



FERIEN MIT ADHS –

WAS KINDERN HILFT



Ferien sind anders – und das kann für Kinder mit ADHS herausfordernd sein. Mit Struktur, Verständnis und Ausgleich können Winja und andere Kinder die freie Zeit genießen und neue Energie tanken! ❤️

1 STRUKTUR GIBT SICHERHEIT



Ein grober Tagesablauf mit festen Zeiten für Aktivitäten, Pausen und Schlaf hilft, sich zurechtzufinden – auch ohne Schule.



2 FREIHEIT – ABER NICHT ZU VIEL



Zu viel freie Zeit kann überfordern. Eine gute Mischung aus geplanten Aktivitäten und freier Zeit funktioniert am besten.



3 BEWEGUNG UND AUSGLEICH



Bewegung hilft Winja, Energie abzubauen, Stress zu reduzieren und besser zu schlafen. Tägliche Bewegung tut gut!



4 ENTSPANNUNG UND RUHEPAUSEN



Ruhige Zeiten helfen dem Gehirn, sich zu erholen. Entspannen, Musik hören, mal nichts tun – das ist wichtig!



5 KLARE ABSPRACHEN UND ERWARTUNGEN



Wen geht es wann? Was haben wir vor? Klare Absprachen in der Familie verhindern Stress und Missverständnisse.



6 REIZÜBERFLUTUNG VERMEIDEN



Zu viele Menschen, laute Geräusche oder ständiger Trubel können anstrengend sein. Auszeiten und ruhige Orte einplanen!



7 INTERESSEN UND STÄRKEN NUTZEN



Dinge tun, die Spaß machen und gut tun! Kreativität, Basteln, Bauen, Lesen oder Natur entdecken – das stärkt das Selbstwertgefühl.



8 AUSREICHEND SCHLAF UND GUTE ROUTINEN



Genug Schlaf ist besonders wichtig! Ähnliche Schlaf- und Essenszeiten helfen, den Rhythmus zu halten.



9 GESUNDE ERNÄHRUNG UND GENÜGEND TRINKEN



Regelmäßige Mahlzeiten, ausreichend trinken und wenig Zucker helfen, die Konzentration und Stimmung stabil zu halten.



10 VERSTÄNDNIS, GEDULD UND POSITIVE MOMENTE



Nicht jeder Ferientag ist einfach – und das ist okay. Mit Verständnis, Geduld und schönen Momenten werden die Ferien für Winja wertvoll.



BEISPIEL TAGESABLAUF FÜR WINJA



FERIEN SIND EINE WUNDERBARE ZEIT – MIT DER RICHTIGEN UNTERSTÜTZUNG KANN WINJA SIE IN VOLLEN ZÜGEN GENIEßEN! ❤️

WICHTIG ZU WISSEN:

- ★ Kinder mit ADHS brauchen oft mehr Struktur, Bewegung und Auszeiten – gerade in den Ferien.
- ❤️ Jedes Kind ist anders. Finde heraus, was deinem Kind guttut!
- ✓ Kleine Schritte, viel Verständnis und gemeinsame Erlebnisse machen die Ferien zu einer positiven Zeit.



MIT STRUKTUR, VERSTÄNDNIS UND VIELEN SCHÖNEN MOMENTEN WERDEN DIE FERIEN FÜR WINJA ZU EINER TOLLEN ZEIT!



Winja's-Allerlei.ch