



## Das Training ist geeignet für Kinder und Jugendliche ...

- mit eindeutiger Diagnose eines ADS und entsprechender Medikation
- im Alter zwischen 6 und 14 Jahren
- frühestens ab Einschulung

## Ablauf des Trainings

Das Training umfasst 16 Einheiten à 60 Minuten. Die Sitzungen finden einmal pro Woche von 15.30 Uhr bis 16.30 Uhr in einer Kleingruppe statt. Während der bayerischen Schulferien hat Ihr Kind „trainingsfrei“.



## Anmeldung

Wenn Sie Ihr Kind anmelden möchten, rufen Sie uns bitte an.  
Tel.: 09561 238373-0  
Die Kosten für das ADS-Training trägt Ihre Krankenkasse.



**Dr. Monika Grummt**  
Praxis für Kinder- und  
Jugendpsychiatrie  
Psychotherapie

Praxis Dr. Monika Grummt  
Steinweg 4  
(Zugang über Gemüsemarkt)  
96450 Coburg

Tel.: 09561 238373-0  
Fax: 09561 238373-99  
info@dr-monika-grummt.de  
www.dr-monika-grummt.de



## ADS-Training für Kinder und Jugendliche



**Dr. Monika Grummt**  
Praxis für Kinder- und  
Jugendpsychiatrie  
Psychotherapie

Beratung · Diagnose · Therapie

# ADS-Training für Kinder und Jugendliche

## Was soll verbessert werden?

- Selbststeuerung, Kontrolle der eigenen Impulsivität
- Eigen- und Fremdwahrnehmung
- Konzentration und Aufmerksamkeit
- Handlungsorganisation
- Zeitmanagement
- Selbstwertgefühl
- Gefühl der Selbstwirksamkeit
- Emotionale Stabilität
- Eltern-Kind-Beziehung
- Beziehungen zu Gleichaltrigen
- Körper- und Sinneswahrnehmung

## Ihr Kind lernt ...

- was es bedeutet, ein ADS zu haben
- den eigenen Erregungszustand wahrzunehmen und zu beeinflussen
- sich mit den eigenen Emotionen und denen anderer Menschen auseinanderzusetzen
- sich und die Umwelt genau zu beobachten und einzuschätzen
- mit sich und den Mitmenschen achtsam umzugehen
- Konflikte zu lösen
- den Tagesablauf mit den anfallenden Pflichten selbst zu organisieren
- die Freizeit sinnvoll zu gestalten
- (Haus-)Aufgaben zielgerichtet zu beginnen und abzuschließen
- besser Ordnung zu halten
- stolz auf sich zu sein

## Wie lernt Ihr Kind bei uns?

Innerhalb unseres Gesamtkonzeptes bauen alle Sitzungen thematisch aufeinander auf. Je nach Alter des Kindes wollen wir durch erlebnisorientierte und spielerische Übungen, praktische und strukturierende Methoden Kompetenzen, Lebensfreude und Mut fördern.

Natürlich gehen wir auf die individuellen und altersgemäßen Bedürfnisse der Kinder ein.

Damit Ihr Kind das bei uns Gelernte im Alltag anwenden und weiter üben kann, ist Ihre Unterstützung unerlässlich.

Ein wichtiger Bestandteil des Trainings sind die Hausaufgaben für Sie selbst und Ihr Kind.

