

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	9
Zielgruppe des Trainings	9
Warum ein Training?	10
Ziele des MKT für Kindergarten- und Vorschulkinder	11
ADHS	12
Aufbau des Trainings	13
Theoretischer Hintergrund	14
Die Methode der verbalen Selbstinstruktion	14
Inhalte der verbalen Selbstinstruktion	15
Verhaltensorientierte Elemente des Trainings	17
Positive Verstärkung	17
Das Loben	19
Punktepläne	20
Ignorieren mit positivem Modell	21
Die Auszeitmethode	22
Praktische Umsetzung und methodische Hinweise	23
Training in der Gruppe	23
Trainingszeitraum	23
Struktur einer Sitzung	24
Begrüßung	24
Der Hefter	25
Die Arbeitsblätter	25
Mach-doch-mal-Übungen	26
Spiele	26
Dynamische Übungen	26
Bewegungsspiele	27
Kim-Spiele	27
Punkteverteilung	28
Abschlussfest	33
Beispiel für einen Stundenablauf	34
Die Entspannung	37
Durchführungshinweise	37
Ruhige und störungsfreie Umgebung	38
Bequeme Kleidung	39
Keine volle Blase	38
Vertrauensvolle Beziehung zur Trainerin und	
Motivation der Kinder	38
Entspannte Sitzhaltung	39
Räumliche Distanz zu anderen Kindern	39
Schließen der Augen	39
Musik zur Förderung der Entspannung	39
Aufbau der Geschichte	40
Dynamische Übungen	40
Übungen zum Spannungsabbau	40
Übungen zum Ruhigwerden	40

Entspannungsrätsel	41
Fantasiereisen	41
Beispiel für eine Entspannungsgeschichte	43
Spiele für das Training	46
Dynamische Übungen und Atemübungen	46
Bewegungsspiele	47
Kim-Spiele	50
Elternarbeit	53
1. Elternabend: Kennenlernen des Trainings	54
2. Elternabend: Konzentration und Konzentrationsstörungen	57
3. Elternabend: Wie kann ich mein Kind zu Hause fördern?	60
4. Elternabend: Punktepläne und Spiele	63
Grundsätzliches zu den Anleitungen	64
Ausführliche Anleitung	64
Fragen und Hinweise	65
Übungen und Vorlagen	66