

ADHS-Expertin: Dr. Sharon Saline

Frage: Warum sollte ich ein Elterntaining absolvieren?

Antwort:

Kinder mit ADHS müssen sich die wesentlichen Strategien und Werkzeuge aneignen, um ihre exekutiven Fähigkeiten zu verbessern, und das geschieht selten durch reine Beobachtung oder Osmose. Durch Medikamente werden sie zwar aufmerksamer bei der Aufnahme und Verarbeitung von Informationen, aber Pillen vermitteln ihnen nicht die wesentlichen Fähigkeiten, die sie benötigen, um zu unabhängigen, fähigen Erwachsenen heranzureifen. Kinder und Teenager mit ADHS sind darauf angewiesen, dass die Eltern ihnen die Werkzeuge für die wichtigsten exekutiven Funktionen wie Selbstregulierung, Antriebsstärke, Zeitmanagement, zielgerichtete Ausdauer und Organisation beibringen, die sie für ein erfolgreiches tägliches Leben benötigen. Elterntaining ist erwiesenermaßen eine erfolgreiche Methode, um Verhaltensänderungen bei Kindern und Familien mit ADHS zu bewirken und aufrechtzuerhalten.

Durch meine 30-jährige Erfahrung weiß ich, dass Elternschulungsprogramme zweifellos dann die größte Wirkung zeigen, wenn sie sich auf die Zusammenarbeit konzentrieren, um die Kooperation zu stärken und auf den positiven Bereichen der Eltern-Kind-Beziehung aufzubauen. Mein 5-Punkte-Erziehungsansatz für Eltern von ADHS-Kindern -- - **Selbstbeherrschung, Mitgefühl, Zusammenarbeit, Beständigkeit und Freude** -- kann eine Verbesserung des Alltags herbeiführen, eine starke Grundlage für jedes Programm bieten, und das Vertrauen und die Bindung fördern, die Familien brauchen, um vereinbarte Pläne umzusetzen, sie anzupassen und deren Einhaltung nachzuverfolgen. Egal welches Elterntainingsprogramm Sie wählen: der Umgang mit Ihren eigenen Reaktionen auf die Verhaltensweisen Ihrer Kinder und wie Sie Ihre Kinder dort abholen, wo sie aktuell stehen, anstatt ihnen zu sagen, wo sie Ihrer Meinung nach stehen sollten, das gemeinsame Ausarbeiten von Lösungen, das Streben nach Beständigkeit statt Perfektion und das Anerkennen von bereits Erreichtem wird genau die zur Weiterentwicklung geeignete Einstellung fördern, die zu dauerhaften Veränderungen führt.

Quellenangaben:

1 <https://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/behavior-therapy.htm> |
<https://www.psychiatrictimes.com/view/parent-training-children-adhd>

To learn more about ADHD, executive functioning and the 5C's, check out:

Saline, S. (2020). The ADHD solution deck: 50 Strategies to help kids learn, reduce stress and improve family connections. Eau Claire, Wisconsin: PESI.

2 Saline, S. (2018). What your ADHD child wishes you knew: Working together to empower kids for success in school and life. New York: TarcherPerigee.

To learn more about parent training, check out:

<https://www.psychiatrictimes.com/view/parent-training-children-adhd>

Über die Autorin:

Sharon Saline, Psy.D., klinische Psychologin und Autorin des preisgekrönten Buches *What Your ADHD Child Wishes You Knew: Working Together to Empower Kids for Success in School and Life* and *The ADHD solution card deck*, hat sich auf die Arbeit mit Kindern, jungen Erwachsenen und Familien, die mit ADHS leben, auf Lernbehinderungen und Fragen der psychischen Gesundheit spezialisiert. Ihre ganz besondere Perspektive - als Geschwisterkind in einer Familie mit ADHS - in Kombination mit jahrzehntelanger Erfahrung als klinische Psychologin und Pädagogin/Klinikberaterin - hilft ihr dabei, Familien und Erwachsene zu effektiver Kommunikation und engeren Beziehungen zu führen. Sie hält Vorträge und leitet international Workshops zu Themen wie dem Verständnis von ADHS, exekutive Funktionen, Ängsten, den unterschiedlichen Lerntypen und dem Gehirn von Teenagern. Dr. Saline schreibt regelmäßig Beiträge für ADDitudemag.com und PsychologyToday.com, ist Expertin für MASS Appeal bei WWLP-TV und Teilzeitdozentin an der Smith School for Social Work. Mehr dazu unter www.drsharonsaline.com.

