

Regeln im Umgang mit ADHS-Kindern

1. Auf das Positive achten

Horchen Sie in sich hinein und schreiben Sie auf, was Sie an Ihrem Kind mögen. Notieren Sie Dinge, die Sie überrascht und erfreut haben:

Wie habe ich darauf reagiert? Habe ich mein Kind gelobt?

2. Dem Kind deutlich machen, welches Verhalten von ihm erwartet wird

Sagen Sie NICHT: "Räum Dein Zimmer auf".

Sondern: "Räum alle Sachen vom Boden auf und versorge sie in die grosse Kiste".

Dabei nicht diskutieren oder moralisieren ("Nie tust Du was ich will"). Dem Kind Zeit geben und falls nötig die Aufforderung in kurzen, knappen Sätzen wiederholen. Das Kind kurz berühren, um seine Aufmerksamkeit zu erhalten.

3. Prioritäten setzen

Welcher Kampf lohnt sich? Was ist wirklich von Bedeutung?

Unbedeutendes Fehlverhalten übergehen, dem Kind dafür keine Aufmerksamkeit schenken. Nicht an Kleinigkeiten herummeckern.

4. Dem Kind Verantwortung übertragen

Das Kind in tägliche Hausarbeiten einbeziehen. Ihr Vertrauen und Ihr Lob werden Ihr Kind selbstbewusster und selbstsicherer machen.

Beziehen Sie Ihr Kind in Entscheidungsprozesse ein. Regeln, welche Ihr Kind gemeinsam mit Ihnen aufgestellt und besprochen hat, wird es mit höherer Wahrscheinlichkeit befolgen.

5. Klare Regeln und deutliche Strukturen

Lieber wenige, klare Regeln als ein ganzes Labyrinth an Verboten und Geboten. Kurze, prägnante Sätze und keine weit schweifenden Erklärungen.

Ihr Kind braucht Strukturen - kein Vielleicht.

6. Regelpläne und Belohnungen

Prüfen Sie gemeinsam, ob vereinbarte Regeln eingehalten werden. Bestehen Sie darauf - liebevoll aber konsequent. Rückmeldungen und Konsequenzen sollten schnell erfolgen (direktes Feedback).

Wenn Sie versuchen, ein Verhalten zu ändern, sollte der Ansatz positiv sein.

7. Konsequenz

Konsequenz heisst:

Was heute verboten ist, ist auch morgen nicht erlaubt.

Was heute erlaubt ist, kann Ihr Kind auch morgen machen. Wenn Sie sich nicht selbst widersprechen, kann Ihr Kind Sie besser einschätzen. Es weiss, woran es ist. Seien Sie auf liebevolle Art konsequent.

8. Handeln statt meckern

Wer viel redet, verschiebt Konsequenzen. Rückmeldungen müssen aber sofort kommen. Kinder mit ADHS benötigen unmittelbare Konsequenzen stärker als andere Kinder. Damit helfen Sie Ihrem Kind, sein Verhalten besser zu kontrollieren und seine Leistungen zu verbessern.

9. Blossstellungen vermeiden

Vielen Kindern mit ADHS eilt der schlechte Ruf voraus. Oft werden sie zu Unrecht beschuldigt. Wenn sich Aussenstehende über Ihr Kind beklagen, sollten Sie Ihr Kind nicht vor diesen Leuten tadeln. Hören Sie sich die Anschuldigungen an, ohne dabei gross Worte zu verlieren. Passen Sie zu Hause einen günstigen Moment ab, und geben Sie Ihrem Kind die Gelegenheit, die Dinge aus seiner Sicht zu schildern.

Bedenken Sie dabei, dass Ihr Kind ein anderes Verständnis und Gefühl für seine Handlungen hat. Es nimmt vieles anders wahr. Viele Taten sind in Wirklichkeit der fehlenden Impulskontrolle zuzuschreiben und nicht Ausdruck eines bösen Willens.

10. Voraus schauen

ADHS-Kinder zeigen in ähnlichen Situationen ein ähnliches Fehlverhalten. Manchmal lässt sich ihr Verhalten voraussehen. Dann können geeignete Massnahmen die Wahrscheinlichkeit verringern, dass das Problemverhalten wieder auftritt.

11. Situationen entschärfen

Sehen Sie Ihrem Kind nicht direkt in die Augen und senken Sie Ihre Stimme, wenn das Erregungsniveau hoch ist und ein Wutanfall kurz bevorsteht. Verordnen Sie sich und Ihrem Kind eine Auszeit.

12. Plötzliche Veränderungen vermeiden

Anstehende Veränderungen im Alltag (Umzug, Schulwechsel, Ferien, etc.) jeweils weit vorher ankündigen, damit Ihr Kind ausreichend Zeit hat, sich darauf einzustellen. ADHS-Kinder reagieren mit Stress, wenn sich Gewohnheiten ändern.

13. Immer wieder vergeben

Vergeben Sie Ihrem Kind das Fehlverhalten, den anderen das Unverständnis und sich selbst die Fehler, welche Sie im Umgang mit Ihrem Kind machen werden. Seien Sie nicht nachtragend. Bevor Ihr Kind einschläft, sollte alles geregelt und vergeben sein. Reden Sie über positive Ereignisse des Tages. Lassen Sie die Konflikte des aktuellen Tages den neuen Tag nicht überschatten.

Wir wünschen Ihrer Familie viel Erfolg bei der Umsetzung der 13 Punkte und wir freuen uns auf Ihr Feedback.

Bei weiteren Fragen oder für ein **unverbindliches und kostenloses Erstgespräch** sind wir wie folgt erreichbar:

E-Mail **mail@adhs-berater.ch**

Christina Fläcklin: **+41 78 677 88 97**

Stefan Heidelberger: **+41 78 788 60 70**

ADHS-Berater



Christina Fläcklin



Stefan Heidelberger