



11 moduler
med små film.
Brug dem efter
dine behov, når
det passer dig

Gratis online forældretræning

KiK Nu! er vores gratis online træningsprogram, målrettet forældre til børn i alderen 3-10 år, baseret på det første danske forældretræningsprogram med dokumenteret effekt, Kærlighed i Kaos. Udover forældre er der også mange fagfolk, som fortæller os, at de har rigtig god gavn af programmet – det byder nemlig på værktøjer til at:

**Forebygge konflikter • skabe bedre struktur •
kommunikere mere positivt • styrke barnets selvværd**

1. Barnet med ADHD

Vi går i dybden med diagnosen og hvordan den kommer til udtryk.

2. Familien

Sæt rammerne for et godt familieliv med mere harmoni og højere trivsel.

3. Skole og børnehave

Find ud af, hvordan du som forælder bedst støtter op om dit barn i børnehave og skole.

4. Anerkendelse

Få værktøjer til mere ros og anerkendelse og færre konflikter. Det styrker barnets selvværd.

5. Minus det negative

Ved at se bort fra negativ adfærd, kan du i stedet fremme en mere positiv.

6. Konflikter

Sådan forebygger og tackler du konflikter, så de ikke slider og ødelægger.

7. Rutiner og faste rammer

Skab den struktur, der er helt afgørende for et barn med ADHD.

8. Planlægning og visualisering

Hvordan du hjælper barnet via visualisering.

9. Pauser og konsekvenser

Sådan kan pauser og logiske konsekvenser gøre rigtig god gavn.

10. Positive belønningssystemer

Benyt dig af positive belønningssystemer og få succes med dem.

11. Problemløsning

Sådan kan barnet blive bedre til at kontrollere følelser og problemløse.

KiK Nu! får en super flot feedback fra både forældre og professionelle.

Rigtig god fornøjelse.

Tilmeld dig gratis her: adhd.dk/kik-nu