

ADHS ohne Ritalin in den Griff bekommen

Beitrag von „privat“ vom 23. Oktober 2019 17:56

[Zitat von lamaison](#)

Das hört sich so einfach an. Könnte ich mir bei besagtem Fall trotzdem nicht vorstellen. Wollen die anderen Schüler dann nicht auch? Was sagt ihr denen?

Kann man auch nicht pauschalisieren. Bewegung ist bei ADHS sicher eine sehr gute Möglichkeit Streß abzubauen und Ruhe in die Gruppe zu bringen. Sehr gute Erfahrungen habe ich auch mit entsprechender (!) Software (muß man ausprobieren, Counter Strike ist sicher keine gute Empfehlung!) am PC oder IPad gemacht. Schon erstaunlich wie manche extrem unruhige Geister, auch mit den unterschiedlichsten Handicaps, sich auf diese Art selbst runterbeamen. Hyberfokussierung! Zeichnen/Malen, Drucken, Werken mit Holz (insbesondere sägen und schleifen mit Hand) bringen auch erstaunliche Resultate und Erfolgserlebnisse.