



Schlagworte: ADHS ■ Morgenroutine ■ Alltagsorganisation

Ausgangslage

Ein Elternteil erzählt, dass er sein Kind morgens viel unterstützen muss. Das Kind kommt schwer in den Tag und hat Probleme, sich aufs Fertigmachen zu konzentrieren.

Der Pflegeschatz

Der Elternteil steht zehn Minuten vor seinem Kind auf und trinkt in Ruhe einen Kaffee.



© Bild: Pflegeschätze 2025 – Klara Schwibbert

Nutzenbeschreibung

Die kurze Pause hilft dem Elternteil entspannter in den Tag zu starten und sein Kind gut zu begleiten.