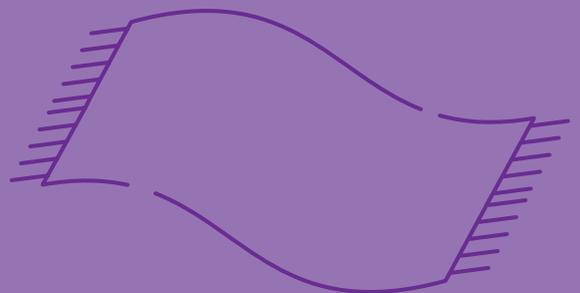


- Den Alltag besser in den Griff bekommen. Entspannen will gelernt sein



# ADHS

Spielerische Förderung zu Hause



# Liebe Eltern,

das Zimmer aufräumen, den Ranzen packen, morgens rechtzeitig aus dem Haus kommen: Im Alltag mit ADHS-Kindern gibt es fast täglich Situationen, die für Spannungen sorgen und in denen Sie und Ihr Kind viel unnötige Energie verbrauchen. Was Ihr Kind jetzt braucht, sind zwei ganz unterschiedliche Fertigkeiten: Es muss sich organisieren lernen und sich Routinen aneignen, um die „lästigen“ Alltagsprobleme besser meistern zu können – was Sie ihm zu Hause spielerisch beibringen können. Zugleich braucht es Möglichkeiten, um sich zu entspannen und neue Energie zu tanken.

Zu beiden Bereichen geben wir Ihnen in diesem Heft viele Anregungen und stellen leicht umsetzbare Übungen und Spiele vor, die Sie einfach in den Alltag integrieren können. Gegliedert ist die Broschüre in zwei große Themenblöcke:

• **Den Alltag besser in den Griff bekommen**

• **Entspannen will gelernt sein**

Im hinteren Abschnitt des Hefts finden Sie zu beiden Themenblöcken Kopiervorlagen für Spiele und Übungen. Mit etwas Fantasie wird es Ihnen leichtfallen, diese dem Entwicklungsstand Ihres Kindes anzupassen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg damit!

Ihr  
MEDICE ADHS-Team

 **MEDICE**



## 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	<b>DEN ALLTAG BESSER IN DEN GRIFF BEKOMMEN</b>	14	<b>ENTSPANNEN WILL GELERNT SEIN</b>
5	Checkliste	15	Tipps für den Alltag
5	Tipps für Übungen und Alltag		ÜBUNGEN:
6	<b>HAUSAUFGABEN OHNE STRESS</b>	16	Anspannung abschütteln
	ÜBUNGEN:	16	Atempause
8	Höhlen bauen	17	Fallen lassen
8	Häuslebauer	17	Innehalten
9	Einkaufstour	17	Kopf einziehen
9	Gläserne Tonleiter	18	Grimassen schneiden
9	Meisterköche	18	Yogaübungen
10	Schulranzen packen	19	Fantasiereisen
10	Ordnen von Bildern	20	Massagen
10	Optische Differenzierung	20	Meereswellen
11	Training der akustischen Wahrnehmung	20	Staubiger Teppich
11	Ordinal- und Kardinalzahlen	21	Igelmassage
11	Abzählen von Buchstaben verschiedener Wörter	21	Progressive Muskelentspannung
11	Erkennen von Fehlern in Figurenfolgen	21	Schmuckkante vervollständigen
12	Gleich oder verschieden	22	Ergänzen fehlender Teile
12	Natur-Merkspiel	22	Kuschelecke einrichten
12	Ordnung im Kinderzimmer		<b>ANHANG</b>
13	<b>KONTAKT ZUR SCHULE HALTEN</b>		KOPIERVORLAGEN:
			DEN ALLTAG BESSER IN DEN GRIFF BEKOMMEN
		24	Entdeckungstour im Wald
		25	Lo-Lo-Lokomotivführer
		26	Eins, zwei, drei – Wortmacherei
		27	Der Meisterdetektiv
		28	Schau genau
		29	Chaos im Zimmer
			KOPIERVORLAGEN:
			ENTSPANNEN WILL GELERNT SEIN
		30	Schmückende Kante
		31	In der Schiffswerft



# Den Alltag besser in den Griff bekommen

## Ordnung schaffen und halten

**Ob im Kinderzimmer, im Schulranzen, beim Hausaufgabenmachen oder beim An- und Ausziehen – Kinder mit ADHS sind oft kleine Chaoten. Zwar leiden sie selbst unter dem Durcheinander, bekommen es aber nicht in den Griff. Gehen Sie deshalb gemeinsam mit Ihrem Kind ans Werk, am besten schon von klein auf.**

Ein Riesenproblem von Kindern mit ADHS ist die Unordnung, in der sie leben. Doch obwohl es sie selbst oft stört, weil zu viel darin untergeht, sie können das Chaos nicht beheben. Da hilft nur eines: Aufräumen mit System. Dann schleifen sich Arbeitsabläufe irgendwann so ein, dass es Ihrem Kind auch ohne Ihre Unterstützung gelingt, Ordnung zu schaffen und zu halten.

- Legen Sie eine tägliche Aufräumzeit fest, die Sie über Jahre konsequent beibehalten. Aufgeräumt wird z. B. jeden Abend vor dem Essen.
- An einem Tag in der Woche wird gründlich aufgeräumt und sauber gemacht. Darauf kann und muss Ihr Kind sich einstellen. Steht an dem Tag eine wichtige Verabredung an, muss vorher alles erledigt sein.
- Gestalten Sie das Kinderzimmer so, dass es sich leicht aufräumen lässt, zum Beispiel mit Regalen und großen, bunten Kisten, beklebt mit Bildern zum Inhalt. Dort kommt jeweils alles hinein, was zusammengehört.

- Stellen Sie klare Ordnungsregeln für Ihre Wohnung auf, etwa: „Gegessen wird nur in der Küche“ oder „Wer etwas benutzt, stellt es an seinen Platz zurück“ oder „Wer Spielzeug ins Wohnzimmer bringt, räumt es nach dem Spielen wieder weg“.
- Kündigen Sie eindeutige Konsequenzen an, falls Ihr Kind nicht aufräumt. Und führen Sie diese wirklich durch. Nach einer angemessenen Verlängerung „verschlingt“ notfalls der Staubsauger die Bausteine oder der Müllsack die CDs. Solche Aktionen müssen Sie garantiert nicht oft machen.
- Schenken Sie Ihrem Kind eine „Wunderkiste“. Das kann ein großer Karton sein, den Sie gemeinsam bemalen und bekleben. Hier kommen all die wunderbaren winzigen Teile hinein, die aus Überraschungseiern und Wundertüten auftauchen und überall im Kinderzimmer herumliegen. Herrscht einmal Langeweile, können Kinder prima einen ganzen Nachmittag lang in dieser Kiste wühlen. Bedingung: Abends wird alles wieder eingeräumt.



## Checkliste: Mein Kind ...



- kann schlecht Ordnung halten. Das Kinderzimmer sieht meistens so aus, als hätte eine Bombe eingeschlagen. Auf dem Schreibtisch, im Schrank, im Schulranzen oder Rucksack herrscht Dauerchaos.
- ist schlampig. Die Schulhefte sehen unsauber und alle Sachen unordentlich aus.
- trödelt beim Waschen, An- und Ausziehen ebenso wie bei den Hausaufgaben.
- hat Probleme, die Hausaufgaben allein zu erledigen.
- schiebt notwendige Arbeiten gern so lange vor sich her, bis die Zeit dafür drängt.
- kann weder die Zeit noch Arbeitsabläufe gut einteilen.
- kann sich nur schlecht selbst organisieren.
- lehnt Aktivitäten, die längere Zeit in Anspruch nehmen, grundsätzlich ab.
- kann sich schlecht allein beschäftigen.
- kann auch mit altersgerechten Spielen nicht immer etwas anfangen.
- hat kein Zeitgefühl.
- hat oft das Hemd aus der Hose hängen und ist nicht ordentlich angezogen.
- braucht ständig Hilfestellung von mir und ich muss es antreiben.

Wenn mehr als sechs Punkte auf Ihr Kind zutreffen, ist es an der Zeit, etwas gegen das Chaos zu unternehmen und Ihrem Kind zu helfen, sich besser zu organisieren.

## Tipps für Übungen und Alltag

Ob Anziehen, Waschen oder Zähneputzen: Üben Sie mit Ihrem Kind von klein auf tägliche Routineabläufe ein, die immer gleich sind. Was durch ständiges Wiederholen in Fleisch und Blut übergeht, läuft selbstverständlicher ab und geht seltener schief.



Lassen Sie Ihr Kind im Haus und Garten alles mitmachen, wozu es Lust hat – auch wenn es für Sie anstrengend ist und mehr Zeit kostet. Kinder lernen viel, indem sie den Großen auf die Finger schauen und sie einfach nachahmen.

Trainieren Sie öfter einmal die „Ordnung im Kopf“ und legen Sie genaue Handlungsabläufe fest. Denn vieles gelingt – zumindest solange es noch nicht automatisiert ist – besser mit einem Plan.

Kommentieren Sie in Anwesenheit Ihres Kindes alles, was Sie gerade tun. So erfährt es, welche Überlegungen Sie anstellen, wie Sie etwas planen und wie Sie schrittweise vorgehen. Beim nächsten Mal können Sie dann gezielt Ihr Kind fragen: Was machst du zuerst? Was kommt dann? Ist das gut so? Gibt es eine bessere Möglichkeit? So lernen auch Kinder mit ADHS, Selbstgespräche zu führen – was für die Planung von Arbeiten unabdingbar ist.

# Hausaufgaben ohne Stress

## Mit Regeln helfen – mit Anreizen motivieren

**Jeden Tag das gleiche Drama: Nach der Schule warten die Hausaufgaben. Für Kinder mit ADHS sind sie oft das größte Problem – und für die Familie Ursache für endlosen Streit und Ärger. Wir zeigen Ihnen, was Sie tun können, damit Ihr Kind seine Hausaufgaben besser bewältigt, motivierter ist und mehr Spaß an der Schule und am Lernen bekommt.**

### Schaffen Sie gute Bedingungen

- Setzen Sie vom ersten Schultag an eine Zeit für die Hausaufgaben fest. Experimentieren Sie am Anfang noch etwas, um herauszufinden, wann Ihr Kind am besten arbeiten kann: Gleich wenn es nach Hause kommt? Nach dem Mittagessen? Nach einer kurzen Pause? Spätnachmittags? Aber dann sollte die „Arbeitszeit“ feststehen. Sonst öffnen Sie der „Aufschieberitis“ Tür und Tor.
- Richten Sie Ihrem ABC-Schützen einen festen Arbeitsplatz ein. Auch wenn er die erste Zeit seine Hausaufgaben sicher in Ihrer Nähe erledigen will, sollte er mit der Zeit an seinen eigenen Schreibtisch umziehen.
- Schalten Sie möglichst alle Störquellen aus. Radio, Fernsehen, lärmende Geschwister, Dauer-telefonate – das alles lenkt nur unnötig ab.

### Vermitteln Sie Ordnungsregeln

- Erklären Sie den Arbeitsplatz Ihres Kindes zur „spielzeug- und müllfreien Zone“. Basteln Sie notfalls gemeinsam ein rotes Verbotsschild, das Sie dort zur Erinnerung aufhängen.
- Aufgeräumt wird der Arbeitsplatz jeden Tag, am besten sofort nach den Hausaufgaben. Sorgen Sie außerdem dafür, dass in der Nähe keine Ablenkung lockt.
- Auch der Schulranzen wird täglich nach den Hausaufgaben gepackt und für den nächsten Tag startklar gemacht. Das vermeidet morgendliche Suchaktionen.

- Einmal in der Woche ist „Ausmisten“ angesagt. Also wirklich alles aus dem Schulranzen räumen, sortieren, lose Blätter abheften und den Ranzen neu einräumen.
- Ihr Kind sollte von Anfang an ein farbiges Ordnungssystem benutzen. Kaufen Sie ihm, auch wenn die Schule es nicht ausdrücklich verlangt, für jedes Fach eine Mappe in einer speziellen Farbe: etwa blau für Rechnen/Mathe, rot für Schreiben/Deutsch, gelb für Sachkunde. Zu Hause gibt es dann Ordner in den gleichen Farben. Damit die Schulmappen nicht überquellen, kann Ihr Kind darin ältere bearbeitete Blätter ablegen. Stehsammler und Sammelboxen in diesen Farben bieten Platz für weitere Materialien zum jeweiligen Fach.

### Leiten Sie zum strukturierten Arbeiten an

- In kleinen Etappen kommt man besser ans Ziel. Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es umfangreiche Arbeiten in kleine Portionen unterteilen kann. Wer nur den riesigen Berg von Aufgaben vor sich sieht, gibt schnell auf.
- Teilen Sie auch das Pensum, das für eine Klassenarbeit gelernt werden muss, in kleine Häppchen ein. Über mehrere Tage verteilt jeweils ein bisschen lernen bringt mehr, als am Vorabend den ganzen Stoff auf einmal zu büffeln.
- Weißen Sie ältere Schüler in die Geheimnisse eines Termin- und Wochenplaners ein. So können sie sich ihr Arbeitspensum selbst ein-



teilen, etwa für Referate, Projekte oder Klassenarbeiten (kontrollieren Sie aber ruhig ab und zu). Wer mag, kann hier auch wieder seine „Fachfarben“ für die Eintragungen verwenden. So ist alles auf einen Blick leicht zu erfassen. Wichtig: Auf jeden Fall immer alles genau mit Termin und Umfang der Arbeit aufschreiben – und das abhaken, was erledigt ist.

- Besorgen Sie mehrere Karteikästen und viele Karteikarten. So können Sie gemeinsam mit Ihrem Kind eigene Lernkarteien aufbauen. Egal ob erste Wörter in der Grundschule, das Einmaleins, Vokabeln, Geschichtszahlen oder Formeln – das Prinzip ist immer das gleiche und funktioniert für alles, was Ihr Kind auswendig lernen muss: Ihr Kind schreibt jeweils ein Wort oder eine Formel auf eine Karteikarte. Die wandert dann ins erste Fach des Kastens unter die Rubrik „Jetzt lernen“. Beherrscht Ihr Kind den Stoff, kommt die Karte ein Fach weiter und wird am nächsten Tag wiederholt. Sitzt der Stoff, wandert er noch ein Fach weiter und wird in größeren Abständen überprüft: nach einer Woche, nach einem Monat, nach drei Monaten. Das Geheimnis des Karteikästens heißt also: so lange wiederholen, bis es sitzt.
- Neben dem Wiederholen ist das laute Lesen sehr wichtig – und anschließend das Gelesene noch einmal in eigenen Worten erzählen: sich selbst, Mama und Papa oder dem Hamster. Bei längeren Texten in höheren Klassen gehö-

ren zum Lesen unbedingt ordentliche Notizen. Außerdem – am besten mit Leuchtstiften – wichtige Textstellen unterstreichen.

#### **Schaffen Sie Anreize und Motivation**

- Lassen Sie Ihr Kind mit den Aufgaben beginnen, die ihm am leichtesten fallen. Ist die erste Hürde geschafft, spornt das zu mehr und Schwierigerem an.
- Achten Sie darauf, dass wirklich eine Aufgabe nach der anderen erledigt wird. Ständiges Hin- und Herspringen kostet unnötig viel Energie. Und wer nichts richtig fertig macht, hat permanent „Altlasten“ im Kopf – das fördert nicht die Motivation!
- Sorgen Sie für Pausen zwischendurch: etwas Bewegung, kurz das Fenster öffnen, vielleicht ein wenig Studentenfutter als Powersnack – und schon geht es mit neuem Schwung weiter. Aber passen Sie auf, dass die Pausen nicht ausufern. Stellen Sie notfalls einen Küchenwecker!
- Winken Sie mit Belohnungen: „Wenn du fertig bist, können wir ins Schwimmbad gehen.“ Solche Anreize ziehen fast immer.
- Schaffen Sie zusätzlich mit einem Bonussystem Anreize.
- Gehen Sie mit Lob verschwenderisch um. Nicht nur tatsächliche Erfolge mit Sternchen und Noten sind es wert, anerkannt zu werden. Würdigen Sie auch die Tatsache, dass Ihr Kind sich bemüht hat. Jeder kleine Fortschritt zählt!

## Höhlen bauen

 **Materialien:** Kissen, Decken, evtl. Leiter, Hocker, Stühle

Ein toller Spaß für verregnete Nachmittage oder Wochenenden, der eine genaue Planung und sorgfältige Konstruktion erfordert: Tragen Sie einfach möglichst viele Kissen, Decken, Schaumstoffteile und Felle auf einem Haufen zusammen. Dann ist Ihr Kind dran. Wenn es Stühle, Hocker oder eine Klappleiter mit verbauen möchte, muss es sich diese Zusatzmaterialien selbst beschaffen. Überlassen Sie es seiner Fantasie, wie Ihr Kind als Höhlenmensch wohnen möchte. Vielleicht werden Sie ja zur Besichtigung eingeladen.

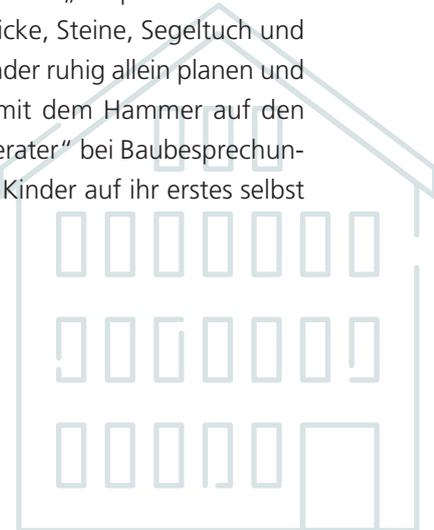
## Häuslebauer

 **Materialien:** großer Karton oder Bretter, Holzbalken, Plane, Stricke, Nägel, Hammer

Schaffe, schaffe, Häusle bauen – das ist für Kinder immer eine tolle Sache. Schließlich lockt das eigene Dach über dem Kopf und damit eine erwachsenenfreie Zone. Dazu ist die Übung eine gute Schulung in Sachen Planung und Organisation. Bieten Sie Ihrem Kind für dieses Projekt je nach Alter und familiären Möglichkeiten verschiedene Materialien an.

In der Wohnung können kleine Bauherrn ein Papphaus aufstellen. Dazu erhalten sie einen großen Karton, etwa von einer Waschmaschine, in den Sie Löcher für Tür und Fenster ausschneiden und aus anderen großen Pappteilen ein spitzes Dach darauf setzen. Farbe für die Fassaden und Innenwände, Stoffstücke als Gardinen und ein Teppichrest für den Fußboden geben dem „Eigenheim“ den letzten Schliff.

Wer einen Garten hat, kann dem Nachwuchs dort einen „Bauplatz“ anbieten. Als Baumaterial können Sie Bretter, Holzbalken, Stricke, Steine, Segeltuch und Planen zur Verfügung stellen. Lassen Sie größere Kinder ruhig allein planen und konstruieren – auch wenn sie sich vielleicht mal mit dem Hammer auf den Daumen schlagen. Und stehen Sie höchstens als „Berater“ bei Baubesprechungen zur Verfügung. Was glauben Sie, wie stolz die Kinder auf ihr erstes selbst gebautes Haus sein werden!



## Einkaufstour

 **Materialien:** keine

Schicken Sie Ihr Kind auf Einkaufstour – zumindest spielerisch im Kopf. Sagen Sie ihm, was Sie alles brauchen, zum Beispiel eine Kiste Wasser aus dem Getränkemarkt, Brot und Brötchen vom Bäcker, Milch, Käse und Eier aus dem Supermarkt und Hustensaft aus der Apotheke. Nun soll Ihr Kind überlegen, wie es diese Aufträge am besten erfüllen kann: Welchen Weg wähle ich? Welche Geschäfte liegen dicht beieinander? In welcher Reihenfolge kaufe ich ein? Wie transportiere ich alles am besten?

## Gläserne Tonleiter

 **Materialien:** sechs Gläser, Löffel und Wasser

Füllt man Gläser unterschiedlich hoch mit Wasser, klingt jedes anders, wenn man sie mit einem Löffel vorsichtig anschlägt. Machen Sie mit Ihrem Kind zunächst einige Klangproben auf Ihrem selbst erstellten „Instrument“. Dann geben Sie ihm folgende Aufgabe: „Bau mir mit sechs Wassergläsern eine Tonleiter, auf der du ‚Alle meine Entchen‘ spielen kannst.“ Singen Sie das Lied zuerst gemeinsam, dann ist das Experimentieren einfacher. Später können Sie gemeinsam auch schwierigere Lieder versuchen.

## Meisterköche

 **Materialien:** übliche Küchengeräte und Zutaten

Ein wunderbares Experimentierfeld, um praktische Alltagserfahrungen zu sammeln, ist die Küche. Arbeiten Sie anfangs mit Ihrem Kind gemeinsam. Ganz wichtig: Erklären Sie immer Schritt für Schritt, was Sie machen und wie Sie vorgehen. Also: Heute will ich einen Kuchen backen. Zuerst wiege ich die Zutaten ab – Butter, Zucker, Mehl ... Nach und nach können Sie Ihr Kind einbeziehen. Fragen Sie, was als Nächstes zu tun ist, und lassen Sie es immer mehr Aufgaben selbstständig ausführen: Mehl abwiegen, Teig kneten, die Backform fetten. Irgendwann kann es die Regie übernehmen und Sie schlüpfen in die Rolle des Küchengehilfen. Größere Kinder können so lernen, erste eigene Lieblingsgerichte zu kochen: Nudeln mit Soße, Salate, Wokgerichte. Sparen Sie nicht mit Lob, wenn Sie das erste Mal zum Essen eingeladen oder mit einem Sonntagsfrühstück überrascht werden. Übersehen Sie auch großzügig, wenn Ihre Küche dabei etwas in Mitleidenschaft gezogen wird. Doch bestehen Sie darauf, dass Ihr Kind hinterher mit aufräumt und sauber macht. Auch das gehört zum Kochen dazu.

## Schulranzen packen

 **Materialien:** aktueller Stundenplan

Täglich den Schulranzen zu packen ist selbst für ältere Kinder ein Problem. Dinge, die am nächsten Tag nicht gebraucht werden, werden eingepackt, dafür dringend benötigte Arbeitsmaterialien vergessen. Wie viele andere Dinge kann man auch das Ranzenpacken für einen bestimmten Tag im Kopf vorwegnehmen, und zwar in spielerischer Form: Vor Ihnen und Ihrem Kind liegt der Stundenplan des nächsten Tages. Abwechselnd nennt jeder von Ihnen zwei Gegenstände, die in den Ranzen hineingehören, wobei die bereits gesagten jeweils vom anderen wiederholt werden. Zum Schluss schreibt Ihr Kind eine Liste, nach der der Schulranzen dann eingepackt wird. Auf diese Weise erhalten Sie nach und nach eine Übersicht, was der Ranzen an jedem Schultag enthalten sollte.

## Ordnen von Bildern

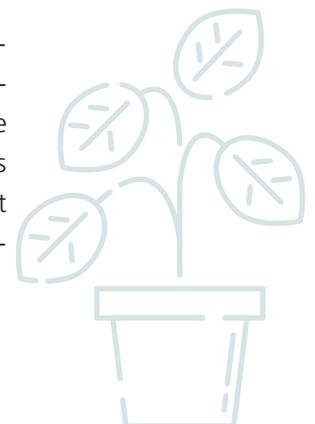
 **Materialien:** Baumvorlage auf Seite 24, Buntstifte

Die folgende Aufgabe soll Ihrem Kind helfen, die Wahrnehmung für Bilder zu schulen und sie in eine bestimmte Ordnung zu bringen. Bitten Sie Ihr Kind, die unterschiedlichen Bäume mit einer Zahl zu versehen, die es dann auf der gesamten Seite dem jeweiligen Baum zuordnet. Hat Ihr Kind den Überblick über eine Seite, fällt es ihm leichter, Seiten selbst übersichtlich zu gestalten bzw. auf Seiten mit vielen Abbildungen das Wesentliche zu finden. Sie können diese Aufgabe zunächst ohne Zeitvorgabe lösen lassen und später mit Zeitvorgabe wiederholen. Empfehlenswert ist es auch, die einzelnen Bäume zu benennen. Vielleicht weisen Sie bei einem Spaziergang auf ähnliche Bäume hin, den Sie im Anschluss an die Übung unternehmen.

## Optische Differenzierung

 **Materialien:** Papptäfelchen (Kantenlänge 10 cm) mit aufgezeichneten geometrischen Figuren (Viereck, Kreis, Dreieck)

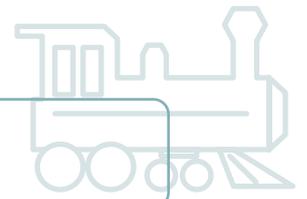
Mit der folgenden Aufgabe wird besonders die optische Differenzierungsfähigkeit Ihres Kindes angesprochen. Zeigen Sie Ihrem Kind die drei Karten in unterschiedlicher Reihenfolge und bitten Sie es, schweigend dieselbe Reihenfolge der Kärtchen zu legen. Dies können Sie beliebig oft wiederholen, mindestens dreimal. Danach können Sie mit Ihrem Kind die Rollen tauschen, dabei merkt Ihr Kind, dass es auch beim Zeigen der Kärtchen notwendig ist, sich die Reihenfolge der Figuren zu merken.



## Training der akustischen Wahrnehmung

 **Materialien:** keine

Mithilfe von Wortgruppen können Sie auf spielerische Weise „Ordnung im Kopf“ schaffen. Bitten Sie Ihr Kind, die von Ihnen vorgeseigte Wortgruppe in derselben Weise zu wiederholen, wie Sie sie vorgegeben haben. Beginnen Sie dabei mit drei Wörtern und steigern Sie die Anzahl jedes Mal um ein Wort. Beispiel: Brot, Baum, Schule, Apfel, Ball, Sonne, Hose, Pferd, Eis, Buch. Diese Beispielwörter können Sie selbstverständlich beliebig abwandeln. Wichtig ist, dass Sie sich die Reihenfolge der verwendeten Wörter merken. Auch hier können Sie anschließend mit Ihrem Kind die Rollen tauschen.



## Ordinal- und Kardinalzahlen

 **Materialien:** Kopiervorlage auf Seite 25

Diese Aufgabe dient der Ordnung, dem Überblick sowie dem Erfassen von Unterschieden und Gemeinsamkeiten. Vor Ihrem Kind liegt ein Arbeitsblatt, auf dem Züge abgebildet sind. Es soll zuerst feststellen, an wievielter Stelle die Lokomotive eines jeden Zuges fährt. Danach soll es sagen, wie viele Personenwagen, wie viele Güterwagen und wie viele Loren jeder Zug hat.

## Abzählen von Buchstaben verschiedener Wörter

 **Materialien:** Kopiervorlage auf Seite 26

Geben Sie Ihrem Kind das Arbeitsblatt, auf dem zwei Reime stehen. Es soll die Buchstaben jedes Wortes zählen. Die ermittelte Anzahl der Buchstaben schreibt es mit der entsprechenden Ziffer hinter das Wort.

**Variation:** Kinder, die die Ziffern noch nicht schreiben können, nennen die Anzahl der Buchstaben mündlich.

## Erkennen von Fehlern in Figurenfolgen

 **Materialien:** Kopiervorlage auf Seite 27

Vor Ihrem Kind liegt ein Arbeitsblatt mit Reihen von unterschiedlichen Figuren. Vier Figuren gehören zusammen. Eine passt nicht in die Reihe. Gehen Sie bei dieser Aufgabe wie folgt vor: Ihr Kind schaut sich zuerst eine Figurenreihe an und spricht leise vor sich hin, was es sieht (Sie demonstrieren, was Sie meinen). Dann streicht es die nicht passende Figur durch. Es muss genau überlegen, denn es darf pro Reihe nur einmal durchstreichen und sich nicht korrigieren. Anschließend soll es begründen, warum eine bestimmte Figur nicht in die Reihe gehört.

## Gleich oder verschieden

 **Materialien:** Kopiervorlage auf Seite 28

Auch bei dieser Übung geht es um Ordnung. Vor Ihrem Kind liegt ein Arbeitsblatt mit Paaren von Pfeilen. Die Aufgabe besteht darin herauszufinden, ob die Paare aus gleichen oder verschiedenen Pfeilen bestehen. Bei gleichen Paaren ist hinter der Abbildung ein Punkt zu machen. Bei verschiedenen Paaren wird die zweite Abbildung durchgestrichen. Es wird immer in einer Spalte abwärts gearbeitet. Am unteren Ende des Blattes sind verschiedene Pfeile zu finden. Sie können Ihr Kind bitten herauszufinden, wie häufig jeder dieser Pfeile auf dem Blatt vorkommt. Vorschlag für eine Zeitvorgabe: 15 Minuten, bei älteren Kindern 10 Minuten.

## Natur-Merkspiel

 **Materialien:** Karten mit Tierbildern, die die Entwicklung der Tiere zeigen

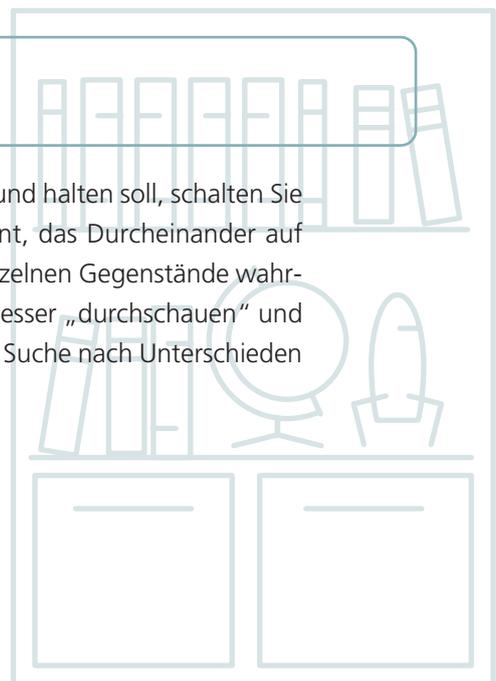
Ihr Kind zieht jeweils eine Karte, die festlegt, welches Tier es in seiner Entwicklung verfolgen soll. Dann sucht es die Entwicklungsreihe „seines“ Tieres zusammen und legt sie vor sich auf den Tisch. Anhand der Karten berichtet es nun, wie sein Tier heranwächst. Ihr Kind muss genau überlegen, ob die Karte, die es gezogen hat, vor oder hinter oder gar zwischen den schon liegenden Karten einzuordnen ist.

**Variation:** Sie können das Spiel auch gut in einer kleinen Gruppe von Kindern oder mit der gesamten Familie spielen.

## Ordnung im Kinderzimmer

 **Materialien:** Kopiervorlage auf Seite 29

Wenn Ihr Kind in seinem Zimmer Ordnung machen und halten soll, schalten Sie erst eine „Trockenübung“ vor. Hat das Kind gelernt, das Durcheinander auf dem vor ihm liegenden Bild zu entwirren und die einzelnen Gegenstände wahrzunehmen, kann es auch in der Realität das Chaos besser „durchschauen“ und beseitigen. Helfen kann ihm beim „Aufräumen“ die Suche nach Unterschieden auf beiden Bildern.



# Kontakt zur Schule halten

## Mit Verständnis Vertrauen schaffen

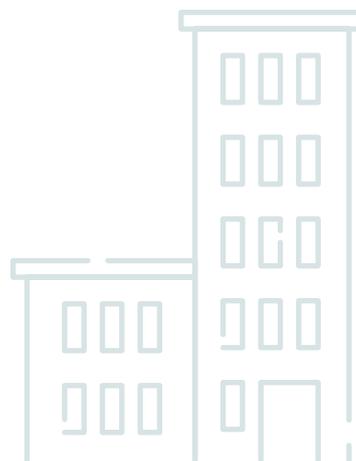
**Lehrer stehen täglich vor vielfältigsten Herausforderungen und oft ist es nicht leicht, jedem Kind gerecht zu werden. Unterstützen können Sie die Lehrer Ihres Kindes, indem Sie einen guten Kontakt zur Schule pflegen und Verständnis zeigen, wenn Probleme auftauchen.**

Was beide Seiten nicht weiterbringt, sind abfällige Äußerungen und gegenseitige Schuldzuweisungen. Letztlich sind es die Kinder, die am meisten darunter leiden. Wenn Sie sich dagegen um ein offenes und vertrauensvolles Verhältnis bemühen und anerkennen, dass die Lehrer einen guten Job machen, ist es viel leichter, Verständnis für ein Kind mit ADHS zu bekommen.

### **Bitten Sie die Lehrer ...**

- Ihrem Kind einen Platz möglichst weit vorn an der Tafel und in der Nähe zu geben.
- den Sitzplatz nicht ständig zu ändern, um Unsicherheit und Verwirrung zu vermeiden.
- Träumer durch eine Hand auf der Schulter oder leichtes Antippen wieder in den Klassenraum und zum Unterrichtsstoff zurückzuholen.
- Unruhegeister durch „laufende“ Sonderaufgaben zwischendurch in Bewegung zu setzen, statt sie ständig zu ermahnen, z. B. Tafel wischen, Material holen oder „wichtige“ Botschaften überbringen.

- Anweisungen durch einen festen Blick mehr Gewicht zu geben.
- eindeutige, klare, knappe Regeln aufzustellen sowie Kontrollen und Konsequenzen bei Nichtbeachten festzulegen.
- Hausaufgaben und Termine, etwa für Klassenarbeiten, sowie Absprachen aufschreiben zu lassen oder darauf zu achten, dass Ihr Kind sie notiert hat.
- nicht so sehr auf „Schönschrift“ und Heftführung zu achten, sondern auf den Inhalt.
- auch mal Bemühungen zu loben und nicht nur tolle Ergebnisse.
- störendes Verhalten nicht zu dramatisieren, sondern konsequent zu handeln, etwa den Störenfried in eine kurze Auszeit zu schicken.
- Sie als Eltern bei Problemen frühzeitig einzuschalten, um gemeinsam Lösungen zu finden.



# Entspannen will gelernt sein

## Mit Ritualen zur Ruhe kommen

**Wenn um einen herum permanent das Leben tobt, fällt es schwer, sich zu entspannen – nicht nur Kindern mit ADHS. Helfen können Rituale, die Ihrem Kind und auch Ihnen eine wohltuende Auszeit verschaffen. Je öfter Sie die Übungen in diesem Kapitel wiederholen, umso leichter fällt es, zur Ruhe zu kommen und abzuschalten.**

Jedes Kind ist einzigartig und reagiert anders auf Entspannungsübungen, seien es Massagen oder bestimmte Bewegungsabläufe, wie sie beispielsweise im Yoga praktiziert werden. Nur wenn die Entspannungsrituale zu Ihrem Kind passen, stellt sich die gewünschte Wirkung ein. Entwickeln Sie deshalb ein Gespür dafür, was Ihr Kind wirklich braucht, um sich entspannen zu können. Auch Erwachsenen tut nicht alles gleichermaßen gut. Vor allem wenn Ihr Kind Schwierigkeiten mit der Sinneswahrnehmung hat, empfindet es vieles anders als Sie selbst. Dann ist eine kräftige Massage eventuell angenehmer als eine sanfte, die Kinder mit ADHS oft unruhiger macht.

### **Eine „Ruhezone“ schaffen**

Auch wenn Sie regelmäßig mit Ihrem Kind die Entspannungsübungen aus diesem Kapitel machen: Ohne die Möglichkeit, sich mal aus dem Familiengenümmel zurückzuziehen, geht es nicht. Gestalten Sie deshalb für Ihr Kind eine „Ruhezone“, in die es sich zurückziehen kann. Am besten natürlich in seinem eigenen Zimmer,

sodass es die Tür hinter sich schließen kann. Ein gemeinsam gebasteltes „Bitte nicht stören“-Schild hält dabei unerwünschte Eindringlinge fern. Wichtig ist, dass die Ruhezone tatsächlich zum Entspannen und Wohlfühlen einlädt. Das Geheimnis dabei ist, eine sinnliche und stimmungsvolle Wohlfühl-Atmosphäre zu schaffen, in der sich Anspannungen einfach auflösen (zur Ausgestaltung der Ruhezone siehe Übung auf Seite 22).

### **Achten Sie auf eigene Pausen**

Wenn Sie selbst gestresst sind, überträgt sich das auf Ihr Kind. Es wird unruhig und trotz aller Bemühungen kaum zur Ruhe finden. Machen Sie Ihren Nachwuchs deshalb immer wieder darauf aufmerksam, dass auch Sie Pausen und Entspannung brauchen. Zeigen Sie ihm, was Ihnen guttut und wie Sie am besten relaxen können: ein wohliges Bad, ein Mittagsschläfchen, ein paar Yoga-Übungen, Musik hören und tanzen. Vielleicht hat Ihr Kind Lust, das auch mal auszuprobieren.

## Tipps für den Alltag



|  
Kinder, die Probleme mit ihrem Gleichgewichtssinn haben, wollen meist nicht auf dem Rücken liegen, wie es bei vielen Entspannungsübungen vorgeschlagen wird. Seien Sie flexibel. Lassen Sie Ihr Kind testen, wie es am bequemsten ist: auf dem Bauch, auf der Seite, in Embryohaltung, im Sitzen – egal wie, Hauptsache, es kommt zur Ruhe.

|  
Sorgen Sie für eine entspannte Atmosphäre. Leise klassische Musik, vor allem von Mozart, Bach, Chopin und Vivaldi, beruhigt weit mehr als harte Rock- oder Techno-Rhythmen. Und zünden Sie öfter mal eine Kerze an – nicht nur zu einer gemütlichen Teestunde. Im Flackerschein wird auch ein schlichtes Abendbrot zum besonderen Genuss.

|  
Ist Ihr kleiner Chaot besonders laut und aufgedreht, lassen Sie sich nicht anstecken. Im Gegenteil: Werden Sie immer leiser. Senken Sie die Stimme, sprechen Sie möglichst wenig und langsam. Das beruhigt.



|  
Schenken Sie Ihrem Kind eine Hängematte. Für hyperaktive Kinder eine wahre Kur zum Stressabbau – etwa wenn sie müde und kaputt aus der Schule kommen. Das sanfte Hin- und Herschaukeln entspannt und beruhigt fantastisch. Bei wenig Platz tut es auch ein Hänge- oder Schaukelstuhl: Wichtig ist, dass Ihr Kind langsam und nicht zu wild schaukelt.

|  
Erlauben Sie Ihrem Kind, zu Hause Kaugummi zu kauen. Natürlich zuckerfrei und ohne Farbstoffe! Das Kauen bringt die oft verkrampfte Gesichtsmuskulatur in Bewegung und sorgt so für Entspannung.

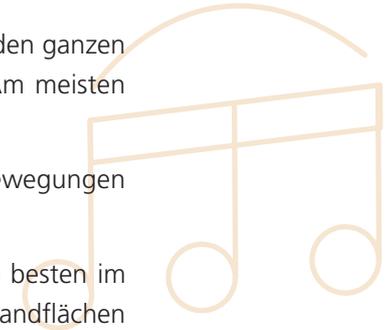


## Anspannung abschütteln

 **Materialien:** keine

Durch Bewegung entspannen – das fällt hyperaktiven Kindern leichter als Still-sitzen. Probieren Sie es mal mit dieser kleinen „Schüttelmeditation“:

- Ihr Kind stellt sich bequem hin, die Beine leicht gegrätscht. Nun den ganzen Körper mit weichen Knien fünf Minuten gut durchschütteln. Am meisten Spaß macht das mit Musik.
- Fünf Minuten bewegen, nun mit ruhigerer Musik. Dazu die Bewegungen langsam und fließend kommen lassen.
- Fünf Minuten ruhen. Dazu bequem auf den Boden setzen, am besten im Schneidersitz. Die Augen schließen, die Hände auf die Knie, die Handflächen nach oben, Daumen und Zeigefinger zusammen. Dabei wird leise Musik gehört und tief ein- und ausgeatmet, während sich Ihr Kind vorstellt, wie sein Atem als goldenes Licht durch seinen ganzen Körper wandert.
- Fünf Minuten Stille, keine Musik mehr. Ihr Kind legt sich bequem hin oder geht langsam umher, je nachdem, was ihm lieber ist. Es horcht dabei bewusst in die Stille hinein und genießt sie. Am Ende ein paar Mal tief durchatmen, Arme und Beine lockern und wieder im Hier und Jetzt ankommen.



## Atempause

 **Materialien:** keine

Genau richtig für Entspannungs-Einsteiger: Die Übung können Sie allein oder gemeinsam mit Ihrem Kind machen, sobald es mal hektisch wird. Setzen Sie sich bequem hin, schließen Sie die Augen und atmen Sie ruhig und tief durch die Nase ein und langsam durch den Mund wieder aus. Wer mag, kann dabei seine Hände auf den Bauch legen und spüren, wie sich die Bauchdecke hebt und senkt. Mindestens dreimal wiederholen. Wichtig ist, dass Sie Ihren Atem einfach kommen und gehen, ihn sanft fließen lassen. Eine solche kleine Verschnaufpause wirkt oft wahre Wunder.

## Fallen lassen

 **Materialien:** keine

Eine weitere einfache Übung: Ihr Kind stellt sich gerade hin, streckt die Arme hoch und reckt sich ordentlich. Dabei tief einatmen. Nun langsam ausatmen, Arme und Oberkörper nach unten fallen und kurz locker hängen lassen. Mit dem nächsten Einatmen die Arme wieder nach oben strecken. Wer mag, kann sich dabei auf die Zehenspitzen stellen. Das verstärkt die Bewegung. Ein paar Mal wiederholen – und Stress fällt einfach ab.

## Innehalten

 **Materialien:** Stuhl oder Hocker

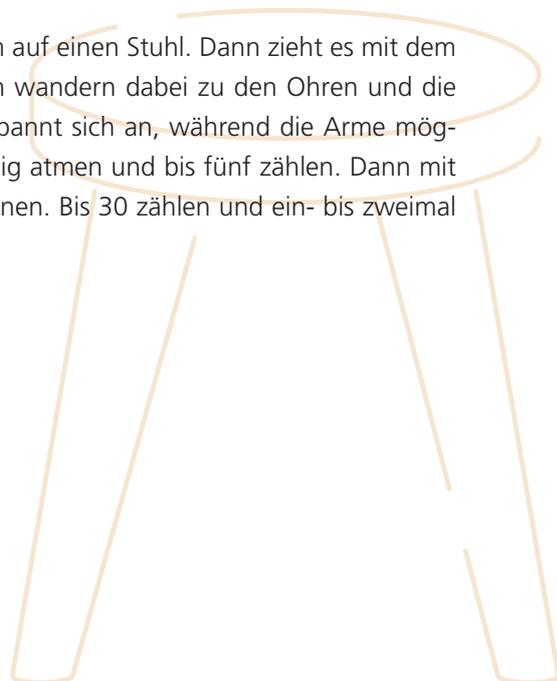
Am besten setzt sich Ihr Kind bequem und gerade auf einen Stuhl oder Hocker. Die Füße stehen fest auf dem Boden, die Beine sind leicht gespreizt. Nun einatmen und die Hände zur Faust ballen. Beim nächsten Einatmen die Fäuste bis zu den Schultern hochheben – als ob ein Gewicht gestemmt würde. Dabei alle Muskeln an Armen und Händen anspannen. Ruhig weiteratmen und langsam bis fünf zählen. Dann mit einem tiefen Ausatmen die Spannung wieder lösen. Wer mag, kann die Luft dabei kräftig und laut ausstoßen. Nun entspannt sitzen und langsam bis 30 zählen. Danach die Übung noch ein- oder zweimal wiederholen.



## Kopf einziehen

 **Materialien:** Stuhl oder Hocker

Ihr Kind setzt sich gerade und bequem auf einen Stuhl. Dann zieht es mit dem Einatmen den Kopf ein. Die Schultern wandern dabei zu den Ohren und die ganze Hals- und Nackenmuskulatur spannt sich an, während die Arme möglichst locker an der Seite hängen. Ruhig atmen und bis fünf zählen. Dann mit dem Ausatmen loslassen und entspannen. Bis 30 zählen und ein- bis zweimal wiederholen.



## Grimassen schneiden

 **Materialien:** Stuhl oder Hocker

Ihr Kind sitzt bequem auf seinem Stuhl. Mit dem Einatmen spannt es alle Gesichtsmuskeln zu einer schrecklichen Grimasse an: Augenbrauen nach oben ziehen, Augenlider zusammenkneifen, Zähne zusammenbeißen, Lippen spitzen und die Nase hochziehen. Weiteratmen und bis fünf zählen. Dann tief ausatmen, die Spannung herauslassen und das Gesicht wieder glätten. Entspannt bis 30 zählen und die Übung ein- oder zweimal wiederholen.

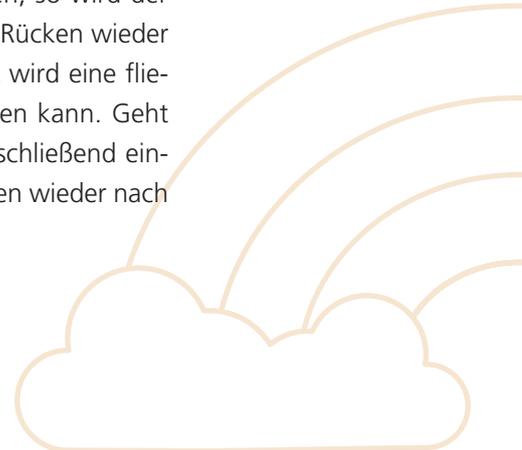
## Yogaübungen

 **Materialien:** keine

Yoga – das ist nicht nur das „Zur-Ruhe-Kommen des Denkens“, wie die Übersetzung lautet. Es ist eine wunderbare Rundum-Entspannung für Körper, Geist und Seele. Doch keine Angst: Wer beim Gedanken an diese uralte indische Übungsmethode heftige Verrenkungen vor Augen hat, irrt sich gewaltig. Es gibt eine Reihe sehr einfacher, aber äußerst wirkungsvoller Körperhaltungen, die bereits Kinder problemlos umsetzen können. Und das meistens mit viel Spaß und nachhaltigem Erfolg. Die folgenden Übungen etwa können Sie einfach zu Hause machen.

### Die Katze

Katzen kennen keine Verspannungen. Das ist kein Wunder, denn sie recken und strecken sich vom Kopf bis zur Schwanzspitze und räkeln sich wohligh in der Sonne. Lassen Sie Ihr Kind es den Stubentigern gleichtun: zuerst in den Vierfüßlerstand gehen, also auf die Knie und die Hände. Dabei Knie und Arme etwa schulterbreit auseinandernehmen, die Hände zeigen nach vorn. Nun den Kopf nach vorn unten strecken – als ob die Katze Milch schlecken wollte. Knie und Hände bleiben dabei an ihrem Platz. Der Rücken ist ganz gerade und lang – nicht ins Hohlkreuz gehen! Dann geht der Kopf wieder zurück und der Rücken rundet sich zu einem Katzenbuckel. Kopf etwas einziehen, so wird der Rücken noch runder. Nach einem kleinen Augenblick sinkt der Rücken wieder und der Kopf geht erneut nach vorn zur „Milch“. Mit der Zeit wird eine fließende Bewegung daraus, die Ihr Kind mit dem Atem verbinden kann. Geht es nach vorn, wird eingeatmet, beim Buckeln ausgeatmet. Anschließend ein- und ausatmen, dabei den Buckel halten. Beim nächsten Einatmen wieder nach vorn gehen.



**Die Brücke**

Ihr Kind legt sich lang ausgestreckt mit dem Rücken auf den Boden, die Arme liegen neben dem Körper, die Handflächen zeigen nach unten. Nun die Knie beugen und die Füße aufstellen, etwa hüftbreit auseinander. Dabei hebt der Po sich nach oben. Die Brücke steht. Langsam tief ein- und ausatmen. Mal sehen, wie lange die Brücke stabil bleibt. Bevor sie allerdings zusammenbricht, wird der Rücken wieder vorsichtig am Boden abgelegt, am besten Wirbel für Wirbel abrollen. Anschließend kurz entspannen – vielleicht klappt dann ein neuer Brückenbau.

**Das schlafende Kind**

Die perfekte Entspannungshaltung speziell für Kinder mit ADHS: Yoga Mudra. Dazu kniet sich Ihr Sohn oder Ihre Tochter so hin, dass der Po auf den Fersen ruht (Fersensitz). Nun den Oberkörper nach vorn beugen, bis die Stirn den Boden berührt. Die Arme neben dem Körper nach hinten legen, die Handflächen sind nach außen gerichtet. Tief ein- und ausatmen und diese Position einfach entspannt genießen: je länger, desto besser.

**Der Baum**

Eine gute Übung, um ins Gleichgewicht zu kommen – innerlich wie äußerlich. Wichtig ist, dass Ihr Kind langsam seine eigene Balance findet. Helfen Sie ihm dabei. Am besten stellt es sich zuerst gerade hin, die Füße dicht nebeneinander und so fest am Boden, als hätten sie Wurzeln geschlagen. Nun die Arme über den Kopf heben und die Handflächen aneinanderlegen. Je weiter die Arme nach oben gehen, desto höher in den Himmel wächst der „Baum“. Langsam und tief atmen. Wer so problemlos „festgewachsen“ ist, kann es wagen, sich auf ein Bein zu stellen. Zuerst das Gewicht auf dieses Bein verlagern, dann das andere in die Luft heben und den Fuß an der Wade des Standbeins ruhen lassen. Dabei den Blick am besten auf einen festen Punkt in der Umgebung richten. Schwankt der „Baum“ im Wind? Wie lange kann er sich halten, ohne umzufallen?

**Fantasiereisen**

 **Materialien:** evtl. Hörspiele oder Bücher mit Fantasiereisen

Hat sich Ihr Kind durch Bewegung von Stress und Anspannung befreit, gelingt es ihm besser, zur Ruhe zu kommen und zu sich selbst zu finden. Gehen Sie dazu mit ihm auf Fantasiereisen. Machen Sie es sich zuerst so richtig gemütlich. Dimmen Sie das Licht, zünden Sie eine Kerze an oder vielleicht möchte sich Ihr Kind in eine Decke einwickeln. Dann schließt es die Augen und Sie schicken es mithilfe einer Geschichte auf eine entspannende Reise. Bücher mit solchen Texten, die die Fantasie in weite Fernen wandern lassen, gibt es in großer Auswahl im Buchhandel. Sie können auch CDs bekommen, auf denen zur Untermalung Meditationsmusik zu hören ist. Probieren Sie verschiedene Varianten aus und beobachten Sie, womit Ihr Kind am besten zurechtkommt.

## Massagen

 **Materialien:** keine

Ein Verwöhnprogramm für angespannte Unruhegeister sind Massagen. Für unsere Vorschläge brauchen Sie keine besonderen Fingerfertigkeiten und Griff-techniken. Viel wichtiger ist eine gute Portion Sensibilität und Einfühlungsvermögen. Denn gerade Kinder mit ADHS reagieren auf Berührungen oft anders als erwartet oder erhofft. So können Kinder, deren Spürsinn besonders sensibel ist, zarte Berührungen absolut nicht ertragen. Sie verspannen sich eher, als loszulassen. Gehen Sie also behutsam ans Werk. Probieren Sie aus, was Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter gefällt und wirklich guttut. Fragen Sie immer wieder nach und akzeptieren Sie, wenn Ihre wohlgemeinten Bemühungen nicht auf Begeisterung stoßen. Versuchen Sie es nach einiger Zeit erneut oder mit einer anderen Variante.

## Meereswellen

 **Materialien:** CD oder Entspannungs-App mit Meeresrauschen

Hat Ihr Kind es sich bequem gemacht? Es liegt jetzt an einem „Strand“ und die Wellen des Meeres umspülen es. Wenn möglich spielen Sie ihm Meeresrauschen von einer CD oder Relax-App vor. Dann streichen Sie ihm mit den Händen über den Körper, vielleicht anfangs über Schultern und Rücken. Beginnen Sie kräftig und werden Sie dann immer sanfter – so wie eine Welle auf dem Sand allmählich verebbt. Mit der Zeit kommt „Sturm“ auf. Die Wellen – also auch Ihre Streichbewegungen – werden kräftiger und gehen weiter über den Körper hinweg. Nach einer Weile legt sich der starke Wind, das Meer wird wieder ruhiger, Ihre Bewegungen werden sanfter, bis das Wasser am Ende ruhig geworden ist – und Sie nur noch vorsichtig mit den Handflächen über den Körper streichen.

## Staubiger Teppich

 **Materialien:** Bürste oder Sisalhandschuh

Stellen Sie sich vor, Ihr Kind ist ein staubiger Teppich, der ordentlich ausgeklopft werden muss. Fangen Sie vorsichtig mit den flachen Händen oder mit den Fäusten beim Rücken an. Lassen Sie Ihr Kind bestimmen, wie fest Sie klopfen dürfen. Nach und nach kommen Arme und Beine dran. Ist der Teppich wieder sauber, wird er mit einer Bürste oder einem Sisalhandschuh von oben nach unten mehrere Male glatt gestrichen. Suchen Sie auch hier eine Bürste aus, die Ihrem Kind angenehm ist.



## Igelmassage

 **Materialien:** Igel- oder Noppenbälle, eventuell mit unterschiedlich kräftigen Noppen

Der Rücken kommt zuerst dran. Rollen Sie den Igel- oder Noppenball von den Schultern bis zum Po, dann bearbeiten Sie Arme, Hände, Beine, Füße und am Ende vielleicht sogar vorsichtig das Gesicht. Variieren Sie den Druck, den Sie mit dem Ball ausüben. Was gefällt Ihrem Kind am besten?

## Progressive Muskelentspannung

 **Materialien:** evtl. Übungs-CD oder App

Hinlegen und sich selbst „Ich bin ganz ruhig“ vorzusagen – das ist nicht jedermanns Sache. Gerade Kinder mit ADHS haben oft enorme Schwierigkeiten mit dem autogenen Training. Ihre bevorzugte Entspannungstechnik ist eher die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson. Physiologisch gesehen funktioniert diese Methode ganz einfach: Sie nutzt die Erkenntnis, dass sich verkrampfte Muskeln besser entspannen, wenn man sie vorher noch einmal so richtig anspannt. Erfahrungen haben übrigens gezeigt, dass Kinder am meisten davon profitieren, wenn sie zusammen mit ihren Vätern üben. Hier heißt es also: Papa ans Werk! Wenn Sie Lust und Gelegenheit haben, besuchen Sie doch gemeinsam mit Ihrem Kind einen Kurs in progressiver Muskelentspannung. Anschließend können Sie zu Hause weiterüben. Ist das nicht möglich, hilft Ihnen am Anfang eine Übungs-CD, die Sie im Buchhandel erhalten, oder eine App.

## Schmuckkante vervollständigen

 **Materialien:** Kopiervorlage auf Seite 30

Eine Aufgabe zu bearbeiten, die immer wieder dieselben Lösungsschritte erfordert, kann sehr entspannend sein. Ihr Kind kann außerdem bestimmte Abfolgen automatisieren und sein Durchhaltevermögen trainieren. Ganz „nebenbei“ entsteht dazu noch ein ansehnliches Produkt, welches z. B. die Einladung zu einem Kindergeburtstag verzieren kann. Das als Beispiel verwendete Muster auf der Vorlage können Sie selbstverständlich vielseitig variieren. Hier sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt.



## Ergänzen fehlender Teile

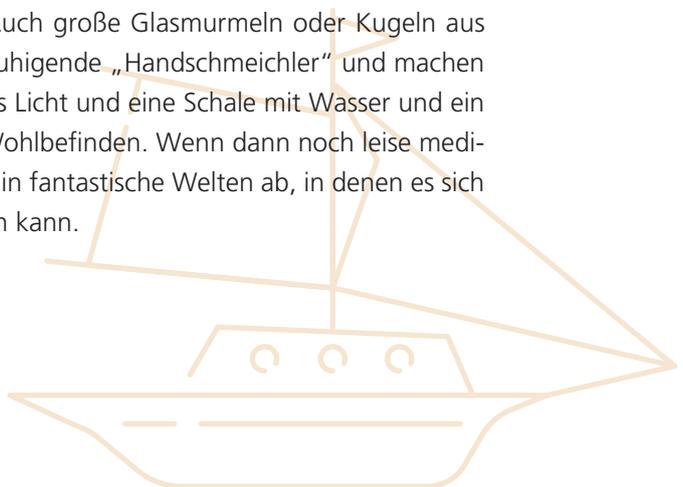
 **Materialien:** Kopiervorlage auf Seite 31

Bei dieser Aufgabe muss Ihr Kind zwar aufmerksam sein, kann sich bei der Ausführung aber auch entspannen, da es keine hohen Anforderungen an die Konzentration gibt. Ihr Kind hat ein Arbeitsblatt mit Abbildungen von Schiffen vor sich liegen. Das Schiff links oben hat alle Segel und Tauen. Es ist die Vorlage. Alle anderen Schiffe sind in einen schweren Sturm geraten und haben allenthalben verloren. Die Aufgabe besteht darin, die fehlenden Teile zu ergänzen. Machen Sie Ihr Kind darauf aufmerksam, dass die Schiffe in unterschiedliche Richtungen fahren.

## Kuschelecke einrichten

 **Materialien:** Kissen, Decken, Kerzen, unterschiedlich gefüllte Tastsäckchen

Richten Sie Ihrem Kind eine Ruhezone in Ihrer Wohnung ein, in der es abschalten kann und für sich ist. Teilt es mit Bruder oder Schwester ein Zimmer, können Sie beiden einen kleinen „stillen“ Bereich abtrennen, etwa in der „Höhle“ unter dem Hochbett. Vorhänge sorgen dann dafür, dass sich die Kinder unbeobachtet fühlen können. Ist auch das nicht möglich, lässt sich vielleicht in der Wohnung eine ruhige Ecke einrichten, die alle Familienmitglieder mal nutzen können. Packen Sie dafür weiche Kissen, Decken, zarte Vorhänge, ein Lammfell und Stoffe unterschiedlichster Art, von sanftem Samt bis rauem Leinen, in die Kuschelecke. Eine tolle Ergänzung sind Tastsäckchen. Nähen Sie dazu Stoffbeutel in verschiedenen Größen und füllen Sie sie mit unterschiedlichen Materialien wie Sand, Reis, Kastanien, getrockneten Bohnen, Watte und Kieselsteinchen. Kleine Säcke können Kinder gut in der Hand kneten. Auf größere können sie sich draufsetzen und -legen. Vielleicht sammeln Sie gemeinsam auch ein paar schöne Steine, die sich in der Hand angenehm anfühlen. Oder bringen Sie aus dem Urlaub Muscheln mit, die wunderbar rauschen und vom Meer erzählen, wenn man sie ans Ohr hält. Auch große Glasmurmeln oder Kugeln aus Halbedelsteinen eignen sich als beruhigende „Handschmeichler“ und machen sich gut in der „Ruhezone“. Sanftes Licht und eine Schale mit Wasser und ein paar Tropfen Aromaöl verbreiten Wohlbefinden. Wenn dann noch leise meditative Musik ertönt, taucht Ihr Kind in fantastische Welten ab, in denen es sich wunderbar entspannen und erholen kann.



# Kopiervorlagen

## Spielerisch bei der Sache bleiben

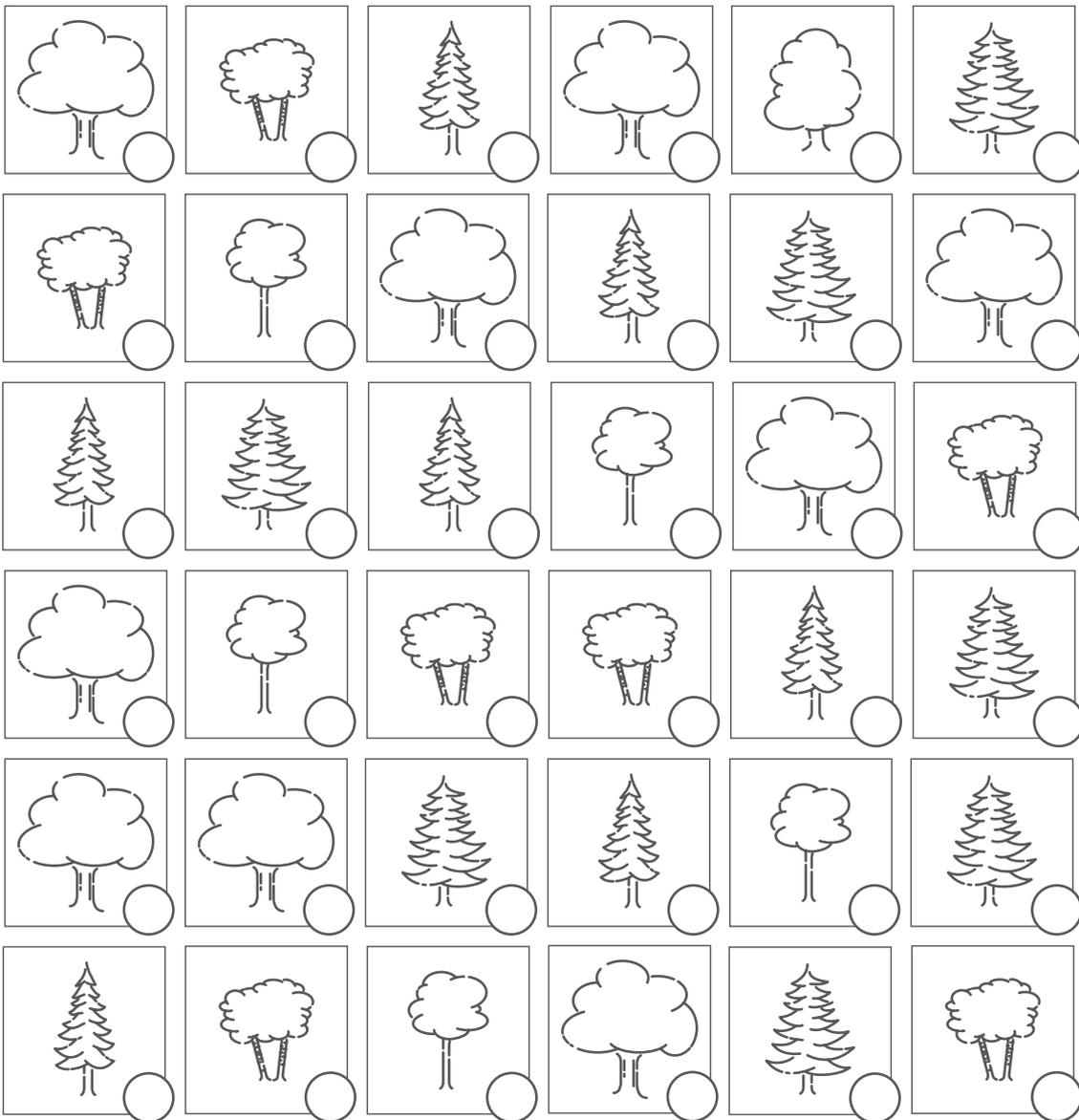
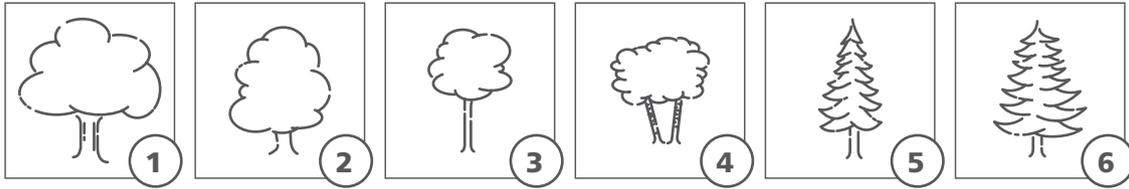
Die folgenden Seiten enthalten zusätzliche Vorlagen und weitere abwechslungsreiche Übungen für Ihr Kind. Die Seiten können direkt in diesem Heft bearbeitet werden oder Sie fertigen Kopien davon an, sodass die Übungen nach einem zeitlichen Abstand wiederholt werden können.



# Entdeckungstour im Wald

Förster Grün soll eine Bestandsaufnahme eines Wäldchens machen. Kannst du ihm dabei helfen? Gib jeder Baumart in der ersten Bildreihe

eine Nummer. Anschließend suchst du die Bäume in dem darunter liegenden Bild und trägst die passende Nummerierung in das Kästchen ein.

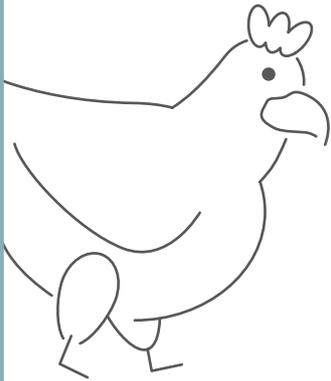




# Eins, zwei, drei – Wortmacherei

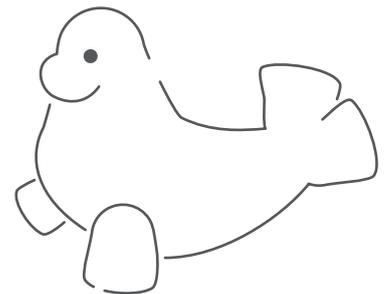
Mit Reimen kann man wunderbar Geschichten erzählen. Zwei lustige Tier-Reime findest du auf dieser Seite. Lies dazu die Worte in einer Spalte von oben nach unten. Gefallen Sie dir?

Die Reime haben kurze und lange Wörter. Zähle von jedem einzelnen Wort die Anzahl der Buchstaben und schreibe die Ziffer hinter das Wort.



Ein \_\_\_\_\_  
 Huhn \_\_\_\_\_  
 das \_\_\_\_\_  
 fraß \_\_\_\_\_  
 man \_\_\_\_\_  
 glaubt \_\_\_\_\_  
 es \_\_\_\_\_  
 kaum \_\_\_\_\_  
 die \_\_\_\_\_  
 Blätter \_\_\_\_\_  
 von \_\_\_\_\_  
 einem \_\_\_\_\_  
 Gummibaum, \_\_\_\_\_  
 dann \_\_\_\_\_  
 ging \_\_\_\_\_  
 es \_\_\_\_\_  
 in \_\_\_\_\_  
 den \_\_\_\_\_  
 Hühnerstall \_\_\_\_\_  
 und \_\_\_\_\_  
 legte \_\_\_\_\_  
 einen \_\_\_\_\_  
 Gummiball \_\_\_\_\_

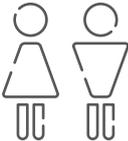
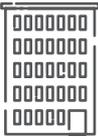
Auf \_\_\_\_\_  
 den \_\_\_\_\_  
 sieben \_\_\_\_\_  
 Robbenklippen \_\_\_\_\_  
 sitzen \_\_\_\_\_  
 sieben \_\_\_\_\_  
 Robbensippen \_\_\_\_\_  
 die \_\_\_\_\_  
 sich \_\_\_\_\_  
 in \_\_\_\_\_  
 die \_\_\_\_\_  
 Rippen \_\_\_\_\_  
 stippen \_\_\_\_\_  
 bis \_\_\_\_\_  
 sie \_\_\_\_\_  
 von \_\_\_\_\_  
 den \_\_\_\_\_  
 Klippen \_\_\_\_\_  
 kippen \_\_\_\_\_



# Der Meisterdetektiv

Detektive müssen ein gutes Auge haben und schnell denken können. Versuche dich selbst mal als Detektiv und finde heraus, welche Fehler

sich in die Bildreihen eingeschlichen haben. Kreuze das Bild durch, das nicht in die Reihe passt. Erzähle, warum.

## Schau genau

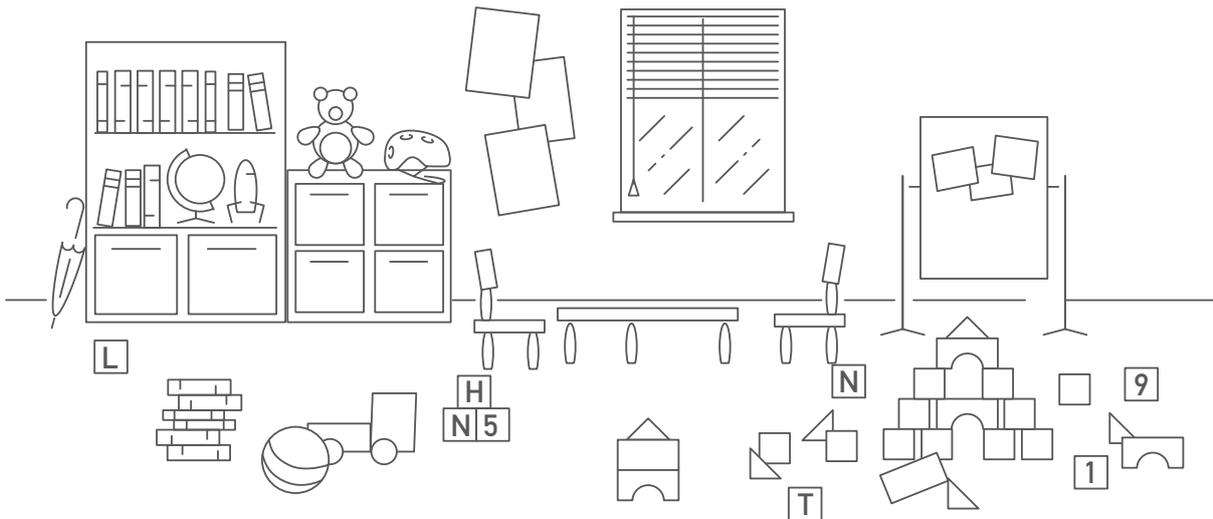
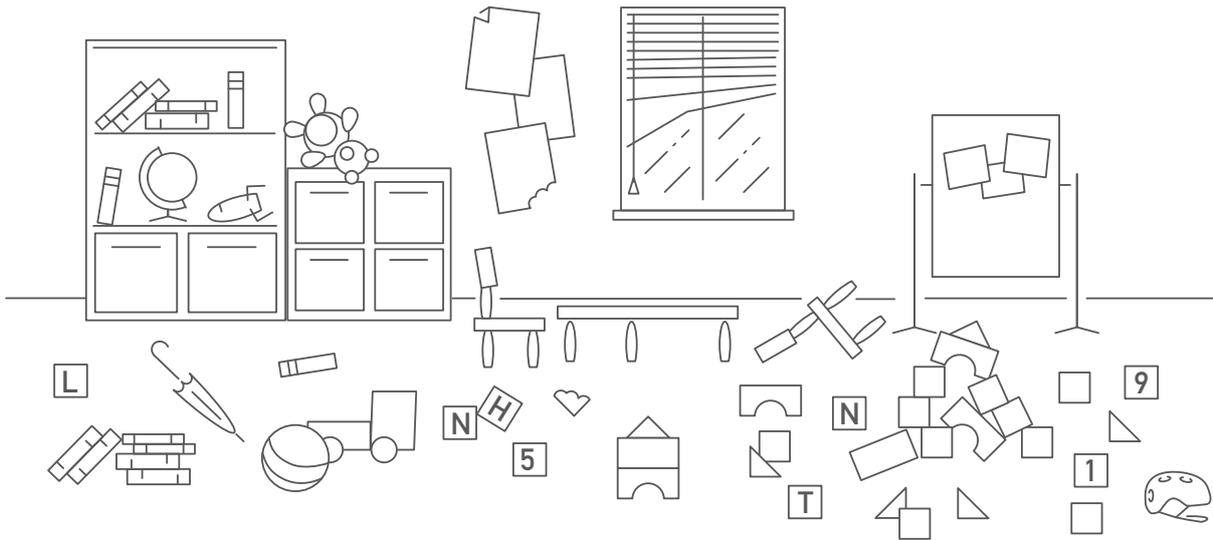
Bei dieser Aufgabe ist ein scharfes Auge gefragt. Schau dir Zeile für Zeile die Pfeil-Paare an. Sind sie unterschiedlich oder identisch? Sind die Pfei-

le identisch, kennzeichne das Paar mit einem Punkt hinter dem Rahmen. Ist das Paar unterschiedlich, streiche den zweiten Pfeil durch.


# Chaos im Zimmer

Oje, in diesem Kinderzimmer sieht es ganz schön chaotisch aus. Wie soll man hier etwas finden? Wo ist der Fahrradhelm, wo der Regenschirm?

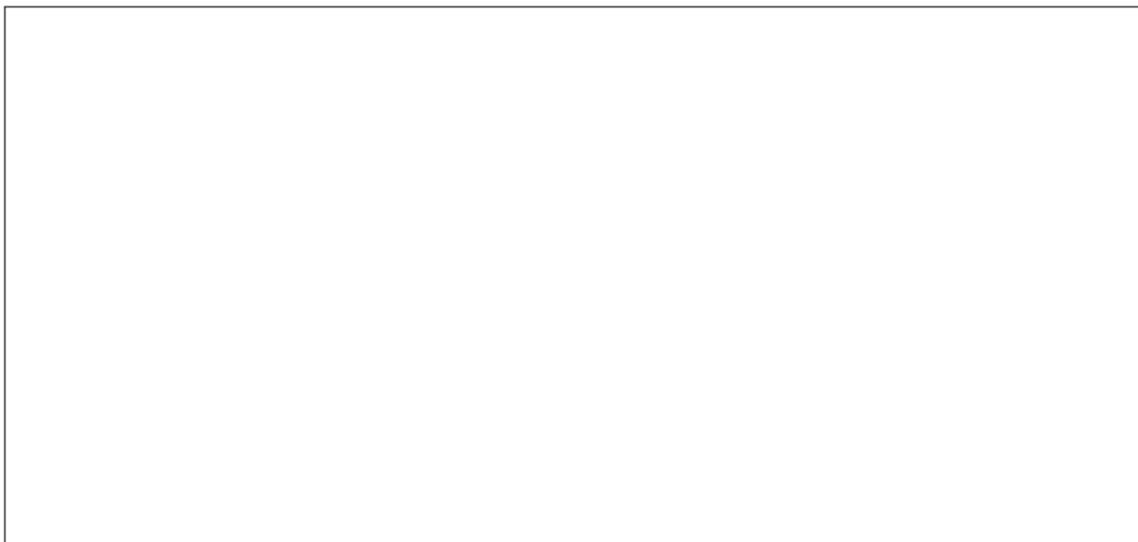
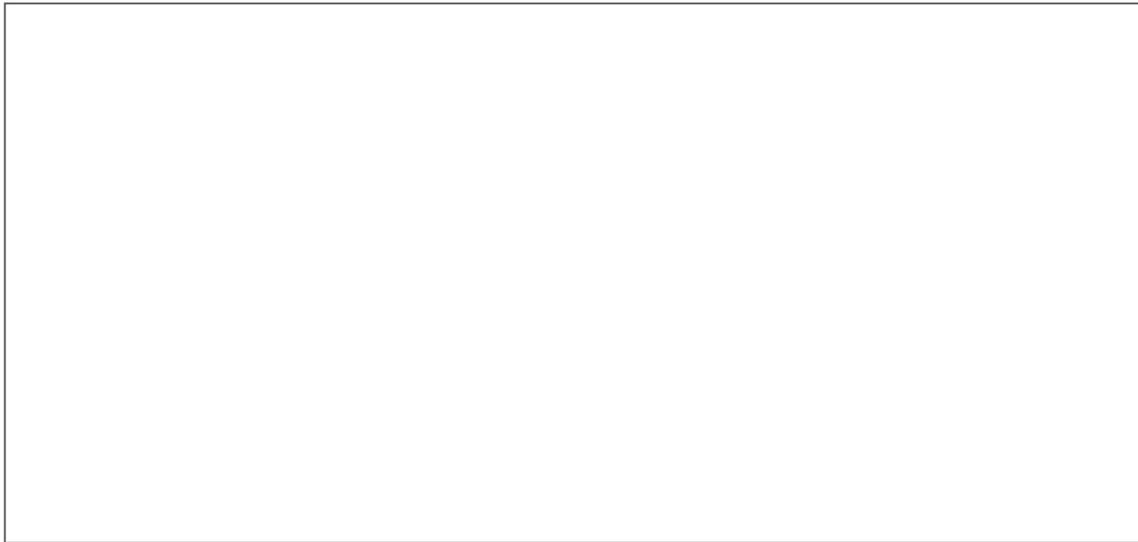
Schau dir die beiden Bilder genau im Vergleich an. Erkennst du die Unterschiede? Kreise die Stellen im Bild ein, wo aufgeräumt werden muss.



## Schmückende Kante

Mit ein wenig Geduld kannst du ganz schnell einen schönen Schmuck-Rahmen zum Beispiel für deine Zeichnungen erstellen. Dafür denkst du dir einfach verschiedene Formen aus, die du

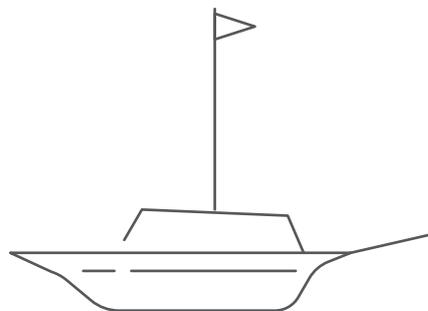
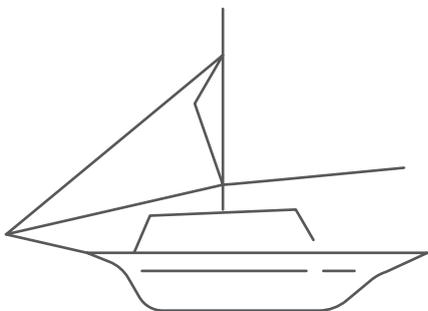
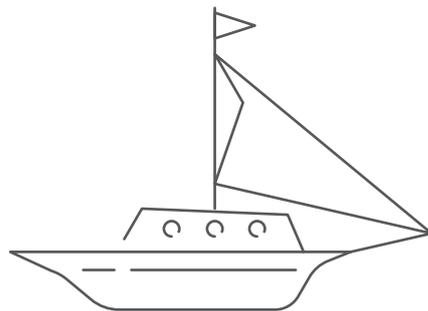
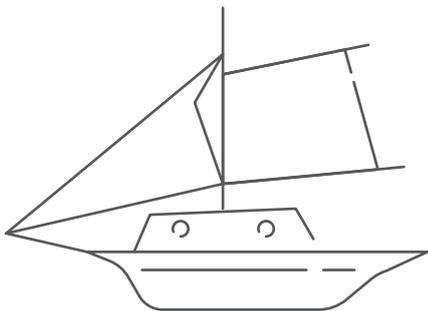
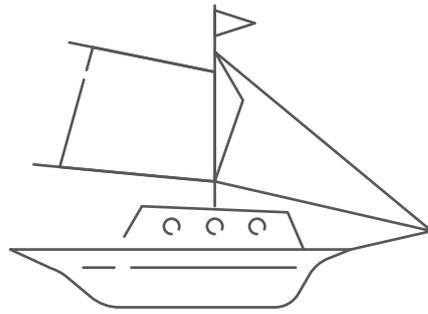
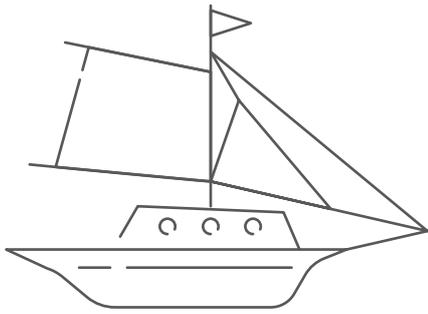
anschließend im Wechsel aneinanderreihst. Kreise, Kreuze, Blumen, Herzchen ... Probiere es aus und male deine gewählten Formen rund um die vorgegebenen Linien.



## In der Schiffswerft

Eine Schiffsflotte ist in einen schweren Sturm geraten. Nur ein Schiff ist unbeschadet davongekommen und hat weder Segel noch Taue und Fahne

verloren. Die anderen Schiffe hatten weniger Glück und an jedem ist etwas verloren gegangen. Kannst du die fehlenden Teile wieder ergänzen?



HERAUSGEBER  
MEDICE Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG,  
Kuhloweg 37, 58638 Iserlohn, [www.medice.de](http://www.medice.de)

GESTALTUNG, TEXTBEARBEITUNG, ILLUSTRATION  
LEHN.STEIN GmbH, [www.lehnstein.de](http://www.lehnstein.de)

Ein Service von:  MEDICE