

ADHS:

DEN ALLTAG BESSER IN DEN GRIFF BEKOMMEN.
ENTSPANNEN WILL GELERNT SEIN.



Liebe Eltern,

Kinder mit ADHS brauchen zuverlässige und feste Familienstrukturen, brauchen im übertragenen Sinne ein „Geländer“, an welchem sie den ersten Teil ihres Weges ins Leben gehen können. Aber keine Mutter, kein Vater will schliesslich unentwegt erziehen. Sie alle wollen mit ihrem Kind auch Freizeit geniessen, indem sie sie spielerisch verbringen. Wie wäre es, wenn Sie spielerische Momente mit dem Vermitteln von Regeln verbinden würden? Der vorliegende Ratgeber möchte Ihnen hierfür eine Auswahl von Spielen vorstellen, die gewisse Strukturen beinhalten und fordern, die Regeln vermitteln, die Ihrem Sprössling aber ganz gewiss auch sehr viel Spass machen werden und Ihnen hoffentlich auch.

Während sich die erste Ausgabe dieser Förderanleitung ganz besonders auf die Verbesserung der Konzentration und der Gedächtnisleistung bezog, haben wir in der zweiten Ausgabe besonders auf Selbstbeherrschung und das Zusammenleben mit anderen, die Wahrnehmung von Gefühlen bei sich selbst und bei anderen fokussiert, damit Ihre Kinder dadurch lernen, mit anderen besser zurecht zu kommen und gleichzeitig selbstbewusster und stabiler zu werden.

In der jetzt vorliegenden dritten Ausgabe geht es uns besonders darum, Ihnen Möglichkeiten vorzustellen, die Sie zu Hause in spielerischer Weise anwenden können, damit Sie und Ihr Kind die „lästigen“ Probleme des Alltags besser meistern können. Im Alltag mit ADHS-Kindern gibt es sehr oft ausserordentlich angespannte Situationen, bei denen Sie und Ihr Kind sehr viel Energie verbrauchen. Um diese Energie wieder zu sammeln, ist es notwendig und wichtig, dass Ihr Kind sich entspannen lernt, was übrigens auch Ihnen sehr gut tun kann. Entspannen will jedoch gelernt sein. Auch hierfür will die vorliegende Handreichung einige Möglichkeiten aufzeigen.

Die Aufgaben wenden sich an Kinder unterschiedlichen Alters. Mit etwas Phantasie wird es Ihnen jedoch leicht fallen, die für Ihr Kind geeigneten herauszufinden bzw. die Anforderungen entsprechend dem Entwicklungsstand Ihres Kindes zu modifizieren.

Ein solcher kurzer Ratgeber kann selbstverständlich nicht alle Hinweise geben, die Sie sich vielleicht erhoffen, deshalb sei an dieser Stelle auf weiterführende Literatur verwiesen:

Prof. Dr. med. Christine Ettrich / Monika Murphy-Witt:

ADS – So fördern Sie Ihr Kind.

Ettrich, C.: Konzentrations-Trainingsprogramm für Kinder I (Vorschulalter), II (1. und 2. Klasse), III (3. und 4. Klasse). Diesen Materialien sind auch die Aufgaben in diesem Heft teilweise entnommen.

Zur Autorin:

Christine Ettrich
ist Professorin für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik an der Leipziger Universität.

Die Autorin behandelt seit Anfang der 80-er Jahre ADS-Kinder und hat schon viel zu diesem Thema publiziert. Sie ist Kuratoriumsmitglied des Arbeitskreises Überaktives Kind e.V. (AÜK) und hat zwei erwachsene Kinder.

Inhalt

I. DEN ALLTAG BESSER IN DEN GRIFF BEKOMMEN	4	12. Ordinal- und Kardinalzahlen	16	7. Grimassen schneiden	25
Checkliste	4	13. Abzählen von Buchstaben verschiedener Wörter	17	8. Yogaübungen	26
1. Aufräumen mit System	4	14. Erkennen von Fehlern in Figurenfolgen	17	8.1 Die Katze	26
2. Hausaufgaben ohne Stress	6	15. Gleich oder verschieden?	18	8.2 Die Brücke	27
2.1 Gute Bedingungen schaffen	7	16. Natur-Merkspiel	19	8.3 Das schlafende Kind	27
2.2 Ordnung halten	7	17. Ordnung im Kinderzimmer	19	8.4 Der Baum	28
2.3 Strukturiert arbeiten	8	Wichtig! Kontakt zur Schule halten	20	9. Fantasiereisen	28
2.4 Motivation ist wesentlich	10	Coaching-Kniffe	21	10. Massagen	29
3. Höhlen bauen	11	II. ENTSPANNEN WILL GELERNT SEIN	22	10.1 Meereswellen	30
4. Häuslebauer	11	Checkliste	22	10.2 Staubiger Teppich	30
5. Einkaufstour	12	1. Anspannung abschütteln	22	10.3 Igelmassage	30
6. Gläserne Tonleiter	12	2. Atempause	23	11. Progressive Muskelentspannung	31
7. Meisterköche	13	3. Fallen lassen	24	12. Schmuckkante vervollständigen	32
8. Ranzen packen	13	4. Innehalten	24	13. Ergänzen fehlender Teile	33
9. Ordnen von Bildern	14	5. Gewichtheben	25	Wichtig! Eine „Ruhezone“ schaffen	34
10. Optische Differenzierung	15	6. Kopf einziehen	25	Coaching-Kniffe	35
11. Training der akustischen Wahrnehmung	16			Kopiervorlagen	36

I. DEN ALLTAG
BESSER IN
DEN GRIFF
BEKOMMEN

Checkliste

	JA	NEIN
Kann Ihr Kind schlecht Ordnung halten?	☐	☐
Sieht sein Zimmer meistens so aus, als hätte dort eine Bombe eingeschlagen?	☐	☐
Herrscht auf seinem Schreibtisch, im Schrank, im Schranzen oder Rucksack ein Dauerchaos?	☐	☐
Ist Ihr Kind schlampig? Sehen seine Sachen unordentlich, seine Schulhefte unsauber aus?	☐	☐
Hängt Ihrem Kind oft sein Hemd aus der Hose? Ist es nicht ordentlich angezogen?	☐	☐
Fehlt es Ihrem Kind an Zeitgefühl?	☐	☐
Trödelte es beim Waschen, An- und Ausziehen, bei den Hausaufgaben?	☐	☐
Schiebt Ihr Kind notwendige Arbeiten gern so lange vor sich her, bis die Zeit dafür schon drängt?	☐	☐
Hat es Probleme, seine Hausaufgaben allein zu erledigen?	☐	☐
Müssen Sie ständig Hilfestellung leisten und es antreiben?	☐	☐
Kann es weder seine Zeit noch seine Arbeit gut einteilen?	☐	☐
Kann es sich nur schlecht selbst organisieren?	☐	☐
Lehnt es Aktivitäten, die längere Zeit in Anspruch nehmen, grundsätzlich ab?	☐	☐
Kann Ihr Kind sich schlecht allein beschäftigen?	☐	☐
Kann es auch mit altersgerechten Spielen nicht immer etwas anfangen?	☐	☐

Wenn Sie in dieser Checkliste bei mehr als sechs Fragen „Ja“ ankreuzen mussten, ist es an der Zeit, etwas gegen das Chaos im Kopf und in den Sachen Ihres Kindes zu unternehmen und ihm zu helfen, sich besser zu organisieren.

1. Aufräumen
mit System

Ein Riesenproblem von ADHS-Kindern ist das Chaos, in dem sie leben. Doch auch wenn es sie selbst oft stört, weil viel zu viel darin untergeht – sie bekommen es meist nicht in den Griff. Da hilft nur eines: Aufräumen mit System.

Gehen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind ans Werk – am besten schon von klein auf. Dann schleifen sich Arbeitsabläufe irgendwann hoffentlich so ein, dass Ihr Sprössling es auch ohne Ihre Unterstützung schafft.



- Legen Sie schon bei kleinen Kindern eine tägliche Aufräumzeit fest, etwa jeden Abend vor dem Essen. Und behalten Sie dies über die Jahre hinweg konsequent bei.
- Bestimmen Sie einen Tag in der Woche, an dem immer gründlich aufgeräumt und sauber gemacht wird. Darauf kann und muss Ihr Kind sich einstellen. Und wer gerade dann eine wichtige Verabredung hat, muss vorher alles erledigt haben.
- Gestalten Sie das Kinderzimmer so, dass es sich leicht aufräumen lässt. Hilfreich sind Regale mit grossen, bunten Kisten, am besten mit Bildern zum Inhalt beklebt. Dort kommt jeweils alles hinein, was zusammengehört. Zum Beispiel in die rote Kiste alle Bausteine, in die grüne alle Autos, in die gelbe Papier, Bastelkarton, ausgeschnittene Bilder und in die grosse Blechdose alle Bunt- und Wachsmalstifte.
- Stellen Sie klare Ordnungsregeln für Ihre Wohnung auf, etwa: „Gegessen wird nur in der Küche.“ oder „Wer etwas benutzt, stellt es an seinen Platz zurück.“ oder „Wer Spielzeug ins Wohnzimmer bringt, räumt es nach dem Spielen wieder weg.“
- Kündigen Sie eindeutige Konsequenzen an, falls Ihr Kind nicht aufräumt. Und führen Sie sie auch wirklich durch. Geben Sie eine angemessene Verlängerung. Danach „frisst“ notfalls der Staubsauger die Bausteine oder der Müllsack die CDs. Solche Aktionen müssen Sie garantiert nicht oft machen.
- Schenken Sie Ihrem Kind eine „Wunderkiste“. Das kann eine schöne Sammelbox sein. Oder Sie bemalen und bekleben gemeinsam einen grossen Karton. Hier hinein kommen all die wunderbaren winzigen Teile, die aus Überraschungseiern und Wundertüten auftauchen

2. Hausaufgaben ohne Stress

und überall im Kinderzimmer herumliegen. Herrscht einmal ganz grosse Langeweile, können Kinder prima einen ganzen Nach-

mittag lang in so einer Kiste wühlen.
Bedingung: Abends wird alles wieder eingeräumt.

Das grösste Problem von ADHS-Kindern sind die Hausaufgaben, ein absolut leidiges Thema für alle Beteiligten. Ständig gibt es Ärger, Frust und nicht selten Tränen. Meist sind Hausaufgaben der Stoff für immer neue Konflikte – oft vom ersten bis zum letzten Schultag. Ohne Stress läuft gar nichts, und alle sind genervt. Dieser Dauerzoff belastet aber nicht nur die

Atmosphäre in der Familie, sondern nimmt den Kindern auch jegliche Lust auf Schule und Lernen. Doch das muss nicht sein!

Mit gezielter Hilfestellung können Sie als Eltern viel dazu beitragen, dass Ihr Kind seine Hausaufgaben besser bewältigt, motivierter ist und mehr Spass an der Schule und am Lernen bekommt.

2.1 Gute Bedingungen schaffen



- Setzen Sie von Anfang an eine Zeit für die Hausaufgaben fest. In den allerersten Tagen dürfen Sie noch etwas experimentieren, um herauszufinden, wann Ihr Kind am besten arbeiten kann: gleich, wenn es nach Hause kommt, nach dem Mittagessen, nach einer kurzen Pause, spätnachmittags?

Aber dann sollte die „Arbeitszeit“ wirklich feststehen. Sonst öffnen Sie der „Aufschieberitis“ sofort Tür und Tor.

- Richten Sie Ihrem ABC-Schützen auch gleich einen festen Arbeitsplatz ein. Sicher, die erste Zeit wird er seine Hausaufgaben garantiert in Ihrer Nähe, wahrscheinlich am beliebten Küchentisch, erledigen. Doch mit der Zeit sollte er besser an seinen eigenen Schreibtisch umziehen.

- Schalten Sie möglichst alle Störquellen aus. Radio, Fernsehen, lärmende Geschwister, Dauertelefonate – das alles lenkt nur unnötig ab.

2.2 Ordnung halten

- Erklären Sie den Arbeitsplatz Ihres Kindes zur „spielzeug- und müllfreien Zone“. Basteln Sie notfalls gemeinsam ein rotes Verbotsschild, das Sie dort zur Erinnerung aufhängen.



- Sorgen Sie dafür, dass der Arbeitsplatz Ihres Sohnes oder Ihrer Tochter jeden Tag, am besten sofort nach den Hausaufgaben, auf- und freigeräumt

wird – und in naher Umgebung keine Ablenkung lockt.

- Auch der Schulranzen sollte täglich gleich nach den Hausaufgaben ge-

packt und für den nächsten Tag startklar gemacht werden. Das vermeidet morgendliche Suchaktionen.

- Einmal in der Woche ist „Ausmisten“ angesagt. Also wirklich alles aus dem Schulranzen räumen, sortieren, lose Blätter abheften und den Ranzen neu einräumen.
- Ihr Kind sollte von Anfang an ein farbiges Ordnungssystem benutzen. Kaufen Sie ihm, auch wenn die Schule es nicht ausdrücklich verlangt, für

jedes Fach eine Mappe in einer speziellen Farbe, etwa blau für Rechnen/Mathe, rot für Schreiben/Deutsch, gelb für Sachkunde. Zu Hause gibt's dann Ordner in den gleichen Farben. Darin kann Ihr Kind ältere bearbeitete Blätter ablegen, damit die Schulmappen nicht überquellen. Stehsammler und Sammelboxen in diesen Farben bieten Platz für weitere Materialien zum jeweiligen Fach.



2.3 Strukturiert arbeiten

- Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es umfangreiche Arbeiten in kleine Portionen unterteilen kann. Wer nur den riesigen Berg von Aufgaben vor sich sieht, gibt schnell auf. In kleinen Etappen kommt man besser ans Ziel.
- Teilen Sie auch das Pensum, das für eine Klassenarbeit gelernt werden muss, in kleine Häppchen

ein. Wer über mehrere Tage verteilt jeweils ein bisschen lernt, hat garantiert bessere Karten als derjenige, der am Vorabend den ganzen Stoff auf einmal büffelt.

- Ältere Schüler sollten Sie in die Geheimnisse eines Termin- und Wochenplaners einführen. So können sie sich mit der Zeit (kontrollieren Sie ruhig ab und zu noch-



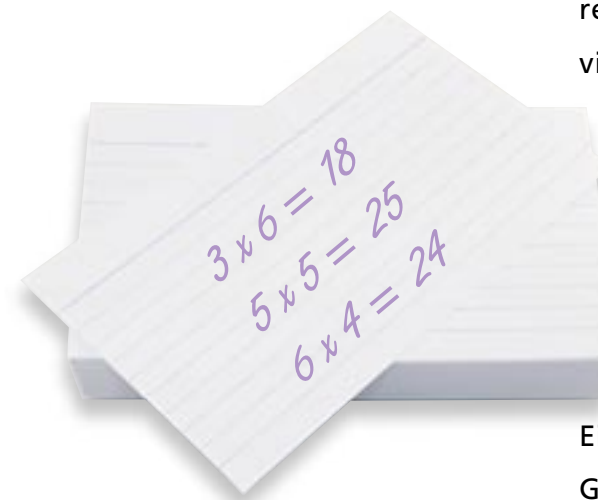
mal!) ihr Arbeitspensum selbst einteilen, etwa für Referate, Projekt- oder Klassenarbeiten. Wer mag, kann hier auch wieder seine „Fachfarben“ für die Eintragungen verwenden. So ist alles auf einen Blick leicht zu erfassen.

Wichtig: Auf jeden Fall immer alles genau mit Termin und Umfang der Arbeit aufschreiben – und das abhaken, was erledigt ist.

- Besorgen Sie auch mehrere Karteikästen und viele Karteikarten. So können Sie gemeinsam mit Ihrem Kind eigene Lernkarteien aufbauen. Egal ob erste Wörter in der Grundschule, das Einmaleins, Vokabeln, Geschichtszahlen oder Formeln – das Prinzip ist immer das gleiche und funktioniert für alles, was Ihr Kind auswendig lernen muss. Es schreibt jeweils ein Wort oder eine Formel auf eine Karteikarte. Die wandert

dann ins erste Fach des Kastens unter die Rubrik „Jetzt lernen“. Beherrscht Ihr Kind den Stoff, kommt die Karte ein Fach weiter und wird am nächsten Tag wiederholt. Sitzt der Stoff, wird er in grösseren Abständen überprüft: nach einer Woche, nach einem Monat, nach drei Monaten. Das Geheimnis des Karteikastens heisst also immer wiederholen.

- Neben dem Wiederholen ist das laute Lesen ebenfalls sehr wichtig – und anschliessend das Gelesene noch einmal in eigenen Worten erzählen: sich selbst, Mama und Papa oder auch dem Hamster. Bei längeren Texten in höheren Klassen gehören zum Lesen unbedingt ordentliche Notizen. Ausserdem – am besten mit Leuchtstiften – wichtige Textstellen unterstreichen.
- Machen Sie ältere Kinder mit dem PC vertraut. Vielleicht können sie



2.4 Motivation ist wesentlich

schriftliche Arbeiten wie Aufsätze und Referate dann probeweise mal am Computer erledigen.

- Lassen Sie Ihr Kind mit den Aufgaben beginnen, die ihm am leichtesten fallen. Ist die erste Hürde geschafft, spornt das zu mehr und Schwierigerem an.
- Achten Sie darauf, dass wirklich eine Aufgabe nach der anderen erledigt wird. Ständiges Hin- und Herspringen kostet unnötig viel Energie. Und wer nichts richtig fertig macht, hat permanent „Altlasten“ im Kopf – das fördert nicht gerade die Motivation!
- Sorgen Sie für Pausen zwischendurch: Etwas Bewegung, kurz das Fenster öffnen, vielleicht ein wenig Studentenfutter als Powersnack für die grauen Zellen – und schon kann's mit neuem Schwung weitergehen. Aber passen Sie auf, dass

Manchen Kindern fällt es so leichter, ihre Gedanken zu Papier zu bringen.

die Pausen nicht ausufern. Stellen Sie notfalls einen Küchenwecker!

- Winken Sie mit Belohnungen: „Wenn du fertig bist, können wir ins Schwimmbad gehen.“ Solche Anreize ziehen fast immer.
- Schaffen Sie auch mit dem Bonussystem Anreize.
- Gehen Sie mit Lob verschwenderisch um. Nicht nur tatsächliche Erfolge in Sternchen und Noten sind es wert, anerkannt zu werden. Würdigen Sie auch die Tatsache, dass Ihr Kind sich bemüht hat. Jeder kleine Fortschritt zählt!

3. Höhlen bauen



Ein toller Spass für vergnusste Nachmittage oder Wochenenden: Auch wenn dieses Projekt nicht so auf

genaue Planung und sorgfältige Konstruktion. Tragen Sie einfach möglichst viele Kissen, Decken, Schaumstoffteile und Felle auf einem Haufen zusammen. Dann ist Ihr Kind dran. Wenn es Stühle, Hocker oder eine Klappleiter mit verbauen möchte, muss es sich diese Zusatzmaterialien selbst beschaffen.

Überlassen Sie es seiner Fantasie, wie es als Höhlenmensch wohnen möchte. Vielleicht werden Sie ja zur Besichtigung eingeladen.

wändig ist wie das „Häuslebauen“ – ein solches Bauwerk erfordert ebenfalls

4. Häuslebauer



Schaffe, schaffe, Häusle bauen – das ist für Kinder immer eine tolle Sache. Schliesslich steht am Ende das eigene Dach über dem Kopf und damit eine Erwachsenen-freie Zone – und eine gute Schulung in Sachen Planung und Organisation ist es allemal. Bieten Sie Ihrem Sprössling für dieses Projekt je nach Alter und familiären Möglichkeiten verschiedene Materialien an. Sogar in der Wohnung lässt sich bei-

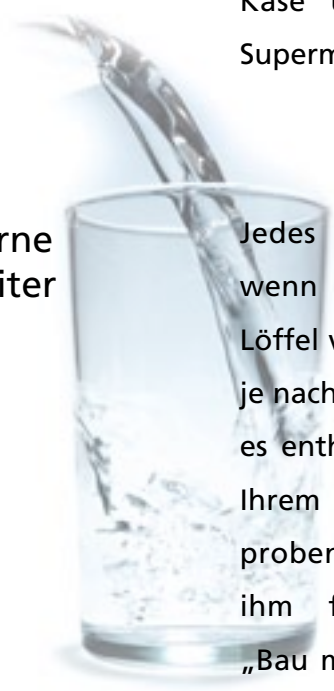
spielsweise ein Papphaus aufstellen. Dazu können kleine Bauherren aus einem grossen Karton, etwa von einer Waschmaschine, Löcher für Tür und Fenster ausschneiden und aus anderen grossen Pappteilen ein spitzes Dach darauf setzen. Farbe für die Fassaden und Innenwände, Stoffstücke als Gardinen und ein Teppichrest für den Fussboden geben dem „Eigenheim“ den letzten Schliff.

Wer einen Garten hat, kann seinem Sprössling dort einen Bauplatz anbieten. Als Baumaterial können Sie Bretter, Holzbalken, Stricke, Steine, Segeltuch und Planen zur Verfügung stellen. Lassen Sie grössere Kinder ruhig allein planen und konstruieren – auch wenn sie sich vielleicht mal mit dem Hammer auf den Daumen schlagen. Und stehen Sie höchstens als „Berater“ bei Baubesprechungen zur Verfügung. Was glauben Sie, wie stolz die Kinder auf ihr erstes selbst gebautes Haus sein werden!

5. Einkaufstour

Schicken Sie Ihren Sprössling auf Einkaufstour – zumindest spielerisch im Kopf. Sagen Sie ihm, was Sie alles brauchen, zum Beispiel eine Kiste Wasser aus dem Getränkemarkt, Brot und Brötchen vom Bäcker, Milch, Käse und Eier aus dem Supermarkt und Hustensaft aus der Apotheke. Nun soll Ihr Kind überlegen, wie es diese Aufträge am besten erfüllen kann: Welchen Weg wähle ich? Welche Geschäfte liegen dicht bei- einander? In welcher Reihenfolge kaufe ich ein? Wie transportiere ich alles am besten?

6. Gläserne Tonleiter



Jedes Glas klingt anders, wenn man es mit einem Löffel vorsichtig anschlägt – je nachdem, wie viel Wasser es enthält. Machen Sie mit Ihrem Kind einige Klangproben. Dann geben Sie ihm folgende Aufgabe: „Bau mir mit sechs Wasser- gläsern eine Tonleiter, auf der du „Alle meine Entchen“ spielen kannst.“ Singen Sie das Lied vielleicht gemeinsam, dann ist das Experimentieren einfacher. Später können Sie gemeinsam auch schwierigere Lieder versuchen.

7. Meisterköche



Ein weiteres wunderbares Experimentierfeld, um praktische Alltagserfahrungen zu sammeln, ist die Küche. Arbeiten Sie anfangs mit Ihrem Kind zu tun ist, und lassen Sie es immer mehr Aufgaben selbstständig ausführen: Mehl abwiegen, Teig kneten, die Backform fetten. Irgendwann kann es die Regie übernehmen, und Sie schlüpfen in die Rolle des Küchengehilfen.

Grössere Kinder können so lernen, erste eigene Lieblingsgerichte zu kochen: Nudeln mit Sosse, Salate, Wokgerichte. Sparen Sie nicht mit Lob, wenn Sie das erste Mal zum Essen eingeladen oder mit einem Sonntagsfrühstück überrascht werden. Übersehen Sie auch grosszügig, wenn Ihre Küche dabei mehr Spuren davonträgt. Doch bestehen Sie darauf, dass Ihr Kind hinterher mit aufräumt und sauber macht. Auch das gehört zum Kochen dazu.

gemeinsam. Ganz wichtig: Erklären Sie dabei immer genau Schritt für Schritt, was Sie machen wollen und wie Sie dabei vorgehen. Also: Heute will ich einen Kuchen backen. Zuerst wiege ich die Zutaten ab – Butter, Zucker, Mehl... Nach und nach können Sie Ihr Kind mehr einbeziehen. Fragen Sie, was als Nächstes

8. Ranzen packen

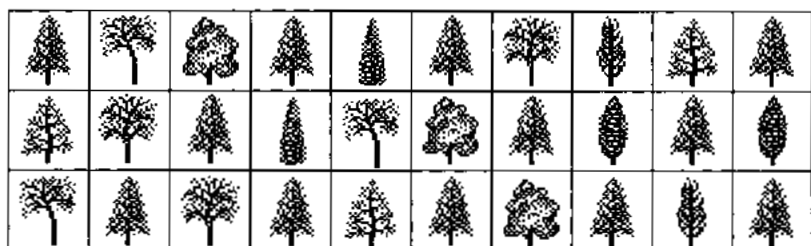
Das tägliche Packen des Ranzens ist für viele Kinder auch in höheren Klassenstufen noch ein Problem. Häufig werden Dinge eingepackt, die am nächsten Tag gar nicht benötigt werden und dafür dringend benötigte Arbeitsmaterialien vergessen. Wie viele andere Dinge kann man auch das Ranzen-Packen für eine bestimmten Tag im Kopf antizipieren (vorweg-

nehmen), und zwar in spielerischer Form: Vor Ihnen und Ihrem Kind liegt der Stundenplan des nächsten Tages. Abwechselnd sagt jeder von Ihnen zwei Gegenstände, die in den Ranzen hineingehören, wobei die bereits gesagten jeweils wiederholt werden. Zum Schluss schreibt Ihr Kind eine Liste, wonach der

Ranzen dann eingepackt werden kann. Auf diese Weise haben Sie, wenn Sie die Aufgabe ab und zu mit unterschiedlichen Tagen wiederholen, ganz nebenbei nach kurzer Zeit eine Übersicht über die wichtigsten Dinge, die der Ranzen Ihres Kindes an den unterschiedlichen Wochentagen enthalten sollte.

9. Ordnen von Bildern

Die folgende Aufgabe kann Ihrem Kind helfen, die Wahrnehmung für Bilder auf einer Buch- oder Heftseite zu schulen und sie soll gleichzeitig helfen, diese Bilder in eine gewisse Ordnung zu bringen, indem Sie Ihr Kind bitten, die unterschiedlichen Bäume mit einer Zahl zu versehen, welche das Kind dann auf der gesamten Seite zu jedem Baum zuordnen soll.



Hat Ihr Kind den Überblick über die Gestaltung einer Seite, so wird es ihm auch leichter fallen, ähnliche übersichtliche Seiten selbst zu gestalten bzw. auch auf Seiten mit vielen Abbildungen das Wesentliche zu finden. Sie können diese Aufgabe zunächst ohne Zeitvorgabe lösen lassen und später mit Zeitvorgabe wiederholen. Empfehlenswert ist es natürlich, die einzelnen Bäume Ihrem Kind zu benennen und vielleicht bei einem Spaziergang auf Bäume, die diesen Bäumen in der Natur ähneln, hinzuweisen. Oder aber gezielt einen Spaziergang anzu-

schliessen, bei dem Ihr Kind sich dann auch entspannen, aber austoben kann. Für kleine Kinder, die noch mehr mit Farbstiften umgehen, ist es auch möglich, die Bäume jeweils mit einem andersfarbigen Stift

anzustreichen. Wenn Sie die Aufgabe gleichzeitig zur Durchhalteaufgabe machen wollen, können Sie Ihr Kind bitten, die Bäume mit unterschiedlichen Farben auszumalen.

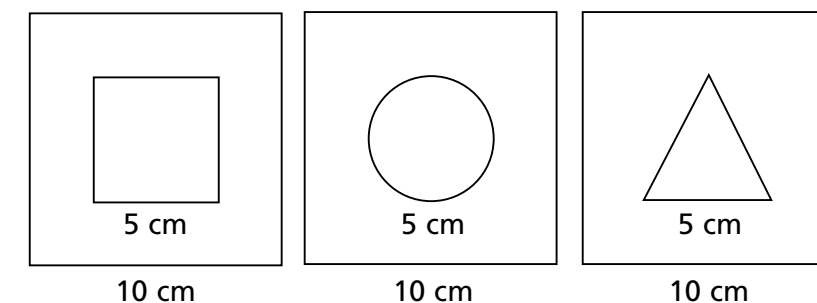
10. Optische Differenzierung

Für die folgende Aufgabe benötigen Sie zwei Sätze von Papptäfelchen (Kantenlänge 10 cm) mit aufgezeichneten geometrischen Figuren (Viereck, Kreis, Dreieck; Kantenlänge bzw. Durchmesser jeweils 5 cm). Mit der Aufgabe wird besonders die optische Differenzierungsfähigkeit Ihres Kindes angesprochen. Im ersten Durchgang zeigen Sie die drei Karten in unter-

schiedlicher Reihenfolge hoch und bitten Ihr Kind, schweigend auf seinem Platz dieselbe Reihenfolge der Kärtchen zu legen. Dies können Sie beliebig oft wiederholen, mindestens dreimal. Danach können Sie mit Ihrem Kind die Rollen tauschen, dabei merkt Ihr Sprössling, dass es auch in diesem Fall notwendig ist, sich die Reihenfolge der Figuren zu merken:

Aufgabenfolge:

Dreieck	Kreis	Viereck
Dreieck	Viereck	Kreis
Kreis	Dreieck	Viereck
Kreis	Viereck	Dreieck
Viereck	Kreis	Dreieck
Viereck	Dreieck	Kreis



11. Training der akustischen Wahrnehmung

Mit Hilfe einer Gruppe von Wörtern können Sie mit Ihrem Kind auf spielerische Weise „Ordnung im Kopf“ herstellen, indem Sie Ihr Kind bitten, die von Ihnen vorgesezte Wortgruppe in derselben Weise zu wiederholen, wie Sie sie vorgegeben haben.

Beginnen Sie dabei mit drei Wörtern und steigern Sie die Anzahl jedes Mal um ein Wort.

Beispiel:

Brot Baum
Schule Apfel
Ball Sonne
Hose Pferd
Eis Buch

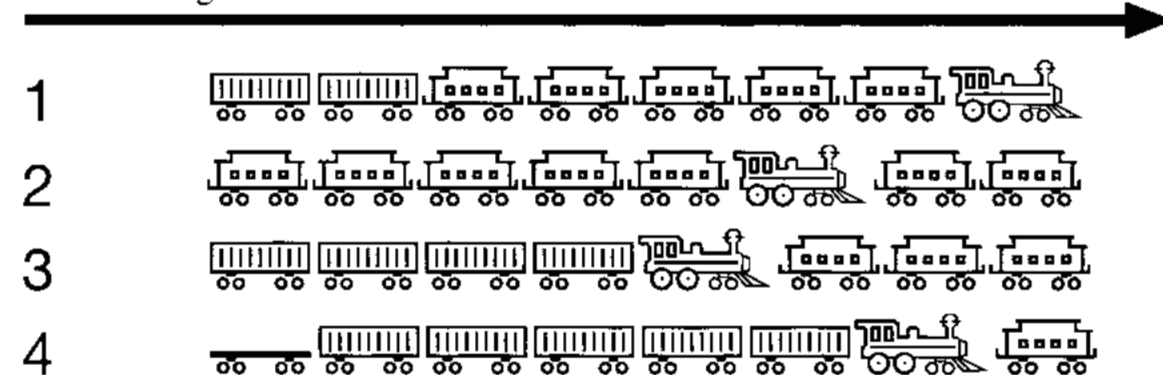
Dieses Beispiel ist selbstverständlich beliebig abzuwandeln, wichtig ist, dass Sie sich die Reihenfolge der Wörter merken. Auch hier können Sie anschliessend mit Ihrem Kind die Rollen tauschen.

12. Ordinal- und Kardinalzahlen

Diese Aufgabe dient der Ordnung, dem Überblick, dem Erfassen von Unterschieden und Gemeinsamkeiten. Vor Ihrem Kind liegt ein Arbeitsblatt, auf dem Züge abgebildet sind.

Es soll zuerst feststellen, an wievielter Stelle die Lokomotive eines jeden Zuges fährt. Danach soll es sagen, wie viele Personenwagen, wie viele Güterwagen und wie viele Loren jeder Zug hat.

Fahrtrichtung



Zusatzfragen:

Wie viele Personenwagen sind insgesamt abgebildet?
Wie viele Güterwagen sind insgesamt abgebildet?
Wie viele Loren sind insgesamt abgebildet?

13. Abzählen von Buchstaben verschiedener Wörter

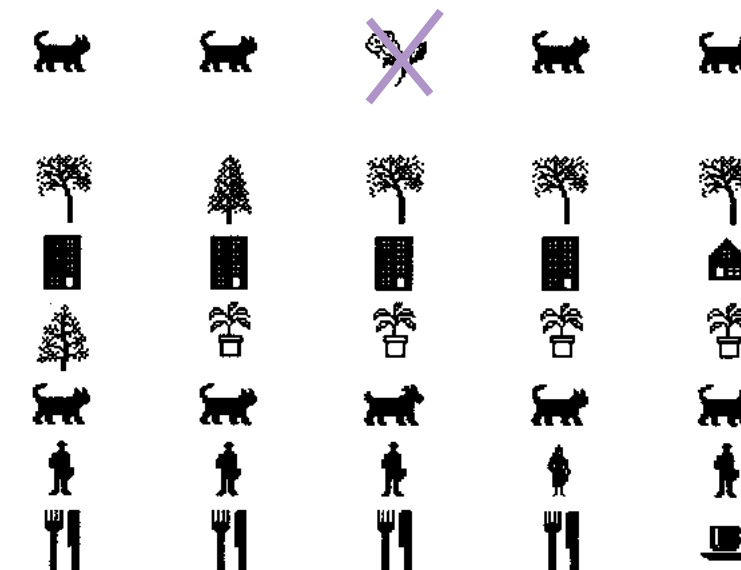
Auf dem vor Ihrem Kind liegenden Arbeitsblatt stehen 22 Wörter. Es soll die Buchstaben jedes Wortes zählen. Die ermittelte Anzahl der Buchstaben schreibt es mit der entsprechenden Ziffer hinter das Wort (Kinder, die die Ziffern noch nicht schreiben können, nennen die Anzahl der Buchstaben mündlich.)

Beispiel: Wagen – 5 (Buchstaben)

- | | | |
|-----------------|---------------------------|------------------------------------|
| 1. Ei - _____ | 9. Wolle - _____ | 17. Schnellhefter - _____ |
| 2. und - _____ | 10. Not - _____ | 18. Waschmaschine - _____ |
| 3. Brot - _____ | 11. breit - _____ | 19. Mähdrescher - _____ |
| 4. Hund - _____ | 12. Wunde - _____ | 20. Weltmeister - _____ |
| 5. bei - _____ | 13. Gummi - _____ | 21. Schaufensterscheibe - _____ |
| 6. Bund - _____ | 14. Bleistift - _____ | 22. Strassenbahnhaltstelle - _____ |
| 7. am - _____ | 15. Kohlsalat - _____ | |
| 8. rund - _____ | 16. Stempelkasten - _____ | |

14. Erkennen von Fehlern in Figurenfolgen

Vor Ihrem Kind liegt ein Arbeitsblatt mit Reihen von unterschiedlichen Figuren (s. Kopiervorlage). Vier Figuren gehören zusammen. Eine passt nicht in diese Reihe. Bei dieser Aufgabe gehen wir so vor: Zuerst schauen wir uns immer eine Figurenreihe an. Ihr Kind spricht leise vor sich hin, was es sieht (Sie demonstrieren, was Sie meinen). Die Aufgabe besteht darin, die Figur zu erkennen, die nicht in die Reihe passt. Ihr Kind streicht die nicht passende Figur durch.



Es muss genau überlegen, denn es darf pro Reihe nur einmal durchstreichen und sich nicht korrigieren. Anschliessend soll es begründen, warum eine bestimmte Figur nicht in die Reihe gehört.

15. Gleich oder verschieden?

Hierbei geht es wieder einmal um Ordnung.

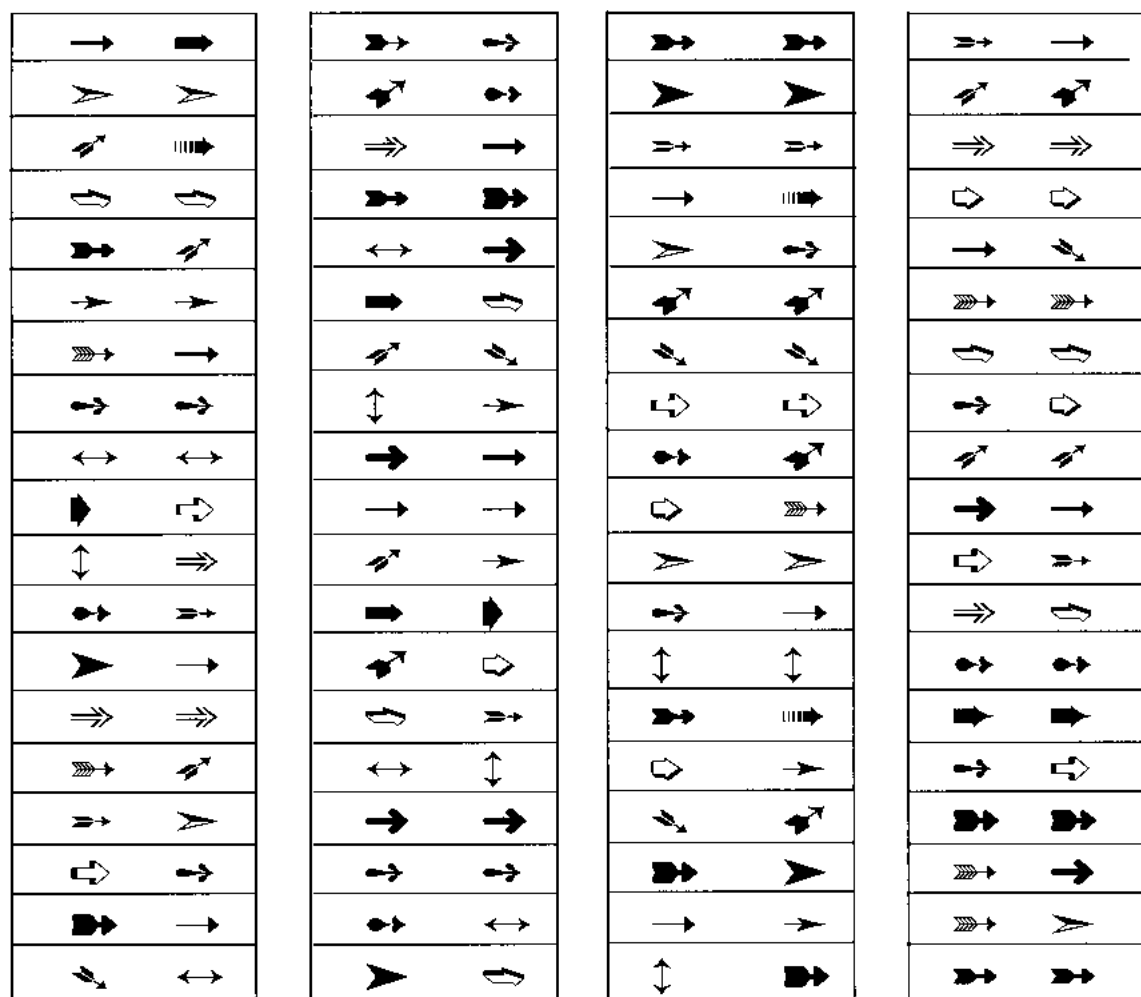
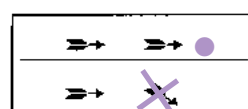
wird die zweite Abbildung durchgestrichen.

Vor Ihrem Kind liegt ein Arbeitsblatt mit Paaren von Pfeilen (s. Kopiervorlage). Die Aufgabe besteht darin herauszufinden, ob die Paare aus gleichen oder verschiedenen Pfeilen bestehen.

Es wird immer in einer Spalte abwärts gearbeitet. Am unteren Ende des Blattes sind verschiedene Pfeile zu finden. Sie können Ihr Kind bitten herauszufinden, wie häufig jeder dieser Pfeile auf dem Blatt vorkommt.

Bei gleichen Paaren ist hinter der zweiten Abbildung ein Punkt zu machen.

Vorschlag für eine Zeitvorgabe: 15 Minuten, bei älteren Kindern 10 Minuten



Wie oft sind diese Pfeile auf dem Arbeitsblatt?



16. Natur-Merkspiel

Für diese Aufgabe brauchen Sie Karten mit Tierbildern, welche die Entwicklung der Tiere zeigen.

Ihr Kind zieht jeweils eine Karte, die festlegt, welches Tier es in seiner Entwicklungsreihe verfolgen soll. Das Kind sucht danach die Entwicklungsreihe „seines“ Tieres zusammen und legt sie vor sich auf den Tisch. Dann

berichtet es anhand der Karten, wie sein Tier heranwächst. Es muss genau überlegen, ob die Karte, die es gezogen hat, vor oder hinter oder gar zwischen den schon liegenden Karten einzuordnen ist.

Solche Spiele eignen sich auch gut für eine kleine Gruppe von Kindern oder für die gesamte Familie.

17. Ordnung im Kinderzimmer

Wenn Ihr Kind in seinem Zimmer Ordnung machen und halten soll, ist es zweck-

mässig, dass Sie erst eine „Trockenübung“ vorschalten. Wenn das Kind gelernt hat, das Durcheinander auf dem Bild zu entwirren und die einzelnen Gegenstände wahrzunehmen, wobei ihm die Suche nach Unterschieden auf beiden Bildern helfen kann, ist es sicherlich besser in der Lage, auch in der Realität das Chaos zu „durchschauen“ und zu beseitigen (siehe buntes Bild in den Kopiervorlagen).



Wichtig: Kontakt zur Schule halten

Halten Sie stets guten Kontakt zur Schule und zu den Lehrern Ihres Kindes. Erkennen Sie an, dass sie einen guten Job machen, und zeigen Sie Verständnis, wenn Probleme auftauchen. Abfällige Äusserungen und gegenseitige Schuldzuweisungen bringen Sie nicht weiter – und Ihr Kind schon gar nicht. Wenn Sie sich um ein offenes und vertrauensvolles Verhältnis bemühen, können Sie auch eher um Verständnis für Ihren Sprössling werben.

Bitten Sie die Lehrer

- Ihrem Kind einen Platz möglichst weit vorn an der Tafel und in ihrer Nähe zu geben;
- den Sitzplatz nicht ständig zu ändern, um Unsicherheit und Verwirrung zu vermeiden;
- Träumer durch eine Hand auf der Schulter oder leichtes Antippen wieder in den Klassenraum und zum Unterrichtsstoff zurückzuholen;
- Anweisungen durch einen festen Blick in die Augen mehr Gewicht zu geben;
- eindeutige, klare, knappe Regeln aufzustellen sowie Kontrollen und Konsequenzen bei Nichtbeachten festzulegen;
- Hausaufgaben und Termine, etwa für Klassenarbeiten sowie Absprachen aufschreiben zu lassen oder darauf zu achten, dass Ihr Kind sie notiert hat;
- Unruhegeister durch „laufende“ Sonderaufgaben wie Tafel wischen, Material holen oder „wichtige“ Botschaften überbringen zwischen- durch in Bewegung zu setzen, statt ständig zu ermahnen;
- nicht so sehr auf „Schönschrift“ und Heftführung zu achten, sondern auf den Inhalt;
- bei älteren Schülern auch schriftliche Arbeiten zuzulassen, die auf dem Computer geschrieben sind;
- auch mal Bemühungen zu loben und nicht nur tolle Ergebnisse;
- störendes Verhalten nicht zu dramatisieren, sondern konsequent zu handeln, etwa den Störenfried in eine kurze Auszeit zu schicken;
- Sie als Eltern bei Problemen frühzeitig einzuschalten, um gemeinsam Lösungen zu finden.

Coaching-Kniffe

- Üben Sie mit Ihrem Kind von klein auf alltägliche Routineabläufe ein, die immer gleich sind. Ob das morgendliche Anziehen oder das abendliche Waschen und Zähneputzen – was durch ständiges Wiederholen schon fast in Fleisch und Blut übergegangen ist, läuft selbstverständlicher und seltener schief.
- Lassen Sie Ihren Sprössling in Haus und Garten alles mitmachen, wozu er Lust hat – auch wenn's für Sie anstrengend ist und mehr Zeit kostet. Kinder lernen viel, indem sie den Grossen auf die Finger schauen und sie einfach nachahmen.
- Kommentieren Sie, wenn Ihr Kind dabei ist, alles, was Sie gerade tun. So erfährt es, welche Überlegungen Sie anstellen, wie Sie etwas planen und wie Sie schrittweise vorgehen. Beim nächsten Mal können Sie dann gezielt Ihr Kind fragen: Was machst du zuerst? Was kommt dann? Ist das gut so? Gibt es eine bessere Möglichkeit? So lernen auch ADHS-Kinder mit der Zeit, Selbstgespräche zu führen – was für die Planung von Arbeiten unabdingbar ist.
- Trainieren Sie öfter einmal die „Ordnung im Kopf“, denn Handlungsabläufe gelingen – zumindest solange sie noch nicht automatisiert sind – besser mit „Plan“.

II. ENTSPANNEN
WILL GELERNT
SEIN

Checkliste:
Unruhe und
Zappligkeit

	JA	NEIN
Zappelt Ihr Kind ständig herum?	☐	☐
Ist es sehr unruhig? Kann es Hände und Füße kaum ruhig halten?	☐	☐
Kann es nicht lange still sitzen? Rutscht es auf dem Stuhl herum?	☐	☐
Springt es immer wieder auf und läuft herum, selbst wenn es sitzen bleiben soll?	☐	☐
Kippelt Ihr Kind mit dem Stuhl?	☐	☐
Bleibt es auch beim Essen nicht am Tisch sitzen?	☐	☐
Flitzt es wie ein kleiner Irrwisch ständig herum?	☐	☐
Tobt, rauft, klettert es lieber, als sich mit einem Tischspiel oder einer Bastelei zu beschäftigen?	☐	☐
Findet es abends kaum Ruhe? Hat es Probleme einzuschlafen? Schläft es wenig?	☐	☐
War Ihr Kind schon als Neugeborenes und Baby unruhig? Hat es wenig geschlafen, viel geschrieen?	☐	☐
Wirkt es gehetzt, wie „aufgezogen“? Ist es ununterbrochen in Aktion?	☐	☐
Ist Ihr Kind eine wahre Quasselstrippe? Redet es pausenlos?	☐	☐

Wenn Sie bei mehr als fünf Fragen das „Ja“ ankreuzen mussten, ist es an der Zeit, mit Ihrem Kind Möglichkeiten der Entspannung zu finden und einzusetzen.



noch leise Musik gehört und tief ein- und ausgeatmet. Am besten stellt Ihr Kind sich vor, wie sein Atem als goldenes Licht durch seinen ganzen Körper wandert.

- Fünf Minuten Stille, keine Musik mehr. Ihr Kind kann sich jetzt bequem hinlegen oder, was ihm

vielleicht lieber ist, langsam umhergehen und dabei bewusst in die Stille hineinhorchen und sie genießen.

Am Ende ein paar Mal tief durchatmen, Arme und Beine lockern und wieder im Hier und Jetzt ankommen.

1. Anspannung
abschütteln

Durch Bewegung entspannen – das fällt hyperaktiven Kindern leichter als Stillsitzen. Probieren Sie es mal mit dieser kleinen „Schüttelmeditation“:

- Ihr Kind stellt sich bequem hin, die Beine leicht gegrätscht. Nun den ganzen Körper mit weichen Knien fünf Minuten gut durchschütteln. Am meisten Spass macht das mit Musik.

- Fünf Minuten bewegen, nun mit ruhigerer Musik. Dazu die Bewegungen langsam und fließend kommen lassen.

- Fünf Minuten ruhen. Dazu bequem auf den Boden setzen, am besten im Schneidersitz. Die Augen schliessen, die Hände auf die Knie, die Handflächen nach oben, Daumen und Zeigefinger zusammen. Dabei wird nur

2. Atempause

Genau richtig für Entspannungs-Einsteiger: Die Übung können Sie immer, wenn es hektisch wird, gut gemeinsam mit Ihrem Kind machen. Setzen Sie sich einen Augenblick bequem hin, schliessen Sie die Augen und atmen Sie ganz ruhig und tief durch die Nase ein und langsam durch den Mund wieder aus. Wer mag,

kann dabei seine Hände auf den Bauch legen und spüren, wie sich die Bauchdecke hebt und senkt. Mindestens dreimal wiederholen. Wichtig ist, dass Sie Ihren Atem einfach kommen und gehen, ihn sanft fließen lassen. Eine solche kleine Verschnaufpause wirkt oft wahre Wunder.

3. Fallen lassen

Und noch eine ganz einfache Übung: Ihr Kind stellt sich gerade hin, streckt die Arme hoch und reckt sich ordentlich. Dabei tief einatmen. Nun langsam ausatmen, Arme und Oberkörper nach unten fallen und kurz locker hängen

lassen. Mit dem nächsten Einatmen die Arme wieder nach oben strecken. Wer mag, kann auf Zehenspitzen gehen.

Das verstärkt die Bewegung. Ein paar Mal wiederholen – und Stress fällt ganz einfach ab.

4. Innehalten

Eine wunderbare Entspannung ist diese kleine kinesthetische Übung. ADHS-Kinder können sie überall kurz zwischendurch machen und sich so selbst in hektischen Situationen ganz leicht abbremsen. Ertasten Sie gemeinsam mit ihm die Stirnbeinhöcker Ihres Kindes. Die kleinen Erhebungen befinden sich über der Augenmitte zwischen

Augenbraue und Haaransatz. Wenn Sie diese Punkte gefunden haben, legt Ihr Sprössling seine Finger darauf, schliesst die Augen und macht zehn ganz ruhige und tiefe Atemzüge. Stress und Anspannung können sich so lösen.

Ein gutes Zeichen: das gleichzeitige Pulsieren in beiden Punkten.

5. Gewichtheben

Am besten setzt Ihr Kind sich ganz bequem und möglichst gerade auf einen Stuhl oder Hocker. Die Füße stehen fest auf dem Boden, die Beine sind leicht gespreizt. Nun einatmen und die Hände zur Faust ballen. Beim nächsten Einatmen die Fäuste bis zu den Schultern hochheben – als ob ein Gewicht gestemmt würde. Dabei alle Muskeln

an Armen und Händen anspannen. Ruhig weiteratmen und langsam bis fünf zählen. Dann mit einem tiefen Ausatmen die Spannung wieder lösen. Wer mag, kann die Luft dabei kräftig und laut ausstossen. Nun entspannt sitzen und langsam bis 30 zählen. Danach die Übung noch ein- oder zweimal wiederholen.

6. Kopf einziehen

Ihr Kind setzt sich wieder gerade und bequem auf einen Stuhl. Dann zieht es mit dem Einatmen den Kopf ein. Die Schultern wandern dabei zu den Ohren, und die ganze Hals- und Nackenmuskulatur spannt sich an.

Die Arme hängen aber möglichst locker an der Seite. Ruhig atmen und dabei wieder bis fünf zählen. Dann mit dem Ausatmen loslassen und entspannen. Bis 30 zählen und ein- bis zweimal wiederholen.

7. Grimassen schneiden

Ihr Kind sitzt wieder bequem auf seinem Stuhl. Mit dem Einatmen spannt es alle seine Gesichtsmuskeln zu einer schrecklichen Grimasse an: Augenbrauen nach oben ziehen, Augenlider zusammenkneifen, Zähne zusammenbeißen,

Lippen spitzen und die Nase hochziehen. Wieder weiteratmen und bis fünf zählen. Dann tief ausatmen, die Spannung herauslassen und das Gesicht wieder glätten. Entspannt bis 30 zählen und die Übung ein- oder zweimal wiederholen.

8. Yogaübungen

8.1 Die Katze

Yoga – das ist nicht nur, so die Übersetzung, das „Zur-Ruhe-Kommen des Denkens“. Es ist eine wunderbare Rundum-Entspannung für Körper, Geist und Seele. Doch keine Angst: Wer beim Gedanken an diese uralte indische Übungsmethode nur heftige Verrenkungen vor

Augen hat, irrt gewaltig. Es gibt eine ganze Reihe sehr einfacher, aber äusserst wirkungsvoller Körperhaltungen, die bereits Kinder problemlos umsetzen können. Und das meistens mit sehr viel Spass und nachhaltigem Erfolg. Die folgenden Übungen etwa können Sie einfach zu Hause machen.

Katzen kennen keine Verspannungen. Das ist kein Wunder, denn sie recken und strecken sich vom Kopf bis zur Schwanzspitze und räkeln sich wohligh in der Sonne. Lassen Sie Ihr Kind es den Stubentigern gleichtun: Zuerst in den Vierfüsslerstand gehen, also auf die Knie und die Hände. Dabei Knie und Arme etwa schulterbreit auseinandernehmen, die Hände zeigen nach vorn. Nun den Kopf nach vorn unten strecken – als ob die Katze Milch schlecken wollte. Knie und Hände bleiben dabei immer an ihrem Platz. Der Rücken ist ganz gerade und lang – nicht ins Hohlkreuz gehen!

Dann geht der Kopf wieder zurück, und der Rücken rundet sich zu einem Katzenbuckel. Kopf etwas einziehen, so wird der Rücken noch runder. Nach einem kleinen Augenblick sinkt der Rücken wieder, und der Kopf geht erneut nach vorn zur „Milch“. Mit der Zeit wird eine fliessende Bewegung daraus, die Ihr Sprössling sogar mit dem Atem verbinden kann. Geht's nach vorn, wird eingeatmet, beim Buckeln ausgeatmet. Anschliessend ein- und ausatmen, dabei den Buckel halten. Beim nächsten Einatmen wieder nach vorn gehen.

8.2 Die Brücke

Ihr Kind legt sich lang ausgestreckt mit dem Rücken auf den Boden, die Arme liegen neben dem Körper, die Handflächen zeigen nach unten. Nun die Knie beugen und die Füsse aufstellen, etwa hüftbreit auseinander. Dabei hebt der Po sich nach oben. Die Brücke steht. Langsam und tief ein- und ausatmen.

Mal sehen, wie lange die Brücke stabil bleibt. Bevor sie allerdings zusammenzubrechen droht, sollte Ihr Sprössling lieber den Rücken vorsichtig wieder am Boden ablegen, am besten Wirbel für Wirbel abrollen. Anschliessend kurz entspannen – vielleicht klappt dann ein neuer Brückenbau.

8.3 Das schlafende Kind

Die perfekte Entspannungshaltung speziell auch für ADHS-Kinder: Yoga mudra.

gen, bis die Stirn den Boden berührt. Die Arme neben dem Körper nach hinten



Dazu kniet Ihr Sohn oder Ihre Tochter sich hin und setzt sich dann so zurück, dass der Po auf den Fersen ruht (Fersensitz). Nun den Oberkörper nach vorn beu-

legen, die Handflächen sind nach aussen gerichtet. Tief ein- und ausatmen und diese Position einfach entspannt geniessen: je länger, desto besser.

8.4 Der Baum

Eine gute Übung, um ins Gleichgewicht zu kommen – innerlich wie äusserlich. Wichtig ist, dass Ihr Kind ganz langsam seine eigene Balance findet. Helfen Sie ihm dabei. Am besten stellt es sich zuerst ganz gerade hin, die Füsse dicht nebeneinander und so fest am Boden, als hätten sie Wurzeln in die Erde geschlagen.

Nun die Arme über den Kopf heben und die Handflächen aneinander legen. Je weiter die Arme nach oben gehen, desto höher in den Himmel wächst der

„Baum“. Langsam und tief atmen. Wer so problemlos „festgewachsen“ ist, kann es wagen, sich auf ein Bein zu stellen. Zuerst das Gewicht auf dieses Bein verlagern, dann das andere in die Luft heben und den Fuss an der Wade des Standbeins ruhen lassen. Arme wieder über den Kopf heben und den Blick am besten auf einen festen Punkt in der Umgebung richten.

Schwankt der „Baum“ im Wind? Wie lange kann er sich halten, ohne umzufallen?

Hat sich Ihr Kind durch Bewegung erst einmal von Stress und Anspannung befreit, gelingt es ihm besser, wirklich zur Ruhe zu kommen, zu Stille und so letztendlich zu sich selbst zu finden. Gehen Sie dazu mit ihm auf Fantasiereisen. Machen Sie es sich zuerst so richtig gemütlich. Vielleicht mögen Sie das Licht dimmen und eine Kerze anzünden. Vielleicht hat Ihr Kind Lust, sich in



9. Fantasiereisen

10. Massagen

eine weiche Decke einzuwickeln. Dann schliesst es allmählich die Augen, und sie schicken es mithilfe einer Geschichte auf eine entspannende Reise. Bücher mit solchen Texten, die die Fantasie in weite Fernen wandern lassen, gibt es in grosser Auswahl im Buch-

handel. Sie können auch Kassetten bekommen, auf denen zur Untermalung Meditationsmusik zu hören ist.

Probieren Sie verschiedene Varianten aus, und beobachten Sie, womit Ihr Kind am besten zurechtkommt.

Verwöhnprogramm pur für angespannte Unruhegeister sind Massagen. Für unsere Vorschläge brauchen Sie keine besonderen Fertigkeiten und Grifftechniken. Viel wichtiger ist eine gute Portion Sensibilität und Einfühlungsvermögen. Denn gerade ADHS-Kinder reagieren auf Berührungen oft ganz anders als erwartet oder erhofft. So können Kinder, deren Spürsinn besonders sensibel ist, zarte Berührungen absolut nicht ertragen. Sie würden sich

dabei höchstens verspannen, statt loszulassen. Gehen Sie also behutsam ans Werk. Probieren Sie aus, was Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter gefällt und wirklich gut tut. Fragen Sie immer wieder nach, falls nicht gleich eine Rückmeldung kommt. Und akzeptieren Sie, wenn Ihre wohl gemeinten Bemühungen nicht auf Begeisterung stossen. Versuchen Sie es nach einiger Zeit erneut oder mit einer anderen Variante.

10.1 Meereswellen

Hat Ihr Kind es sich bequem gemacht? Es liegt jetzt an einem „Strand“, und die Wellen des Meeres umspülen es. Wenn möglich, spielen Sie ihm Meeresrauschen von einer Kassette oder CD vor. Dann streichen Sie ihm mit den Händen über den Körper, vielleicht anfangs über Schultern und Rücken. Beginnen Sie kräftig, und werden Sie dann immer sanfter – so wie eine Welle auf dem Sand allmählich verebbt. Mit der Zeit kommt „Sturm“ auf. Die Wellen – also auch Ihre Streichbewegungen – werden immer kräftiger und gehen immer weiter über den Körper hinweg. Nach einer Weile legt sich der starke Wind, das Meer wird wieder ruhiger, ihre Bewegungen werden sanfter, bis das Wasser am Ende ganz ruhig geworden ist – und Sie nur noch vorsichtig mit den Handflächen über den Körper streichen.

10.2 Staubiger Teppich

Stellen Sie sich vor, Ihr Kind ist ein staubiger Teppich. Der muss ordentlich ausgeklopft werden. Fangen Sie vorsichtig mit den flachen Händen oder mit den Fäusten beim Rücken an. Lassen Sie Ihren Sprössling bestimmen, wie fest Sie klopfen dürfen. Nach und nach kommen Arme und Beine dran. Ist der Teppich wieder sauber, wird er mit einer Bürste oder einem Sisalhandschuh von oben nach unten mehrere Male glatt gestrichen. Suchen Sie auch hier eine Bürste aus, die Ihrem Kind angenehm ist.

10.3 Igelmassage

Benutzen Sie zum Massieren einen Igel- oder Noppenball – vielleicht sogar verschiedene mit unterschiedlich kräftigen Noppen. Der Rücken kommt wieder zuerst dran. Im Anschluss daran bearbeiten Sie Arme, Hände, Beine, Füße und am Ende vielleicht sogar vorsichtig das Gesicht. Variieren Sie den Druck, den Sie mit dem Ball ausüben. Was gefällt Ihrem Kind am besten?

11. Progressive Muskelentspannung

Hinlegen und sich selbst „Ich bin ganz ruhig“ vorzusagen – das ist nicht jedermanns Sache. Gerade ADHS-Kinder haben oft enorme Schwierigkeiten mit dem Autogenen Training. Ihre bevorzugte Entspannungstechnik ist eher die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson. Physiologisch gesehen funktioniert diese Methode ganz einfach: Sie nutzt die Erkenntnis, dass sich verkrampte Muskeln besser entspannen, wenn man sie vorher noch einmal so richtig anspannt.

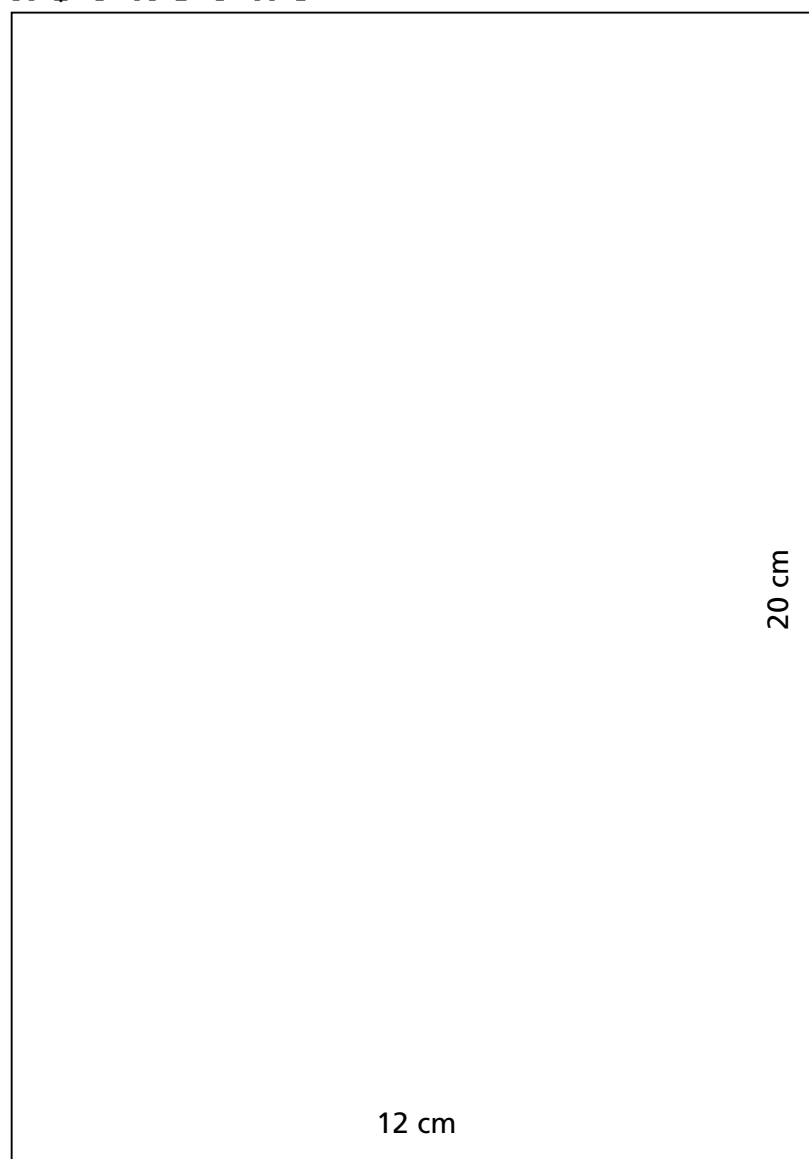
Am meisten profitieren Kinder übrigens davon, wenn sie zusammen mit ihren Vätern (!) üben. Hier heisst es also: Papas ans Werk!

Etwas Entspannung kann Ihnen nach anstrengenden Arbeitstagen sicher auch nicht schaden. Wenn Sie Lust und Gelegenheit haben, besuchen Sie doch einfach gemeinsam mit Ihrem Kind einen Kurs in Progressiver Muskelentspannung. Anschliessend können Sie zu Hause weiter üben. Ist das nicht möglich, hilft Ihnen am Anfang vielleicht eine Übungskassette oder –CD (die gibt es im Buchladen).

12. Schmuckkante vervollständigen

Sehr entspannend kann es sein, eine Aufgabe zu bearbeiten, die immer wieder dieselben Lösungsschritte erfordert. Damit kann Ihr Kind sowohl bestimmte Abfolgen automatisieren als auch sein Durchhaltevermögen trainieren. Ganz „nebenbei“ entsteht dabei noch ein ansehnliches Produkt, welches z. B. die Einladung zu einem Kindergeburtstag verzieren kann. Das hier als Beispiel verwendete Muster kann selbstverständlich vielseitig variiert werden. Hier sind der Kreativität Ihres Sprösslings kaum Grenzen gesetzt.

X O + X O + X O usw.



13. Ergänzen fehlender Teile

Bei dieser Aufgabe muss Ihr Sprössling zwar aufpassen, kann sich bei der Ausführung jedoch auch entspannen, da die Aufgabe keine hohen Anforderungen an die Konzentration stellt.

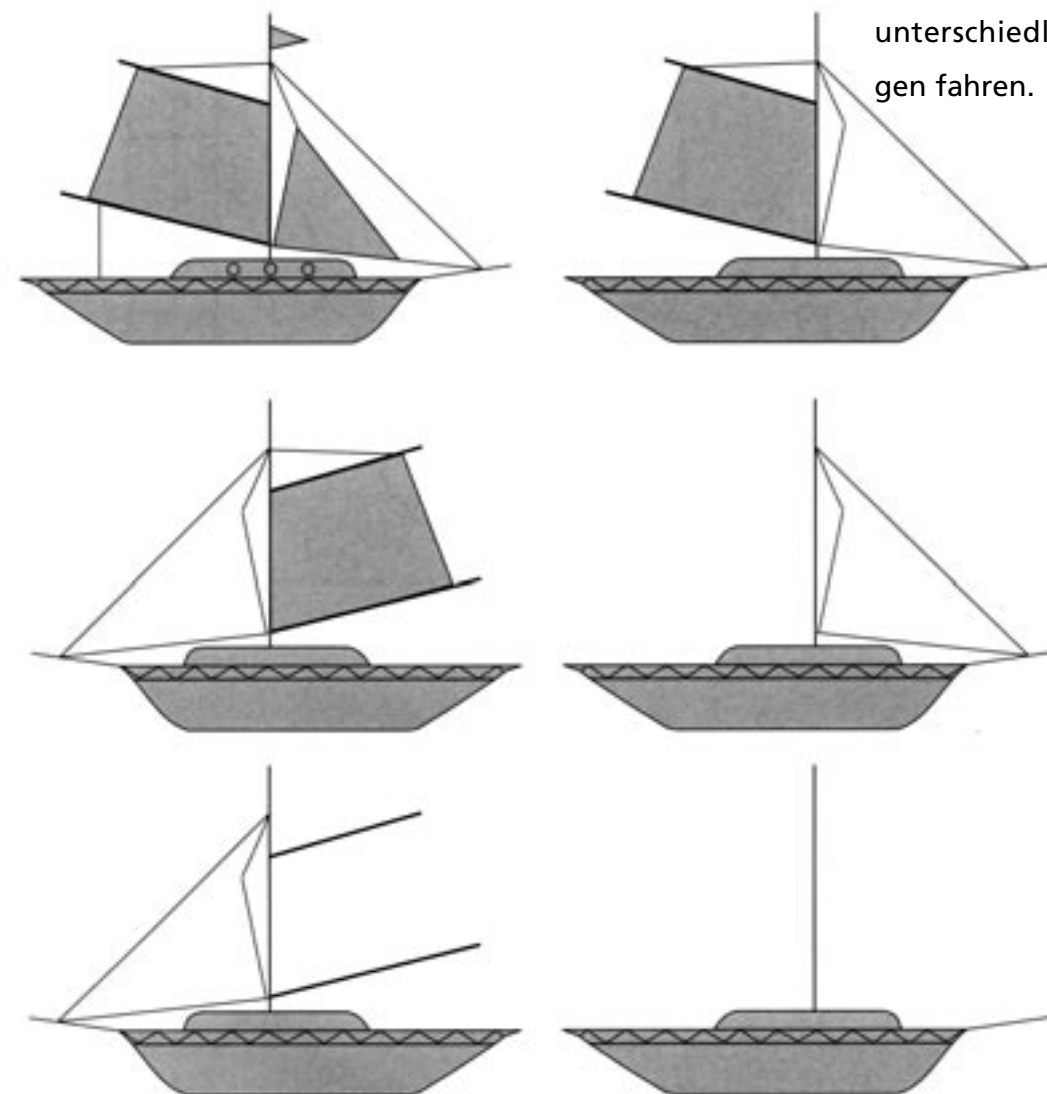
Ihr Kind hat ein Arbeitsblatt mit Abbildungen von Schiffen vor sich liegen (s. Kopiervorlage).

Das Schiff links oben hat alle Segel und Taue. Es ist die Vorlage.

Alle anderen Schiffe sind in einen schweren Sturm geraten und haben allerhand verloren.

Die Aufgabe besteht darin, die fehlenden Teile zu ergänzen.

Dabei ist darauf zu achten, dass die Schiffe in unterschiedliche Richtungen fahren.



Wichtig: Eine „Ruhezone“ schaffen

Wenn permanent das Leben um einen herum tobt, fällt es jedem schwer, zur Ruhe zu kommen und sich zu entspannen – nicht nur ADHS-Kindern. Ohne die Möglichkeit, sich mal aus dem Familiengetümmel zurückzuziehen, geht es nicht. Gestalten Sie deshalb für Ihren Sprössling eine „Ruhezone“, in die er sich zurückziehen kann. Am besten natürlich in seinem eigenen Zimmer, so dass er die Tür hinter sich zumachen kann. Ein gemeinsam gebasteltes „Bitte-nicht-stören“-Schild hält zusätzlich unerwünschte Eindringlinge ab. Teilt Ihr Kind sich mit Bruder oder Schwester ein Zimmer, können Sie vielleicht jedem einen kleinen „stillen“ Bereich abtrennen, etwa in der „Höhle“ unter seinem Hochbett. Vorhänge sorgen dann dafür, dass sich die Kinder unbeobachtet fühlen können. Ist auch das nicht möglich, überlegen Sie einmal, wo Sie in Ihrer Wohnung eine ruhige Ecke einrichten können, die alle Familienmitglieder mal nutzen können. Wichtig ist, dass diese „Ruhezone“ tatsächlich zum Entspannen und Wohlfühlen einlädt. Das Geheimnis dabei ist, eine sinnliche und stimmungsvolle Wohlfühl-Atmosphäre zu schaffen, in der sich Anspannung einfach auflöst. Packen Sie dafür weiche Kissen, Decken, zarte Vorhänge, ein Lammfell und Stoffe unterschiedlichster Art, von sanftem Samt bis rauem Leinen, in die Kuschecke. Eine tolle Ergänzung sind Tastsäckchen. Nähen Sie dazu Stoffbeutel in verschiedenen Größen, und füllen Sie sie mit unterschiedlichen Materialien wie Sand, Reis, Kastanien, getrockneten Bohnen, Watte und Kieselsteinchen. Kleine Säcke können Kinder gut in der Hand kneten. Auf grössere können sie sich draufsetzen und –legen. Vielleicht sammeln Sie mit Ihrem Sprössling auch ein

paar besonders schöne Steine, die sich in der Hand angenehm anfühlen. Oder bringen Sie aus dem Urlaub Muscheln mit, die wunderbar rauschen und vom Meer erzählen, wenn man sie ans Ohr hält.



Auch grosse Glasmurmeln oder Kugeln aus Halbedelsteinen eignen sich als beruhigende „Handschmeichler“ und machen sich gut in der „Ruhezone“. Sanftes Licht und eine Schale mit Wasser und ein paar Tropfen Aromaöl verbreiten Wohlbefinden. Wenn dann noch leise meditative Musik ertönt, taucht Ihr Kind in fantastische Welten ab, in denen es sich wunderbar entspannen und erholen kann.

Coaching-Kniffe

- Entwickeln Sie ein Gespür dafür, was Ihr Kind wirklich braucht, um sich entspannen zu können. Auch grossen Menschen tut nicht alles gleichermassen gut. Vor allem wenn Ihr Sprössling Schwierigkeiten mit der Sinneswahrnehmung hat, empfindet er vieles ganz anders als Sie selbst. Dann macht ihn zum Beispiel eine sehr sanfte Massage vielleicht eher unruhig, und er kann sich nur entspannen, wenn Sie richtig „zupacken“ und ihn kräftig massieren.
- Kinder, denen ihr Gleichgewichtssinn Probleme bereitet, mögen meist nicht auf dem Rücken liegen, wie es bei vielen Entspannungsübungen vorgeschlagen wird. Seien Sie flexibel. Am besten testet Ihr Sprössling, wie es für ihn selbst am bequemsten ist: auf dem Bauch, auf der Seite, in Embryohaltung, im Sitzen – egal wie, Hauptsache, er kommt zur Ruhe.
- Machen Sie Ihr Kind immer wieder darauf aufmerksam, dass auch Sie Pausen und Entspannung brauchen. Zeigen Sie ihm, was Ihnen gut tut und wie Sie am besten relaxen können: ein wohliges Bad, ein Mittagschläfchen, ein paar Yoga-Übungen, Musik hören und tanzen. Vielleicht hat Ihr Sprössling Lust, das auch mal auszuprobieren.
- Sorgen Sie für eine entspannte Atmosphäre. Leise klassische Musik, vor allem von Mozart, Bach, Chopin und Vivaldi, beruhigt weit mehr als harte rock- oder Techno-Rhythmen. Und zünden Sie öfter mal eine Kerze an – nicht nur zu einer gemütlichen Teestunde. Im Flackerschein wird auch ein schlichtes Abendbrot zum besonderen Genuss.
- Ist Ihr kleiner Chaot mal wieder besonders laut und aufgedreht, lassen Sie sich auf keinen Fall davon anstecken. Werden Sie selbst immer leiser. Senken Sie bewusst die Stimme, sprechen Sie möglichst wenig und langsam. Das beruhigt.
- Schenken Sie Ihrem Kind eine Hängematte. Das sanfte Hin- und Herschaukeln entspannt und beruhigt fantastisch. Für hyperaktive Kinder eine wahre Kur zum Stressabbau – etwa wenn sie müde und kaputt aus der Schule kommen. Bei wenig Platz tut's auch ein Hänge- oder Schaukelstuhl: Wichtig ist, dass Ihr Sprössling wirklich langsam und nicht zu wild schaukelt.
- Erlauben Sie Ihrem Kind, zu Hause Kaugummi zu kauen. Natürlich zuckerfrei und ohne Farbstoffe! Das Kauen bringt die oft verkrampfte Gesichtsmuskulatur in Bewegung und sorgt so für Entspannung.

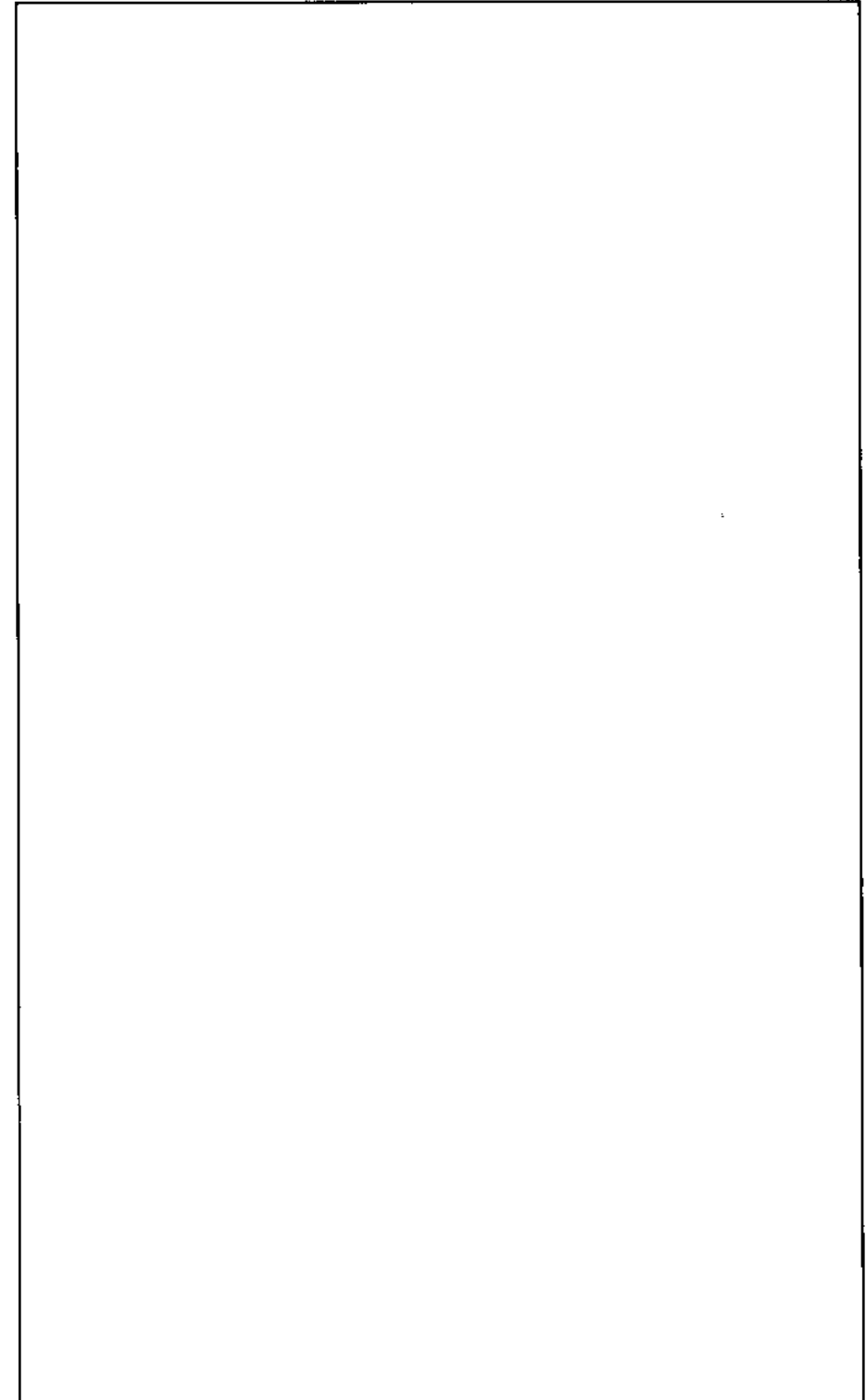
ANHANG KOPIERVORLAGEN

In diesem Anhang finden Sie Kopiervorlagen, damit einige
Übungen wiederholt werden können.

Wir wünschen Ihnen nun alles Gute und
gemeinsamen Spass bei den Übungen.

Vervollständigen einer begonnenen Schmuckkante

X O + X O + X O

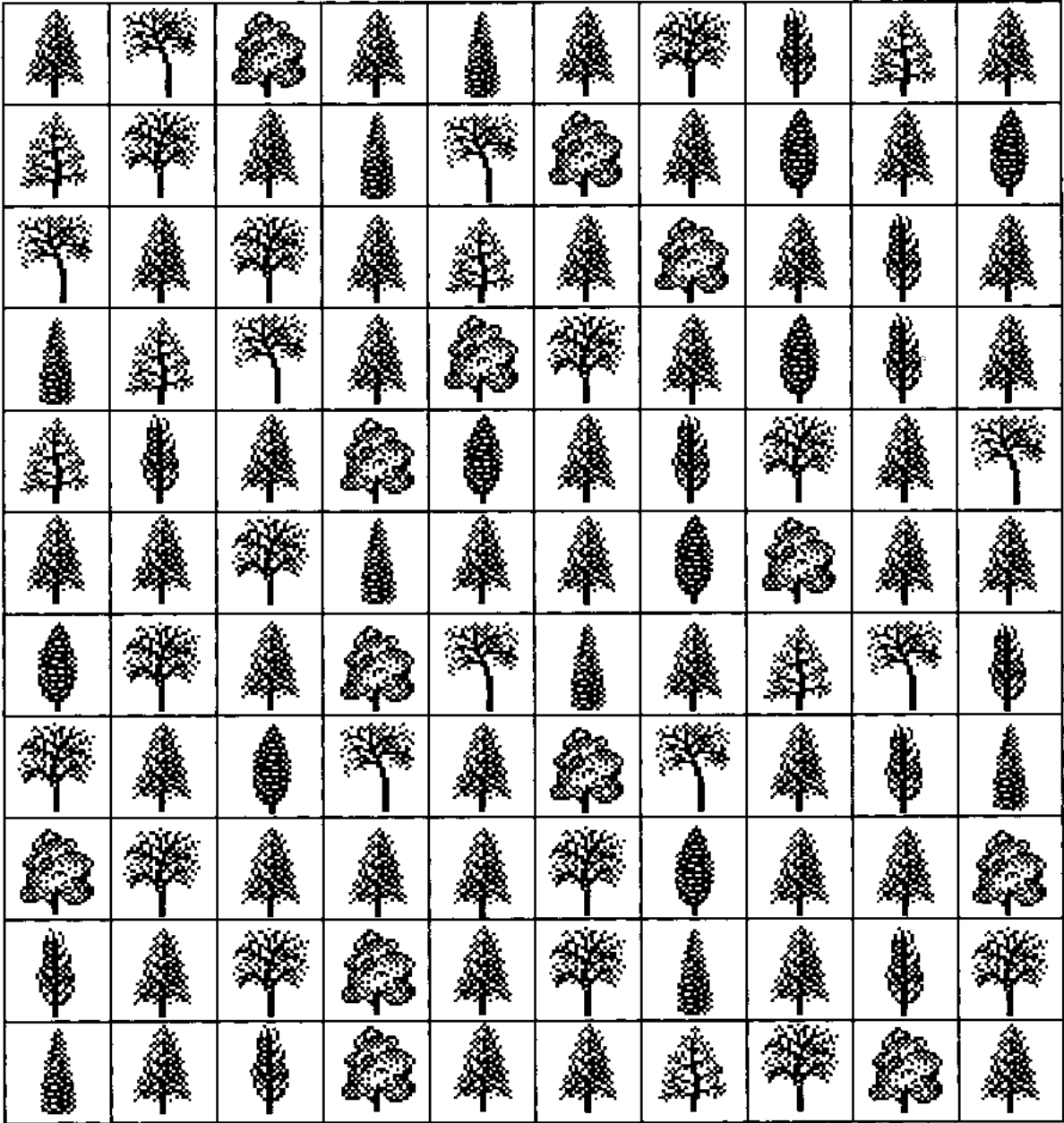


Durchstreichaufgabe

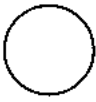






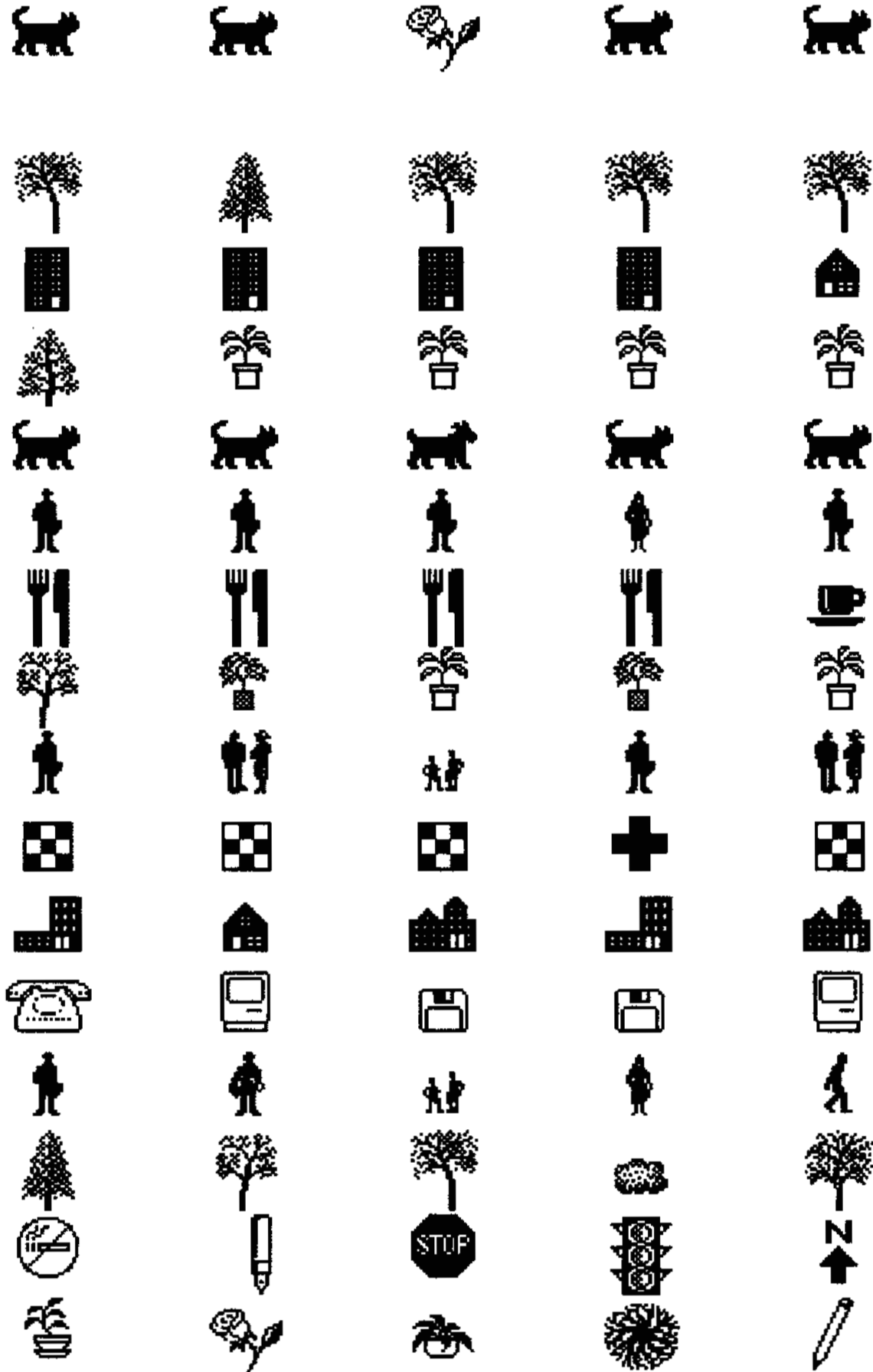


Figuren merken

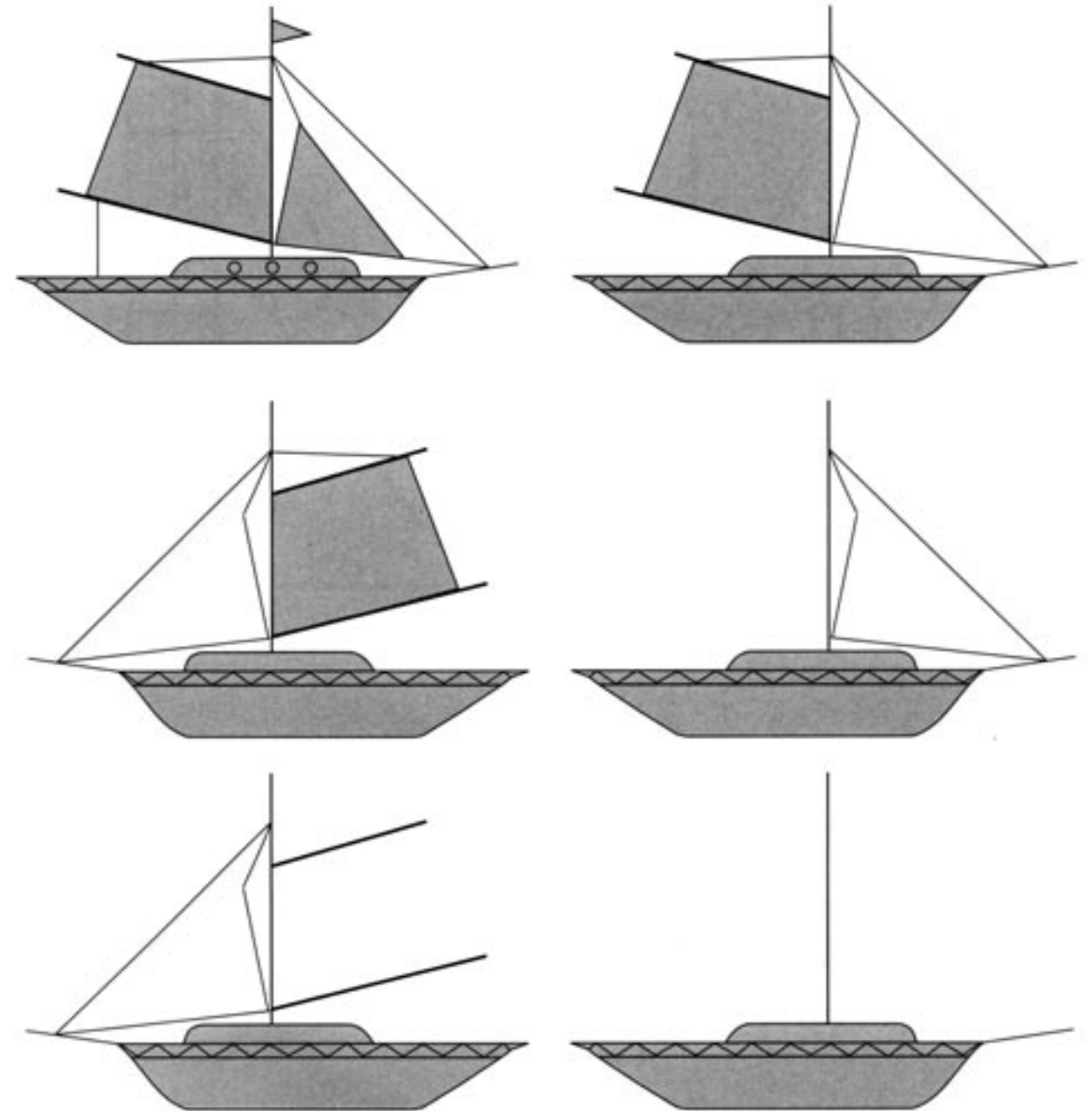
Probefurchgang			
1. Durchgang			
2. Durchgang			
3. Durchgang			

Erkennen von Fehlern in Figurenfolgen

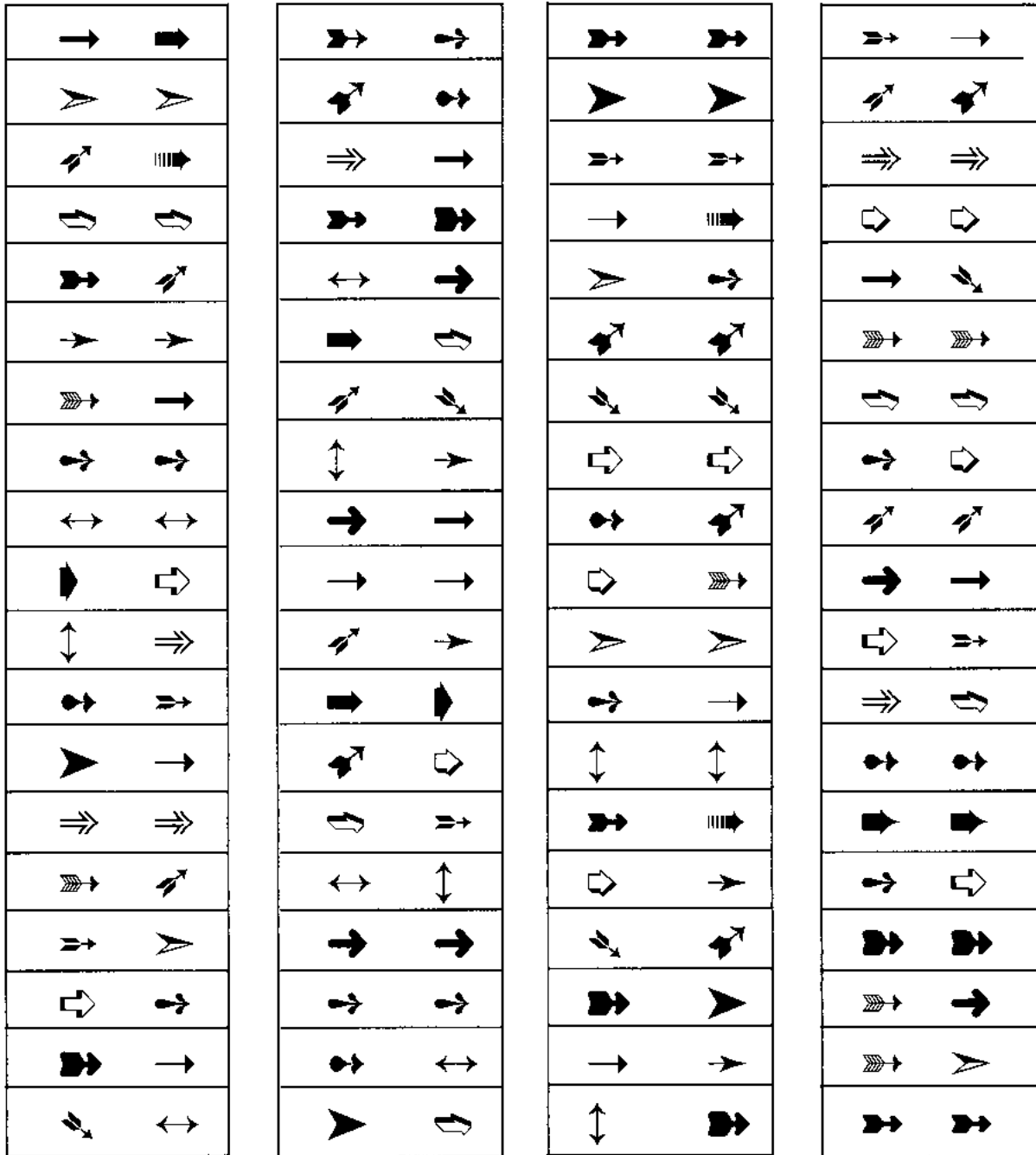
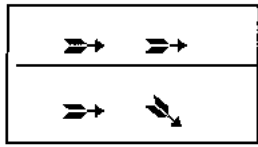
Eins passt nicht in die Reihe



Ergänzen fehlender Teile



Gleich oder verschieden?



Wie oft sind diese Pfeile auf dem Arbeitsblatt?

 _____  _____  _____  _____

Notizen

