

ADHS:

STRUKTUREN, REGELN, KONSEQUENZEN



SPIELERISCHE FÖRDERUNG ZU HAUSE



Strukturen im Alltag. Feste Regeln. Konsequenzen.

Zur Autorin:

Christine Ettrich ist Professorin für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik und leitete über ein Jahrzehnt die gleichnamige Klinik an der Leipziger Universität. Die Autorin behandelt seit Anfang der 80-er Jahre ADS-Kinder und hat schon viel zu diesen Themen publiziert. Sie war Kuratoriumsmitglied des Arbeitskreises Überaktives Kind e.V. (AÜK) und hat zwei erwachsene Kinder.

Liebe Eltern,

Kinder mit AD(H)S 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 wieder 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.

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: **AD(H)S – Was wirklich hilft.**

Prof. Dr. med. Christine Ettrich/Monika Murphy-Witt: **ADS – So fördern Sie Ihr Kind.**

Ettrich, C.: **Konzentrations-Trainings-Programm für Kinder I (Vorschulalter), II (1. und 2. Klasse) und III (3. und 4. Klasse).**

Diesen Materialien sind auch die Aufgaben in diesem Heft teilweise entnommen.

In der dritten Ausgabe ging 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.

In der vierten Ausgabe ging es darum, die Wahrnehmung Ihres Kindes zu trainieren und damit Handlungsabläufe im Alltag zu optimieren, also geschickter zu werden, aber es ging auch um gezielte Entspannung. In der nun vorliegenden fünften Ausgabe soll es ganz besonders um die bereits im ersten Satz erwähnten Strukturen im Alltag gehen, die den Kindern ihren Weg ins Leben erleichtern können. Hierzu gehören auch feste Regeln im Zusammenleben und Konsequenzen, die auf die Einhaltung oder Nichteinhaltung dieser Regeln folgen. Diese Handreichung will Ihnen helfen, durch feste Strukturen und Regeln eine gewisse Verbindlichkeit im Zusammenleben zu ermöglichen, die schliesslich zur Routine wird und damit den Alltag erleichtert.

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

STRUKTURIEREN

Sie den Alltag!

Um Ihrem Kind eine klare Orientierung zu geben
und sich selbst nicht zu verschleissen.



INHALT

I. STRUKTUREN IM ALLTAG – DIE ZEHN WICHTIGSTEN ALLTAGSREGELN	6	II. REGELN LERNEN – KONSEQUENZEN ERFAHREN	14
Checkliste	6	Checkliste	14
Die 10 wichtigsten Alltagsregeln	9-13	1. Regeln richtig aufstellen	15-16
1. Stabiler Tagesablauf	9	2. Konsequenzen aufzeigen	17-18
2. Vereinfachung des Alltags	10	3. Loben statt meckern	19
3. Schaffen Sie Rituale	11	4. Verlässlich bleiben	20-21
4. Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Kind	11	5. Spielend Regeln lernen	22
5. Alltägliche Arbeiten gemeinsam erledigen	12	5.1 Regelerfinder	22
6. Geben Sie Ihrem Kind schon „früh“ kleine Aufgaben	12	5.2 Herr der Regeln	23
7. Reden Sie viel miteinander	12	6. Gesprächsregeln	24-25
8. Gemeinsame Unternehmungen	13	7. Streitregeln	26
9. Seien Sie Ihrem Kind ein Vorbild auch in Konfliktsituationen	13	8. Verträge	27-28
10. Bewahren Sie Ruhe und Geduld	13	9. Versprechen	29
		Coaching-Kniffe	30-31
		Tipps für den Notfall	32-33
		Kopier-/Gestaltungsvorlagen	34-39

I. STRUKTUREN IM ALLTAG - DIE 10 WICHTIGSTEN ALLTAGS - REGELN

Wenn Sie mehr als die Hälfte der Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, ist es an der Zeit, feste Strukturen in Ihren Alltag zu bringen, um Ihrem Kind eine klare Orientierung zu geben und sich selbst nicht zu verschleissen.

Checkliste	Ja	Nein
Beginnt der Kampf mit Ihrem Kind bereits morgens, weil es nicht aufstehen, sich nicht waschen, Zähne putzen, anziehen, frühstücken will oder dies jeden Tag in einer anderen Reihenfolge tut, wobei häufig etwas vergessen wird?	☐	☐
Sind Sie bereits zum ersten Mal am Tage „fix und fertig“, wenn Ihr Kind pünktlich in der Schule angekommen ist?	☐	☐
Hält sich Ihr Kind häufig nicht an Abmachungen, wenn es um das Nachhausekommen geht oder verfehlen Sie sich häufig, wenn Sie sich mit ihm irgendwo verabredet haben?	☐	☐
Werden die Mahlzeiten, auch wenn alle zu Hause sind, nicht mit der ganzen Familie eingenommen, sondern jeder isst, wann und was er will?	☐	☐
Sucht Ihr Kind jeden Abend andere Ausflüchte, um noch nicht ins Bett zu müssen?	☐	☐
Herrscht in Ihrer Familie auch nach dem Zubettgehen der Kinder noch viel Unruhe?	☐	☐
Ist Ihr Kind an „besonderen“ Tagen, wie Geburtstag, Feiertag usw. oft völlig unberechenbar?	☐	☐



Als guter Coach Ihres Kindes sollen Sie Hilfestellungen bei der Lösung von Problemen leisten und gleichzeitig Ihrem Kind den Rücken stärken, um seine Fähigkeiten zu entwickeln und seine Ziele im Leben zu finden und zu verfolgen.

ADHS ist eine chronische Störung. Sie gehört zu Ihrem Kind wie zu einem anderen eine Allergie und wächst sich nicht einfach aus. Viele Kinder tragen bis in die Jugendzeit, manche bis ins Erwachsenenalter die Symptome dieser Störung mit sich. Ohne eine Behandlung durch Fachleute geht es deshalb nicht. Das fordert Sie als Eltern enorm. Sie müssen Termine organisieren und koordinieren, Fahrwege auf sich nehmen und sich immer wieder für Ihr ADHS-Kind engagieren, ohne dass dabei der Rest der Familie zu kurz kommt. Geben Sie nicht auf, eine gezielte Therapie ist gut und wichtig für Ihr Kind.

Aber mindestens ebenso wichtig ist es, dass Sie als Eltern Ihr Kind Tag täglich liebevoll und tatkräftig unterstützen und fördern. Denn ohne Sie können auch die besten Fachleute keine nachhaltigen Erfolge erzielen. Als guter Coach Ihres Kindes sollen Sie Hilfestellungen bei der Lösung von Problemen leisten und gleichzeitig Ihrem Kind den Rücken stärken, um seine Fähigkeiten zu entwickeln und seine Ziele im Leben zu finden und zu verfolgen.

- Tolerieren Sie deshalb die Schwächen Ihres Kindes soweit es geht, versuchen Sie sie aber auszugleichen und seine Stärken gezielt zu fördern.
- Nehmen Sie Ihr Kind als einzigartige Persönlichkeit wahr und geben Sie ihm Zeit für seine ganz persönliche Entwicklung in seinem ganz eigenen Tempo.

Vertrauen Sie darauf, dass in Ihrem Kind eine Menge Positives steckt und ermutigen Sie es, dieses auch selbstbewusst zu zeigen, aber auch Verantwortung für sein Tun zu übernehmen.

- So kann es zum Beispiel hilfreich sein, die drei wichtigsten positiven Eigenschaften Ihres Kindes aufzuschreiben und das Blatt an einer für alle Familienmitglieder gut sichtbaren Stelle aufzuhängen. Sie werden sehen, dass bereits die Diskussion im „Familienrat“ um diese drei Eigenschaften sehr interessant wird (und wenn für jedes Familienmitglied diese drei wichtigsten positiven Eigenschaften auf diese Weise visualisiert werden, so ist das sicher für keinen schädlich).
- Helfen Sie Ihrem Kind, mit Niederlagen, Rückschlägen und Frust umzugehen, Konflikte befriedigend und friedfertig lösen zu lernen.
- Schenken Sie ihm die Liebe, Geborgenheit und auch Aufmerksamkeit, die es so dringend braucht.
- Lassen Sie Ihr Kind an seinen eigenen Erfahrungen wachsen. Bieten Sie Hilfe zur Selbsthilfe an und zeigen Sie immer wieder: „Du schaffst es ganz allein.“ Denn als Coach können Sie zwar unterstützen, abnehmen können Sie ihm jedoch nichts. Seinen Weg muss Ihr Kind selbstständig gehen. Schliesslich soll es ja irgendwann auf eigenen Füßen stehen können und der grösste Erfolg für einen Coach ist es schliesslich, sich selbst überflüssig zu machen.

Die zehn wichtigsten Alltagsregeln



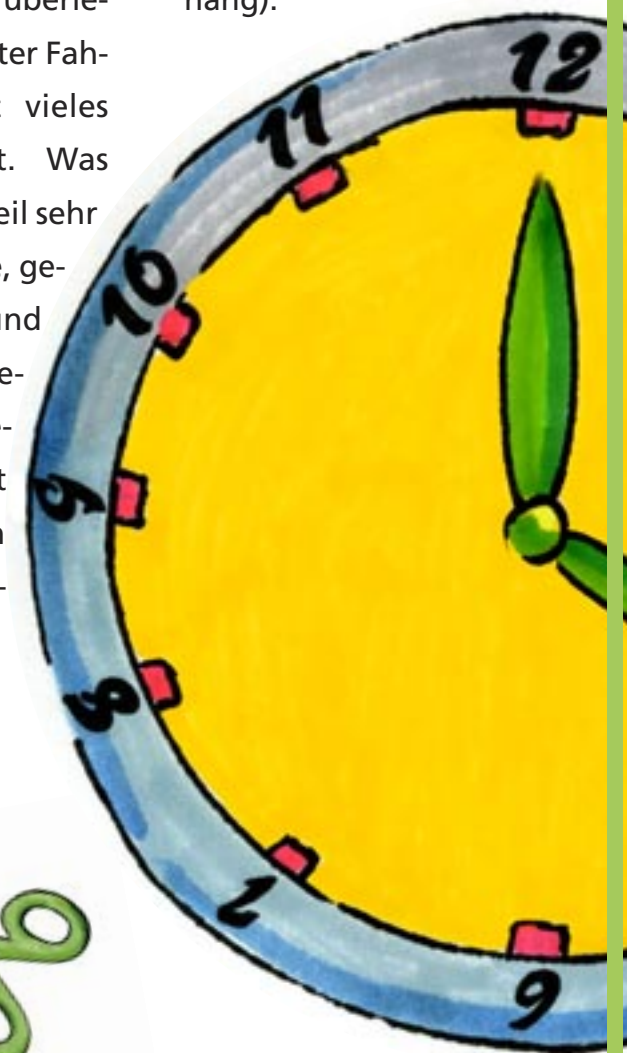
Sorgen Sie für einen stabilen Tagesablauf.

10 REGELN

Jeder Tag muss immer wiederkehrende, zuverlässige Fixpunkte haben, auch wenn Geburtstag oder Weihnachten ist. Auf diese Weise werden nicht nur die einzelnen Tätigkeiten, sondern auch die Reihenfolge ihres Ablaufs automatisiert, und welche Vorteile dies mit sich bringt, wissen Sie z. B. vom Autofahren: Als Anfänger mussten Sie noch jeden einzelnen Schritt überlegen, als routinierter Fahrer funktioniert vieles fast von selbst. Was automatisiert (weil sehr oft geübt) wurde, gelingt schneller und mit wesentlich geringerem Energieaufwand. So hat Ihr Kind, wenn alltägliche Not-

wendigkeiten fast „automatisch“ ablaufen, mehr Energie, um sich z. B. auf die sich ständig ändernden Aufgaben im Unterricht zu konzentrieren.

Und: **Überprüfen Sie Ihr eigenes Zeitmanagement!** Viele Konflikte entstehen durch Hektik. Basteln Sie z. B. mit Ihrem Kind eine Uhr, die die wichtigsten Tagesabschnitte enthält (s. Anhang).



2. REGEL:**Vereinfachung
des Alltags**

Die Kluft, die zwischen der virtuellen Welt der Medien und der Realität besteht, ist für manche Kinder, vor allem für solche mit hohem Medienkonsum, heute nur noch schwer zu überbrücken.

Vereinfachen Sie Ihren Alltag - weniger ist mehr, egal ob bei Spielzeug, Fernsehen oder Freizeitaktivitäten.

So lässt sich mit Lego-steinen sehr variabel spielen. Puppen oder Anziehpüppchen kann man nicht nur unterschiedlich anziehen, sondern mit ihnen anschließend auch unterschiedliche Szenen spielen. Das Puppenhaus interessiert durchaus nicht nur Mädchen, sondern auch mit Jungen kann man her-vorragend Szenen aus der Familie oder aus dem Alltag hiermit (nach)spielen.

Man kann damit auch Situationen, die in der näheren Zukunft des Kindes zu erwarten sind, z. B. Arztbesuche oder Ähnliches vorwegnehmen. Beim Fernsehen geht es darum, kurze Sequenzen auszuwählen, sie wenn möglich mit dem Kind gemeinsam zu sehen und sie anschließend zu besprechen. Und noch mehr: es geht auch darum, mit Ihrem Kind den Transfer des Gesehenen in die reale Welt zu üben.

**3. REGEL:****Schaffen Sie
sich Rituale**

Sie signalisieren: du kannst beruhigt sein, die Welt um dich herum ist in Ordnung.

Das gemeinsame Frühstück, die Gute-Nacht-Geschichte, der Wochenendausflug – sie geben Ihrem Kind Halt und Geborgenheit. Bei der Gute-Nacht-Geschichte ist es nicht nur die Stimme des Vorlesenden oder Erzählenden, die das Kind beruhigen kann, sondern auch die Gewissheit, dass eine Geschichte immer gleich

erzählt wird, dass sie möglichst im gleichen Wortlaut und im gleichen Tonfall vorgetragen wird. Diese Rituale fordert Ihr Kind ab einem bestimmten Alter auch ein und sie sind wichtig, um ihm vor dem Einschlafen zu signalisieren: du kannst beruhigt sein, die Welt um dich herum ist in Ordnung.

4. REGEL:**Nehmen Sie sich
Zeit für Ihr Kind**

Das gemeinsame Frühstück, die Gute-Nacht-Geschichte, der Wochenendausflug - sie geben Ihrem Kind Halt und Geborgenheit.

Sie müssen nicht ständig da sein, aber wenn Sie sich mit ihm beschäftigen, seien Sie wirklich präsent – und nicht in Gedanken schon wieder in Ihrem Büro oder bei der Einkaufsliste. Wichtig ist, dass Sie sich um eine positive Beziehung zu Ihrem Kind bemühen. Nicht Quantität, sondern Qualität zählt!

Es ist besonders wichtig, dass die Eltern sich dabei abstimmen, dass sie, wenn nicht beide gleichzeitig, so doch jeder für gewisse Abschnitte des Tages oder der Woche für das Kind zuständig sind und sich gegenseitig über das mit dem Kind Erlebte und über sein Verhalten austauschen.



5. REGEL:

Alltägliche
Arbeiten
gemeinsam
erledigen

Erledigen Sie viele alltägliche Arbeiten in Küche, Garten, (Hobby-) Werkstatt und Garage gemeinsam mit Ihrem Kind. Auch wenn es nicht ganz so schnell geht und mehr Späne fallen – Kinder lernen viel dabei. Kommentie-

ren Sie dabei Ihre eigenen Handlungen und deren einzelne Schritte. Begründen Sie, warum es z. B. notwendig ist, vor dem Gemüseputzen die Hände zu waschen, in der Werkstatt den Arbeitsplatz übersichtlich einzurichten usw.

6. REGEL:

Geben Sie
Ihrem Kind
schon früh
„kleine“
Aufgaben

Geben Sie Ihrem Kind schon früh kleine Aufgaben, die es bewältigen kann. Das schafft Erfolgserlebnisse und fördert sein Selbstvertrauen. Blumen gießen, Staub wischen, Tisch decken und Ähnliches sind Dinge, bei denen die Kinder den Erfolg

sehen können und wenn sie dafür noch gelobt werden, tun sie es besonders gern, vorausgesetzt, man hat nicht bereits den Zeitpunkt verpasst, da Kinder sich in die Aufgaben für das Wohl der Familie einbringen wollen.

7. REGEL:

Reden Sie
viel mitein-
ander

Reden Sie viel miteinander – am besten, während Sie gemeinsam etwas tun. Beim Salat putzen oder Fahrrad reparieren kommen die Worte oft leichter über die Lippen. Beginnen Sie getrost mit Monologen, kommentieren Sie die eigenen Arbeitsschritte und kommen Sie wie nebenbei auch auf

Dinge zu sprechen, die Ihnen gerade „durch den Kopf gehen“, sofern dies für Ihr Kind zumutbar ist. Sie liefern so ein gutes Modell für die Auseinandersetzung mit Problemen und Sie werden erstaunt sein, wie kompetente Gesprächspartner hier durchaus auch in kleineren Kindern stecken.

8. REGEL:

Gemeinsame
Unterneh-
mungen

Planen Sie gemeinsame Unternehmungen, bei denen Sie sich zusammen bewegen und auch mal richtig austoben können. Fahrrad - Rallays, Nachtwanderungen, Lagerfeuer und Kanutouren können viel spannender sein als der tollste Freizeitpark. Verhalten Sie sich dabei partnerschaftlich, das heisst, verbalisieren Sie

Ihre eigenen Fragen und Probleme, und liefern Sie damit Ihrem Kind ein Modell, wie diese Fragen beantwortet und die Probleme gelöst werden können. Billigen Sie dem Kind jederzeit ein Mitspracherecht zu, übernehmen und behalten Sie jedoch in Gefahrensituationen klar und souverän die Führung, z. B. bei einem Lagerfeuer.

9. REGEL:

Seien Sie Ihrem
Kind ein Vorbild -
auch in Konflikt-
situationen

Streit darf es in jeder Familie mal geben, doch es ist schön, wenn Kinder erleben, dass er geschlichtet werden kann und Sie sich wieder versöhnen. Auch hier ist Transparenz gefragt,

indem der Streit zwischen den Eltern z. B. mit einer Umarmung, einem Blumenstrauss, dem Liebessessen des Partners oder Ähnlichem für alle nachvollziehbar beendet wird.

10. REGEL:

Bewahren Sie
Ruhe und Geduld

Bewahren Sie Ruhe und Geduld. Bemühen Sie sich, Probleme vorherzusehen und ihnen vorzubeugen und versuchen Sie nicht, perfekt zu sein. Bilderbuchfamilien

gibt es nur im Fernsehen oder eben im Bilderbuch.

II. REGELN LERNEN - KONSEQUENZEN ERFAHREN

Wenn Sie mehr als die Hälfte der Fragen mit „Ja“ beantworten mussten, dann sollten Sie gezielt Regeln einführen, die Aufstellung von Regeln und deren Einhaltung mit Ihrem Kind trainieren.

Checkliste	JA	NEIN
Hat Ihr Kind Schwierigkeiten, Regeln zu lernen?	☐	☐
Hält Ihr Kind sich an keine Regeln?	☐	☐
Ist Ihr Kind ungehorsam und eigensinnig?	☐	☐
Erfindet es eigene Regeln, die es nach dem Aufstellen aber für sich selbst nicht akzeptiert?	☐	☐
Erfindet es immer neue Regeln?	☐	☐

ADHS-Kinder sind nicht einfach ungehorsam. Sie ignorieren alltägliche Regeln meist nicht in böser Absicht. Es fällt ihnen viel schwerer als anderen Kindern, sich Regeln einzuprägen und sie dann auch einzuhalten. Das liegt daran, dass ihr Frontalhirn nicht optimal arbeitet. Diese Gehirnregion ist wesentlich dafür verantwortlich, dass wir unsere Handlungen planen, ihre Folgen abschätzen und so auch Verantwortung für unser Tun übernehmen können. ADHS-Kinder speichern Erfahrungen nur ungenügend ab und lernen deshalb sehr schwer und sehr wenig aus ihren Fehlern. Die Folge: sie können schwer voraussehen, welche positiven oder negativen Konsequenzen ihr Verhalten haben wird. Da ist es kein Wunder, dass sie viel länger als andere Kinder brauchen, um Regeln zu lernen und Grenzen zu verinnerlichen.

1. Regeln richtig aufstellen



- Regeln sind die Richtschnur für das Verhalten Ihres Kindes. Sie stecken den Rahmen ab, in dem sich sein Leben abspielt, und sie geben ihm Sicherheit, Geborgenheit, Orientierung und Halt. Damit auch ADHS-Kinder mit Regeln klar kommen, sollten Sie als Eltern ebenfalls einige Regeln beachten.
- Auch hier gilt: weniger ist mehr: Stellen Sie nicht zu viele verschiedene Regeln auf, das verwirrt Ihr Kind nur unnötig. Beschränken Sie sich auf das, was Ihnen wirklich wichtig ist.
- Überlegen Sie vorab genau, welche Regeln speziell Ihr ADHS-Kind braucht. Das können ganz andere sein, als beispielsweise bei seinem Bruder oder seiner Schwester. Eine Rolle spielen dabei nicht nur die besonderen Probleme Ihres Sprösslings, sondern auch sein Alter und seine Persönlichkeit.
- Formulieren Sie Ihre Regeln ganz klar, eindeutig und so knapp wie möglich. Verkneifen Sie sich jeden vorwurfsvollen Unterton.
- Erklären Sie Ihrem Kind den Sinn dieser Regeln und warum sie wichtig sind. Sagen Sie deutlich, was Sie von ihm erwarten und welches Verhalten Sie sich von ihm wünschen. Lassen Sie sich von Ihrem Sprössling die Regel in seinen Worten wiederholen, um Verständigungsprobleme auszuschliessen (und die Regel gleichzeitig besser einzuprägen).

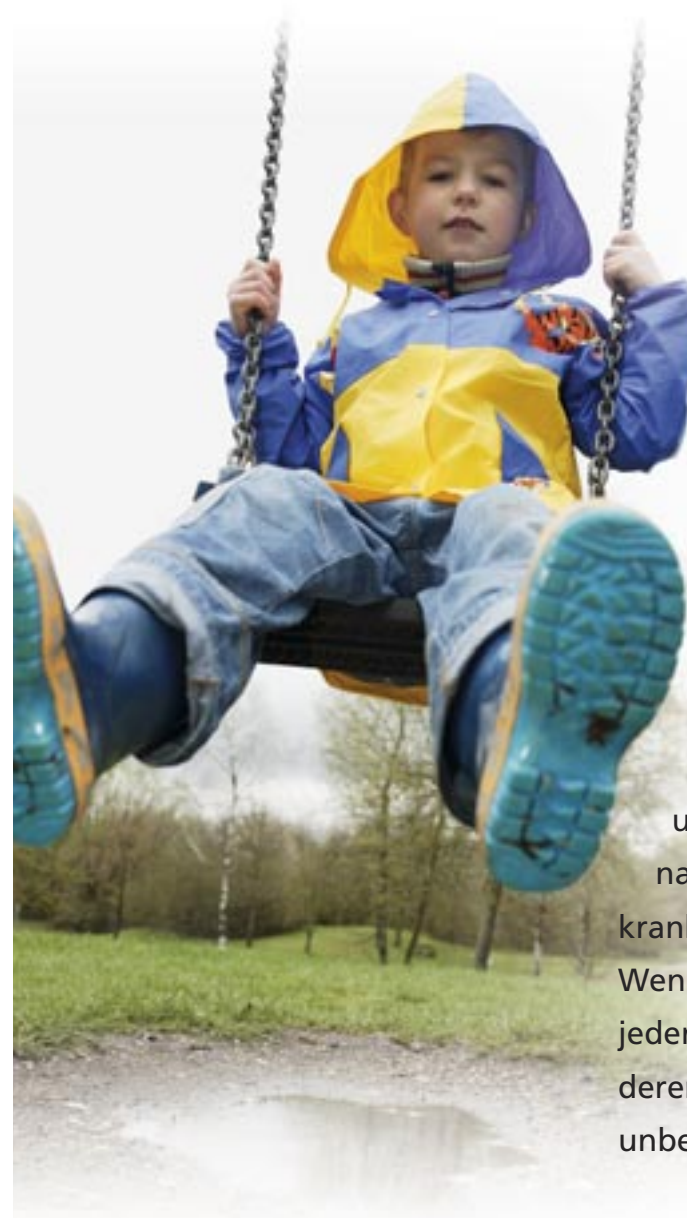
- Malen Sie gemeinsam rote Verbots- und blaue Gebotsschilder, die an Regeln erinnern. Hängen Sie sie dort im Haus auf, wo sie gebraucht werden, etwa „am Tag nur 30 Minuten Fernsehen“ kommt neben den Fernsehapparat.
- Diskutieren Sie mit Ihrem ADHS-Kind nicht über Regeln. Das führt nur permanent zu Endlosdebatten. Wenn Sie das Gefühl haben, Ihr Sohn oder Ihre Tochter sei „aus einer Regel herausgewachsen“, streichen Sie sie. Dann stellen Sie eine neue und passendere auf.
- Lassen Sie so wenig Ausnahmesituationen wie möglich gelten, das vermeidet Verwirrung.

STOP „am Tag nur 30 Minuten Fernsehen“

GO „eine halbe Stunde am Computer spielen“



2. Konsequenzen aufzeigen



Bevor Sie damit beginnen, machen Sie sich bitte noch einmal bewusst, dass nichts im Leben ohne Konsequenzen ist: Wenn ich ohne Schirm durch den Regen gehe, werde ich nass. Wenn ich zu dünn bekleidet bei Minusgraden längere Zeit im Freien bin, werde ich frieren und manchmal danach vielleicht sogar krank werden. Wenn ich mich wegen jeder Kleinigkeit mit anderen anlege, werde ich unbeliebt.

Unser Leben ist voll von Konsequenzen. Bedauerlicherweise neigen wir heutzutage dazu, Kindern diese natürlichen Konsequenzen von vornherein ersparen zu wol-

len, obwohl sie sehr hilfreich zur Unterstützung unserer selbst festgelegten Konsequenzen sein können.

So wird ein Kind, das „erfahren durfte“, wie es ist, in Halbschuhen in eine Pfütze zu springen, bei Regen ohne Regenschutz ins Freie zu gehen, dass die Heizung, vor der die Mutter warnt, im Winter wirklich heiss ist, dass das Glas, wenn es vom Tisch fällt, wirklich kaputt geht usw., eher geneigt sein, die familiären Regeln und Konsequenzen zu beherzigen.

Das heisst, wir sollten unser Kind nicht zu ängstlich vor natürlichen Konsequenzen bewahren wollen, wir sollten als Eltern diese Konsequenzen aber sehr bewusst mit unserem Kind wahrnehmen, auswerten und im Hinblick auf künftig kompetentes Verhalten gezielt nutzen.



- Legen Sie passend zu Ihren Regeln eindeutige Konsequenzen fest, positive wie negative. Zum Beispiel zur Regel „du räumst jeden Tag vor dem Abendessen dein Zimmer und deinen Schreibtisch auf“ die Konsequenzen: „Ist das gemacht, lesen wir nach dem Essen eine halbe Stunde zusammen, ist das nicht gemacht, musst du weiter aufräumen, diese Zeit geht dir beim Lesen verloren.“ So weiss Ihr Kind genau, woran es ist.

- Bemühen Sie sich um logische Konsequenzen, also um Folgen, die direkt damit zusammenhängen, ob Ihr Kind eine Regel befolgt oder nicht. Zum Beispiel: Wer seine schmutzigen Schuhe nicht an der Tür auszieht, muss den

Dreck selbst wieder wegwischen. Unlogisch wäre: Wer seine schmutzigen Schuhe nicht an der Tür auszieht, bekommt keinen Nachtisch.

- Bleiben Sie stur bei Ihren Konsequenzen, verändern Sie sie nicht laufend. Damit kommen ADHS-Kinder nicht zu recht.
- Kündigen Sie keine Konsequenzen an, die Sie nicht umsetzen können oder wollen. Sie werden sonst schnell unglaublich.

Aber vor allem:

lassen Sie Ihr Kind im Alltag Konsequenzen seiner Handlungen wahrnehmen, denn das ist die natürlichste Weise, mit Konsequenzen umgehen zu lernen.



3. Loben statt meckern

- Gehen Sie mit Lob verschwenderisch um, gerade ADHS-Kinder bekommen oft mehr Aufmerksamkeit, wenn sie Mist bauen, als wenn sie sich unauffällig und angepasst verhalten. Das ist das absolut falsche Signal. Also verkneifen Sie sich das Meckern, loben Sie lieber bei nächster Gelegenheit umso mehr.
- Ignorieren Sie harmlosen Blödsinn und schlechtes Benehmen, das nicht so gravierend ist, einfach ganz. Betonen Sie stattdessen das, was Ihr Kind gut und richtig gemacht hat. Sie werden sich wundern, wie das anspricht. Ihr Sprössling wird sich mit Sicherheit immer häufiger bemühen, Ihre positive Aufmerksamkeit zu erringen.

- Ergänzen Sie Ihre lobenden Worte durch eine nette Geste oder einen kleinen Körperkontakt, nehmen Sie Ihr Kind in den Arm, streichen Sie ihm über den Kopf, klopfen Sie ihm anerkennend auf die Schulter. So nimmt Ihr ADHS-Kind Ihr Lob besser wahr.
- Erkennen Sie an, wenn Ihr Kind sich um etwas bemüht hat. Loben Sie es auch dafür. Üben Sie konstruktive Kritik, wenn es etwas zu verbessern gibt. Sagen Sie ihm also, dass Sie es ganz toll finden, wie es sich in dieser bestimmten Situation verhalten hat – wenn es das noch besser machen wollte, könnte es vielleicht dieses oder jenes noch verändern.



4. Verlässlich bleiben

- Lassen Sie sich Ihrem Sprössling gegenüber keine Unsicherheiten anmerken. Zögern und zaudern Sie nicht bei Entscheidungen, Sie werden sonst schnell angreifbar. Wer Schwäche zeigt und doch immer mal etwas erlaubt, was eigentlich verboten ist, muss sich nicht wundern, wenn sein Kind Machtspielchen versucht. Gerade ADHS-Kinder kommen mit einem solchen Schlingerkurs schlecht klar (wenngleich sie ihn schamlos ausnutzen). Deshalb ist es wichtig, dass über Familienregeln auch alle Familienmitglieder Bescheid wissen.
- Reagieren Sie immer gleich, wenn Ihr Sohn oder Ihre Tochter eine Regel nicht einhält. Verlässlichkeit ist das oberste Gebot. Ihre Reaktion muss für Ihr Kind absolut vorhersehbar sein. Rechnen Sie damit, dass Ihr ADHS-Kind das gnadenlos aus-
- testet. Bleiben Sie also gelassen und ganz konsequent.
- Geben Sie klare und unmissverständliche Anweisungen. Mit „Lass’ den Quatsch!“ können Kinder oft nichts anfangen. Und auf „Willst du mal deine Zähne putzen?“ wird garantiert auch mal mit „nein“ geantwortet. Sagen Sie besser ganz deutlich, was Sie wollen. „Putz’ jetzt bitte deine Zähne.“
- Legen Sie Ihrem Sprössling bei Anweisungen am besten die Hand auf die Schulter, fassen Sie ihn am Arm, tippen Sie ihn mit dem Finger an, so ein kleiner Körperkontakt erhöht seine Aufmerksamkeit. Dann kommt Ihre Anweisung besser an.



- Tut Ihr Kind nicht das, was Sie von ihm wollen oder beachtet es eine geltende Regel nicht, erinnern Sie es ruhig daran. Gleichzeitig kündigen Sie die bekannten Konsequenzen an. Passt wieder nichts, erinnern Sie höchstens ein zweites Mal, danach folgt die Konsequenz.
- Sie können zusammen mit Ihrem (grösseren) Kind die wichtigsten Regeln und deren Konsequenzen aufschreiben und an die Familien-Pinwand oder an den Kühlschrank hängen. Darauf kann es sich dann verlassen und sich im Zweifelsfall selbst vergewissern.
- Machen Sie kein Drama aus dem, was Ihr ADHS-Kind tut oder nicht tut. Meckern und schimpfen Sie nicht, das führt nur dazu, dass Ihr Kind auf „Durchzug“ schaltet. Handeln statt Reden ist die Devise. Nur dann erreichen Sie wirklich etwas – nicht nur bei ADHS-Kindern übrigens.
- Beachtet Ihr Kind eine Regel nicht, muss das unmittelbare Konsequenzen haben. Kündigen Sie keine Folgen an, die dann auf später oder irgendwann verlagert und letztendlich vielleicht sogar vergessen werden. Zu späte Konsequenzen sind so gut wie gar keine. Sie sind sogar schlechter, weil die Lernerfahrung daraus ist: „manchmal klappt’s“.



5. Spielend Regeln lernen

Egal, welches Spiel sie nehmen – jedes hat seine ganz eigenen Regeln. Wer mitmachen möchte, muss sie einhalten. Nur so gelingt das Spiel und macht allen Spass. Spielen Sie deshalb so oft wie möglich mit Ihrem Kind, allein oder mit der ganzen Familie. Ob Brett-, Karten- oder Bewegungsspiel,

wichtig ist, dass Ihr Kind sich tatsächlich an die vorgegebenen und mit allen verabredeten Regeln hält. Brettspiele eignen sich übrigens bestens zum Regeln lernen. Passen Sie auf, dass Ihr Kind nicht versucht zu schummeln, das ist ein Supertraining fürs richtige (Regel-) Leben.

5.1 Regelerfinder

Oft machen sich ADHS-Kinder ohnehin schon ihre eigenen Regeln. Hier sollen Sie es einmal ganz bewusst tun: für ein alt bekanntes Spiel wie Mensch-ärgere-dich nicht komplett neue Regeln erfinden. Wichtig ist, dass sie funktionieren und allen Mitspielern so sinnvoll erscheinen, dass sie mitmachen.

Steht das neue Regelwerk, wird eine Runde damit gespielt. Danach darf ein anderer sich seine ganz persönlichen Regeln ausdenken. Phantasiereiche Kinder können sogar ganz neue Spiele entwickeln, für die sie das Material vorhandener Spiele benutzen können.

5.2 Herr der Regeln

Warum wollen Sie als Eltern eigentlich immer selbst über die Einhaltung von Regeln wachen? Machen Sie doch mal Ihr ADHS-Kind zum „Herr der Regeln“. Nun ist es seine Aufgabe

aufzupassen, dass sich alle Familienmitglieder an die geltenden Regeln halten – es selbst inklusive. Nach einer vorab festgesetzten Zeit bekommt jemand anderes die „Wächterrolle“.



Nun ist es die Aufgabe des Kindes aufzupassen, dass sich alle Familienmitglieder an die geltenden Regeln halten – es selbst inklusive.

6. Gesprächsregeln

Bereits in der 2. Förderanleitung („Regeln vereinfachen das Leben und das Zusammenleben“) hatten wir über Gesprächsregeln geschrieben. Weil dies im Alltag ein sehr wichtiges Feld ist, soll die Thematik hier noch einmal aufgegriffen werden. Ein sehr gutes Übungsfeld 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.

Die Regeln lauten:

- 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 Hand heben oder 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 vorbei reden.
- Wenn mehrere Leute sich unterhalten, möchte jeder gern mal zu Wort kommen. Ellenlange Monologe sind deshalb tabu. Jeder leistet einen kurzen Beitrag, dann ist der nächste dran.
- 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 Quasselerei unhöflich ist. Diese Sequenz kann ganz bewusst z. B. beim Abendessen der Familie eingesetzt werden. (Für „hartnäckige Quasselstrippen“ gibt es auch noch einen Kurzzeitwecker).



7. Streitregeln

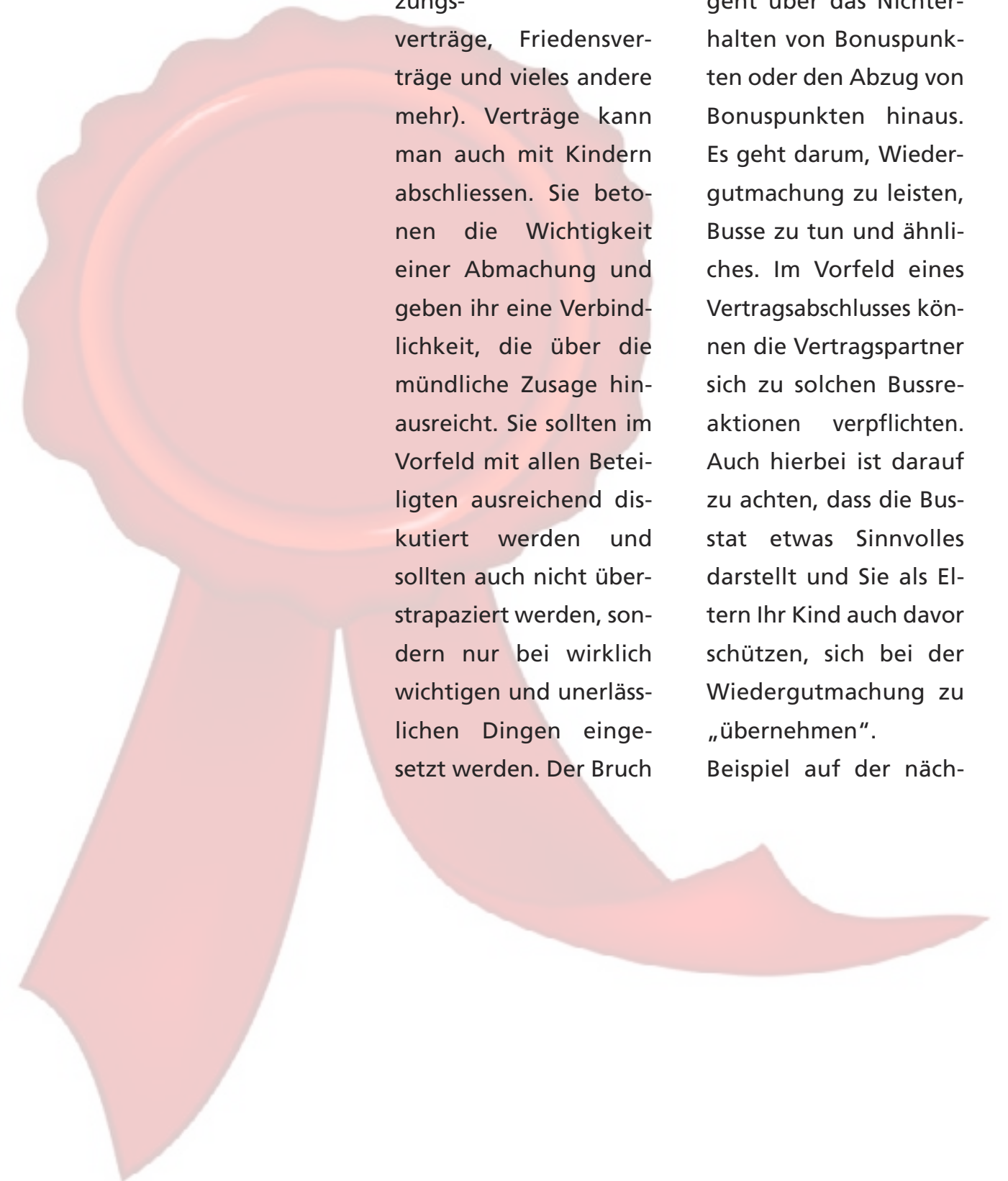
(vgl. auch hier
Förderanleitung 2,
Seite 20)

- Wir versuchen auch im Streit ruhig, möglichst leise, höflich und sachlich miteinander zu reden. Wir verkneifen uns alle Schimpfwörter, Beleidigungen und persönliche Vorwürfe (nach dem Motto: „du bist immer so gemein“).
- Wir formulieren Ich-Botschaften wie: „Ich bin traurig, wenn ich nicht mitspielen 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.

8. Verträge:

Erwachsene schliessen Verträge ab, um einem Sachverhalt eine gewisse Verbindlichkeit zu geben (Arbeitsverträge, Mietverträge, Nutzungsverträge, Friedensverträge und vieles andere mehr). Verträge kann man auch mit Kindern abschliessen. Sie betonen die Wichtigkeit einer Abmachung und geben ihr eine Verbindlichkeit, die über die mündliche Zusage hinausreicht. Sie sollten im Vorfeld mit allen Beteiligten ausreichend diskutiert werden und sollten auch nicht überstrapaziert werden, sondern nur bei wirklich wichtigen und unerlässlichen Dingen eingesetzt werden. Der Bruch

eines bestehenden Vertrages geht im Allgemeinen mit Sanktionen einher, die für den „Vertragsbrecher“ empfindlich sind. Das heisst, es geht über das Nichterhalten von Bonuspunkten oder den Abzug von Bonuspunkten hinaus. Es geht darum, Wiedergutmachung zu leisten, Busse zu tun und ähnliches. Im Vorfeld eines Vertragsabschlusses können die Vertragspartner sich zu solchen Bussreaktionen verpflichten. Auch hierbei ist darauf zu achten, dass die Busse etwas Sinnvolles darstellt und Sie als Eltern Ihr Kind auch davor schützen, sich bei der Wiedergutmachung zu „übernehmen“. Beispiel auf der näch-



Beispiel:

Der 8-jährige Tom ist eifersüchtig auf seine 4-jährige Schwester Eva. Im Verlauf eines heftigen Streites nimmt er den Holztisch aus ihrem Puppenhaus, wirft ihn auf den Boden und tritt mit dem Fuss darauf, sodass der Tisch kaputtgeht. Da Tom mitunter sein aufbrausendes Temperament nicht zügeln kann und schon mehrfach Evas Spielsachen zerstört hat, gibt es in der Familie einen von Tom und der Mutter unterschriebenen Ver-

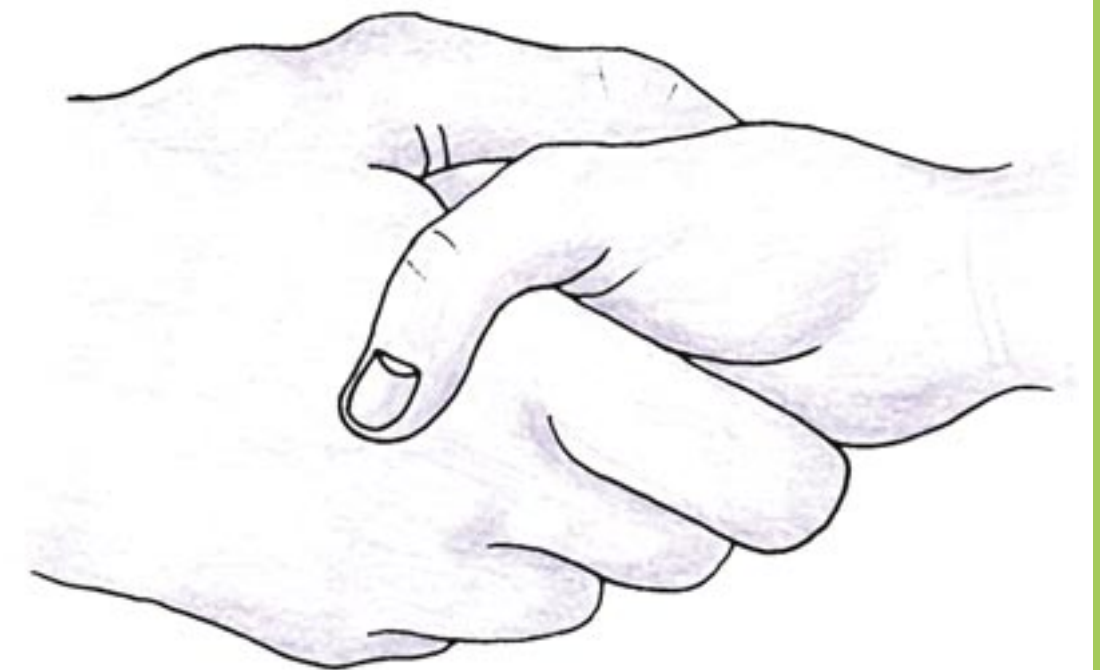
trag, dass Tom in solch einem Fall a) bei Eva um Entschuldigung bittet, b) das zerstörte Spielzeug (u. U. mit Hilfe des Vaters/der Mutter) wieder baut und c) sich eine positive Überraschung für die ganze Familie einfallen lässt. In unserem Beispiel wird der Tisch mit Vaters Hilfe wieder gebaut, Eva verzeiht ihrem grossen Bruder und Tom deckt am nächsten Morgen (Sonntag) den Frühstückstisch für die Familie.

9. Versprechen:

Um unseren mündlichen Abmachungen insgesamt wieder etwas mehr Gewicht zu verleihen, ist an dieser Stelle auch an das „Ehrenwort“, quasi als Vorstufe von Verträgen zu erinnern. Auch die gute alte Tradition, eine Vereinbarung

mit Handschlag zu besiegeln, sollte wieder mehr in das Blickfeld gerückt werden. Es ist erstaunlich, wie sehr sich manche Kinder anstrengen, wenn sie es jemandem, der ihnen wichtig ist, „in die Hand versprochen“ haben.

Es ist erstaunlich, wie sehr sich manche Kinder anstrengen, wenn sie es jemandem, der ihnen wichtig ist, „in die Hand versprochen“ haben.



Coaching-Kniffe: Bonussysteme

Ob beim Einkaufen oder Fliegen – Bonussysteme funktionieren überall bestens. Was liegt also näher, als sie auch in der Erziehung einzusetzen. Viele Pädagogen und Verhaltenstherapeuten schwören darauf, gerade auch bei ADHS-Kindern. Das Geheimnis dabei: über Lob, Anerkennung und gute Worte hinaus weitere Anreize zu schaffen, damit sich das gewünschte Verhalten festigt. Ein Patentrezept sind Bonussysteme natürlich nicht, doch einen Versuch ist es wert – vor allem bei hartnäckigen Alltagsproblemen, die bereits an Ihren Nerven zerren. Probieren Sie es einfach mal aus.

Hier einige Tipps:

- Setzen Sie Bonussysteme nicht für einen allgemeinen Rundumschlag ein, sondern nur ganz gezielt, um einzelne Probleme zu bekämpfen, etwa wenn Ihr ADHS-Kind ständig seinen jüngeren Bruder schlägt und traktiert.

- Sagen Sie klipp und klar, was Ihnen nicht gefällt und was Sie wie verändern möchten.

Zum Beispiel:

„Ich möchte, dass du friedlich mit deinem Bruder umgehst, ihn nicht schlägst, trittst, beisst.“

- Erklären Sie Ihrem Kind, dass es Bonuspunkte sammeln kann, wenn es sich so verhält, wie Sie es gern



- Bereiten Sie einen Bonusplan vor, in den Sie eintragen, was geändert werden soll – mit Spalten für die Wochentage und Bonuspunkte. Nach einer Woche ziehen Sie gemeinsam Bilanz.

Bevor es nun richtig losgehen kann, müssen Sie allerdings noch das Wichtigste erledigen: nämlich genau festlegen, was wie viele Bonuspunkte einbringen soll. Ihr Sprössling sollte dabei die Wahl haben, ob er wenige Punkte für ein kleineres „Extra“ (z. B. eine viertel Stunde Computerspiel) oder viele für eine grössere Belohnung (z. B. Radtour am Wochenende mit der ganzen Familie) einsetzen möchte. Diese zweite Möglichkeit ist gleichzeitig auch eine gute Übung in Selbstbeherrschung. Denn wer es schafft, seine spontanen Bedürfnisse beim Punktesammeln eine oder sogar zwei Wochen aufzuschieben, der hat sich schon richtig gut im Griff. Wählen Sie die Anreize auf jeden Fall so, dass Ihr Kind sie wirklich attraktiv findet, denn nur so funktioniert das ganze System.

Sie wissen ja:

- Motivation ist alles, vor allem bei ADHS-Kindern. Wie die Bonuspunkte ganz konkret aussehen, können Sie gemeinsam festlegen: vielleicht findet Ihr Kind zurzeit Glitzersternchen oder Dinos besonders toll. Dann nehmen Sie solche Aufkleber als Bonuspunkte. Sie können aber auch kleine Ausrufezeichen, einen lustigen Figurenstempel oder ganz einfach Pluszeichen verwenden. Ein grosses Glas, in dem sich Murmeln oder Holzperlen als Bonuspunkte häufen, geht auch gut. Wichtig ist, dass Ihr Kind die Punkte „mag“.

Wenn auch das Bonussystem nicht wirkt:

Was Sie in besonders schwierigen Fällen tun können, sehen Sie anhand einiger Beispiele:

Immer wieder gibt es Situationen mit Ihrem ADHS-Kind, da scheint gar nichts mehr zu helfen – sogar das Bonussystem zieht nicht so recht.

Was tun bei Versagensängsten?

„Das schaffe ich sowieso nie“, beklagen sich viele ADHS-Kinder, wenn ihre Eltern klare Anforderungen an sie stellen und diese eventuell auch noch mit Belohnungen verknüpfen. Schon sind sie gefrustet und versuchen es erst gar nicht. Da ist besonders gute Motivation gefragt. Mut machen zum Mitmachen. Fangen Sie deshalb ganz klein und bescheiden an: stellen Sie Regeln, deren Einhaltung

Sie fordern, so auf, dass Ihr Kind das auch tatsächlich schaffen kann. Geben Sie zunächst Aufgaben, die es bewältigt. Das baut Frust ab und spornt zum Weitermachen an.

Was tun, wenn die Anreize nicht ziehen?

Ein tolles Bonussystem, super Belohnungen – meinen Sie. Doch Ihr Sprössling zuckt nur die Achseln und schaltet auf stur. Er zeigt keinerlei Interesse daran. Dann sollten Sie noch einmal gründlich nachdenken: Was wäre Ihnen wirklich wichtig genug, um sich dafür anzustrengen? Manchmal müssen Sie das Bonusangebot nur entsprechend verändern und neue Anreize schaffen.



Bei hartnäckiger Weigerung:

Überlegen Sie, welche Privilegien Ihr Kind zurzeit im Alltag genießt, ohne etwas Besonderes dafür tun zu müssen. Zum Beispiel Fernsehen, Computerzeiten, schwimmen gehen, Reitstunden. Fahren Sie das herunter, Sie müssen das alles nicht ohne Gegenleistung gewähren. Aber Ihr Sprössling kann diese Privilegien durch Bonuspunkte zurückgewinnen. Im Bonusplan sollten nur wenige wirklich wichtige Aufgaben stehen – die Schwester höflich behandeln, beim Essen ruhig sitzen bleiben ...

Je nach Schwierigkeitsgrad kann der Punktegewinn dafür unterschiedlich hoch sein. Auf wie viel Punkte welche Belohnung folgt, wird auf dem Plan unten festgehalten. Kleine Kinder bekommen ihre Belohnung am selben Tag, ältere Kinder können auch Punkte sammeln für eine grössere Belohnung.

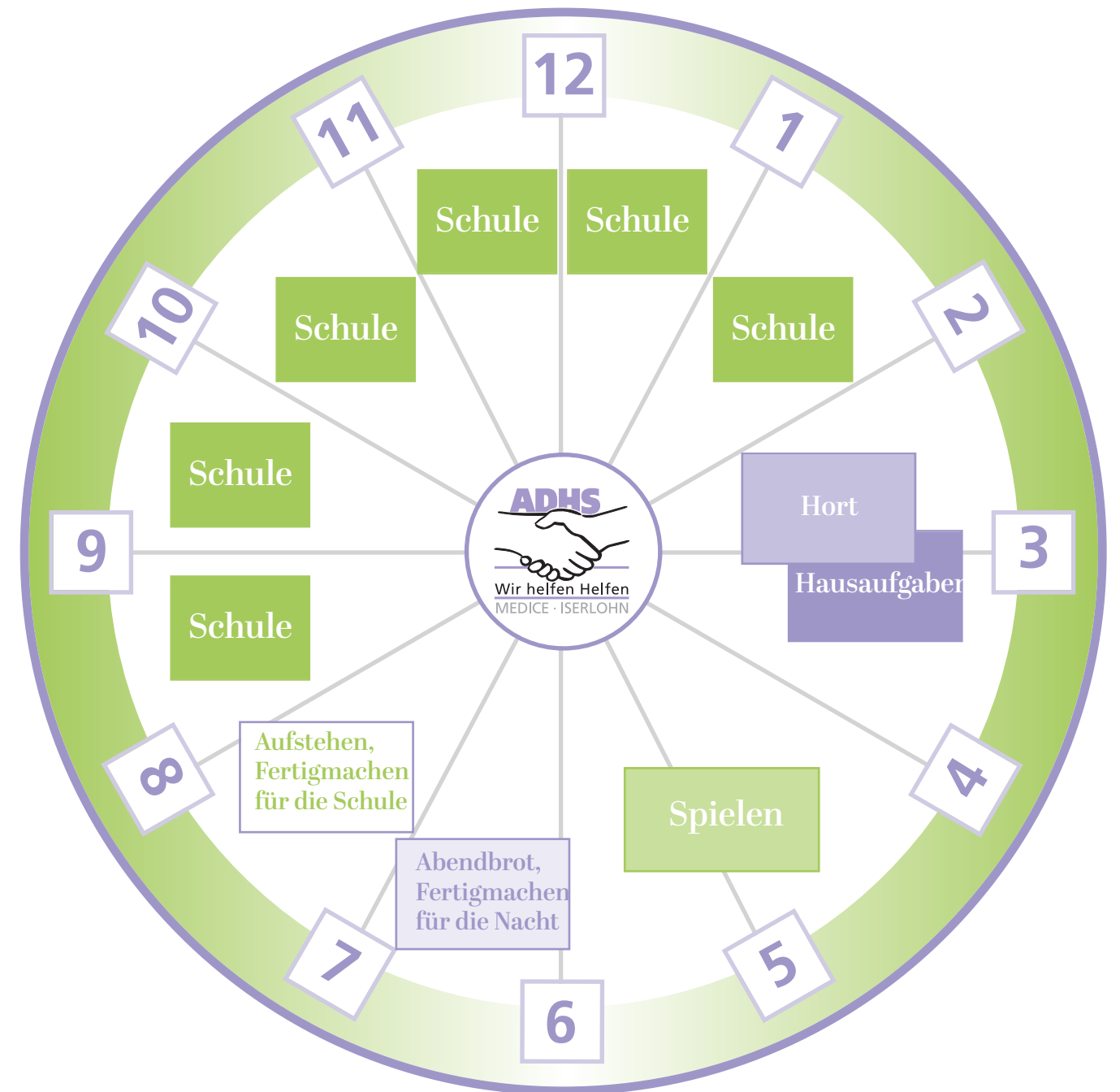
Das Bonussystem kann für die ganze Familie eingesetzt werden.

Lob für Kleinigkeiten, Belohnungen für alltägliche Aufgaben, da fühlen sich Brüder und Schwestern oft benachteiligt gegenüber dem ADHS-Kind, auch wenn klar ist, dass ihr Geschwisterkind Probleme hat. Appellieren Sie trotzdem noch einmal an das Verständnis aller Familienmitglieder. Sparen Sie bei keinem Kind mit Lob und überlegen Sie, wo Bruder und/oder Schwester ihre schwachen Seiten haben. Dann gibt es für sie dafür ein Bonussystem und vielleicht wollte Papa schon lange mit dem Rauchen aufhören, dafür kann auch er Punkte sammeln... Bei einem „Bonuswettbewerb“ für die ganze Familie muss niemand zu kurz kommen.

Liebe Eltern,

ich würde mich freuen, Ihnen auch mit dieser neuen Förderanleitung wieder einiges Rüstzeug für die Förderung Ihres AD(H)S-Kindes an die Hand gegeben zu haben.

Auf den nun folgenden Seiten finden Sie Kopiervorlagen, die Sie so oder in abgewandelter Form bei der Beschäftigung mit Ihrem Kind verwenden können.



Bastelvorlage auf Seite 39.

BEFOLGEN VON REGELN (BEISPIEL)

- 1. Ich will meine Arbeitsmaterialien abends vor dem nächsten Schultag in die Schultasche packen.
- 2. Ich will keinen Streit mit meiner jüngeren Schwester / meinem jüngeren Bruder anfangen

Woche vom	bis	Befolgung von Regel 1	Befolgung von Regel 2
Montag		😊	
Dienstag			😊
Mittwoch		😊	
Donnerstag			😊
Freitag			
Samstag		😊	
Sonntag			
Wochenergebnis für Regel 1 und Regel 2		😊😊😊😊😊	

Wird die Regel eingehalten, wird ein Smilie vergeben. 😊

Bei fünf Smilies und mehr wird ein Bonuspunkt vergeben, den das Kind sofort einlösen kann (z.B. Besuch der Schwimmhalle, des Zoos oder einfach eine zusätzliche Schmuse- oder Spielstunde mit der Mutter) oder das Kind kann die Punkte sammeln, z.B. für einen Wochenendausflug mit der gesamten Familie.

ARBEITSBLATT ZUR EIGENEN GESTALTUNG DES REGELTRAININGS

- Regel 1:
- Regel 2:

Woche vom	bis	Befolgung von Regel 1	Befolgung von Regel 2
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
Wochenergebnis für Regel 1 und Regel 2			

Wird die Regel eingehalten, wird ein Smilie vergeben. 😊

Bei fünf Smilies und mehr wird ein Bonuspunkt vergeben, den das Kind sofort einlösen kann (z.B. Besuch der Schwimmhalle, des Zoos oder einfach eine zusätzliche Schmuse- oder Spielstunde mit der Mutter) oder das Kind kann die Punkte sammeln, z.B. für einen Wochenendausflug mit der gesamten Familie.

VERTRAG

Zwischen

Name des Kindes

und

Name der Mutter/des Vaters

wird folgender Vertrag geschlossen:

_____ verpflichtet sich, ab heute

(Name des Kindes)

(Vertragsinhalt: z.B. seiner kleinen Schwester kein Spielzeug mehr zu zerstören.)

Im Fall einer Nichteinhaltung ist der Vertragspartner

_____ *(Name des Kindes)* verpflichtet,

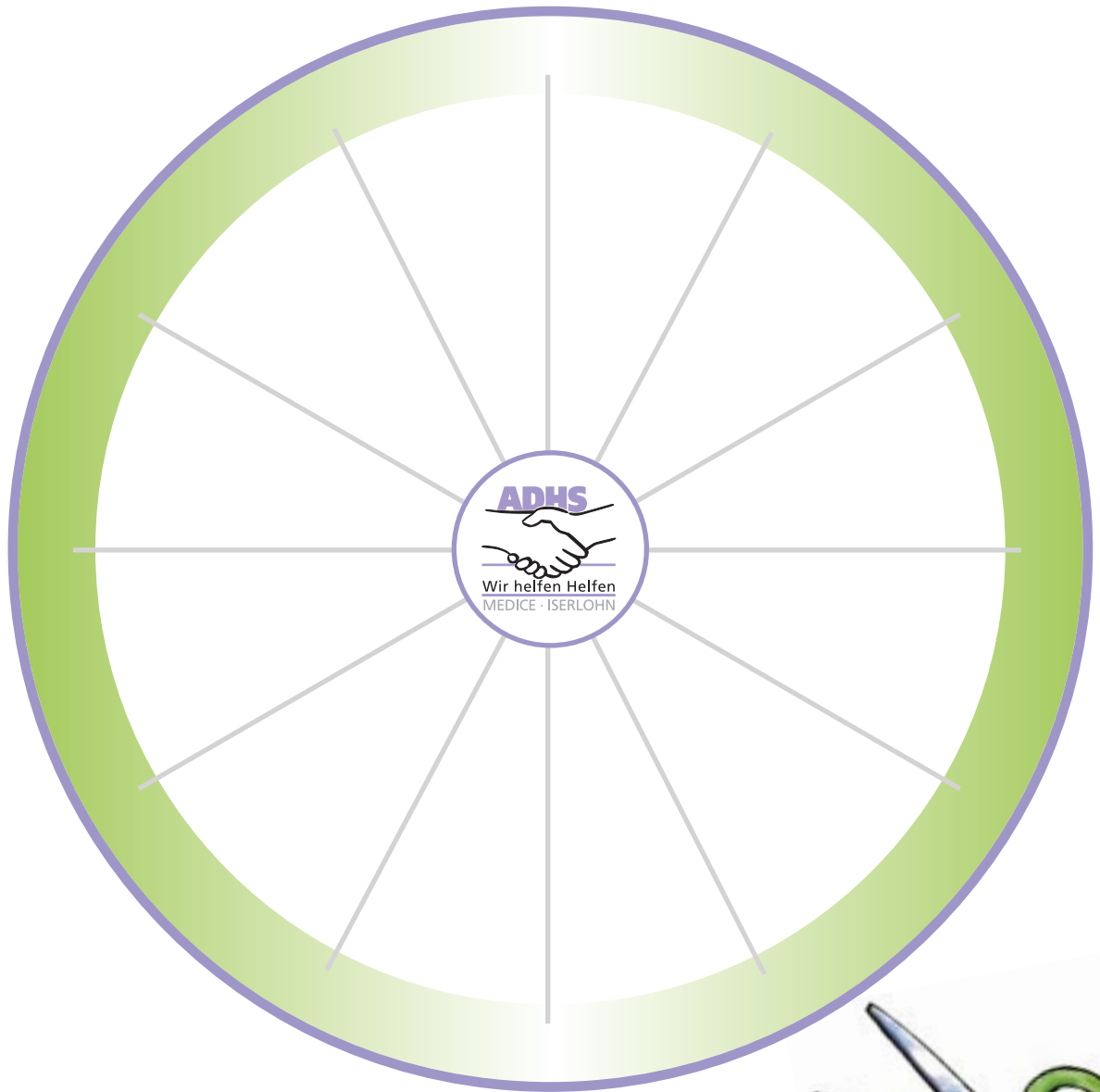
Wiedergutmachung zu leisten, indem er:

z.B. das zerstörte Spielzeug wieder aufbaut oder mit dem Taschengeld ein neues kauft bzw. den Kauf zumindest mit seinem Taschengeld unterstützt.

Der andere Vertragspartner (Mutter/Vater) verpflichtet sich zur Überwachung der Einhaltung dieser Abmachungen.

Ort, Datum

Unterschriften der Vertragspartner



1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12

Schule	Schule	Schule	Schule	Schule	Schule
--------	--------	--------	--------	--------	--------

Aufstehen, Fertigmachen für die Schule	Abendbrot, Fertigmachen für die Nacht	Hausaufgaben	Spielen
		Hort	



