobbies, Freunde und Sport sind wichtig	72
4.4. Erfolge registrieren – Notizen für Eltern	75
Impressum	79