

ADHS:

REGELN VEREINFACHEN DAS LEBEN UND DAS ZUSAMMENLEBEN



SPIELERISCHE FÖRDERUNG ZU HAUSE

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, wollen wir uns in dieser zweiten Ausgabe besonders auf Selbstbeherrschung und das Zusammenleben mit anderen und die Wahrnehmung von Gefühlen bei sich selbst und bei anderen konzentrieren, um dadurch mit anderen besser zurechtzukommen und selbstbewusster und stabiler zu werden.

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.

ISBN 3-00-019709-5
ISBN 978-3-00-019709-3

Inhalt

I. SELBSTBEHERRSCHT UND GELASSEN WERDEN	4	II. MIT ANDEREN BESSER ZURECHT KOMMEN	16	III. SELBSTBEWUSSTER UND STABILER WERDEN	24
1. Verhalten vorleben	6	1. Gefühls-Detektiv	17	1. Exklusivzeit	25
2. Gesprächsregeln	6	2. Gefühls-Memory	17	2. „Das-war-Spitze-Buch“	26
3. Stopp-Spiel: Eiszapfen	7	3. Gefühle-Ping-Pong	18	3. Stammbaum	27
4. Stimmungsfahne	8	4. Gefühls-Wandel	18	4. Nach Komplimenten fischen	27
5. Gefühle würfeln	9	5. Starke Gefühle	19	5. Positiv denken	27
6. Die eigenen Gefühle entdecken	10	6. Streiten lernen	20	6. Ich bin toll!	28
7. Klänge, Geräusche erkennen, (benennen) und unterscheiden	11	7. Kooperationsspiele	21	7. Natur-Merkspiel	28
8. Ertasten von Gegenständen	11	8. Aggressionen zügeln	22	8. Rechnen mit Zahlensymbolen	29
9. Kommunikations-spiel	12	Coaching-Kniffe	23	Coaching-Kniffe	30
10. Einen Kuchen backen	12			Anhang	
11. Gesichter vervollständigen	13			Kopiervorlagen	32
12. Zählen der Taktschläge eines Metronoms	13				
13. Differenziertes Erfassen von Teilen im Ganzen	14				
Coaching-Kniffe	15				

I. SELBST-
BEHERRSCHT
UND GELASSEN
WERDEN

Checkliste
Impulsivität und
unkontrolliertes
Verhalten

	JA	NEIN
Handelt Ihr Kind ohne zuvor nachzudenken, spontan und impulsiv?	☐	☐
Ist es sehr unausgeglichen? Schwanken seine Stimmungen und Launen sehr?	☐	☐
Flippt es in stressigen Situationen schnell aus?	☐	☐
Kann Ihr Kind schlecht etwas abwarten? Muss es alles sofort bekommen?	☐	☐
Fällt es Ihnen oder seinen Lehrern oft ins Wort? Platzt es mit Antworten heraus, ohne dass es gefragt worden ist?	☐	☐
Drängelt es sich häufig vor? Stört es andere Kinder in ihrem Spiel?	☐	☐
Hat Ihr Kind ein aufbrausendes Temperament? Ist es leicht erregbar? Neigt es zu heftigen Wutanfällen?	☐	☐
Kann es mit Enttäuschungen und Frust schlecht umgehen?	☐	☐
Ist Ihr Kind ein schlechter Verlierer?	☐	☐
Rastet es schnell aus, wenn etwas nicht so klappt, wie es sich das vorstellt? Tobt es schon bei Kleinigkeiten?	☐	☐
Stört es in der Schule, weil es dazwischenredet?	☐	☐
Hatte Ihr Kind lange Zeit heftige Trotzanfälle?	☐	☐

Wenn Sie sechs oder mehr Fragen bejahen mussten, dann ist die Tendenz eines impulsiven oder unkontrollierten Verhaltens bei Ihrem Kind bereits so stark ausgeprägt, dass Sie etwas dagegen unternehmen sollten.

Wenn Ihr Kind sehr unbeherrscht und impulsiv ist, wenn es nicht abwarten und sich zurückhalten kann, wenn es handelt, ohne vorher nachzudenken, launisch, aufbrausend und unausgeglichen ist, zu heftigen Wutanfällen neigt und wegen Kleinigkeiten ausrastet, wird es sich wenig Freunde machen. In diesem Kapitel soll es darum gehen, wie die Kinder (und auch die Eltern) zu mehr Gelassenheit finden, wie sie überlegter und geplanter handeln können, wie sie miteinander reden und zuhören können, ihre Gefühle anerkennen und sie anderen mitteilen, schlicht wie sie die Emotionen, die häufig heftigen Emotionen ihres Kindes in Bahnen lenken, die ein Ausagieren ermög-



lichen, ohne jemandem zu schaden. Weil bei Kindern mit ADHS manche Dinge im Hirnstoffwechsel anders als bei anderen ablaufen, wirken sie mitunter wie ein Auto ohne Bremse. Hier ist es wichtig, nachträglich diese Bremse, diese Hemmfunktion einzubauen. Sie können Ihrem Kind dabei helfen, diese Bremsfunktion zu üben. Die Devise sollte immer lauten: Erst denken, dann handeln! Erst stoppen, dann starten! Erst besinn's, dann beginn's! Dies gilt für das Überqueren einer Strasse ebenso, wie bei den Hausaufgaben oder bei einem Bastelprojekt. **Was** Ihr Kind als „Stopp-signal“ akzeptiert, ist dabei relativ sekundär, wichtig ist, dass Ihr Kind dieses Signal wirklich als Signal zum Innehalten erkennt und akzeptiert.

Nach dem Stoppen soll das Kind überlegen, was es tun will oder bei einer bestimmten Aufgabe tun muss. Das können Sie von Ihrem Kind erfragen, erst dann darf Ihr Sprössling „starten“. Hier ist

es wieder Ihre Aufgabe als Eltern, darauf zu achten, dass Ihr Kind seinen im Voraus formulierten Plan wirklich so in die Tat umsetzt, wie es geplant war. Das Überspringen von Zwischenschritten ist zu vermeiden. Wenn das trainierte Verhalten schon einigermaßen gefestigt ist, kann das Stoppsignal, das anfangs auffällig und deutlich sein soll, durch eine kleine, möglichst unauffällige Geste ersetzt werden. Diese Geste kann Ihr Kind dann im Verlauf zunehmend selbst übernehmen, d. h. es kann sich sein Stoppsignal selbst vorhalten und entsprechend auf die Bremse treten. Hilfreich nach dem Stoppen und bei der Handlungsplanung sind Selbstgespräche und Selbstinstruktionen, also: Was will ich tun? Was muss ich dabei beachten? Wie gehe ich vor? Habe ich an alles gedacht? usw. Die anfangs laut geführten Selbstgespräche können schliesslich durch leise oder gedankliche Gespräche ersetzt werden.

1. Verhalten vorleben

Es ist wünschenswert, wenn Sie das Verhalten Ihrem Kind vorleben, also laut sagen, was wollen wir machen? (z. B. aus Lego-Bausteinen uns eine Garage bauen).



Was brauchen wir dafür? (genügend Bausteine, einen Plan, wie gross unsere Garage werden soll). Wie erreichen wir, dass die Garage nicht einfällt? (Fugen versetzen, Kreuzverbindungen an den Ecken herstellen.)

2. Gesprächsregeln

Ein sehr gutes Übungsfeld für dieses Stopp- und Startsystem ist das Lernen von Gesprächsregeln:

Andere ständig unterbrechen, ihnen immer ins Wort fallen – damit erregen ADHS-Kinder höchstens negative Aufmerksamkeit. Sie müssen unbedingt lernen, ihren spontanen Redeimpuls zu kontrollieren. Hilfreich dabei sind klare Gesprächsregeln – und die können Sie mit Ihrem Kind gut in der Familie einüben.

Wer es zu Hause schafft, die anderen ausreden zu lassen, hat auch in der Schule bald keine Probleme mehr damit.

- Es redet immer nur einer. Erst wenn er fertig ist, kommt der Nächste dran. Sonst können wir uns gegenseitig nicht verstehen.

- Wer redet, ist dran. Er wird nicht unterbrochen und darf ungestört ausreden. Wir nehmen Rücksicht aufeinander.

- Wer etwas sagen möchte, macht sich bemerkbar – durch Handheben oder durch einen Fingerzeig. Er wartet dann aber, bis er dran ist.

- Jeder hört dem anderen genau zu. Ist etwas unklar, wird nachgefragt: „Wie meinst du das?“; „Was bedeutet das?“. Bei wichtigen Gesprächen

wiederholt der Nächste am besten kurz in eigenen Worten, was sein „Vorredner“ gesagt hat. So vermeiden wir, dass wir aneinander vorbeireden.

jeder gern mal zu Wort kommen. Ellenlange Monologe sind deshalb tabu. Jeder leistet einen kurzen Beitrag, dann ist der Nächste dran.

- Wenn mehrere Leute sich unterhalten, möchte

- Alleinunterhalter dürfen ruhig, aber bestimmt unterbrochen werden: „Jetzt möchte ich dazu auch mal etwas sagen...“ Passt ihnen das nicht, sollten andere Gesprächsteilnehmer sie darauf hinweisen, dass ihre pausenlose Quasselei unhöflich ist.

Diese Sequenz kann ganz bewusst, z. B. beim Abendessen der Familie, eingesetzt werden.



3. Stopp-Spiel: Eiszapfen

Kennt Ihr Kind die Geschichten von Tabaluga, dem kleinen grünen Drachen, und dem garstigen Schneemann Arktos? Dann „frostet“ Sie es doch einmal – zum Spass natürlich. Bewegen Sie sich so durch den Raum, wie es Ihnen gefällt: laufen, krabbeln,

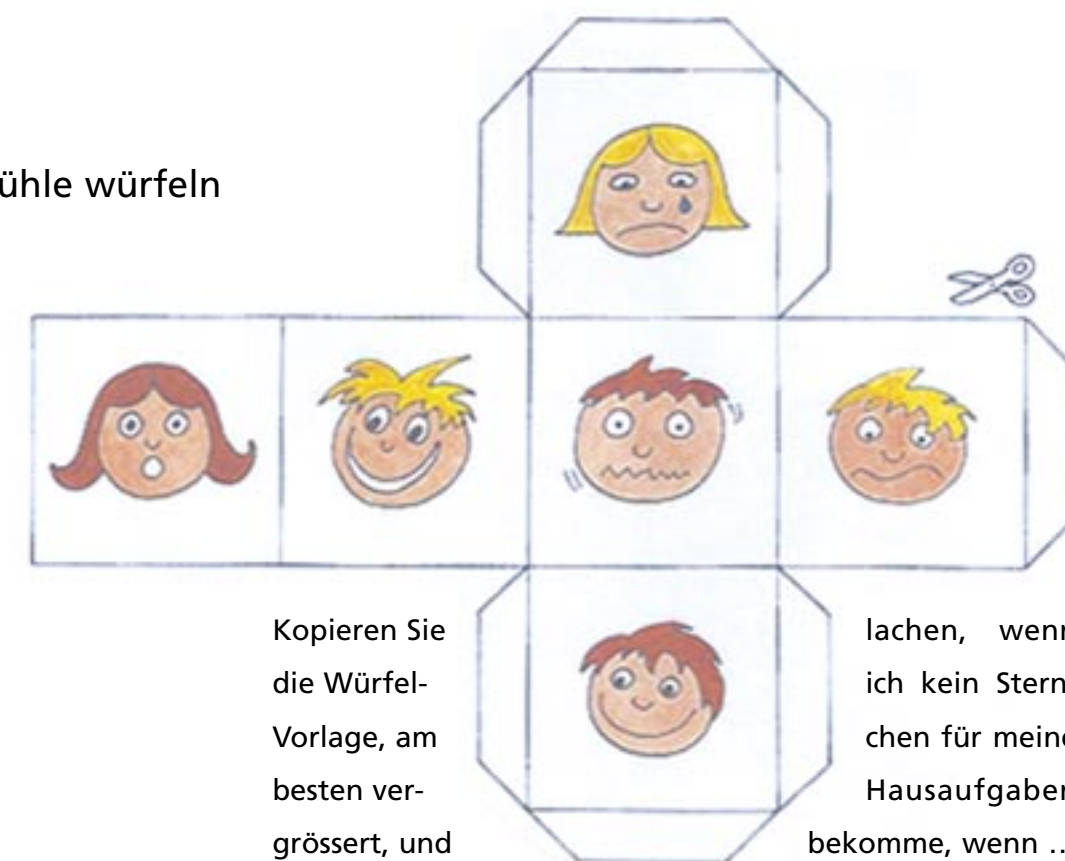
hüpfen, tanzen, alles ist erlaubt. Doch sobald Arktos in die Hände klatscht, wird Ihr Kind mitten in seiner Bewegung eingefroren und erstarrt zum Eiszapfen. Erst wenn Arktos pustet, taut es wieder auf. Besonders lustig ist das Spiel mit mehreren Kindern.

4. Stimmungsfahne

Launen ändern sich bei ADHS-Kindern oft wie das Aprilwetter. Doch sich auf ständig wechselnde Stimmungen einstellen zu müssen, ist für die Familie äusserst anstrengend. Erklären Sie Ihrem Kind, wie schwierig das ist. Dann schlagen Sie ihm vor, eine „Stimmungsfahne“ zu basteln. Schneiden Sie dazu aus Karton einen Kreis aus. Unterteilen Sie ihn in acht Felder, und malen Sie gemeinsam dort acht Stimmungs-Wetterlagen hinein – von fröhlich über gedrückt bis gewittrig-wütend. Sie können auch unsere Vorlage vergrössert kopieren und sie auf einen Pappkarton aufkleben. Nun schneiden Sie eine Fahne aus und befestigen sie mit einer Briefklammer in der Mitte der Scheibe. Mit diesem Fähnchen kann Ihr Kind jetzt allen anzeigen, wie seine Stimmungslage gerade ist – ohne viele Worte darüber verlieren zu müssen. So sieht jeder auf den ersten Blick, ob die Laune gerade strahlend, getrübt oder sogar verhaselt ist.



5. Gefühle würfeln



Kopieren Sie die Würfel-Vorlage, am besten vergrössert, und

kleben Sie sie auf Pappe auf. Basteln Sie daraus einen Gefühle-Würfel. Statt der gezeichneten Gesichter können Sie einen grossen Würfel auch zusammen mit Ihrem Kind mit Fotos bekleben.

Schneiden Sie dazu aus Zeitschriften Menschen aus, deren Gesichter verschiedene Gefühle ausdrücken: himmelhoch jauchzend, gut gelaunt, ängstlich, überrascht, traurig, sauer.

Dann kann das Spiel beginnen. Welches Gesicht zeigt der Würfel? Welches Gefühl drückt es aus? Nun muss der Spieler sagen, was bei ihm selbst dieses Gefühl auslöst. Zum Beispiel: Ich bin traurig, wenn andere über mich

lachen, wenn ich kein Sternchen für meine Hausaufgaben bekomme, wenn ...

So geht es reihum weiter. Bekommt jemand das gleiche Gesicht zum zweiten Mal, darf er noch einmal würfeln – es sei denn, er möchte noch mehr zu diesem Gefühl sagen. Eine andere Möglichkeit: Jeder sucht auf dem Würfel das Gesicht heraus, das seiner augenblicklichen Stimmung am ehesten entspricht. Dann erklärt er den anderen, warum er sich gerade so fühlt.

Eine Variation: Jeder Spieler ahmt den eben gewürfelten Gesichtsausdruck zunächst nach. Mitunter fällt es Ihrem Kind dann leichter zu sagen, was bei ihm dieses Gefühl auslöst.

6. Die eigenen Gefühle entdecken

Harte Schale, weicher Kern – so sind viele ADHS-Kinder. Doch da sie selbst mit ihrem empfindsamen Innenleben noch nicht so viel anfangen können, erlebt ihre Umwelt eher das wilde Raubein, den Sandkastenrocker, den Schulhof-Rowdy, bestenfalls den Klassenclown. Masken, hinter denen sie ihre sensiblen Seiten gut verstecken können. Helfen Sie Ihrem Kind deshalb schon früh, das Chaos in seiner Seele zu durchschauen. Wer es schafft, seine eigenen Gefühle kennen und verstehen zu lernen, kann auch besser mit ihnen umgehen.

1) Zufrieden, glücklich, angespannt, einsam, wütend – **schaffen Sie es eigentlich, Ihre Gefühle in Worten auszudrücken?** Das ist gar nicht so einfach. Sprechen Sie mit Ihrem Kind deshalb von klein auf über Gefühle – über Ihre eigenen ebenso wie über seine. Das ist nicht nur für Kinder ein gutes Training! Beschreiben Sie Ihrem Sprössling bei den unterschiedlichsten Gelegenheiten, wie Sie sich gerade fühlen.

2) Fragen Sie Ihr Kind immer wieder: „**Wie fühlst du dich?**“ Bauen Sie ihm dabei gezielt Brücken: „Bist Du enttäuscht, weil die Mathearbeit nicht so gut geklappt hat?“ oder: „Du scheinst wütend zu sein. Hast Du Dich über etwas geärgert?“

3) Lassen Sie Ihr Kind selbst zu Wort kommen, auch wenn es noch keinen treffenden Begriff für das hat, was es fühlt. Kinder können ihr Gefühl meist recht gut beschreiben. Das ist toll. Suchen Sie dann gemeinsam einen „Namen“ dafür.

4) Nehmen Sie die Gefühle Ihres Sprösslings ernst, und bewerten Sie sie nicht. Ein „Sei-doch-nicht-so-empfindlich“ oder „Das-ist-noch-kein-Grund-um-stolz-zu-sein“ zerstören jede mühsam aufgebaute Vertrauensbasis. Da machen Kinder schnell (wieder) zu!

7. Klänge, Geräusche erkennen, (benennen) und unterscheiden

Das Material besteht aus Teilen des Orffschen Instrumentariums oder anderen „Instrumenten“: Klanghölzer, Triangel, Zimbel, Tamburin, Rassel (möglichst doppelt).



● Zunächst wird das Kind aufgefordert zuzuhören, welche Klänge man mit den einzelnen Instrumenten erzeugen kann.

● Dann spielen Sie Ihrem Kind ein Instrument vor (nicht sichtbar für das Kind, vor dem der zweite Instrumenten-Satz liegt).

● Danach fragen Sie es, welches Instrument es gehört hat.

● Dies kann mehrfach wiederholt werden und ist sowohl mit einem Kind als auch mit mehreren Kindern (Geschwister/Freunde) möglich.

Variation: Jedes Kind pfeift in ganz charakteristischer Weise, alle hören zu. Dann drehen sich 2 Kinder um, sie pfeifen wie abgesprochen, die anderen sagen, wer der „Pfeifer“ ist

8. Ertasten von Gegenständen

Als Material benötigen Sie: 8 Tastbeutel (15 x 10 cm aus dünnem, blickdichtem Material), die unterschiedliche, dem Kind bekannte und leicht zu erfassende Gegenstände enthalten. Die Einführung/Anleitung könnte lauten:

● Ich gebe Dir einen Beutel.

● Du sollst fühlen und erraten, was im Beutel ist.

● Wenn Du die Beutelinhalte geraten hast, schauen wir gemeinsam nach, ob es stimmt.

● Auch diese Aufgabe ist einzeln oder mit einer Gruppe von Kindern zu bearbeiten.

9. Kommunikations- spiel zur vorher- gehenden Auf- gabe für Kinder- gruppen

Einführung/Anleitung:

- Jedes Kind bekommt jetzt nacheinander zwei andere Beutel.

- Jeder fühlt wieder den Inhalt, sagt ihn diesmal aber nicht mir, sondern seinem rechten Nachbarn (Trainer zeigt, Kinder nennen ihren rechten Nachbarn).

- Wenn ich euch aufrufe, nennt mir jedes Kind den Gegenstand, der bei seinem Nachbarn im Beutel war.

Achtung! Bei dieser Aufgabe können an zwei Stellen Fehler entstehen, einmal beim Tasten und zum anderen bei der Kommunikation.

10. Einen Kuchen backen

Viele Kinder sind stolz, wenn sie der Mutter in der Küche helfen können. Bedenken Sie immer, dass die Küche nicht nur für Mädchen und nicht nur in Bezug auf das Kochen ein hervorragendes Übungsfeld für das spätere Leben Ihres Kindes ist. Scheuen Sie also nicht den Mehraufwand an Zeit, manchmal auch an Material, wenn Sie mit Ihrem Sprössling gemeinsam kochen und backen – und saubermachen kann und sollte man anschließend auch gemeinsam. Wenn Sie einen Kuchen backen wollen, lassen Sie

Ihr Kind aufzählen/aufschreiben (je nach Alter), was dafür gebraucht wird. Bei den Mengen können Sie noch helfen, damit die richtige Mischung zustande kommt, aber auch diese soll Ihr Kind notieren (und ein vorheriges Schätzen, wieviel Mehl, Zucker, Eier man wohl braucht, übt schliesslich auch). Dann wird die Reihenfolge der Arbeitsschritte von Ihrem Sprössling notiert (z. B. auf einer Tafel), dann wird alles bereit gestellt, überprüft, ob die Zutaten vollständig sind, die Aufgaben verteilt, ja, und dann kann's losgehen.

11. Gesichter vervollständigen

Einführung/Anleitung:

- Du hast vor Dir ein Blatt, auf dem Gesichter abgebildet sind.

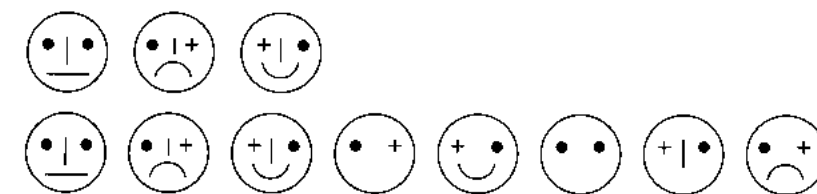
- Schau Dir die Gesichter genau an. Sie unterscheiden sich durch Augen und Mund.

- Nur die ersten 3 Gesichter sind vollständig gezeichnet.

- Du sollst die fehlenden Teile ergänzen. Pass gut auf, dass Du die richtigen Teile ergänzt.

- Die erste Reihe vervollständigen wir gemeinsam.

Beispiel:



12. Zählen der Taktschläge eines Metronoms

Einführung/Anleitung:

- Für die jetzt folgenden Aufgaben habe ich ein Metronom mitgebracht.



- Das Metronom hat ein Pendel (Trainer zeigt dieses), jeder Anschlag des Pendels ist von einem Ticken begleitet (Trainer demonstriert).

- Solch ein Metronom verwendet man z. B. beim Klavierspielen, um dem Spieler zu helfen, ein gleichmässiges Tempo einzuhalten.

- Wir wollen heute die Anzahl der Anschläge des Metronoms zählen.

- Jedes Ticken bedeutet einen Anschlag.

- Wir gehen wie folgt vor:
 - Ich gebe das Startzeichen und stelle das Metronom ein.

- Du zählst leise die Anschläge, bis ich das Pendel anhalte.

- Die Anzahl der Anschläge, die Du ausgezählt hast, notierst Du

auf dem Blatt Papier; das Ergebnis des ersten Durchganges schreibst Du ganz oben hin, die weiteren Ergebnisse immer darunter (Trainer demonstriert ein Übungsbeispiel).

- Wir führen diese Aufgabe insgesamt dreimal durch. Das Pendel schlägt bei jedem Durchgang etwas schneller.

Bemerkung: Pro Durchgang etwa 40 Pendelschläge (Anschläge) vorgeben.

Variation: konstantes Zeitintervall, unterschiedliche Anzahl von Metronomschlägen.



13. Differenziertes Erfassen von Teilen im Ganzen

Einführung/Anleitung:

- Vor Dir liegt eine Abbildung.

- Auf der linken Seite sind einzelne Blumen dargestellt.

- Auf der rechten Seite siehst Du Sträuße, die aus den verschiedenen Blumen, die links abgebildet sind, zusammengestellt wurden.

- Deine Aufgabe besteht darin herauszufinden, aus welchen einzelnen Blumen die verschiedenen Sträuße bestehen.

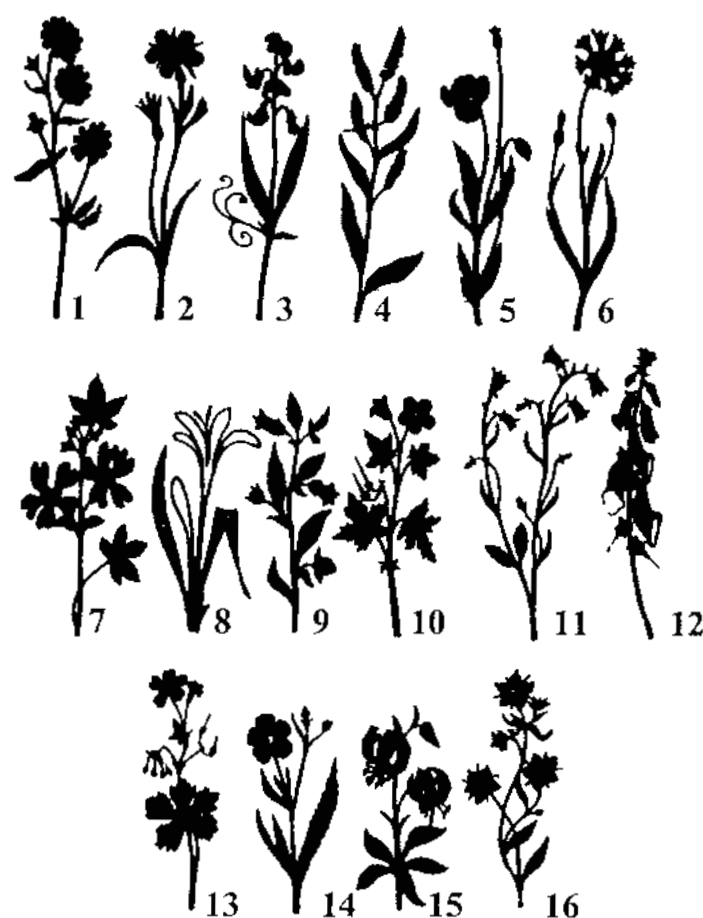
- Zur Lösung dieser Aufgabe schreibst Du auf Deinen Zettel:

- Kennzeichnung der Vase durch den entsprechenden Buchstaben (A, B, C, D, E)

- Dahinter schreibst Du die Ziffern der Blumen, aus denen der Strauß zusammengesetzt ist (Trainer verweist auf das Bild).

- Den ersten Strauß „binden“ wir gemeinsam.

Bemerkung: Alle 5 Sträuße sind zu bearbeiten. Zeitbegrenzung (z. B. 15 Minuten) macht die Aufgabe noch schwieriger.



Coaching-Kniffe

- Seien Sie Ihrem Kind ein Vorbild: Bemühen Sie sich, selbst in hektischen Zeiten keinen blinden Aktionismus zu entfalten, sondern Ihren Alltag stets zielstrebig Schritt für Schritt zu bewältigen. Stoppen Sie sich auch mal selbst ganz bewusst. Drängeln, Ungeduld und impulsive Reaktionen sollten auch für Sie tabu sein. **Denn:** ein Vorbild sind Sie immer!
- Führen Sie ruhig mal laut Selbstgespräche. So merkt Ihr Sprössling, dass auch Sie alles, was Sie tun, vorab überlegen und im Kopf planen.
- Halten Sie sich selbst auch immer wieder ein imaginäres Cool-down-Schild vor. Wer selbst oft auf die Palme geht, muss sich über ein tobendes Kind nicht wundern.
- Achten Sie auf kritische Situationen. Fehlt nur noch der berühmte Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt, ist es eigentlich schon zu spät. Zoff auf dem Spielplatz oder Gebrüll im Supermarkt lassen sich dann kaum noch verhindern. Besser ist es, Sie versuchen schon im Voraus, einer Eskalation vorzubeugen – notfalls, indem Sie das „Krisengebiet“ schleunigst verlassen.
- Nehmen Sie Wütereien und Schimpfereien Ihres Kindes nicht persönlich. Sagen Sie sich immer wieder, dass es im Augenblick nicht weiss, wie es mit seinen überschäumenden Gefühlen umgehen soll.

II. MIT ANDEREN
BESSER ZURECHT
KOMMEN

Checkliste
Aussenseiter und
Aggressionen

	JA	NEIN
Spielt Ihr Kind lieber allein als mit anderen Kindern?	☐	☐
Teilt es nicht gern mit anderen?	☐	☐
Hat es kaum Spielkameraden, vielleicht sogar gar keine Freunde?	☐	☐
Möchte es immer den „Boss“ spielen? Ist es deswegen nicht sehr beliebt?	☐	☐
Kann es sich in Gruppen, etwa auf dem Spielplatz oder beim Sport, schlecht einfügen? Ist es eher ein Einzelgänger?	☐	☐
Kommt es mit anderen Kindern schlecht klar? Gibt es beim Spiel schnell Streit, Ärger, Tränen?	☐	☐
Ärgert oder schikaniert Ihr Kind häufig andere? Sucht es regelrecht Streit?	☐	☐
Wird es bei Konflikten schnell handgreiflich?	☐	☐
Schlägt, boxt, tritt, spuckt, kratzt es schnell? Geht es ohne offensichtlichen Grund auf andere Kinder los?	☐	☐
Zerstört es Bauwerke der anderen? Macht es Sachen kaputt?	☐	☐

Wenn Sie bei dieser Checkliste mehr als 5 Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, zeigt dies, dass Ihr Sprössling deutliche Schwierigkeiten im Zusammenleben mit anderen hat und Veränderungen notwendig sind.

- Ihr Kind**

 - kommt schlecht mit anderen Kindern klar,
 - spielt lieber allein und hat keine richtigen Freunde,
 - kann sich nur schwer oder überhaupt nicht in eine Gruppe einfügen,
 - ist eher ein Einzelgänger,
 - will gern das Kommando übernehmen,
 - wird bei Konflikten und Überforderung aggressiv und handgreiflich,
 - schlägt, boxt, tritt, spuckt schnell und hat oft Streit mit anderen.
- Dies alles kann häufig an der verzerrten Wahrnehmung von ADHS-Kindern liegen. Und nun stellen Sie sich vor, wenn Ihr Kind seine Umwelt, besonders seine soziale Umwelt anders wahrnimmt, als dies der Grossteil der Altersgleichen tun würde und wenn er sie wahrnimmt, im wahrsten Sinne des Wortes, so wird er auf diese Wahrnehmung reagieren und diese Reaktion wird dann nicht entsprechend den Erwartungen der Umwelt ausfallen, sondern wird allenfalls die

Antwort auf das Wahrgenommene sein. Diese unterschiedlichen Wahrnehmungen machen das Zusammenleben mit ADHS-Kindern oftmals schwierig. Aber auch Wahrnehmungen können trainiert werden, z. B. haben wir schon im **Kapitel 1** einige Übungen zur Wahrnehmungsschulung im akustischen und im taktilen Bereich gehabt und auch das anschließende Spiel „Gefühls-detektiv“ ist eine Möglichkeit, diese Wahrnehmungen in optischer Hinsicht zu schulen.

1. Gefühls-Detektiv



Kopieren Sie die gezeichneten Gesichter, kleben Sie sie auf Karton, und schneiden Sie gleichgrosse Kärtchen aus. Ziehen Sie dann aus dem Stapel eine Karte, und stellen Sie dieses Gefühl durch Mimik und Gesten dar. Ihr Kind soll Detektiv spielen:

Welches Gefühl steckt dahinter? Was könnte dieses Gefühl ausgelöst haben? Welche Reaktion wünscht sich der andere wohl? Sind alle Fragen geklärt, ist Ihr Sprössling oder der nächste Mitspieler an der Reihe, eine Karte zu ziehen.

2. Gefühls-Memory



Woher kommen Gefühle? Was erzeugt angenehme, was unangenehme Gefühle? Suchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind zu den Gefühlen auf Ihren Kärtchen jeweils Fotos aus Zeitschriften, die einen Ausdruck dieses Gefühls zeigen. Zum Beispiel wird das Gefühl „glücklich“ dargestellt durch ein Kind, das am Strand herumspringt; oder das Gefühl „einsam“

durch jemanden, der allein in einem Café sitzt. Das Suchen nach solchen Bildern ist übrigens eine wunderbare Gelegenheit für Gespräche über Gefühle. Kleben Sie die ausgeschnittenen Fotos dann ebenfalls auf passende Kärtchen. Nun können Sie damit Memory spielen. Gefühl und Ausdruck bilden jeweils ein Paar.

3. Gefühle-Ping-Pong

Setzen Sie sich einander gegenüber, so dass Sie sich gegenseitig gut beobachten können. Nun fragen Sie Ihr Kind, wie es sich heute fühlt und warum. Es sagt vielleicht: „Ich fühle mich heute richtig glücklich, weil ich schulfrei habe und die Sonne scheint.“ Das wiederholen Sie, äussern Verständnis dafür, bringen dann aber ein anderes Gefühl ins Spiel, wie: „Ich verstehe, dass du glücklich bist, weil du freihast und die Sonne scheint. Ich fühle mich dann eher unruhig.“ Jetzt ist Ihr Sprössling wieder dran: „Ich verstehe, dass

du dich unruhig fühlst. Ich fühle mich eher unruhig, wenn ich eine Arbeit schreiben muss.“ Nun wieder Sie: „Ich verstehe, dass du dich unruhig fühlst, wenn du eine Arbeit schreiben musst. Ich fühle mich dann eher angespannt...“ So geht es wie beim Ping-Pong-Spiel immer hin und her. Und es ist interessant zu hören, welche unterschiedlichen Gefühle von gleichen Situationen hervorgerufen werden können.

Wichtig ist, dass keiner dem anderen widerspricht, sondern Verständnis für die Gefühle des anderen zeigt.

4. Gefühls-Wandel

Nehmen Sie wieder Ihre Gefühle-Kärtchen zur Hand. Legen Sie nur die unangenehmen Gefühle auf einen Stapel, und ziehen Sie eine Karte davon. Nun stellen Sie dieses Gefühl in einer kleinen Szene dar. Zum Beispiel: „Ich bin sehr traurig, weil ich eine Fünf im Diktat geschrieben habe.“ Ihr Kind

hat jetzt die Aufgabe, so auf Sie und Ihre Gefühle einzugehen, dass am Ende das negative in ein positives Gefühl umgewandelt ist, Sie also in dem Beispiel nicht mehr traurig sind, sondern zuversichtlich. Bei diesem Spiel kann Ihr Kind üben, sich besser in andere hineinzuversetzen.

5. Starke Gefühle

Nur ein bisschen sauer oder schon fast schäumend vor Wut? Das ist manchmal gar

nicht so leicht zu erkennen. Bereiten Sie eine Skala von Eins bis Fünf vor. Nun ziehen Sie wieder eines Ihrer Gefühls-Kärtchen und spielen Ihrem Kind diese Emotion vor. Entscheiden Sie sich dabei, welche Intensität das Gefühl auf Ihrer Skala haben soll. Ihr Sprössling muss nun erkennen, wie stark Ihre Emotionen sind – nur ganz sanft (eins), mittelmässig (drei) oder sehr heftig (fünf). Sie können das Ganze auch umdrehen und Ihrem Kind die Aufgabe stellen: Zeig mir mal, wie Du richtig heftig wütend bist. Oder wie die Wut langsam von Stärke eins der Skala bis zu Stärke fünf anschwillt und umgekehrt.



6. Streiten lernen

Konflikte, Streitereien und Meinungsverschiedenheiten wird es immer geben. Auch ADHS-Kinder müssen lernen, damit zu leben. Es nützt nichts, die Augen davor zu verschliessen, bis sich schliesslich so viel Frust und Ärger angestaut hat, dass es richtig knallt. Vermitteln Sie Ihrem Sprössling deshalb schon frühzeitig eine Streitkultur: Wenn es mal Ärger gibt, bricht die Welt nicht gleich zusammen. Konflikte können auch eine Herausforderung und eine Chance sein – wenn es gelingt, sie fair auszutragen und sie konstruktiv und einvernehmlich zu lösen. Üben Sie deshalb mit Ihrem ADHS-Kind zu Hause wichtige Streitregeln ein, am Besten im Rahmen von „Familienkonferenzen“. Dabei treffen sich alle Familienmitglieder mindestens einmal in der Woche, um alles Wichtige zu besprechen. Jeder darf seine Anliegen, egal ob freudige, kritische oder problematische, zur Sprache bringen.

Streitregeln

- Wir versuchen auch im Streit **ruhig**, möglichst leise, **höflich** und **sachlich** miteinander zu **reden**. Wir **verkneifen** uns alle **Schimpfworte, Beleidigungen** und **persönlichen Vorwürfe** (nach dem Motto „Du bist immer so gemein“).
- Wir formulieren Ich-Botschaften, wie „Ich bin traurig, wenn ich nicht mit-spielen darf“.
- Ist das Problem auf dem Tisch, haben alle, die daran beteiligt sind, Gelegenheit, ihre Sicht der Dinge darzustellen und ihre Interessen zu formulieren.
- Dann suchen wir gemeinsam nach Lösungen. Jeder überlegt, was er tun kann, um das Problem zu beseitigen – zur Zufriedenheit aller. Wer eine Lösung weiss, erläutert sie.
- Nun überlegen wir alle gemeinsam, welche der Lösungen für alle Beteiligten gerecht und machbar ist. Welcher Kompromiss muss eventuell geschlossen werden, damit jeder zu seinem Recht kommt?
- Ist eine Lösung gefunden, werden alle Details dazu festgelegt. Zum Schluss müssen alle Beteiligten zustimmen.
- Ein versöhnendes Ritual beendet den Konflikt: Wir fassen uns an den Händen und sagen: „Frieden“ oder Ähnliches.

7. Kooperations-spiele



Gemeinsam statt gegeneinander handeln – so geht vieles besser. Diese Botschaft sollten Sie Ihrem Kind so oft wie möglich vermitteln – gerade, wenn es eher den Konfrontationskurs fährt.

Legen Sie mal mit der ganzen Familie ein grosses Puzzle. Dazu alle Teile gleichmässig auf die Mitspieler verteilen. Der Jüngste darf zuerst legen. Dann geht es reihum weiter. Beim Anderen schauen, ob was passt, ist dabei im Sinne der Kooperation ausdrücklich erlaubt.

Setzen Sie sich Ihrem Kind gegenüber auf den Boden, beide mit gegrätschten Beinen. Einer nimmt die beiden Enden eines Seils in

die Hände, der andere fasst die Seilmitte. So hinsetzen, dass das Seil gespannt ist. Nun bewegt sich einer von Ihnen nach vorn. Sein Gegenüber muss sich dabei so weit nach hinten beugen, dass das Seil immer straff bleibt. Da ist gute Abstimmung aufeinander gefragt.

Mit einem grossen Seil springen – auch das klappt nur, wenn alle gut zusammenarbeiten. Zwei schlagen das Seil ruhig und gleichmässig. Der Dritte läuft im richtigen Augenblick hinein und springt. Ganz schwierig wird's, wenn zwei Kinder versuchen, gleichzeitig zu springen.

8. Aggressionen zügeln

Wut im Bauch haben, das ist in Ordnung. Aber sie an anderen auslassen, aggressiv und handgreiflich werden, das sollte wirklich niemand. Denn selbst wenn ADHS-Kinder es eigentlich nicht böse meinen, sondern eher etwas ruppig, hilflos und überfordert sind:

Aggressives Verhalten ist kein geeignetes Mittel, um die Wut aus dem Bauch herauszulassen. Und eine Lösung in Konfliktsituationen ist Zuschlagen schon gar nicht. Am Besten ist es also, ADHS-Kinder lernen schon beizeiten, ihre Aggressionen zu zügeln und in zivilisierte Bahnen zu lenken. Hier noch ein paar Anregungen.

Zauberwort

Ihr Kind kann lernen, in Gegenwart anderer seine Aggressionen heimlich „wegzuzaubern“. Suchen Sie dafür mit Ihrem Kind ein „Zauberwort“. Das muss kein richtiges Wort sein. Auch fantasievoll aneinander gereimte Silben (wie „Makadam“) klingen sehr

geheimnisvoll. Dieses Zauberwort wird ab jetzt der ständige Beschützer Ihres Kindes: Immer wenn es auszurasten droht, muss es dieses Wort beschwören.

Faustkampf

Beide Kontrahenten stellen sich einander gegenüber. Einer macht eine feste Faust, der andere muss versuchen, die Faust zu öffnen oder seinen Gegner dazu zu bringen, sie zu öffnen.

Erlaubt ist alles, was Erfolg verspricht – ausser Gewaltanwendung, versteht sich! Gelingt es, werden die Rollen getauscht. Der Schiedsrichter kann auch die Zeit stoppen, die jeder braucht, um gewaltfrei ans Ziel zu kommen.

Diese Übung dient dem Entdecken von Alternativen. Sie ist vom nonverbalen in den verbalen Bereich übertragbar.

Coaching-Kniffe

- Zügeln Sie Ihr eigenes Temperament. Eltern, die selbst schnell ausrasten oder gar aggressiv werden, sind kein gutes Vorbild. Bemühen Sie sich gerade in Streitfällen und Konfliktsituationen darum.
- Stellen Sie ganz eindeutige Regeln auf: **Schlagen, beißen, treten – jede Art von Gewaltanwendung ist absolut verboten.** Reden statt schlagen heisst die Devise!
- Sagen Sie Ihrem Sprössling immer wieder in entsprechenden Situationen, was Ihnen oder anderen Kindern weh tut. Ein hartes Anrempeeln, ein heftiges Knuffen, das ein schmerzunempfindliches ADHS-Kind vielleicht nicht als schlimm empfindet, können für andere Menschen sehr unangenehm sein. Das muss Ihr Kind akzeptieren.
- Beobachten Sie kritisch, in welchen Situationen Ihr Kind besondere Schwierigkeiten im Umgang mit anderen hat, wann es aggressiv reagiert. Vielleicht können Sie ihm dann gezielt helfen, Lösungen zu finden und sich anders zu verhalten. Gehen Sie solche Situationen zu Hause in Ruhe mit ihm durch.
- Halten Sie sich mit Wertungen und Urteilen zurück, wenn Ihr Sprössling Ihnen von Streitigkeiten und Konflikten berichtet – aber auch, wenn andere sich bei Ihnen über Ihr Kind beschweren.
- Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, eigene Lösungen für Konflikte mit Freunden, Klassenkameraden und Lehrern zu finden. Fragen Sie höchstens: „Was könntest du denn machen? Fällt dir etwas ein? Wie weit willst du gehen?“ Suchen Sie gemeinsam die beste Strategie. Wichtig ist, dass Sie Ihr Kind nicht entmündigen, es aber auch nicht mit seinen Problemen allein lassen.
- Bringen Sie Ihren Sprössling so viel wie möglich mit anderen Kindern zusammen. Mag er keine grösseren Gruppen, kann er vielleicht regelmässig mit einem oder zwei anderen Kindern spielen. Das ist ein wichtiges Training fürs Sozialverhalten.
- Beim Besuch von Gruppen hilft es ADHS-Kindern manchmal, wenn sie als Erste da sind. Dann können sie sich erst einmal orientieren, ohne dass sofort viele Reize auf sie einströmen.
- Melden Sie Ihr Kind, wenn es Lust dazu hat, in einer Musikgruppe an. Musizieren fördert nicht nur die Konzentration, Kreativität und motorische Fähigkeiten. Musizierende Kinder sind, wie Studien belegen, auch emotional stabiler, sozial fähiger und weniger aggressiv.

III. SELBST-
BEWUSSTER
UND STABILER
WERDEN

Checkliste
Mangelndes
Selbstbewusstsein

	JA	NEIN
Wirkt Ihr Kind oft traurig, bedrückt und niedergeschlagen?	☐	☐
Machen sich andere über es lustig, wird es gehänselt, vielleicht sogar gemobbt?	☐	☐
Ist es bei anderen Kindern unbeliebt? Wird es kaum oder nie zum Spielen oder zu Geburtstagsfeiern eingeladen?	☐	☐
Hat Ihr Kind oft und schnell Angst?	☐	☐
Schläft es schlecht? Hat es Albträume?	☐	☐
Schwindelt und schummelt es, um besser dazustehen?	☐	☐
Reagiert es in unbekannten Situationen und bei neuen Dingen oft überängstlich? Klammert es sich an Sie?	☐	☐
Ist es bei Neuem unsicher, übervorsichtig, sehr nervös?	☐	☐
Traut Ihr Kind sich selbst wenig zu?	☐	☐
Fühlt es sich schnell ungerecht behandelt?	☐	☐
Taut es in fremden Umgebungen erst langsam auf?	☐	☐

Auch bei dieser Checkliste ist bei 5 oder mehr „Ja“-Antworten die Zeit reif für Veränderungen.

- Ihr Kind**

 - traut sich selbst wenig zu,
 - leidet unter Minderwertigkeitsgefühlen,
 - ist oft traurig, bedrückt und niedergeschlagen,
 - neigt zu depressiven Verstimmungen,
 - ist ängstlich und unsicher,
 - wird häufig gehänselt, vielleicht sogar gemobbt,
 - schwindelt und prahlt, um selbst besser dazustehen.
- Hier ist es höchste Zeit, das Selbstbewusstsein Ihres Kindes zu stärken, seine Stärken zu suchen und zu betonen, ihm Geborgenheit im Kreise der Familie zu vermitteln, selbst als Eltern Vertrauen in die Fähigkeiten des Kindes und seine Stärken zu haben und keine Duckmäuser zu erziehen.

1. Exklusivzeit



Jedes Kind ist einzigartig – auch Ihres. Zeigen Sie ihm das, indem Sie ihm ganz allein und exklusiv Zeit schenken. Keine Angst, Sie müssen dafür nicht Ihren ganzen Terminkalender um-

organisieren. Es muss gar nicht viel sein, eine Viertelstunde täglich kann schon ausreichen. Wichtig ist, dass diese Zeit tatsächlich ausschliesslich Ihrem Kind gehört.

Da darf wirklich niemand stören – auch Geschwister nicht, die natürlich ebenfalls ihre Exklusivzeiten bekommen sollten. Machen Sie es sich in dieser Zeit gemeinsam so nett wie möglich. Ziehen Sie sich zu zweit zurück, schliessen Sie die Tür hinter sich, damit Sie ungestört sind. Und – das empfehlen Verhaltenstherapeuten für solche Sonderzeiten – überlassen Sie mal komplett Ihrem Kind die Initiative. Es darf allein aus-suchen, was Sie zusammen machen. In seiner Exklusivzeit ist Ihr Sprössling der Spielleiter, und Sie entspannen sich und machen ohne zu murren einfach nur mit, egal was Ihr Kind mit Ihnen gemeinsam machen möchte. Das tut Ihrer Beziehung gut – und dem Selbstbewusstsein Ihres Kindes auch.

2. „Das-war-Spitze-Buch“

Gute Zeiten, schlechte Zeiten – auch das ist nur eine Frage der Sichtweise. Wer immer nur die unangenehmen Dinge im Auge hat, glaubt irgendwann garantiert, das Leben würde nur aus Fehlschlägen und schlechten Tagen bestehen.

Helfen Sie Ihrem Kind dabei, ganz bewusst stärker an die guten Zeiten zu denken. Schenken Sie ihm ein dickes Heft oder Fotoalbum, und gestalten Sie den Einband zusammen besonders schön. Darin kann Ihr Sprössling alles sammeln, was „Spitze“ war. Er kann Bilder hineinmalen, die an eine solche Situation erinnern, später vielleicht tagebuchartig etwas notieren. Es kann Fotos oder andere Erinnerungsstücke einkleben und andere bitten, ihm etwas Nettes hinzuschreiben.

Am besten helfen Sie ihm anfangs dabei und geben ihm auch später immer wieder etwas für sein Buch. Und vergessen Sie auch nicht, ganz bewusst schöne und erfolgreiche Momente in Fotos festzuhalten: Ihr Kind als strahlender Wandersmann, flotte Radfahrerin oder hämmernder Heimwerker – das ist der Stoff, aus dem Selbstbewusstsein besteht.



3. Stammbaum

Selbstbewusstsein setzt auch Geborgenheit voraus – und die findet ein Kind zuallererst im Kreise seiner Familie. Malen Sie doch mit Ihrem Kind einen grossen Baum. An den hängen Sie dann Äpfel mit den Namen aller Familienangehörigen – und mittendrin Ihr Kind.

Besonders viel Spass macht es, auf einem Familienfest einen Stammbaum zu ge-

stalten. Dann sind viele Mitglieder der Familie da und können für das Wachsen des Baumes sorgen. Hübsch sind auch Fotos, die auf die Äpfel geklebt werden. Dann sind unten die Urgrosseltern, darüber die Grosseltern, die Eltern und die Kinder. An den Seiten sieht man die Tanten und Onkel und deren Kinder, also die Cousins und Cousinen Ihres Kindes.

4. Nach Komplimenten fischen

Komplimente heben das Selbstwertgefühl ungemein. Fischen Sie deshalb in der Familienrunde einmal gezielt nach welchen. Jeder bekommt einen Zettel und schreibt seinen Namen darauf. Dann wandert der Zettel an den Nachbarn

rechts. Der notiert darauf ein Kompliment, das er dieser Person machen möchte. Danach wandert der Zettel weiter, bis er wieder bei seinem Besitzer angekommen ist. Nun lesen alle ihre „gefishten“ Komplimente vor.

5. Positiv denken

Es macht einen grossen Unterschied, ob man ein Glas als halb leer oder halb voll betrachtet! Sammeln Sie einmal mit Ihrem Sprössling Eigenschaften, die ihm von Erwachsenen oft vorgeworfen werden, wie laut, wild, chaotisch, unruhig ... Nun

versuchen Sie, diese „Negativ-Liste“ ins Positive zu übertragen: dann wird „laut“ zu „energisch“, „wild“ zu „aktiv“, „chaotisch“ zu „kreativ“, „unruhig“ zu „energiegeladen“ und so weiter. Ihr Kind sieht sich hinterher ganz neu.

6. Ich bin toll!

Setzen Sie sich einmal in Ruhe mit Ihrem Kind hin, und überlegen Sie gemeinsam, was es alles gut kann: Ich bin toll, weil ich gut singen, gut mit Holz arbeiten, schnell laufen ... kann. Ihr Kind schreibt oder malt alles auf kleine Zettel. Dann

kleben Sie in die Mitte einer grossen Pappe ein Foto Ihres Kindes und alle Zettel drumherum. Dieses „Ich bin toll-Poster“ kommt in das Zimmer Ihres Sprösslings. Und jedes Mal, wenn er etwas Neues gelernt hat, kommt ein Zettel dazu.

7. Natur-Merkspiel

Versuchen Sie, anhand von Abfolgen in der Natur (z. B. Bäume im Park, Entwicklung eines Haustieres) die Wahrnehmung Ihres Kindes für natürliche Abläufe zu trainieren. Hilfreich hierfür können auch Spiele sein, wie z. B. „Mein erstes Naturspiel“ aus dem Dusyma-Katalog, Art.-Nr. 518141.



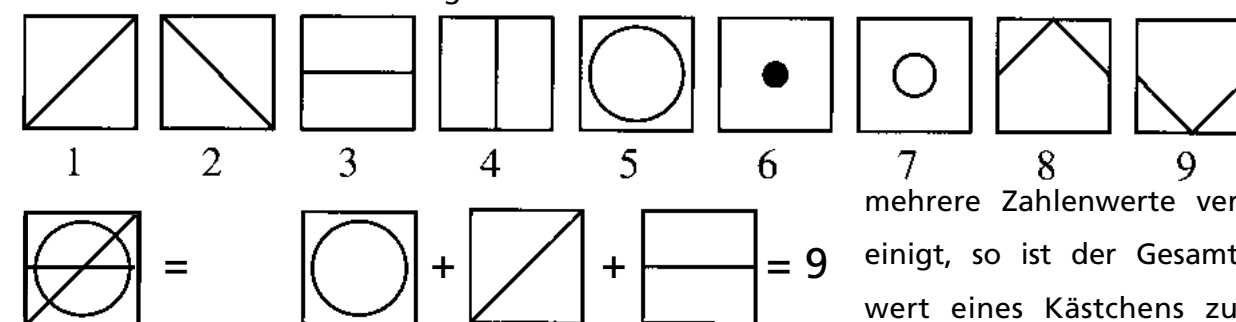
Hiermit können Kartensätze gelegt werden, welche die Entwicklung eines Tiers im Verlauf zeigen.

Lassen Sie Ihr Kind eine Tierart wählen, deren Entwicklungsreihe chronologisch geordnet auf den Tisch legen und dazu eine kurze Geschichte zur Entwicklung des Tieres erzählen.

Auch hierbei wird zum einen die Wahrnehmung von natürlichen Abfolgen geschult und zum anderen die Wiedergabe dieser erkannten Abfolgen trainiert, wobei wiederum die schon trainierten Regeln enthalten sind.

8. Rechnen mit Zahlensymbolen

Kindern macht es sehr viel Spass, in „Geheimschrift“ zu schreiben oder mit „Geheimzahlen“ zu rechnen. Die folgende Aufgabe gehört zur letzteren Art.



Die Einführung könnte wie folgt lauten:

- Wir wollen heute noch einmal rechnen. Statt Aufgaben mit Zahlen stelle ich Aufgaben, in denen die Zahlen durch Zeichen (Symbole) ersetzt sind (Mutter/Vater/Trainer verweist auf das Arbeitsblatt).
- Sieh Dir auf Deinem Arbeitsblatt zunächst wieder die obere Zeile an. Dort findest Du die Symbole (Zeichen), mit denen Du rechnen sollst.
- Jedes Zeichen in einem Kästchen hat einen bestimmten Zahlenwert (Trainer erläutert die erste Zeile; weist auf einzelne Zeichen hin).
- Bei den für Dich zu lösenden Aufgaben sind nun in

einigen Kästchen mehrere Zeichen vereinigt worden (Erläutern Sie die Darstellung auf dem Arbeitsblatt, Zeile 2 und 3).

Sind also in den Kästchen mehrere Zahlenwerte vereinigt, so ist der Gesamtwert eines Kästchens zunächst durch Addition aller Teilwerte zu ermitteln, erst danach kann die Aufgabe im jeweiligen vorgesehenen Rechenverfahren weiter gelöst werden.

Die Aufgaben sind im Kopf zu rechnen. Zwischenergebnisse bei der Ermittlung des Zahlenwertes eines Kästchens dürfen bei den Aufgaben zusätzlich notiert werden, bei denen an entsprechender Stelle dafür jeweils drei Pünktchen vorgegeben sind (Trainer verdeutlicht das an einigen Beispielen). Mit Zeitbegrenzung, z. B. 25 Minuten, wird das Spiel noch spannender. Es ist für die Einzelsituation ebenso geeignet wie für Gruppensituationen.

Coaching-Kniffe

- Sehen Sie Fehler nicht als Niederlage, sondern als Herausforderung. Machen Sie Ihrem Kind klar, dass darin eine Chance steckt, es besser zu machen.
- Wenn etwas nicht so gut gelaufen ist, ignorieren Sie es möglichst. Ihr Kind weiss das schon meistens selbst.
- Betonen Sie dagegen jeden Fortschritt, jede Verbesserung. Und heben Sie vor allem immer wieder auch die Bemühungen Ihres Kindes hervor: Loben Sie seine Anstrengungen!
- Wer selbstbestimmt handeln kann, wird selbstbewusster. Lassen Sie deshalb Ihren Sprössling möglichst oft selbst Entscheidungen treffen. Zeigen Sie ihm verschiedene Möglichkeiten auf, und lassen Sie ihm dann die Wahl. Und akzeptieren Sie, wann immer es möglich ist, dass er mehr und mehr nach seinem eigenen Willen entscheidet.
- Stärken Sie Ihrem Kind vor allem den Rücken, wenn es gefrustet ist. Dann ist Unterstützung besonders gut fürs Selbstwertgefühl.

Schenken Sie Ihrem Sprössling viel Nähe, Zärtlichkeit und Körperkontakt. Streicheleinheiten für Haut und Haar nähren auch die Seele und das Selbstbewusstsein.

Kein Kind gleicht dem anderen. Und jedes für sich ist wertvoll. So ist auch Ihr ADHS-Kind mehr als nur die Summe seiner schwachen und starken Seiten. Es ist eine ganz einzigartige Persönlichkeit mit einer ganz einmaligen Kombination aus individuellen Fähigkeiten, Eigenschaften, aber auch Schwierigkeiten und Macken. Akzeptieren und tolerieren Sie das nicht nur, sondern achten und respektieren Sie es. Nehmen Sie Ihr Kind ernst. Schenken Sie seiner ganz kindlichen Persönlichkeit die Wertschätzung, die sie verdient und braucht, um sich zu ihrem Wohle frei entfalten zu können. Geben Sie ihr den Halt und die Steuerung von aussen, die sie dringend braucht. Aber erziehen Sie Ihr Kind nicht zu Anpassung und Duckmäusertum. Gerade ADHS-Kinder, die tagtäglich mit vielen Schwierigkeiten zurechtkommen müssen, entwickeln mit gezielter und liebevoller Unterstützung später oft ein enormes Durchhaltevermögen und erstaunliche Fähigkeiten, um Krisen zu meistern. Schrauben Sie Ihre Erwartungen an Ihren Sprössling nicht zu hoch. Das würde ihn unnötig unter Druck setzen. Aber sagen Sie ihm immer wieder, dass er ganz viel schaffen kann. Vertrauen Sie jederzeit auf das, was in ihm steckt. Das gibt ihm Kraft, Mut und Selbstvertrauen. Viel mehr können Sie ihm nicht mit auf seinen Lebensweg geben. Wenn Sie das schaffen, haben Sie eine enorme Leistung vollbracht. Halten Sie durch – für Ihr Kind, aber auch für sich selbst. Sie schaffen es.

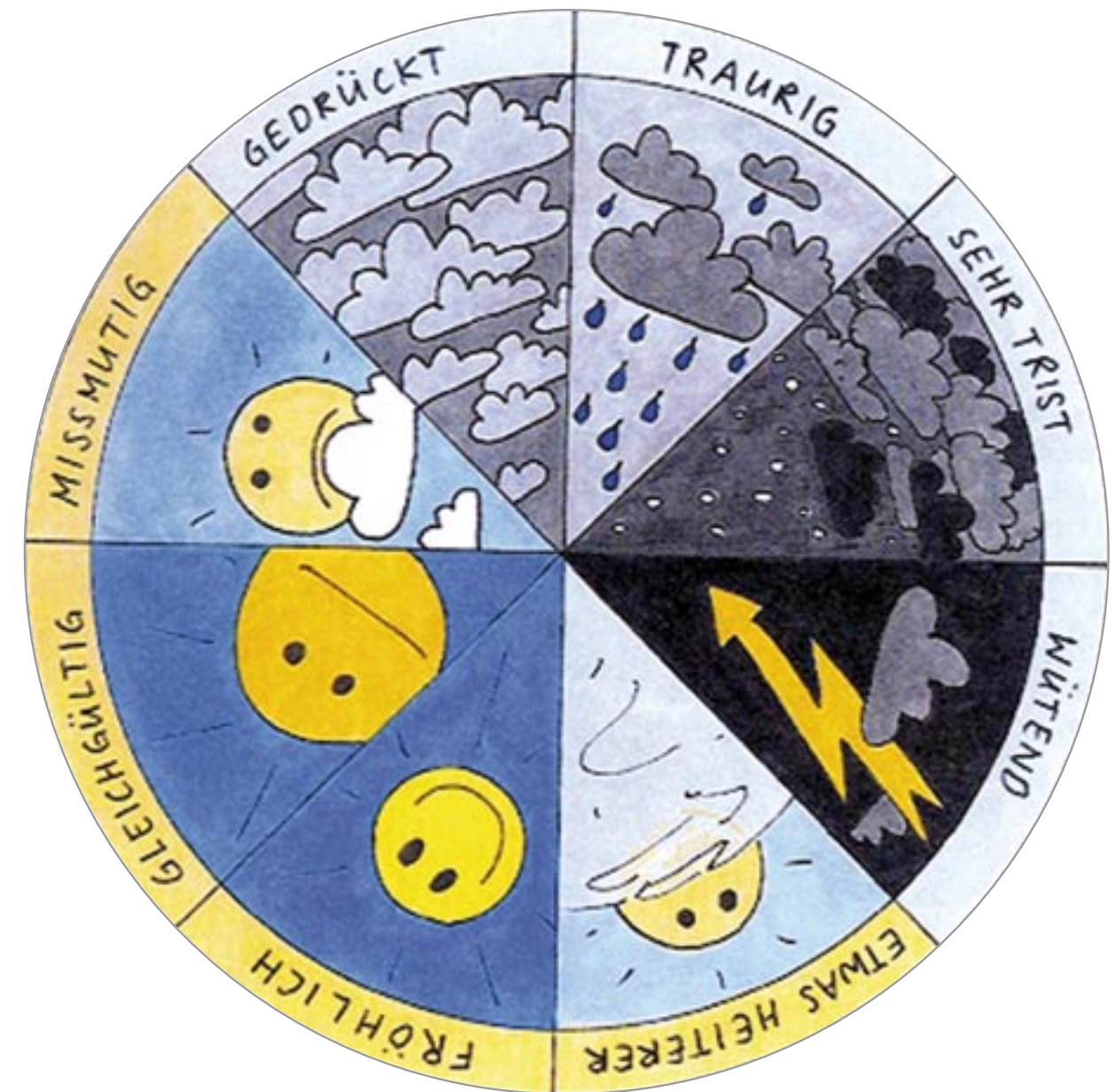
*Viel Glück
dabei!*

ANHANG KOPIERVORLAGEN

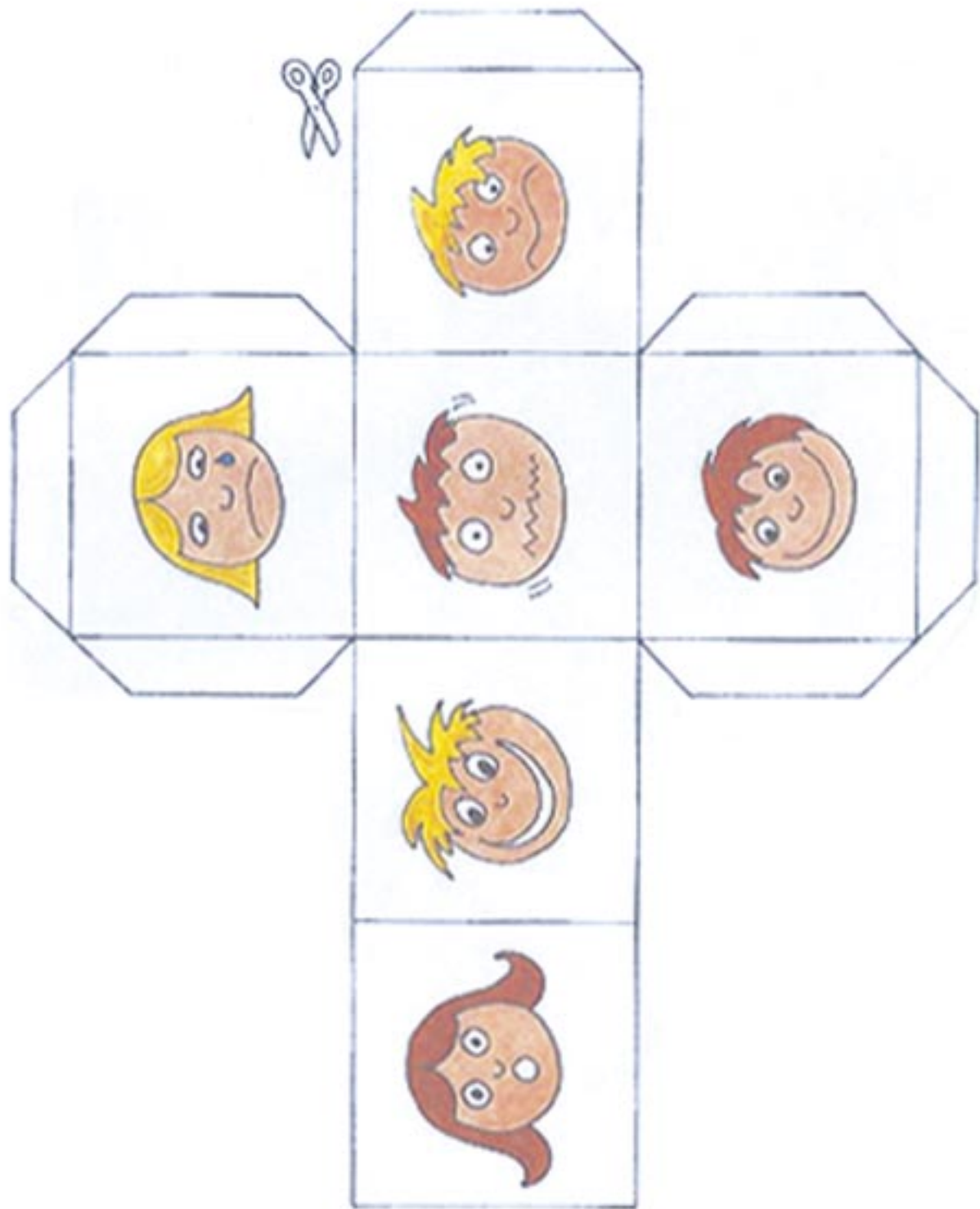
In diesem Anhang finden Sie Kopiervorlagen, damit einige Übungen wiederholt werden können.

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

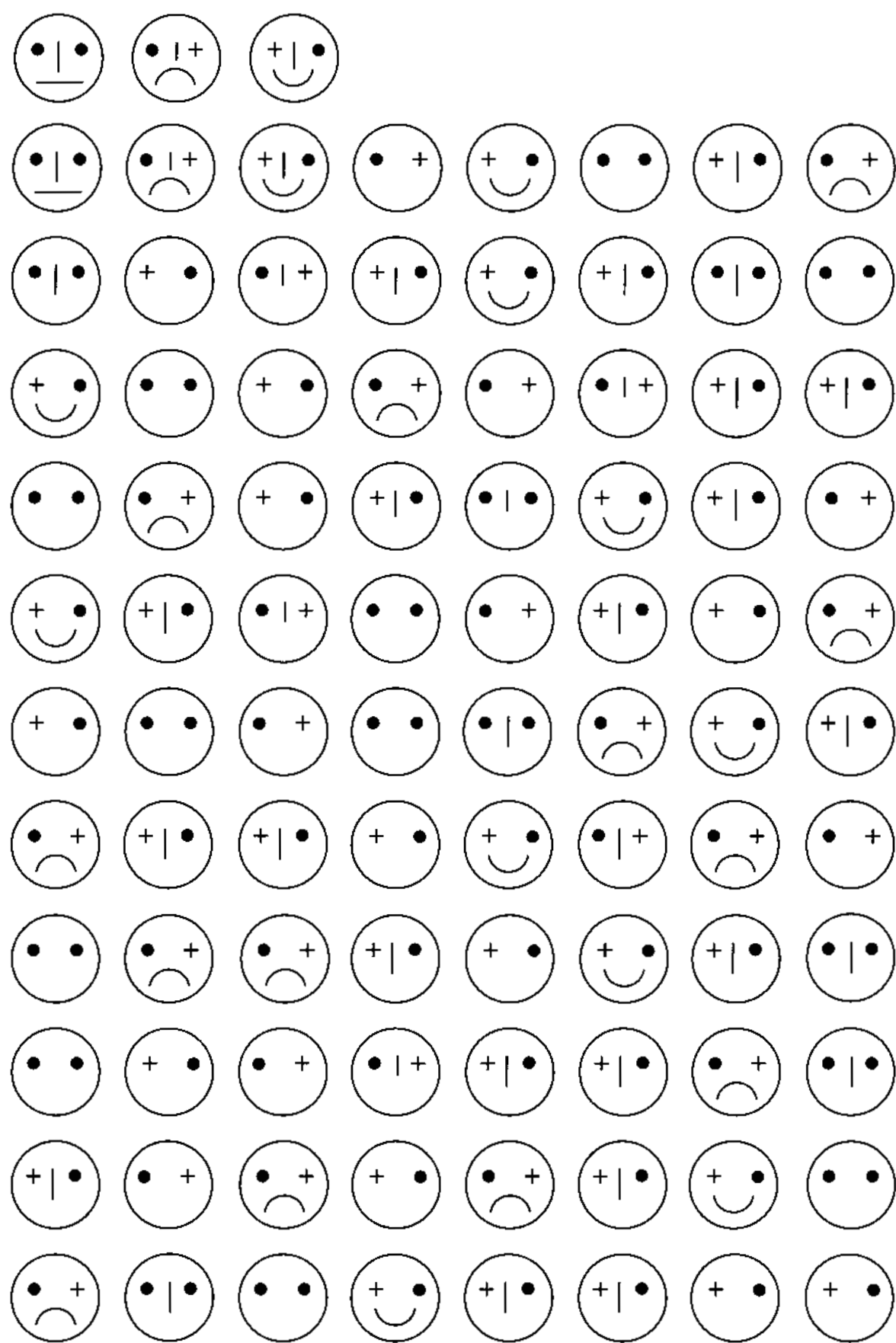
Stimmungsfahne



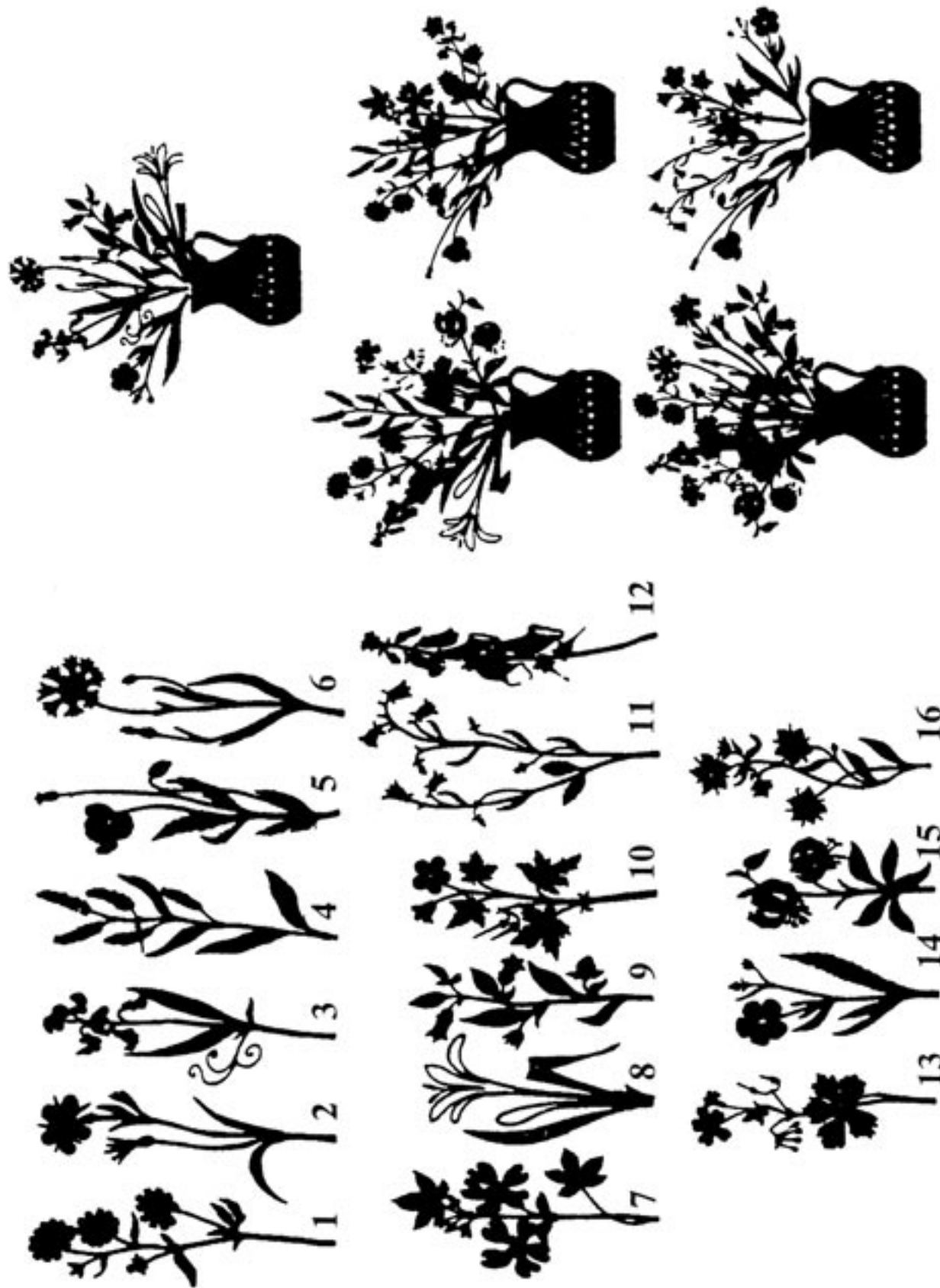
Gefühlswürfel



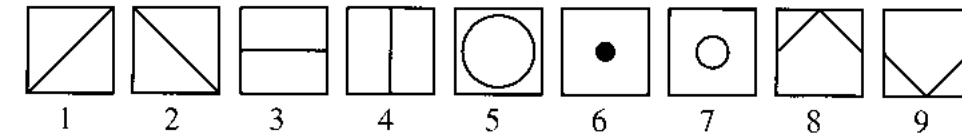
Gesichter vervollständigen



Sträusse „binden“



Rechnen mit Zahlensymbolen



$$\text{Symbol 7} = \text{Symbol 5} + \text{Symbol 8} + \text{Symbol 9} + \text{Symbol 6} = 28$$

$$\text{Symbol 5} = \text{Symbol 3} + \text{Symbol 4} + \text{Symbol 5} = \dots$$

$$1. \text{ Symbol 1} = \dots$$

$$2. \text{ Symbol 7} = \dots$$

$$3. \text{ Symbol 7} = \dots$$

$$4. \text{ Symbol 7} = \dots$$

$$5. \text{ Symbol 5} = \dots$$

$$6. \text{ Symbol 3} + \text{Symbol 6} = \dots$$

$$7. \text{ Symbol 6} + \text{Symbol 8} = \dots$$

$$8. \text{ Symbol 3} + \text{Symbol 5} = \dots$$

$$9. \text{ Symbol 6} + \text{Symbol 5} = \dots$$

$$10. \text{ Symbol 5} - \text{Symbol 8} = \dots$$

$$11. \text{ Symbol 1} + \text{Symbol 6} + \text{Symbol 5} = \dots$$

$$12. \text{ Symbol 7} + \text{Symbol 6} - \text{Symbol 8} = \dots$$

$$13. \text{ Symbol 7} - \text{Symbol 3} + \text{Symbol 5} = \dots$$

$$14. \text{ Symbol 1} + \text{Symbol 5} = \dots$$

$$15. \text{ Symbol 5} + \text{Symbol 1} = \dots$$

