

## ELTERNINFORMATION AD(H)S

Kinder mit AD(H)S übersteigen normale Erziehungskompetenzen. Sie reagieren nicht auf normale Miniinteraktionen, die nehmen sie nicht wahr bzw. übersehen sie. Erst wenn Reize stark genug sind (große Belohnungen, negative Konsequenzen, laute emotional geladene Stimmlage) reagieren sie bzw. springt ihr exekutives Gedächtnis an. Weil viele normale Reize nicht bei ihnen ankommen, lernen sie zu wenig und entwickeln soziale Fähigkeiten nicht hinreichend gut.

Daher müssen Eltern ihre Anforderungen, ihre Erziehungsbotschaften, das was sie wollen klar, kurz und deutlich ausdrücken, Konsequenzen setzen und zwar mit so wenig Sprache wie möglich. Erklärungen lenken ab und lassen Kinder die Botschaften dahinter nicht erkennen. Zu einem späteren Zeitpunkt, wenn sich das Kind wieder beruhigt hat, geben Erklärungen Vertrauen.

Kinder mit AD(H)S sind ängstlich, weil ihre Welt unüberschaubar und vieles für sie nicht nachvollziehbar ist. Diese Unsicherheit versuchen sie zu kompensieren, indem sie ihre Eltern in Diskussionen und Machtkämpfe verstricken. So haben sie scheinbar, im engen Familienverbund, die Kontrolle inne. Aber Eltern, die sich in Machtkämpfe verwickeln lassen oder sogar verlieren, werden von Kindern nicht als Führungspersonen akzeptiert und können nicht ausreichend Schutz und Sicherheit bieten. Das führt dazu, dass das Kind weiter verunsichert wird. Eltern müssen klar und deutlich zum Erkennen geben, wo ihre Grenzen liegen und sie müssen diese auch einfordern. Denn sie haben die Verantwortung, wie ihre Kinder sich verhalten, nicht umgekehrt.

Für ADHS-betroffene Kinder und ihre Eltern ist die Schulzeit oftmals sehr beschwerlich. Meist weichen die Kinder unliebsamen Hausaufgaben aus, verwickeln die Eltern in ewige Diskussionen über Sinn und Unsinn bestimmter Übungen, trödeln und träumen vor sich hin und reagieren rasch frustriert, wenn sie einen Misserfolg einstecken müssen oder eine Aufgabe nicht lösen können. Selbst Eltern mit hohen Erziehungskompetenzen bringt die Lern- und Hausaufgabensituation bisweilen an die Grenzen ihrer Belastbarkeit.

## **KINDER MIT AD(H)S - HILFREICHE TIPPS FÜR DEN ALLTAG**

### **LOBEN STATT MECKERN**

- Motivieren Sie Ihr Kind positiv! Finden Sie etwas, was Ihrem Kind Spaß macht, mit dem es sich gerne beschäftigt.
- Loben Sie auch, wenn Sie merken Ihr Kind hat sich angestrengt und sein/ihr Bestes gegeben.
- Fordern Sie nicht mehrere Dinge gleichzeitig - immer eine Sache nach der Anderen. Erwartungen und Anforderungen an Kinder mit einer Aufmerksamkeitsschwäche sollen laut, klar und mit Nachdruck formuliert werden. Auch ein Lob soll in dieser Weise ausgesprochen werden.
- Belohnungen sollen zeitlich möglichst dicht auf eine erwünschte Verhaltensweise erfolgen.
- Ermahnungen und Vorwürfe wirken sich negativ auf das Verhalten des Kindes aus. Empfehlenswert ist es, ein Fehlverhalten nicht zu beachten und alle Handlungen zu unterlassen, die als Belohnung aufgefasst werden können.
- Nutzen Sie die positiven Seiten Ihres Kindes. Appellieren Sie an die Hilfsbereitschaft oder den Gerechtigkeitssinn Ihres Kindes.
- Fördern Sie Kontakte zu Gleichaltrigen.

### **SCHAFFEN SIE RITUALE UND STRUKTUREN**

- Rituale sorgen für Stabilität. Das gemeinsame Frühstück, die Gute-Nacht-Geschichte, der Wochenendausflug etc. geben Ihrem Kind Halt und Geborgenheit. Durch Struktur und Regeln (auch Verhaltensregeln) helfen Sie Ihrem Kind dabei seine/ihre Welt zu ordnen.
- Erstellen Sie einen genauen Tages- und/oder Wochenplan.
- Überprüfen Sie Ihr eigenes Zeitmanagement. Viele Konflikte entstehen durch Ihre eigene Unruhe und Hektik.
- Planen Sie gemeinsame Unternehmungen, bei denen Sie sich zusammen richtig austoben können. Über Bewegung kann Ihr Kind Körperbewusstsein entwickeln, sich selbst besser spüren lernen und sich stabilisieren.
- Sprechen Sie sich mit allen anderen Bezugspersonen, die an der Erziehung beteiligt sind, ab, damit sie sich in Ihren Erziehungsregeln nicht widersprechen.

### **EINE KLARE SPRACHE**

- Sprechen Sie klare und kurze Botschaften aus. Wenn Sie bei Ihrem Kind etwas einfordern wollen, dann sollte Ihr Kind Ihre Entschlossenheit spüren. Auch dies vermittelt Ihrem Kind Sicherheit.
- Keine langen Erklärungen in einer Konfliktsituation (dafür haben Sie auch später Zeit).

- Während Sie mit Ihrem Kind sprechen, kommunizieren Sie auch nonverbal mit ihrem Kind. Berühren Sie es zum Beispiel an der Schulter. Ihr Kind kann sich damit viel schneller orientieren.
- Geben Sie eindeutige und kurze Feedbacks wie: Perfekt! Gut so! Stopp!

### **TIPPS ZUM BESSEREN GELINGEN DER HAUSÜBUNGEN**

- Vereinbaren Sie feste Zeiten.
- Der Arbeitsplatz sollte ungestört, hell und aufgeräumt sein. Mögliche Störfaktoren sollen vermieden werden.
- Legen Sie immer wieder kurze Pausen ein, wenn diese notwendig sind.
- Fordern Sie nur Wesentliches ein und drücken Sie ein Auge bei den Kleinigkeiten zu.
- Starten Sie mit leichteren Übungen, gefolgt von schwierigeren Aufgaben und schließen Sie mit leichteren Dingen wieder ab.
- Vermeiden Sie überflüssiges Reden.
- Loben und motivieren Sie Ihr Kind. Üben Sie keine Kritik während der Hausübungszeit.
- Nachdem Ihr Kind mit der Hausübung fertig ist, packen Sie gemeinsam die Schultasche für den nächsten Tag.
- Erstellen Sie bei Bedarf Checklisten oder einen Handlungsplan, die dem Kind ermöglichen selbstständig die Aufgabe zu lösen.

### **SPIELE ZUR FÖRDERUNG VON KONZENTRATION UND AUSDAUER**

- Memory
- Mikado
- Halli Galli
- Packesel
- Rummikub
- Ligretto
- Skip-Bo
- Kindersudoko
- Fehlerrätsel
- Schusselhexe von HABA
- Burg Drachengold von HABA
- Die Logik-Piraten von Ravensburger
- Differix von Ravensburger
- Drachenstark von HABA