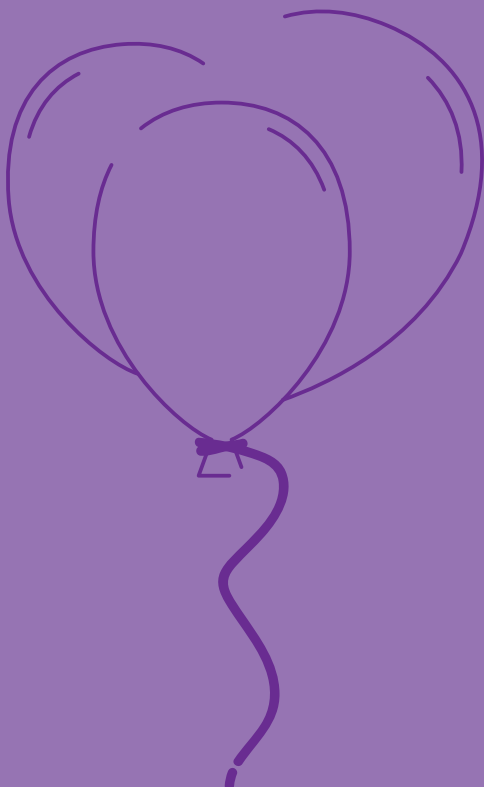
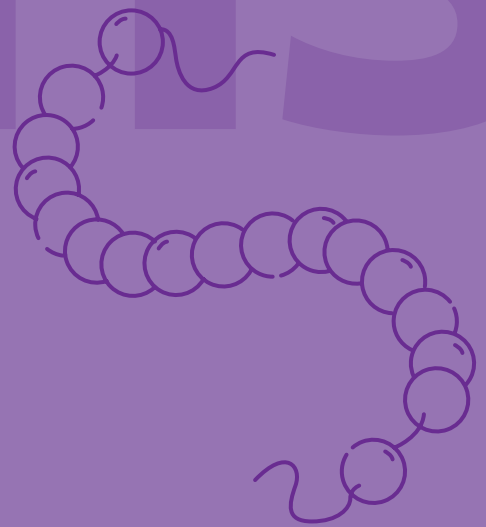




■ Die Wahrnehmung trainieren und geschickter werden

ADHS

Spielerische Förderung zu Hause



Liebe Eltern,

Kinder mit ADHS ecken häufig an – sowohl im ganz wörtlichen als auch im übertragenen Sinn. Was ihnen fehlt, ist ein Gefühl für den eigenen Körper und für ihre Umgebung – in unserer modernen Mediengesellschaft meist verursacht durch fehlende sinnliche Erfahrungen. Thema dieses Heftes ist es, diese sinnliche Wahrnehmung zu trainieren, denn sie hilft Ihrem Kind, sich geschickter und routinierter zu bewegen und Handlungsabläufe im Alltag zu optimieren.

In zwei großen Themenblöcken geben wir Ihnen eine Fülle an Übungen an die Hand. Mit diesen können Sie Ihr Kind dabei unterstützen, die drei für seine Entwicklung entscheidenden Sinnesbereiche (Basal- oder Leibsinn, Gefühls- oder Seelensinn, Erkenntnis- oder Sozial-sinn) zu fördern:

• Die Wahrnehmung trainieren

• Geschickter werden

Die Aufgaben eignen sich für Kinder unterschiedlichen Alters, können in den Anforderungen aber leicht an den Entwicklungsstand Ihres Kindes angepasst werden.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg damit!

Ihr
MEDICE ADHS-Team

 MEDICE



o Die Autorin

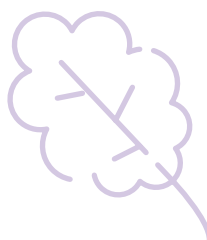
Christine Ettrich ist Professorin für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik und leitet die gleichnamige Klinik an der Leipziger Universität. Sie behandelt seit Anfang der 80er-Jahre Kinder mit ADS und hat schon viel zu diesem Thema publiziert. Sie ist Kuratoriumsmitglied des Arbeitskreises Überaktives Kind e.V. (AÜK) und hat zwei erwachsene Kinder.

Broschüren aus der Serie „ADHS – Spielerische Förderung zu Hause“

- Konzentrationsübungen
- Regeln vereinfachen das Leben und Zusammenleben
- Den Alltag besser in den Griff bekommen – Entspannen will gelernt sein
- Wahrnehmung trainieren und geschickter werden
- Strukturen, Regeln, Konsequenzen

INHALT

4	DIE WAHRNEHMUNG TRAINIEREN	14	GESCHICKTER WERDEN
4	Checkliste	14	Checkliste
5	Tipps für den Alltag	15	Tipps für den Alltag
6	IN BEWEGUNG BRINGEN		ÜBUNGEN:
	ÜBUNGEN:	16	Fingeryoga
7	Autowäsche	17	Daumenversteck
7	Rückentafel	17	Schere, Stein, Papier
8	Fühlspaziergang	18	Zen-Garten
8	Fühlmemory	18	Magische Acht
9	Balanceakt auf dem Schwebebalken	18	Perlen fädeln
9	Luftbett	19	Luftballon-Dart
9	Skateboard fahren	19	Streichholzfiguren
10	Schaukelreifen	20	Flechtarbeit
10	Trampolin springen	20	Mikado
11	Tanzpuppe	20	Bilder ausmalen
11	Feuer, Wasser, Blitz	21	Geometrische Figuren ausmalen
12	Luftballon-Hockey	21	Steckspiel
12	Wurfgeschosse	22	SCHÖN LOCKER SCHREIBEN
12	Tastsäckchen		ANHANG
13	Geräusche orten		KOPIERVORLAGEN:
13	Glasharmonien	24	Lieblingsfarben-Malerei
		25	Quadratisch und rund. Jetzt wird's bunt
		26	Die falsche Burg
		27	Punkt für Punkt zum Bild



Die Wahrnehmung trainieren

Spielerisch die Sinne schärfen

Fernsehen, Computer, Smartphones, Spielkonsolen – Kinder sind heute permanent einer Flut von optischen und akustischen Reizen ausgesetzt. Dabei verkümmern drei Sinne, die für ihre gesunde Entwicklung elementar sind. Wir sagen Ihnen, wie Sie diese gezielt fördern können.

Unsere moderne Lebensweise fordert ihren Tribut. Kinder sind heute in vielen Bereichen weit entwickelt, in ihrer Motorik aber unreif wie nie zuvor. So können sie zwar lässig mit der Maus umgehen, tun sich jedoch schwer, auf einen Baum zu klettern oder schnell rückwärts zu laufen. Und das hat fatale Folgen. Denn Bewegung, verbunden mit sinnlichen Erfahrungen, ist der Schlüssel dafür, dass sich ein Kind gesund entwickeln und reifen kann.

Intensiv genutzt werden meist nur die Sinne für Hören und Sehen. Zu kurz kommen dagegen drei Sinne, die enorm wichtig sind, um die Feinmotorik zu schulen, im Gleichgewicht zu sein und die Bewegungen zu koordinieren.

Das sind:

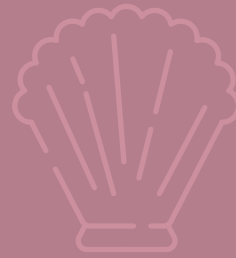
- der Tastsinn (taktiles System), mit dem wir über die Haut Reize wie Wärme, Kälte, Schmerz, Berührung und Druck wahrnehmen.
- der Gleichgewichtssinn (vestibuläres System), der über Sinneszellen im Innenohr arbeitet. Mit seiner Hilfe halten wir unseren Körper im Gleichgewicht und können uns im Raum orientieren.
- der Körpereigensinn (propriozeptives System), der über Signale aus Sehnen, Gelenken und Muskeln dafür sorgt, dass wir ein Gefühl für unseren Körper haben und unsere Muskeln die Grundspannung aufbauen können, die wir brauchen.

Checkliste: Mein Kind ...

- | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> kann schlecht das Gleichgewicht halten. | <input type="checkbox"/> schubst und rempelt andere an. |
| <input type="checkbox"/> hat Probleme, rückwärts zu gehen, auf einem Bein zu hüpfen oder Roller zu fahren. | <input type="checkbox"/> lässt sich von anderen nicht gern anfassen. |
| <input type="checkbox"/> stolpert oft und stößt sich überall an. | <input type="checkbox"/> fühlt kaum Schmerz. |
| <input type="checkbox"/> kann seine Kräfte nicht richtig dosieren. | <input type="checkbox"/> ist ein wilder Draufgänger, der keine Gefahren kennt. |
| <input type="checkbox"/> erkennt keine Gefahren und verletzt sich häufig. | <input type="checkbox"/> eckt im übertragenen Sinne des Wortes oft bei seinen Mitmenschen an. |

Haben Sie mehr als die Hälfte der Fragen mit „Ja“ beantwortet, können die nachfolgenden Übungen Ihrem Kind helfen, seine Wahrnehmung zu verbessern.

Tipps für den Alltag



Ob drehen, kullern, rutschen, balancieren, hüpfen, springen, schieben, schaukeln – bieten Sie Ihrem Kind so viele sinnliche Erlebnisse wie möglich.

Gönnen Sie Ihrem Kind den Spaß, barfuß zu laufen. Sand, Steine, Gräser, Moos oder Holz sorgen für fantastische Spürreize.



Experimentieren Sie mit zarten und kräftigen Berührungen. So fördern Sie den Tastsinn Ihres Kindes.

Gehen Sie schon früh viel gemeinsam schwimmen – wenn möglich in Thermal-, Wellen-, Freibäder und Seen. Denn das Wasser fühlt sich überall anders an.

Rollerfahren, Skateboarden und später Inlineskaten sind tolle Sportarten, um die Balance zu verbessern. Das gilt auch für Schaukeln, die Sie in einen Türrahmen hängen können, falls der Garten fehlt.

Kinder lieben es, zu matschen und zu schmieren. Erlaubt ist, was Spaß macht: ob mit Sand und Wasser, Fingerfarben, Tapetenkleister, Fettcreme, Faschingsschminke, Kneten mit Ton, Salz- oder Keksteig.

Wenn Ihr Kind Lust darauf hat, melden Sie es zu einem Judo-, Karate- oder Tai-Chi-Kurs an. Diese Sportarten regulieren besonders gut den Muskeltonus.



In Bewegung bringen

Kinder zum Toben und Springen anregen

Bewegung fördert nicht nur die sinnliche Wahrnehmung, sie ist auch für die körperliche und geistige Entwicklung unverzichtbar. Darüber hinaus baut Bewegung Unruhe und Aggressionen ab.

Rabauken oder Träumer – Kinder mit ADHS schießen entweder übers Ziel hinaus oder erreichen es nicht mal annähernd. Das Problem: Sie finden selten das richtige Maß – weder beim Aufdrücken des Bleistifts noch beim Abstellen der Milchtasse. Sie schaffen es nicht, die Spannung in ihren Muskeln so zu verändern, dass sie für die jeweiligen Anforderungen exakt dosiert ist. Ihr Eigensinn braucht unbedingt „Nachhilfe“. Bringen Sie Ihr Kind deshalb regelmäßig in Bewegung – auch wenn es keine Lust hat. Denn nur Bewegung sorgt für Reize in der Tiefe seines Körpers und schult den Gleichgewichtssinn. Stellen Sie als Regel auf: Für jede halbe Stunde vor dem Fernseher oder dem Computer muss es draußen eine halbe Stunde spielen. Das können Sie außerdem tun:

- Gehen Sie mit Ihrem Kind von klein auf zu Spielplätzen, in Parks oder in den Wald, wo Sie mit ihm Ball spielen, Roller- und Fahrradfahren sowie Rollschuhlaufen und im Winter Skifahren üben.
- Testen Sie das Angebot des örtlichen Sportvereins. Auch wenn es zu Beginn schwierig ist – geben Sie nicht vorschnell auf. Kinder mit ADHS brauchen meist etwas länger, um sich an neue Gruppen und Aktivitäten zu gewöhnen. Die wenigsten Probleme gibt es bei Zweiersportarten mit klaren Regeln wie Tischtennis, Tennis, Fechten oder Taekwondo.
- Starten Sie am Wochenende mit der ganzen Familie zu bewegungsreichen Abenteuern –





bei schlechtem Wetter mit Gummistiefeln und Regenkleidung: Fahrrad- und Kanutouren, Zelten, Ausflüge an Flüsse und Seen, Wanderungen, vielleicht auch mal nachts. All das ist wesentlich spannender, als sonntags nachmittags im Kino zu sitzen.

- Ein Geheimrezept bei Frust und überschüssiger Energie ist ein Trampolin. Hier können sich „junge Wilde“ bestens auspowern. Außerdem spüren Kinder beim Springen ihren Körper besser und trainieren nebenbei noch den Gleichgewichtssinn (Übung auf Seite 10).
- Um das Dosieren der eigenen Kraft zu üben, sind Luftballons ideal. Sie lassen sich sanft in die Höhe schlagen, auf den Boden prellen, in den Händen hin- und herspielen oder in einen Korb befördern (Übungsanregungen finden Sie ab Seite 12).

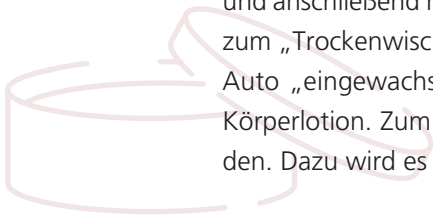
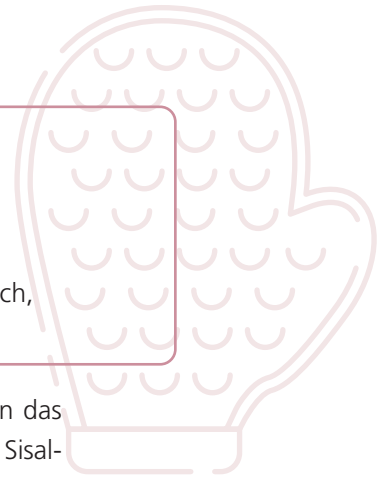
Das richtige Maß finden

Kinder, die sich regelmäßig austoben, sind zufriedener und ausgeglichener – das trifft ganz besonders auf Kinder mit ADHS-Problemen zu. Verhindern aber sollten Sie ruhelosen Aktivismus. Verfahren Sie deshalb bei allen Übungen, die wir Ihnen auf den folgenden Seiten vorstellen, nie nach dem Motto: „Viel hilft viel.“ Stoppen Sie Ihr Kind in jedem Fall, wenn es beim Spielen zu wild zugeht. Das gilt insbesondere für Gleichgewichtsübungen. Denn damit das Gehirn die Reize verarbeiten kann, braucht es unbedingt Pausen – besonders wenn der Gleichgewichtssinn empfindlich ist und leicht Schwindelgefühle bereitet.





Autowäsche

-  **Spielziel:** unterschiedliche Hautreize spüren
-  **Ort:** drinnen
-  **Mitspieler:** Erwachsener und Kind
-  **Materialien:** Sisal-Massagehandschuh, Wellnessbürste, raues Frotteehandtuch, Fettcreme, weiches Tuch

Ihr Kind legt sich mit möglichst wenig Kleidung bequem hin. Es ist nun das Auto, das dringend eine Wäsche braucht. Nehmen Sie zuerst einen rauen Sisal-Massagehandschuh und „schrubben“ Sie den „groben Schmutz“ in kreisförmigen Bewegungen ab – natürlich so, dass sich Ihr Kind dabei wohlfühlt. Danach kommt eine Bürste dran, die hier und da etwas kräftiger ans Werk gehen muss, und anschließend noch mal der Sisalhandschuh oder ein raues Frotteehandtuch zum „Trockenwischen“. Mit einer weichen Bürste wird „abgespült“, bevor das Auto „eingewachst“ wird. Nehmen Sie am besten eine Fettcreme oder eine Körperlotion. Zum Schluss muss das Auto noch auf Hochglanz „poliert“ werden. Dazu wird es mit einem weichen Tuch sanft kreisend abgerieben.







Rückentafel

-  **Spielziel:** Hautreize spüren, Konzentration fördern
-  **Ort:** drinnen
-  **Mitspieler:** mindestens zwei
-  **Materialien:** keine, optional Wattestäbchen, Grashalm, Feder

Kannst du spüren, was ich schreibe? Ihr Kind legt sich bequem hin und Sie benutzen seinen Rücken als Tafel. Mit dem Finger schreiben Sie Zahlen oder Wörter auf oder malen etwas. Alternativ können Sie auch mal ein Wattestäbchen, einen Grashalm oder eine Feder benutzen.







Fühlspaziergang

-  **Spielziel:** Tastsinn und Erinnerungsvermögen schulen
-  **Ort:** Park oder Wald
-  **Mitspieler:** Erwachsener, ein oder mehrere Kinder
-  **Materialien:** keine





Gehen Sie mit Ihrem Kind in einen Wald oder Park, in dem verschiedene Bäume dicht beieinanderstehen. Mit verbundenen Augen tastet Ihr Kind nun verschiedene Bäume ab: Wie fühlt sich die Rinde an? Rau oder glatt? Kann ich den Baum umarmen? Kann ich nach den Zweigen greifen? Spüre ich die Wurzeln unter meinen Füßen? Hat der Baum Nadeln oder Blätter? Auf diese Weise untersucht Ihr Kind mehrere Bäume. Dann drehen Sie es ein paar Mal um sich selbst und nehmen ihm die Augenbinde ab. Findet es heraus, welchen Baum es als Erstes abgetastet hat?

Fühlmemory

-  **Spielziel:** Tastsinn, Merkfähigkeit und Erinnerungsvermögen schulen
-  **Ort:** drinnen
-  **Mitspieler:** mindestens zwei
-  **Materialien:** Sandpapier, Watte, Plastikfolie, getrocknete Blätter, Wollfäden, Streichhölzer, Stoffreste etc.





Eine Memory-Variante, bei der alle Spieler mit verbundenen Augen spielen. Schneiden Sie zunächst aus einem Karton Kärtchen aus. Nun kleben Sie jeweils auf zwei die gleichen Materialien: Sandpapier, Watte, Plastikfolie, getrocknete Blätter, Wollfäden, Streichhölzer, Stoffreste etc. Legen Sie die Kärtchen mit der Fühlseite nach oben und die Paare mit etwas Abstand voneinander auf. Jeder Spieler versucht nun, mit den Fingern zwei passende Kärtchen zu finden, und beschreibt, was er auf der Karte fühlt. Nach der Antwort öffnen alle kurz die Augen: Hatte der Spieler recht, gibt es einen Punkt. Dann werden die Karten neu gemischt.

Balanceakt auf dem Schwebebalken

-  **Spielziel:** Balancieren und Gleichgewicht halten
-  **Ort:** drinnen oder draußen
-  **Mitspieler:** allein, zu zweit oder mit mehreren
-  **Materialien:** Seil, Holzlatte oder Slackline, Löffel, Tischtennisball





Balancieren will gelernt sein. Beginnen Sie deshalb ganz leicht: mit einem Seil oder einer Holzlatte, die Sie auf den Boden legen. Langsam kann die Latte an Höhe gewinnen, mithilfe einiger Bücher oder Steine oder einer Slackline. Kommt Ihr Kind mühelos hinüber, folgen ein paar Hindernisse, über die es steigen muss. Und die Krönung: Beim Balancieren hält es einen Löffel mit einem Tischtennisball.

Luftbett

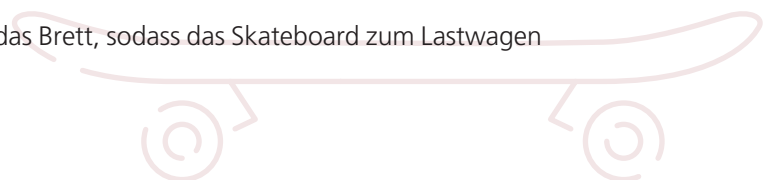
-  **Spielziel:** den Körpereigen- und den Gleichgewichtssinn schulen
-  **Ort:** drinnen
-  **Mitspieler:** kann allein gespielt werden
-  **Materialien:** Luftballons, Bettbezug

Wie auf Wolken fühlt sich Ihr Kind auf diesem Luftsack. Füllen Sie einen Bettbezug mit vielen aufgeblasenen Luftballons. Legt sich Ihr Kind hinein, wird es sanft hin und her geschaukelt.





Skateboard fahren

-  **Spielziel:** Verbesserung von Gleichgewichtssinn und Konzentration
-  **Ort:** verkehrsberuhigte Straße, Hof, Parkplatz
-  **Mitspieler:** Erwachsener, ein oder mehrere Kinder
-  **Materialien:** Skateboard

- Bauen Sie einen kleinen Hindernisparcours auf und lassen Sie Ihr Kind Slalom durchfahren.
- Auf dem Brett stehend, soll sich Ihr Kind an einer Mauer entlanghangeln – eine Übung, für die ordentlich Kraft in den Armen gebraucht wird.
- Während des Fahrens schlägt Ihr Kind einen Luftballon hoch oder jagt einem Ball hinterher, indem es den Ball wegschießt und ihn so schnell wie möglich wieder stoppt.
- Stellen Sie einen Karton auf das Brett, sodass das Skateboard zum Lastwagen wird.







Schaukelreifen

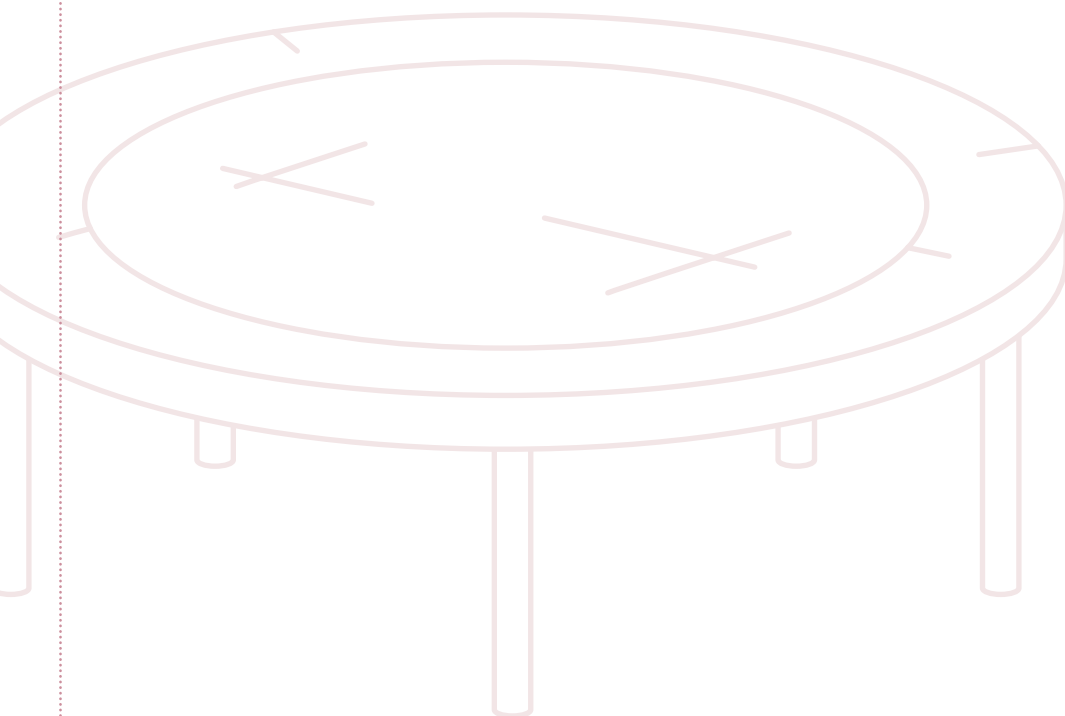
-  **Spielziel:** Gleichgewichtssinn schulen
-  **Ort:** drinnen
-  **Mitspieler:** kann allein gespielt werden
-  **Materialien:** Kette oder dicke Seile, Autoreifen

Haben Sie einen Garten mit einem großen Baum darin? Dann hängen Sie dort doch einfach an einer Kette oder an dicken Seilen einen Autoreifen auf. Damit kann Ihr Kind nicht nur vor und zurück schaukeln, sondern auch hin und her und im Kreis. Perfekt, um den Gleichgewichtssinn zu schulen.





Trampolin springen

-  **Spielziel:** Gleichgewichtssinn schulen, Muskulatur aufbauen, Impulskontrolle
-  **Ort:** drinnen oder draußen
-  **Mitspieler:** Erwachsener, ein oder mehrere Kinder
-  **Materialien:** Trampolin

Auf einem Trampolin können sich junge Wilde bestens austoben. Inzwischen gibt es sogar kleine Trampoline für die Wohnung. Hat sich Ihr Kind etwas eingespungen, kann es kleine „Kunststückchen“ versuchen: sich beim Hüpfen drehen, die Beine in der Luft grätschen und wieder schließen, die Knie in der Luft anziehen, beim Aufkommen die Füße abwechselnd nach vorne setzen wie beim Gehen. Ideal zum Trainieren der Muskelspannung ist das Stillstehen auf Kommando. Rufen Sie plötzlich „Stopp!“ und Ihr Kind muss sofort breitbeinig anhalten.







Tanzpuppe

-  **Spielziel:** Gleichgewichtssinn und Motorik schulen
-  **Ort:** drinnen
-  **Mitspieler:** Erwachsener, ein oder mehrere Kinder
-  **Materialien:** keine





Lassen Sie mal die Puppen tanzen. In diesem Spiel sind Sie und Ihr Kind die Figuren einer Spieluhr. Wird diese aufgezogen, setzen sich die „Puppen“ langsam in Bewegung. Sie drehen sich hin und her, bewegen Arme und Beine, tanzen rundherum. Allmählich geht es schneller und schneller. Dann stolpert das Uhrwerk, die Bewegungen stocken für Sekundenbruchteile, werden etwas eckig, und plötzlich geht es weiter. Irgendwann wird die Spieluhr wieder langsamer, die Bewegungen natürlich auch – bis zum Zeitlupentempo. Und dann bleibt die Uhr stehen. Die Tanzpuppen halten abrupt mitten in ihrer Bewegung inne, stehen komplett still – bis die Uhr wieder aufgezogen wird.

Feuer, Wasser, Blitz

-  **Spielziel:** Reaktionsfähigkeit und Aufmerksamkeit verbessern
-  **Ort:** drinnen oder draußen
-  **Mitspieler:** Erwachsener und mehrere Kinder
-  **Materialien:** keine





Dieses Spiel macht immer wieder Spaß. Legen Sie zunächst die Signalworte fest und was genau bei jedem der Worte zu tun ist: bei „Feuer“ auf den Bauch legen, bei „Wasser“ ganz still stehen bleiben (eventuell vorher aufstehen), bei „Blitz“ hinsetzen und den Kopf einziehen, bei „Donner“ die Ohren zuhalten. Dann kann es losgehen. Stellen Sie Musik an oder klatschen Sie in die Hände. Alle laufen durcheinander. Sobald die Musik oder das Klatschen aufhören und Sie das Signalwort rufen, müssen die Kinder sofort entsprechend reagieren. Sie können sich auch andere Varianten ausdenken, zum Beispiel unter dem Stichwort „Zirkus“ die Signalworte „Hampelmann“, „Seiltänzer“, „Podest“ (Brücke machen) und „Clown“ rufen.

Luftballon-Hockey

-  **Spielziel:** Motorik, räumliches Denken und Konzentration verbessern
-  **Ort:** draußen
-  **Mitspieler:** mindestens zwei
-  **Materialien:** Luftballons, Stöcke





Ein Spiel, das man zu zweit oder gut mit mehreren Kindern zusammen spielen kann. Teilen Sie zwei Mannschaften ein und stecken Sie ein Tor ab. Jeder bekommt einen Stock und muss versuchen, den Luftballon ins gegnerische Tor zu schlagen. Das ist schwerer, als es sich anhört.

Wurfgeschosse

-  **Spielziel:** Verbesserung von Konzentration und Motorik
-  **Ort:** drinnen oder draußen
-  **Mitspieler:** mindestens zwei
-  **Materialien:** Bälle, Kuscheltiere, Tücher etc.

Sammeln Sie in einem Korb ganz verschiedene Dinge, die Sie sich mit Ihrem Kind gegenseitig zuwerfen können: Bälle wie Tennis-, Tischtennis- und Softbälle, als Variante in einer zugeknöteten Socke, Tücher, kleine und große Kuscheltiere. Nun werfen Sie Ihrem Kind immer andere „Wurfgeschosse“ aus Ihrer Sammlung zu. Es muss sie fangen und sie Ihnen zurückwerfen – keine leichte Übung bei all den unterschiedlichen Flugeigenschaften.





Tastsäckchen

-  **Spielziel:** Tastsinn schulen
-  **Ort:** drinnen
-  **Mitspieler:** allein, zu zweit oder mit mehreren
-  **Materialien:** kleine Säckchen zum Zubinden, Tischtennisball, Radiergummi, Muschel, Streichholzschachtel usw.

Nähen Sie aus undurchsichtigem Material 10 Tastsäckchen in der Größe von 10 x 15 cm. Fädeln Sie eine Schnur hindurch, sodass Sie die Säckchen zubinden können. Nun füllen Sie in die Säckchen ganz unterschiedliche Materialien, z. B. Tischtennisball, Radiergummi, Muscheln, Streichholzschachtel usw. Die Teilnehmer sollen dann jeweils erraten, was in den Säckchen ist. Wer richtig rät, bekommt einen Punkt.







Geräusche orten

-  **Spielziel:** Gehör schulen, Richtungshören verbessern
-  **Ort:** drinnen
-  **Mitspieler:** mindestens zwei
-  **Materialien:** Stift oder Löffel, Augenbinde

Setzen Sie Ihr Kind auf einen Stuhl mitten ins Zimmer und verbinden Sie ihm die Augen. Anschließend berühren Sie mit einem Löffel oder einem Stift unterschiedliche Gegenstände. Ihr Kind muss erraten, aus welcher Zimmerecke das Geräusch kommt, ob es weit oder nah ist und von welchem Gegenstand das Geräusch stammt.

Glasharmonien

-  **Spielziel:** Gehör schulen
-  **Ort:** drinnen
-  **Mitspieler:** mindestens zwei
-  **Materialien:** 8 Gläser, Teelöffel

Füllen Sie 8 identische Gläser so mit Wasser, dass beim Anschlagen nacheinander die Tonleiter erklingt. Mit einem Teelöffel lassen sich nun kleine Tonfolgen oder sogar einfache Lieder spielen. Sie können Ihrem Kind auch die Augen verbinden oder es mit dem Rücken zu den Gläsern setzen und es muss erraten, welchen Ton Sie gerade anschlagen.



Geschickter werden

Die Fingerfertigkeit schulen und fördern

Ob schön schreiben, Schuhe zubinden oder einen Ball werfen: Die Hälfte aller Kinder mit ADHS tut sich schwer damit. Der Grund: Koordinationsstörungen, die sowohl die Grob- als auch die Feinmotorik betreffen. Abhilfe schafft ein gezieltes Training, das sich gut in den Alltag integrieren lässt.

„Warum schmierst du nur immer so? Das kann ja niemand lesen!“ Solche Vorwürfe können die meisten Kinder mit ADHS nicht mehr hören. Ihre schlechte oder gar unleserliche Schrift hat man ihnen schon viel zu oft angekreidet. Dabei geben sie sich solche Mühe, allerdings meist ohne Erfolg, denn die Ursache für ihr „Gekritzel“ liegt in ihrem Gehirn.

Das Gehirn eines Kindes mit ADHS hat Schwierigkeiten, die Bewegungen der Hände und Finger auf das abzustimmen, was die Augen sehen. Dadurch fällt vieles enorm schwer. Zum Beispiel ein Wort von der Tafel so abzuschreiben, dass es genau auf der Linie im Heft steht. Oder eine

Nadel einzufädeln. Hinzu kommt, dass häufig auch der Spürsinn und der Körpereigensinn Abstimmungsprobleme haben – und schon lässt sich die Muskelkraft nicht mehr bis in die Fingerspitzen hinein exakt an die jeweilige Aufgabe anpassen. Der Faden geht daneben, der Buchstabe verrutscht.

Üben Sie deshalb mit Ihrem Kind immer wieder seine Fingerfertigkeit. Es wird mit den Übungen allmählich geschickter, und auch die Schönschriftprobleme lassen sich – wenn auch vielleicht nicht lösen – so aber doch um einiges verbessern.

Checkliste: Mein Kind ...

- | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> hat kein Fingerspitzengefühl und wenig Fingerfertigkeit. | <input type="checkbox"/> hat Probleme bei Aufgaben, bei denen Arme und Beine etwas Unterschiedliches tun (Fahrradfahren, Skifahren, Schwimmen). |
| <input type="checkbox"/> hat Probleme damit, feinmotorische Aufgaben zu bewältigen. | <input type="checkbox"/> hat Schwierigkeiten, auf einem Bein zu stehen. |
| <input type="checkbox"/> hält Stifte falsch und verkrampft. | <input type="checkbox"/> kann nicht über einen Baumstamm balancieren. |
| <input type="checkbox"/> kann schwer Knöpfe öffnen und schließen. | <input type="checkbox"/> kann nicht mit einer Schere umgehen. |
| <input type="checkbox"/> kann schlecht sein Sehen und Handeln koordinieren. | <input type="checkbox"/> ist ein wahrer Pechvogel, der immer etwas umstößt, auskippt oder kaputt macht. |

Trifft mehr als die Hälfte der Aussagen auf Ihr Kind zu, sollten Sie Ihr Kind dabei unterstützen, geschickter zu werden und sich besser zu organisieren.

Tipps für den Alltag



Beschäftigen Sie Ihr Kind oft mit Feinarbeiten, z. B. Perlen auffädeln, Kordeln drehen, kleine Steinchen in eine Flasche füllen etc.

Schenken Sie Ihrem Kind zwei große Glasmurmeln. Die kann es in der Hand hin und her bewegen und mit etwas Übung kreisen lassen.



Nehmen Sie für kleinere Kinder eine Korkplatte, auf die sie mit Holzhammer und kleinen Metallstiften Holzplättchen nageln können. Größere Kinder können schon mit echtem Werkzeug und einem Stück Holz hantieren. Ein Supertraining in Sachen Treffsicherheit.

Hat Ihr Kind Schwierigkeiten mit bestimmten Bewegungen, halten Sie sich nicht lange mit Erklärungen auf, sondern führen Sie einfach seine Hände, z. B. beim Binden von Schleifen oder beim Schreiben.

Bewegungsabläufe speichern sich im Schlaf besonders gut ab. Machen Sie deshalb mit Ihrem Kind auch abends vor dem Schlafengehen Fingerübungen.

Machen Sie Fingerspiele mit Ihren Kindern. Das gefällt besonders den Kleinen.


Animieren Sie Rechts- bzw. Linkshänder dazu, auch mal die andere Hand zu benutzen. Das schult die Finger und aktiviert beide Gehirnhälften.



Fingeryoga

 **Spielziel:** Fingerfertigkeit erhöhen, Wohlbefinden und Energie steigern

 **Ort:** drinnen oder draußen

 **Mitspieler:** kann allein gespielt werden

 **Materialien:** keine

„Fingermudras“ kommen aus der asiatischen Heilkunst und helfen Ihrem Kind dabei, seine Fingerfertigkeit zu verbessern. Je länger die Übungen gehalten werden, umso mehr sorgen sie zudem für neue Energie und Wohlbefinden, denn durch die Berührungen werden die Reflexzonen aktiviert, die unsere Hände ebenso wie die Füße mit dem ganzen Körper verbinden.

Bevor es losgeht, setzt sich Ihr Kind bequem und möglichst gerade hin, es atmet tief und ruhig ein und aus und bewegt nur die Finger.

Klavierspiel

Zum Lockern der Finger eine kleine Übung vorweg: Lassen Sie Ihr Kind an beiden Händen gleichzeitig mit jedem Finger nacheinander den Daumen wie eine Taste anschlagen – vorwärts und rückwärts. Dabei allmählich schneller werden. Wirkung: Grundübung, die mit der Zeit in Fleisch und Blut übergehen sollte.

Erdkreis

Daumenspitze trifft Ringfinger: Beide werden mit leichtem Druck aneinandergelegt, sodass ein schöner runder Kreis entsteht. Die anderen drei Finger werden nach oben gestreckt. Wirkung: neue Kraft für den Körper und seelisches Gleichgewicht.

Harmoniekreis

Den Daumen mit Mittel- und Ringfinger zusammenlegen, sodass ein Kreis entsteht. Kleiner Finger und Zeigefinger sind gestreckt. Wirkung: Ausgeglichenheit und Gelassenheit.





Powerkreis

Daumen, Ringfinger und kleinen Finger so aneinanderlegen, dass sie einen Kreis bilden. Mittel- und Zeigefinger sind gestreckt. Wirkung: frische Energie.

Köpfchen

Üben Sie zunächst, Daumen und Zeigefinger durchgestreckt zum „Pinzettengriff“ aneinanderzulegen. Klappt das, geht es weiter: zum Zeigefinger auch noch den Mittelfinger ausgestreckt an den Daumen legen. Der Ringfinger wandert dann zum Daumenansatz hinunter, und der kleine Finger wird gestreckt. Wirkung: ein klarer Kopf.

Daumenversteck





-  **Spielziel:** Reaktionsfähigkeit, Aufmerksamkeit und Feinmotorik fördern
-  **Ort:** drinnen oder draußen
-  **Mitspieler:** mindestens zwei
-  **Materialien:** keine

Legen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind vier Kommandos fest:

- „Faust“ bedeutet: mit beiden Händen eine Faust machen
- „Seite“: die Hände zur Faust ballen, die Daumen zeigen aber nach außen
- „Rein“: Der Daumen wird in der Faust versteckt
- „Rauf“: Der Daumen liegt auf der geschlossenen Faust

Und nun geht es los: Ihr Kind hat beide Hände geöffnet und streckt die Finger gespreizt weg. Auf Ihr Kommando schließt es die Hände jeweils wie verabredet. Sie können den Schwierigkeitsgrad steigern, wenn Sie für beide Hände unterschiedliche Kommandos geben, also „links Faust, rechts Seite“.

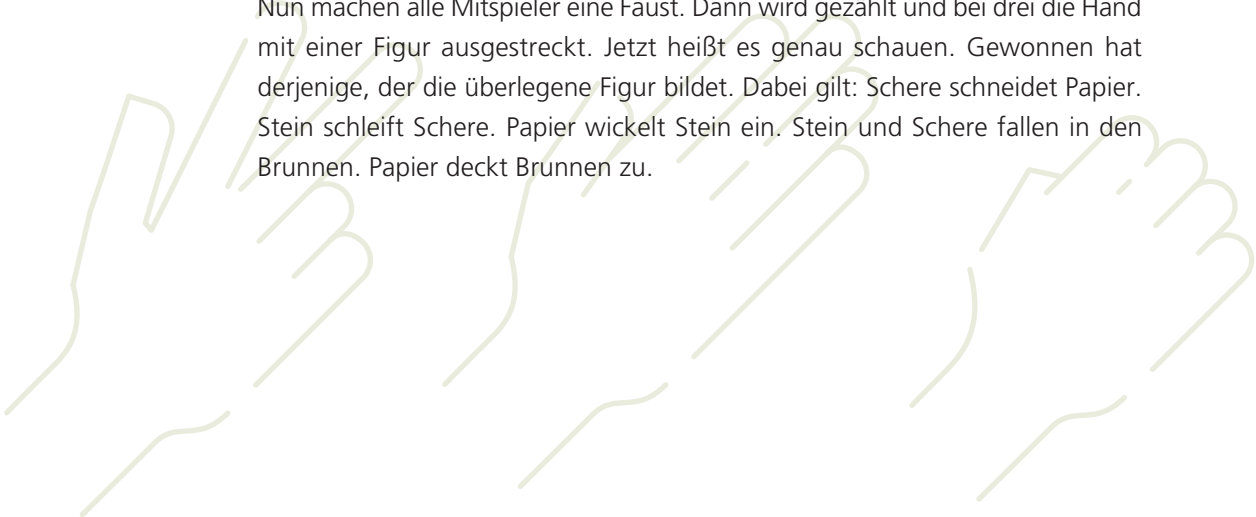
Schere, Stein, Papier

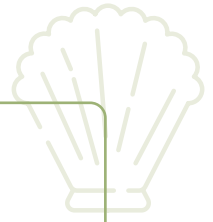
-  **Spielziel:** Reaktionsfähigkeit, Aufmerksamkeit und Feinmotorik fördern
-  **Ort:** drinnen oder draußen
-  **Mitspieler:** zwei oder mehr
-  **Materialien:** keine

Ein altes Spiel und immer wieder ein hervorragendes Handjogging. Üben Sie vorweg die genauen Figuren:





- Zeige- und Mittelfinger gespreizt ausstrecken bedeutet „Schere“
- Alle Finger ausstrecken bedeutet „Papier“
- Mit dem Daumen und Zeigefinger einen Kreis bilden heißt „Brunnen“
- Eine Faust bedeutet „Stein“

Nun machen alle Mitspieler eine Faust. Dann wird gezählt und bei drei die Hand mit einer Figur ausgestreckt. Jetzt heißt es genau schauen. Gewonnen hat derjenige, der die überlegene Figur bildet. Dabei gilt: Schere schneidet Papier. Stein schleift Schere. Papier wickelt Stein ein. Stein und Schere fallen in den Brunnen. Papier deckt Brunnen zu.









Zen-Garten

-  **Spielziel:** Fingerspitzengefühl trainieren
-  **Ort:** drinnen
-  **Mitspieler:** kann allein gespielt werden
-  **Materialien:** große Schale oder großer Teller, feiner Sand, Zahnstocher oder Holzspieß, Muscheln, Glasperlen, Steine etc.





Legen Sie mit Ihrem Kind einen fernöstlichen Garten im Miniformat an. Dazu füllen Sie eine flache Schale oder einen großen Teller mit feinem Vogelsand und streichen alles mit der Hand oder einem Lineal glatt. Nun malt Ihr Kind mit einem Zahnstocher oder einem Holzspieß feine Linien, Kreise oder Wellen in den Sand. Zum Schluss werden einige Hingucker wie Glasmurmeln, ein schöner Stein oder ein paar Muscheln verteilt. Diesen Zen-Garten kann Ihr Kind in sein Zimmer stellen und jeden Tag neu gestalten. So trainieren Sie nicht nur das Fingerspitzengefühl, sondern gönnen Ihrem Kind auch ein paar Minuten Besinnung.

Magische Acht

-  **Spielziel:** Koordination von Augen und Händen verbessern
-  **Ort:** drinnen oder draußen
-  **Mitspieler:** zwei
-  **Materialien:** Blatt Papier, Buntstifte





Malen Sie auf ein großes Blatt Papier eine dicke, bunte Acht. Halten Sie Ihrem Kind die Acht etwa auf Schulterhöhe und in Armabstand vor die Augen. Jetzt streckt Ihr Kind seine Arme mit aneinandergelegten Handflächen nach vorn, ohne das Papier zu berühren. Dann fährt es mit den Händen die Acht mehrmals in der Luft ab.

Perlen fädeln

-  **Spielziel:** Feinmotorik und Konzentration schulen
-  **Ort:** drinnen
-  **Mitspieler:** kann allein gespielt werden
-  **Materialien:** mindestens 50 verschiedenfarbige Perlen, Nylonschnur





Geben Sie Ihrem Kind eine Fädelschnur und 50 verschiedenfarbige, kleine Perlen. Bitten Sie es, eine Kette aufzufädeln. Wichtig ist, dass Sie Ihr Kind anhalten, die Perlen in einer bestimmten Reihenfolge aufzufädeln. Die ersten 4 Perlen sollten Sie mit ihm gemeinsam auffädeln, zuerst eine rote, dann eine grüne, danach eine gelbe und zum Schluss eine blaue. In dieser Reihenfolge soll Ihr Kind alle 50 Perlen auffädeln. Selbstverständlich können Sie auch ein eigenes Muster vorgeben, die Farben erweitern und bei älteren Kindern die Anzahl erhöhen. Wichtig ist lediglich, dass Sie eine Vorgabe machen und diese vom Kind eingehalten wird.

Luftballon-Dart

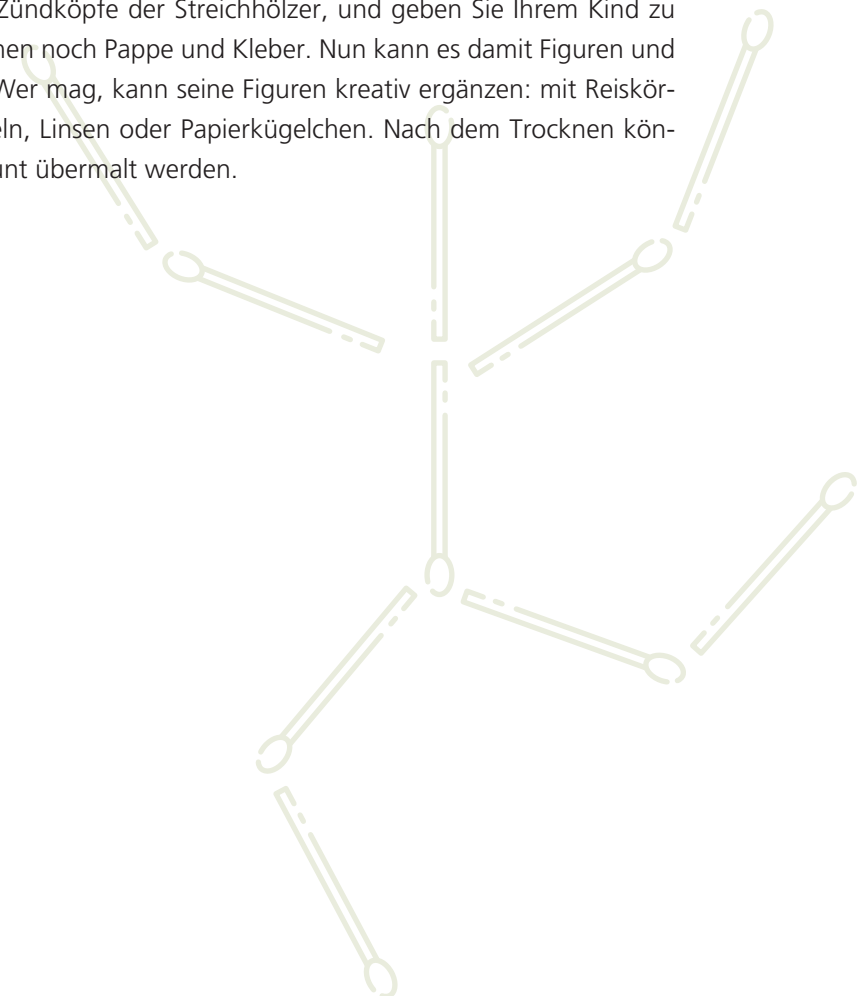
-  **Spielziel:** Augen und Hände besser koordinieren lernen
-  **Ort:** drinnen oder draußen
-  **Mitspieler:** allein, zu zweit oder mit mehreren
-  **Materialien:** Dartpfeile, alternativ Korken und lange Nägel, Luftballons

Hängen Sie mehrere aufgeblasene Luftballons an eine Schnur, am besten vor eine Wand. Wer keine Dartpfeile hat, kann durch einen Korken einen langen Nagel bohren und so zum Wurfgeschoss umfunktionieren. Nun malen Sie eine Linie auf, die beim Werfen nicht überschritten werden darf – je älter die Kinder, desto weiter kann die Linie von den Luftballons entfernt liegen.

Streichholzfiguren

-  **Spielziel:** Feinmotorik trainieren
-  **Ort:** drinnen
-  **Mitspieler:** allein, zu zweit oder mit mehreren
-  **Materialien:** Streichhölzer, Kleber, Pappe

Entfernen Sie die Zündköpfe der Streichhölzer, und geben Sie Ihrem Kind zu den kleinen Hölzchen noch Pappe und Kleber. Nun kann es damit Figuren und Bilder aufkleben. Wer mag, kann seine Figuren kreativ ergänzen: mit Reiskörnern, Suppennudeln, Linsen oder Papierkügelchen. Nach dem Trocknen können die Figuren bunt übermalt werden.




Flechtarbeit

 **Spielziel:** Feinmotorik, Auge-Hand-Koordination und Kreativität fördern

 **Ort:** drinnen

 **Mitspieler:** allein, zu zweit oder mit mehreren

 **Materialien:** Flechtpapier, Flechtstreifen und Flechtnadeln oder Papier und Malstifte

Stellen Sie sich vor, Sie wollen gemeinsam mit Ihrem Kind ein Muster für einen Wandteppich anfertigen. Sie können gemeinsam eigene Muster entwerfen, die Ihr Kind ausmalt, oder mit Flechtpapier und Flechtnadeln aus dem Bastelladen arbeiten. Dabei werden mit Flechtstreifen farbenfrohe Muster ins Flechtpapier geflochten. Wenn Ihr Kind an dieser Arbeit Gefallen findet, können ganze „Musterkataloge“ zusammengestellt werden.

Mikado

 **Spielziel:** Feinmotorik trainieren

 **Ort:** drinnen

 **Mitspieler:** allein, zu zweit oder mit mehreren

 **Materialien:** Mikadospiel


Ein schönes altes Geschicklichkeitsspiel, das allein, zu zweit oder mit mehreren gespielt werden kann. Die im Spiel angegebenen Regeln sind nach Belieben der Spieler zu variieren, wichtig ist immer, dass Ihr Kind sich an die vereinbarten Regeln hält.

Bilder ausmalen

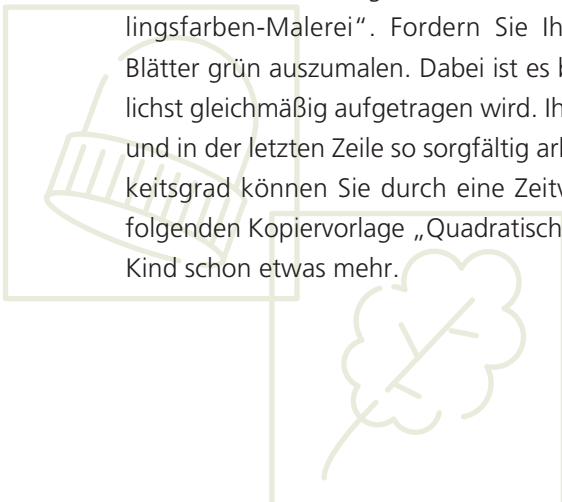
 **Spielziel:** Wahrnehmung und feinmotorische Geschicklichkeit trainieren

 **Ort:** drinnen





 **Mitspieler:** kann allein gespielt werden

 **Materialien:** Arbeitsblatt aus dem Anhang (Kopiervorlagen ab Seite 24), Buntstifte

Eine einfache Malaufgabe für kleinere Kinder bietet die Kopiervorlage „Lieblingsfarben-Malerei“. Fordern Sie Ihr Kind auf, die Mützen rot und die Blätter grün auszumalen. Dabei ist es besonders wichtig, dass die Farbe möglichst gleichmäßig aufgetragen wird. Ihr Kind sollte nicht über den Rand malen und in der letzten Zeile so sorgfältig arbeiten wie in der ersten. Den Schwierigkeitsgrad können Sie durch eine Zeitvorgabe steigern. Die Aufgabe auf der folgenden Kopiervorlage „Quadratisch und rund. Jetzt wird's bunt“ fordert Ihr Kind schon etwas mehr.







Geometrische Figuren ausmalen

-  **Spielziel:** Wahrnehmung und feinmotorische Geschicklichkeit trainieren
-  **Ort:** drinnen
-  **Mitspieler:** kann allein gespielt werden
-  **Materialien:** Arbeitsblatt aus dem Anhang (Kopiervorlagen ab Seite 26), Buntstifte

Für ältere Kinder eignet sich die anspruchsvollere Aufgabe, geometrische Figuren farblich unterschiedlich auszumalen. Achten Sie darauf, dass die Figuren sorgfältig und gleichmäßig ausgemalt werden, ohne dass Ihr Kind über den Rand malt. Eine Zeitvorgabe erhöht den Schwierigkeitsgrad.

Steckspiel

-  **Spielziel:** Wahrnehmung und feinmotorische Geschicklichkeit trainieren
-  **Ort:** drinnen
-  **Mitspieler:** kann allein gespielt werden
-  **Materialien:** Arbeitsblatt aus dem Anhang (Kopiervorlagen ab Seite 27) oder Steckbrett

Sie benötigen entweder die Kopiervorlage aus dem Anhang oder ein Steckbrett. Bitten Sie Ihr Kind, ein bestimmtes, von Ihnen vorgegebenes Muster, z. B. eine Blume, zu stecken bzw. zu malen. Oder Ihr Kind entwirft selbst ein Muster. Wichtig: Das Muster sollte vorher auf dem Papier entworfen und dann auf das Steckbrett übertragen werden.



Schön locker schreiben

Schreibübungen für eine leserliche Handschrift

Wischen und klicken statt schreiben. Immer mehr Kinder leiden unter einer unleserlichen Handschrift. Dies ist spätestens ab der 5. Klasse ein Problem. Denn ist ein Text nicht zu entziffern, drohen schlechtere Noten. Schon mit ein paar einfachen Übungen lässt sich gegensteuern und die Schrift Ihres Kindes verbessern.

Wer beim Schreiben zu verkrampt ist, hat es schwer. Nicht nur Ausdauer, Schnelligkeit und Schönheit leiden, auch Fehler schleichen sich schneller ein. Unterstützen Sie Ihr Kind deshalb schon von klein auf darin, Stifte richtig und möglichst locker zu halten – nicht erst, wenn es in der Schule schreiben lernen soll.

- Der beste Platz für einen Stift ist genau zwischen Daumen und Zeigefinger. Der Mittelfinger stützt den Stift nur. Wer Stifte nur zwischen Zeigefinger und Daumengelenk ein-klemmt oder gegen das letzte Glied des Daumens legt, wird nie unverkrampt und sauber malen und schreiben können.
- Eine gute Hilfestellung sind dreieckige Hüllen, die über runde Stifte gezogen werden. Oder kaufen Sie direkt dreieckige Blei- und Buntstifte. Auch Füller gibt es in dieser Form.
- Achten Sie darauf, dass das Handgelenk gerade und locker auf Papier und Tisch aufliegt. Wichtig ist, dass die Mal- und Schreibbewegungen aus dem Handgelenk kommen und

nicht aus dem Oberarm. Um das Handgelenk zu lockern, kann Ihr Kind es zwischendurch immer mal wieder ausschütteln und kreisen lassen.

- Ist Ihr Kind Linkshänder, besteht erhöhte „Verkrampfungsgefahr“. Seine Schreibhand sollte deshalb wirklich gerade und locker sein und sich auf den kleinen Finger stützen. Handrücken und Unterarm bilden dabei einen stumpfen Winkel. Achten Sie darauf, dass die Finger unterhalb der Schreiblinie bleiben und so das Geschriebene nicht verdecken. Das Ende des Stiftes sollte in Richtung Schulter zeigen.
- Eine weitere wichtige Hilfe: Bringen Sie die Hefte und Papiere Ihres Linkshänders immer wieder richtig in Position. Die Seite, auf der er schreibt oder malt, muss links von der Mittelachse seines Körpers liegen und schräg nach links gedreht werden, ungefähr in einem 30-Grad-Winkel. Diese Lage können Sie Ihrem Kind auf seinem Schreibtisch mit Klebestreifen markieren.



Kopiervorlagen

Spielerisch bei der Sache bleiben

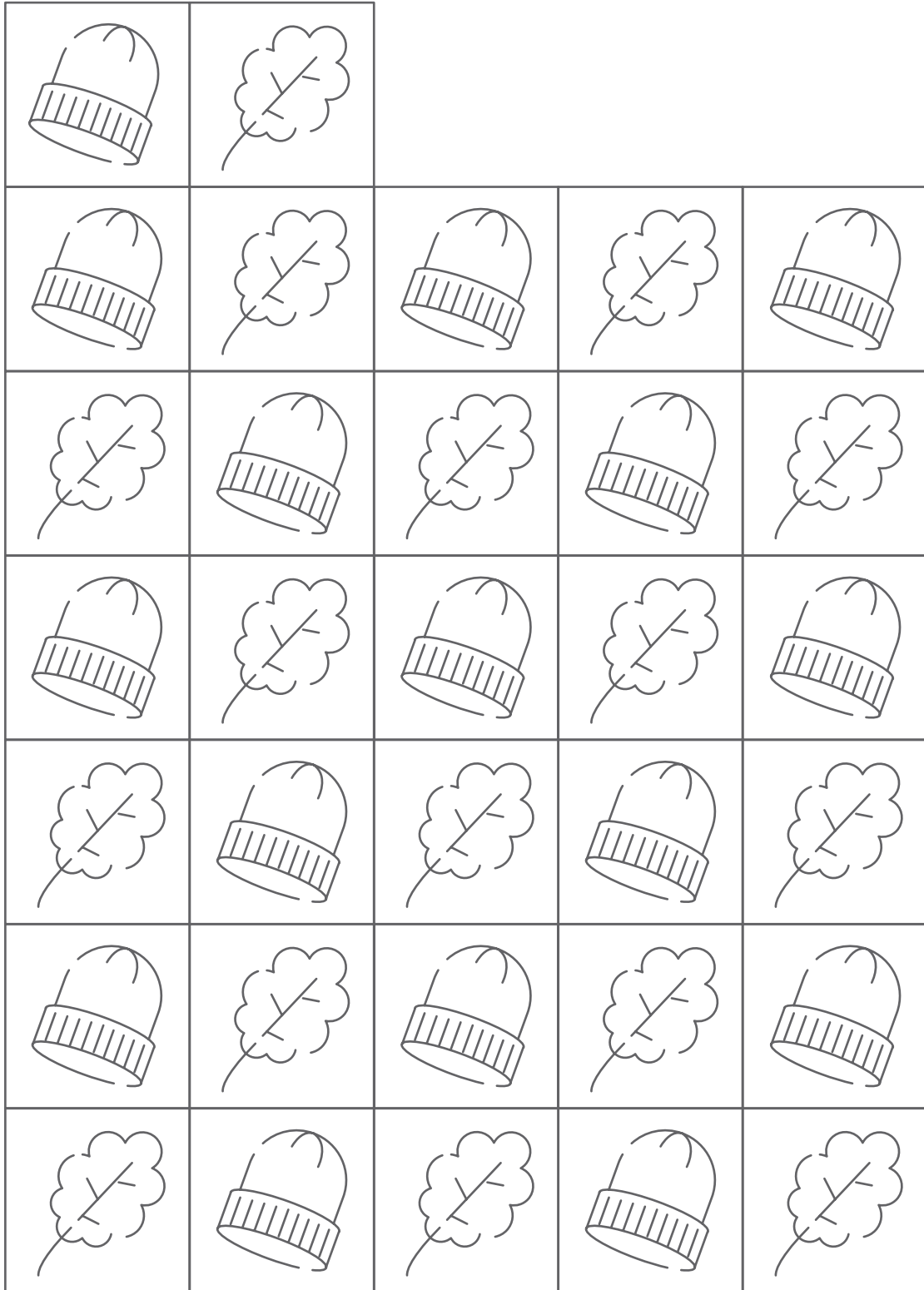
Die folgenden Seiten enthalten zusätzliche Vorlagen und weitere abwechslungsreiche Übungen für Ihr Kind. Die Seiten können direkt in diesem Heft bearbeitet werden oder Sie fertigen Kopien davon an, sodass die Übungen nach einem zeitlichen Abstand wiederholt werden können.



Lieblingsfarben-Malerei

So viele Mützen und so viele Blätter – aber ohne Farbe sieht alles ein wenig trostlos aus. Das kann mit deiner Hilfe aber leicht geändert werden.




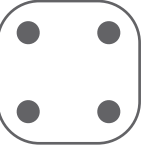
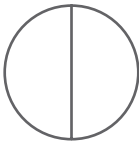
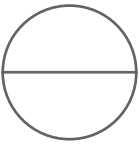


Wähle jeweils eine Farbe zum Ausmalen der Mützen und der Blätter aus. Aber achte darauf, dass du nicht über den Rand malst. Viel Spaß!



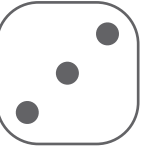
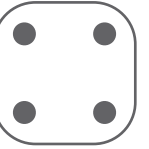
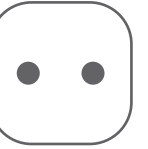
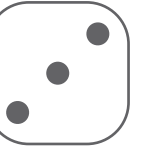
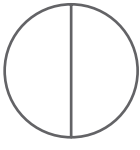
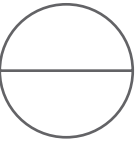
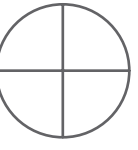
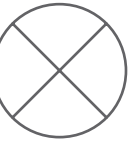
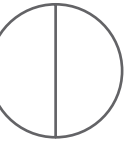
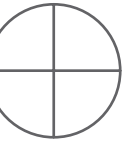
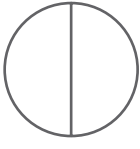
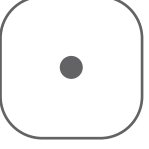
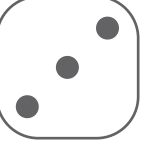
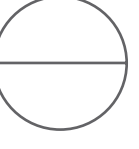
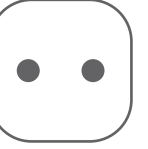
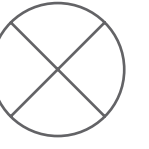
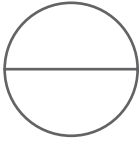

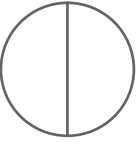
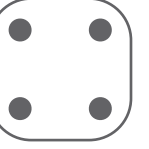
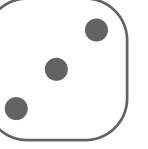
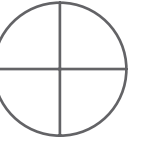

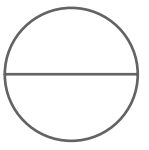
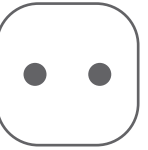
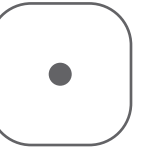
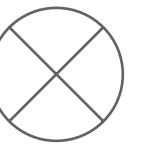
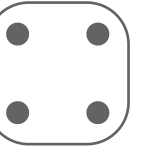



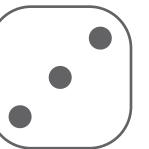
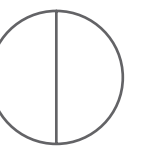
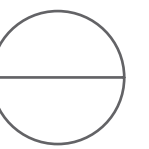




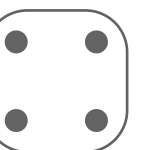



Quadratisch und rund. Jetzt wird's bunt

Vier Würfel, vier Kreise, vier verschiedene Farben. Hier liegt eine knifflige Aufgabe vor dir. Schau dir die verschiedenen Figuren und die da-

zu vorgegebenen Farben genau an. Dann malst du alle Figuren unterhalb der Linie mit der dazugehörigen Farbe sauber aus.

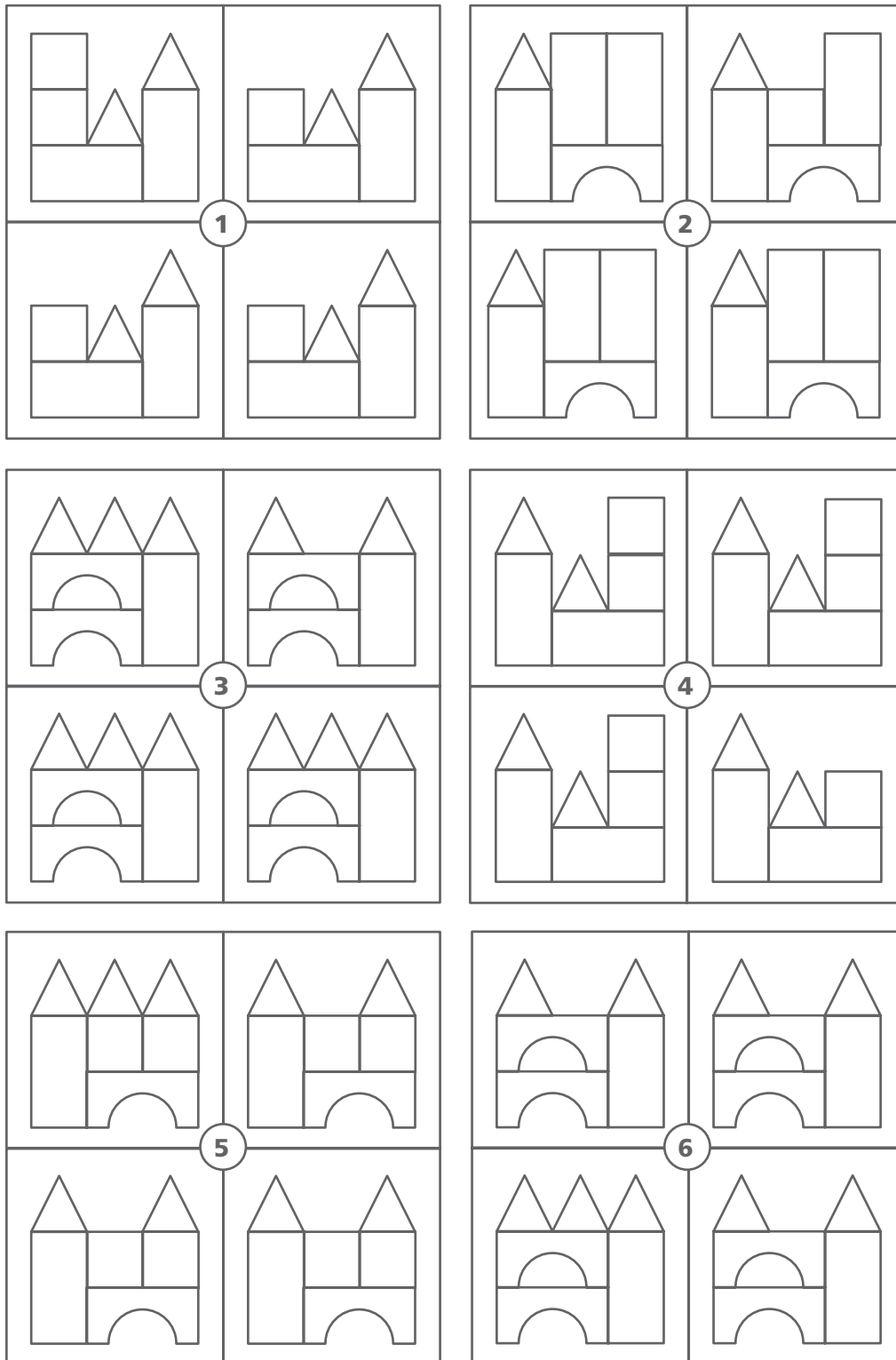
				
	rot	grün	gelb	blau
VORGABE				
	rot	grün	gelb	blau

Die falsche Burg

Einst gab es einen Burgherrn, der in seinem Reich in allen vier Himmelsrichtungen eine Burg bauen ließ. Alle Burgen sollten genau gleich sein. Als er eines Tages erstmals seine neue

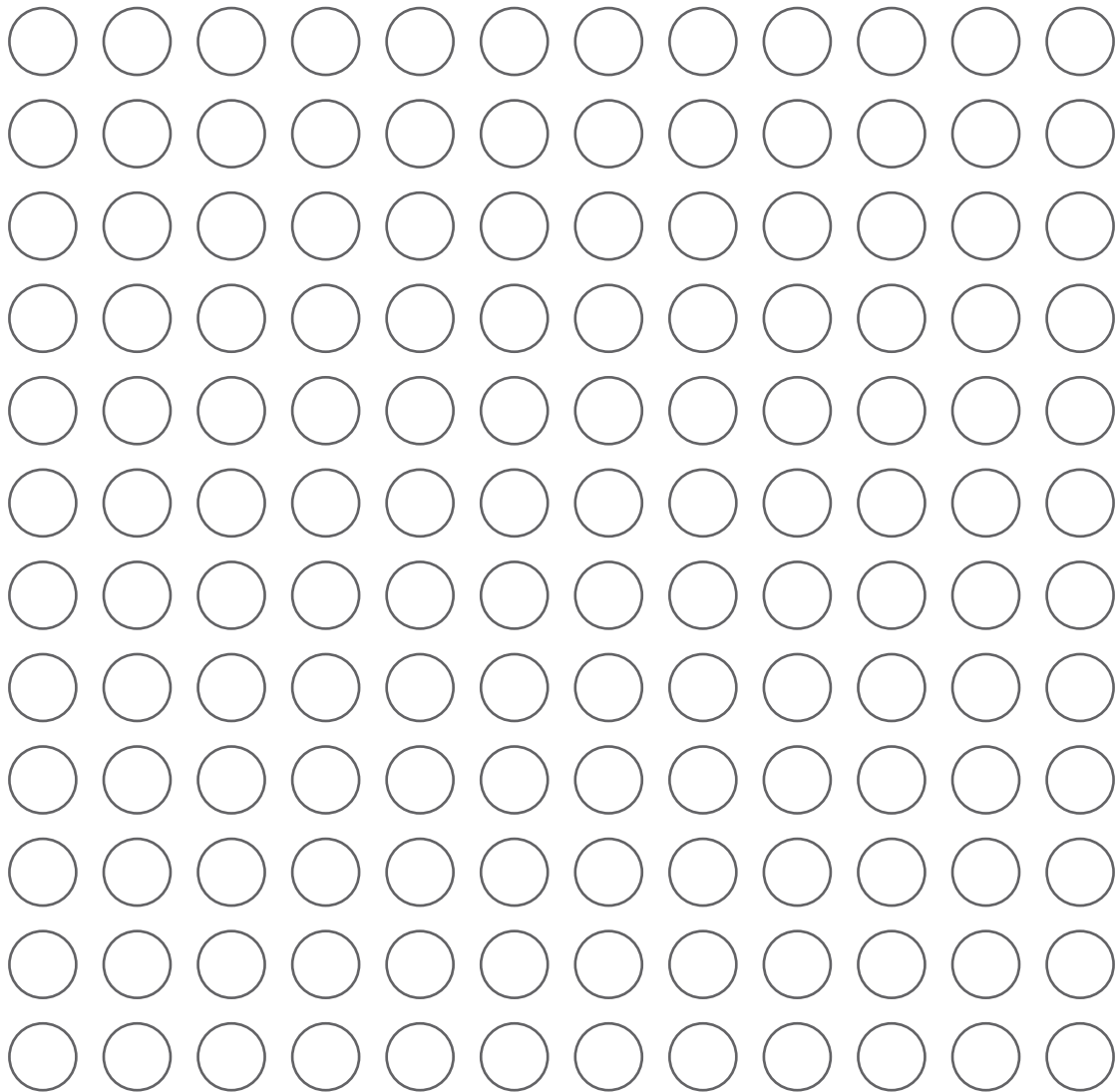
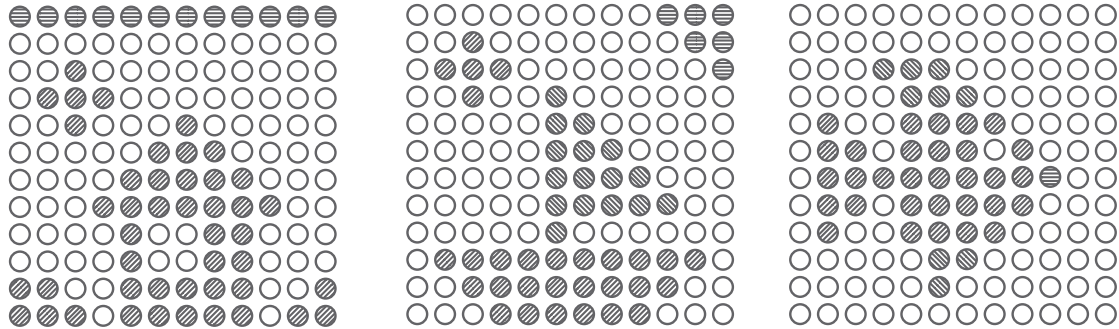
Burg im Norden sah, konnte er seinen Augen nicht glauben. Sie war ganz anders gebaut. Suche sie heraus und male sie in deinen Lieblingsfarben an.



Punkt für Punkt zum Bild

Jetzt ist deine Fantasie gefragt. Ob Schmetterling, Haus oder Schiff: Mit farbigen Punkten kannst du tolle Bilder machen. Durch das Ausmalen von Kreisen ergeben sich Linien und Flä-

chen und Punkt für Punkt entsteht dein Bild. Gefällt es dir? Dann steck dein entworfenes Bild auf einem Steckbrett nach.



HERAUSGEBER
MEDICE Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG,
Kuhloweg 37, 58638 Iserlohn, www.medice.de

GESTALTUNG, TEXTBEARBEITUNG, ILLUSTRATION
LEHN.STEIN GmbH, www.lehnstein.de

Ein Service von:  MEDICE