

Tipps zum Umgang mit AD(H)S bei Kindern:

Der tägliche Umgang – allgemein:

1. **Lob :**

Lob ist der Schlüssel zu ADHS-Kindern, zum einen, weil sie eigentlich nur getadelt und ermahnt werden und deswegen regelrecht hungern nach guten Worten. Ein weiterer wichtiger Aspekt des Lobens besteht darin, daß Lob gute und starke Gefühle hervorruft, durch die das limbische System angeregt wird. Bei Anregung dieses Hirnbereichs, in dem unsere Gefühle "gemacht" oder verstärkt werden, können die Kinder ihre Aufmerksamkeitsstörung zumindest teilweise kompensieren

2.- **Personenvariable**

- Kinder mit ADHS reagieren extrem sensibel auf die s.g. Personenvariable.
- Sie spüren sofort, ob jemand sie mag und ob ihnen jemand gewachsen ist.
- ADHS Kinder testen an jedem Setting ihre Grenzen aus.

3.- **Liebevoll „stur“**

- Das, was für andere Kinder schon an Gängelung grenzt ist für ADHS-Kinder notwendige Orientierung.
- Mit Zureden ist bei Kindern mit ADHS wenig zu erreichen, eher schon mit deutlichen und klar formulierten Aufträgen und dem Beharren auf deren Erledigung.

4.- **Bitte nicht persönlich nehmen.**

- Verbale Attacken sind selten wirklich persönlich gemeint. Eher sind es ungesteuerte Unmutsäußerungen. Daher gelassen und direktiv das Kind unterbrechen, wenn nötig, es oder sich selbst aus dem Raum entfernen. Hier ist Souveränität gefragt.

5.- **Das Chaos ist groß genug**

- Fernsehen, Gameboy und Computer verhalten sich zu ADHS wie Belzebul zur Religion. Obwohl solche Kinder gerade hier besondere Ausdauer und erstaunlicher Weise auch Konzentrationsfähigkeit beweisen, sollten diese Dinge nur sehr dosiert eingesetzt werden. Die Reizüberflutung eines ADHS Kindes ist auch ohne diese Dinge groß genug. Leider wird gerade das Fernsehen oft als „Ruhigsteller“ verwendet. Es ist zuweilen verständlich, aber unproduktiv.

Rituale schaffen Struktur und Orientierung und helfen dem Kind sich zu sortieren. Gerade neue, von der täglichen Routine abweichenden Situationen, verunsichern ein ADHS Kind. Es nimmt zwar die neue Situation häufig wesentlich schneller wahr als andere Kinder, doch hat es Probleme die aufgenommenen Reize zu filtern und zu sortieren. „Aufgedrehtes“ oder auch sehr introvertiertes Verhalten kann die Folge sein.

Der tägliche Umgang – handlungsorientiert:

1.- **Gerechtigkeitssinn**

- ADHS Kinder haben in der Regel einen ausgeprägten Gerechtigkeitssinn. Gerade aber dieser Umstand bringt ein ADHS Kind immer wieder selbst in die Schusslinie, z.B. bei dem Versuch einen Streit zu schlichten oder aber einem vermeintlich Schwächeren zu helfen. Oft ist es auch solchen Kindern wichtig aufgestellte Regeln zu überwachen, obwohl sie selbst oft dagegen verstoßen.

Denken Sie bei Auseinandersetzungen daran, es hat nicht immer das ADHS Kind Schuld, auch wenn es danach aussieht, oft hat es nur versucht zu vermitteln.

2.- Held oder Mäuschen

- Auch wenn ADHS Kinder nach außen oft sehr vorlaut, angeberisch und renitent wirken, so sind sie in der Regel äußerst sensibel.
- Andere Kinder wissen genau, auf welchen Knopf sie drücken müssen, um ein solches Kind zum „Explodieren“ zu bringen.
- Vermeiden Sie, wenn möglich, dass andere Kinder es auslachen, bloßstellen, hänseln oder sonst wie provozieren (tut auch anderen Kindern gut).

Ein ADHS Kind kann sich nicht adäquat wehren.

3.- Phantasie im Überfluss

- ADHS Kinder sind in der Regel sehr phantasiebegabt.

Sie neigen jedoch auch dazu, sich sprichwörtlich an bestimmten Dingen oder Themen „festzubeißen“. Sie blenden zuweilen alles andere aus und sind nur noch mit einem bestimmten Thema beschäftigt. Dies kann sogar in ausgeprägten Fällen bis hin zum Realitätsverlust führen.

4.- Beim Sport und Toben

- Kinder mit ADHS können nicht toben.
- Gibt man ihnen Freiraum, nutzen sie diesen oft bis über die Grenzen hinaus aus. Klassisches Beispiel ist eine Sportstunde mit freiem Spiel. Wenn dann gesagt wird, dass alle Kinder sich im Mittelkreis versammeln sollen, gelingt es dem ADHS Kind nicht so runterzuschalten wie anderen Kindern. Deshalb ist es wichtig einem solchem Kind die Zeit und die Möglichkeit zu geben, sich wieder auf ein niedrigeres Erregungsniveau zu bringen. Große körperliche Anstrengung (propriozeptive Reize) z.B. Matten wegräumen o.ä. hilft ihnen dabei, ihren Motor wieder zu regulieren. Ist auch eine gute Methode für andere Kinder.

5.- Mach mal das Hemd in die Hose

- Motorische Ungeschicklichkeit machen Hilfestellungen notwendig. Beispiel Anziehen. Hier haben solche Kinder oft Probleme die Reihenfolge, die Vollständigkeit aber auch die Witterungsangepasstheit der Kleidung zu bedenken und entsprechend umzusetzen.
- Helfen Sie ihm dabei, sich selbst zu helfen. Nicht Übernahme, sondern gelassene Hinweise und Beharrlichkeit ist damit gemeint.

6.- Jetzt geht gar nichts mehr

- Kommt es wirklich mal zu einer Situation, in der nichts mehr geht, was auch sehr wahrscheinlich ist, denn auch wir sind alle nur Menschen, dann hilft oft nur eine räumliche Distanz zwischen sich und dem Kind zu schaffen.
- Eine Auszeit für beide Parteien. Sobald sich das Kind aber wieder beruhigt hat, wieder reinholen.

Übergang zum Tagesgeschehen. Eine sofortige Aufarbeitung der Situation ist nicht sinnvoll und bringt das Kind nur wieder in einen erhöhten Erregungszustand.