



■ Strukturen, Regeln, Konsequenzen



ADHS

Spielerische Förderung zu Hause



Liebe Eltern,

Kinder mit AD(H)S brauchen zuverlässige und feste Familienstrukturen, eine Art „Geländer“, an dem sie den ersten Teil ihres Lebensweges gehen können. Allerdings: Keine Mutter und kein Vater will nur erziehen. Ebenso wichtig ist es, gemeinsam die Freizeit zu genießen. Wie wäre es also, die spielerischen Momente mit dem Vermitteln von Regeln zu verbinden?

In zwei großen Themenblöcken stellen wir Ihnen eine Auswahl von Spielen vor, die wichtige Strukturen beinhalten und fordern sowie Regeln vermitteln, die gewisse Verbindlichkeiten im Zusammenleben ermöglichen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie diese gemeinsam mit Ihrem Kind erfolgreich umsetzen und wie es Ihnen gelingt, Ihrem Kind mehr Sicherheit, Halt und Orientierung zu geben. Ein weiteres Kapitel gibt Ihnen ein wirkungsvolles Erziehungsinstrument in die Hand, das die Einhaltung aufgestellter Regeln erleichtert.

• **Den Alltag strukturieren und vereinfachen**

• **Regeln lernen – Konsequenzen erfahren**

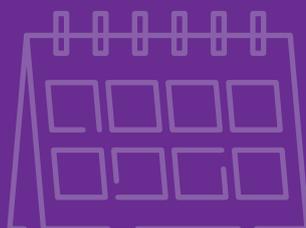
• **Mit einem Bonussystem die Motivation fördern**

Am Schluss des Heftes finden Sie einige Kopiervorlagen, die Sie als Hilfestellung bei der Einhaltung von Strukturen und Regeln verwenden können.

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	DEN ALLTAG STRUKTURIEREN UND VEREINFACHEN	10	REGELN LERNEN – KONSEQUENZEN ERFAHREN
4	Checkliste	10	Checkliste
5	Tipps für den Alltag	11	So stellen Sie Regeln richtig auf
6	Sorgen Sie für einen stabilen Tagesablauf	12	So zeigen Sie Konsequenzen auf
7	Vereinfachen Sie den Alltag	12	Bleiben Sie verlässlich
7	Schaffen Sie Rituale	13	Vermitteln Sie Regeln spielend
7	Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Kind	14	Stellen Sie klare Gesprächsregeln auf
8	Erledigen Sie alltägliche Arbeiten gemeinsam	14	Schaffen Sie Verbindlichkeit mit Verträgen
8	Geben Sie Ihrem Kind schon früh kleine Aufgaben	15	So gelangen Sie mit Streitregeln zu gerechten Lösungen
8	Reden Sie viel miteinander	15	Besiegeln Sie ein Versprechen
9	Planen Sie gemeinsame Unternehmungen	16	MIT EINEM BONUSSYSTEM DIE MOTIVATION FÖRDERN
9	Seien Sie Ihrem Kind ein Vorbild – auch in Konfliktsituationen		ÜBUNGEN:
9	Bewahren Sie Ruhe und Geduld	17	Tipps zum Bonussystem
		18	Das können Sie tun, wenn das Bonussystem nicht wirkt
			ANHANG
			KOPIERVORLAGEN:
		20	Aufgaben-Uhr
		21	Regeln einhalten leicht gemacht
		22	Meine Aufgabenliste
		23	Vertrag



Den Alltag strukturieren und vereinfachen

So geben Sie Ihrem Kind eine klare Orientierung

Der Alltag ist für Kinder mit ADHS jeden Tag aufs Neue eine Herausforderung. Nichts hilft da besser als Strukturen, bei denen Sie als Eltern wertvolle Hilfestellung leisten können.

Eine Therapie ist sinnvoll und wichtig bei ADHS. Mindestens genauso wichtig aber ist es, dass Sie Ihr Kind im Alltag liebevoll unterstützen und fördern. Als Eltern sind Sie für Ihr ADHS-Kind eine Art Coach, ein Trainer also, ein Begleiter und Mentor. Sie helfen bei der Lösung von Problemen, unterstützen es dabei, seine Fähigkeiten zu entwickeln, und stärken Ihrem Kind den Rücken, damit es seine Ziele finden und sie verfolgen kann. Wichtig bei all dem aber ist, dass Sie sich nicht selbst überfordern. Strukturen helfen deshalb nicht nur Ihrem Kind, sondern auch Ihnen selbst.

Strukturen im Alltag schaffen

Klar definierte Strukturen helfen, Routinen in den Alltag zu bringen. Denn Routinen erleichtern das Zusammenleben – und sie schaffen viele Gemeinsamkeiten, wenn man sich als Familie Zeit für immer wiederkehrende Aufgaben nimmt. Auf den folgenden Seiten haben wir die zehn wichtigsten Alltagstipps zusammengestellt, mit denen Sie für einen stabilen Tagesablauf sorgen und das Zusammenleben für alle einfacher machen.

Checkliste: Mein Kind ...

- will morgens nicht aufstehen und weigert sich, die Zähne zu putzen, sich zu waschen oder zu frühstücken.
- erledigt die morgendlichen Aufgaben täglich in einer anderen Reihenfolge und vergisst häufig etwas.

Auswirkungen in der Familie

- Sie sind bereits fix und fertig, wenn Ihr Kind in der Schule ist.
- In unserer Familie isst jeder, wann und was er will.

- kommt häufig zu spät nach Hause oder zu spät zu Verabredungen.
- sucht jeden Abend neue Ausflüchte, um nicht ins Bett gehen zu müssen.
- ist an Geburtstagen, Feiertagen etc. völlig unberechenbar.

- Wenn die Kinder im Bett sind, herrscht noch lange Hektik.

Wenn fünf oder mehr Punkte zutreffen, können feste Strukturen helfen, Ihrem Kind eine klare Orientierung zu geben und Sie selbst davor zu schützen, sich zu verausgaben.

Tipps für den Alltag



Niederlagen und Rückschläge gehören dazu. Helfen Sie Ihrem Kind, friedfertig damit umzugehen, und unterstützen Sie es dabei, Konflikte befriedigend zu lösen.

Nehmen Sie Ihr Kind als einzigartige Persönlichkeit wahr. Geben Sie ihm Raum für seine ganz persönliche Entwicklung und lassen Sie ihm die Zeit, die es dafür braucht.

Sagen Sie Ihrem Kind immer wieder: „Du schaffst es ganz allein“. Zwar können Sie ihm Hilfe zur Selbsthilfe anbieten und es wo immer möglich unterstützen – letztendlich aber muss es seinen Weg alleine gehen. Denn das große Ziel ist, dass Ihr Kind irgendwann auf eigenen Füßen steht.

Tolerieren Sie die Schwächen Ihres Kindes. Versuchen Sie aber, sie auszugleichen und die Stärken gezielt zu fördern.

Bringen Sie sich und Ihrem Kind die Stärken immer wieder in Erinnerung: Schreiben Sie die drei wichtigsten positiven Eigenschaften Ihres Kindes auf und hängen Sie das Blatt an einer für alle Familienmitglieder gut sichtbaren Stelle auf.

Geben Sie Ihrem Kind viel Liebe, Geborgenheit und Aufmerksamkeit.



Sorgen Sie für einen stabilen Tagesablauf

Einem Kind mit ADHS tut es gut, wenn jeder Tag wiederkehrende, zuverlässige Fixpunkte hat – auch wenn Geburtstag oder Weihnachten ist. Hat jeder Tag eine Art Gerüst, laufen nicht nur einzelne Tätigkeiten fast automatisch ab, auch der gesamte Tagesablauf verläuft reibungsloser. Bestes Beispiel: das Autofahren. Als Anfänger muss man sich noch jeden Schritt überlegen, als routinierter Fahrer geht das meiste wie von selbst. Denn was sehr oft geübt und damit automatisiert wird, gelingt schneller und leichter. Auch Ihr Kind profitiert von Routine. So bleibt Ihrem Kind mehr Energie, um sich zum Beispiel auf den Unterricht zu konzentrieren.

Tipp

Überprüfen Sie Ihr eigenes Zeitmanagement, denn viele Konflikte entstehen durch Hektik.

Basteltipp

Fertigen Sie mit Ihrem Kind eine Uhr, die die wichtigsten Tagesabschnitte enthält (s. Kopiervorlagen ab Seite 20).



Vereinfachen Sie den Alltag

Weniger ist mehr. Vereinfachen Sie Ihren und den Alltag Ihres Kindes, ganz gleich, ob es um Spielzeuge, Medienkonsum oder Freizeitaktivitäten geht. So lässt sich gerade Spielzeug reduzieren, indem man es mehrfach nutzt: Puppen oder Barbies kann man nicht nur unterschiedlich anziehen. Im Puppenhaus, das nicht nur Mädchen interessiert, lassen sich mit ihnen Szenen aus der Familie, dem Alltag oder ein geplanter Arztbesuch nachspielen. Schränken Sie außerdem den Medienkonsum auf kurze Sequenzen ein, die Sie sich möglichst gemeinsam ansehen und anschließend besprechen. So können Sie gemeinsam mit Ihrem Kind den Transfer des Gesehenen in die reale Welt üben.

Schaffen Sie Rituale

Das gemeinsame Frühstück, die Gute-Nacht-Geschichte, der Wochenendausflug – sie geben Ihrem Kind Halt und Geborgenheit. Bei der Gute-Nacht-Geschichte ist es nicht nur Ihre Stimme, die das Kind beruhigt, sondern auch die Gewissheit, dass eine Geschichte immer gleich erzählt wird, im gleichen Wortlaut und gleichen Tonfall. Diese Rituale sind wichtig, denn sie signalisieren: Du kannst beruhigt sein, die Welt um dich herum ist in Ordnung.

Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Kind

Niemand kann immer für sein Kind da sein. Deshalb ist es umso wichtiger, dass Sie wirklich präsent sind, wenn Sie sich mit Ihrem Kind beschäftigen. Nicht Quantität, sondern Qualität zählt. Erleichtern können Sie Ihr Zeitmanagement, wenn Sie sich als Eltern abstimmen und jeweils gewisse Tages- oder Wochenabschnitte für das Kind zuständig sind. Vergessen Sie dabei nicht, sich anschließend über das Erlebte auszutauschen.

Erledigen Sie alltägliche Arbeiten gemeinsam

Auch wenn es nicht ganz so schnell geht: Versuchen Sie, so viele Arbeiten wie möglich gemeinsam mit Ihrem Kind zu erledigen. Sei es in Küche und Haushalt, Garten oder Werkstatt. Kinder lernen viel dabei. Kommentieren Sie dabei Ihre eigenen Handlungen und Schritte und begründen Sie, warum es notwendig ist, sich vor dem Gemüseputzen die Hände zu waschen oder in der Werkstatt den Arbeitsplatz wieder aufzuräumen.

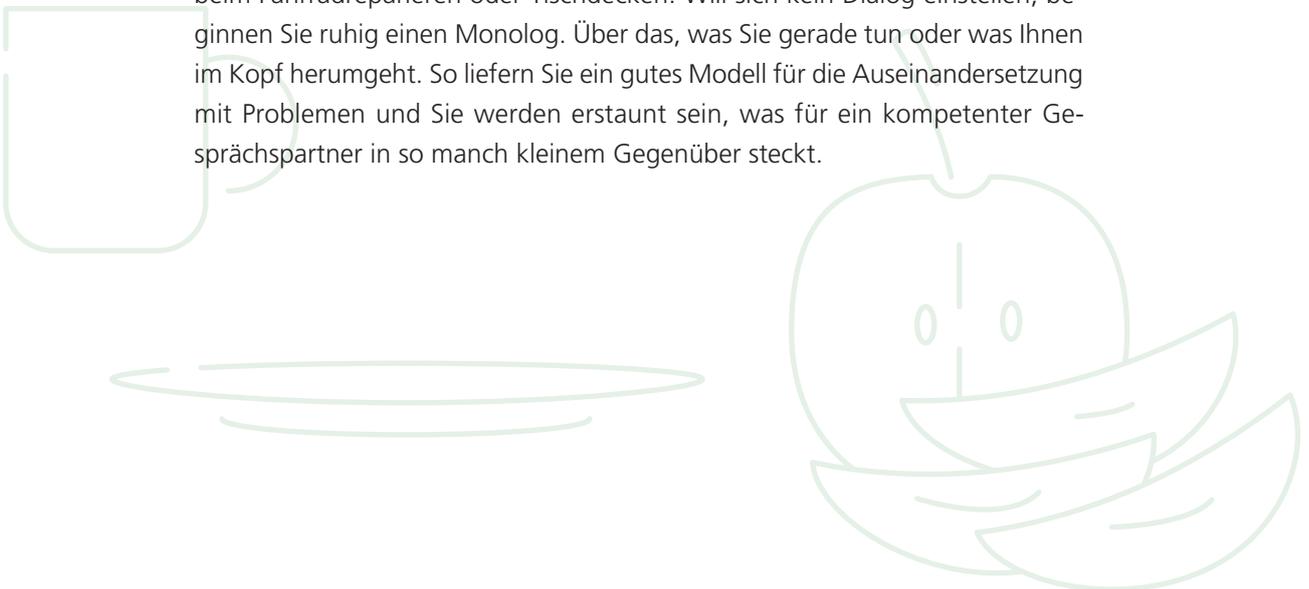
Geben Sie Ihrem Kind schon früh kleine Aufgaben

Blumen gießen, Staub wischen, Tisch decken: Aufgaben, die Ihr Kind schon früh allein erledigen kann, verschaffen ihm Erfolgserlebnisse und fördern sein Selbstvertrauen. Vor allem dann, wenn das positive Ergebnis sofort zu sehen ist und ein Lob die „Arbeit“ versüßt. Beginnen Sie allerdings nicht zu spät damit. Je früher, desto mehr macht es Ihrem Kind Spaß, sich für das Wohl der Familie einzubringen.

Eine praktische Hilfestellung bietet die Kopiervorlage auf Seite 22. Die gemeinsam vereinbarten Aufgaben können hier eingetragen und die Einhaltung vom Kind selbst kontrolliert werden. Vorschläge für ein Belohnungssystem lesen Sie auf Seite 17.

Reden Sie viel miteinander

Nutzen Sie jede Gelegenheit, mit Ihrem Kind zu reden. Ob beim Salatputzen, beim Fahrradreparieren oder Tischdecken. Will sich kein Dialog einstellen, beginnen Sie ruhig einen Monolog. Über das, was Sie gerade tun oder was Ihnen im Kopf herumgeht. So liefern Sie ein gutes Modell für die Auseinandersetzung mit Problemen und Sie werden erstaunt sein, was für ein kompetenter Gesprächspartner in so manch kleinem Gegenüber steckt.





Planen Sie gemeinsame Unternehmungen

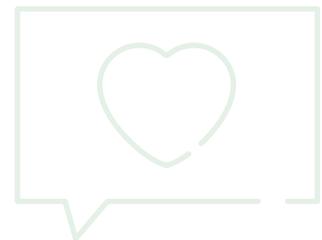
Ideal sind Unternehmungen, bei denen Sie sich zusammen bewegen und mal so richtig austoben. Fahrrad-Touren, Nachtwanderungen, Lagerfeuer oder Kanutouren: Vieles kann spannender sein als ein Besuch im Freizeitpark. Verhalten Sie sich dabei partnerschaftlich. Verbalisieren Sie Ihre eigenen Fragen und Probleme und liefern Sie Ihrem Kind damit ein Modell, wie diese Fragen beantwortet und die Probleme gelöst werden können. Billigen Sie dem Kind jederzeit ein Mitspracherecht zu, übernehmen und behalten Sie jedoch in Gefahrensituationen klar und souverän die Führung.

Seien Sie Ihrem Kind ein Vorbild – auch in Konfliktsituationen

Streit gibt es in jeder Familie. Schön, wenn Ihr Kind erlebt, dass Sie sich wieder versöhnen. Auch hierbei ist Transparenz gefragt: Beenden Sie den Streit für alle nachvollziehbar mit einer Umarmung, einem Blumenstrauß oder dem Lieblingsessen des Partners.

Bewahren Sie Ruhe und Geduld

Auch wenn es nicht immer einfach ist: Versuchen Sie, Probleme vorherzusehen und ihnen vorzubeugen. Aber bemühen Sie sich nicht, perfekt zu sein. Denn Bilderbuchfamilien gibt es nur – im Bilderbuch.



Regeln lernen – Konsequenzen erfahren

Gemeinsam Regeln aufstellen, einüben und einhalten

Kindern mit ADHS fällt es schwer, sich Regeln einzuprägen und sie einzuhalten. Nicht weil sie ungehorsam sind, sondern weil ihr Frontalhirn nicht optimal arbeitet. Helfen können Sie ihm, indem Sie sich auf das Wesentliche beschränken und so klar und eindeutig wie möglich sind.

Mithilfe des Frontalhirns planen wir unsere Handlungen, schätzen die Folgen ab und übernehmen dafür die Verantwortung. Genau das aber fällt Kindern mit ADHS schwer. Sie speichern Erfahrungen nur ungenügend ab und lernen deshalb sehr schwer und sehr wenig aus ihren Fehlern. Die Folge: Sie können schwer vorhersehen, welche positiven oder negativen Konsequenzen ihr Verhalten haben wird. Kein Wunder also, dass sie viel länger als andere Kinder brauchen, um Regeln zu lernen und Grenzen zu verinnerlichen.

Viel Lob und konsequente Folgen

Klare Regeln aufzustellen und ihre Einhaltung zu trainieren hilft Ihrem Kind, sich besser im komplexen Alltag zu orientieren. Dabei ganz wichtig: Das Lernen der Regeln darf ruhig mit Spaß, Lob und Belohnungen einhergehen, Regelverstöße aber müssen konsequente Folgen haben. Denn nur wenn Ihr Kind weiß, dass die Regeln ohne Ausnahme gelten, wenn Verlässlichkeit oberstes Gebot ist, werden Regeln tatsächlich zur zuverlässigen Orientierung.

Checkliste: Mein Kind ...

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> hat Schwierigkeiten, Regeln zu lernen. | <input type="checkbox"/> erfindet eigene Regeln, die es nach dem Aufstellen aber für sich selbst nicht akzeptiert. |
| <input type="checkbox"/> hält sich an keine Regeln. | <input type="checkbox"/> denkt sich immer wieder neue Regeln aus. |
| <input type="checkbox"/> ist ungehorsam und eigensinnig. | |

Wenn mehr als die Hälfte der Punkte auf Ihr Kind zutreffen, sollten Sie gezielt Regeln einführen und die Einhaltung mit Ihrem Kind trainieren.

So stellen Sie Regeln richtig auf

Regeln sind wie eine Richtschnur: Sie stecken den Rahmen ab, in dem sich das Leben Ihres Kindes abspielt, sie geben ihm Sicherheit, Geborgenheit, Orientierung und Halt. Damit Kinder mit ADHS mit Regeln klarkommen, sollten Sie als Eltern ebenfalls einige Regeln beachten.

- Weniger ist mehr. Beschränken Sie sich auf Regeln, die Ihnen wirklich wichtig sind.
- Welche Regeln braucht mein Kind? Das können ganz andere sein als bei Bruder oder Schwester. Entscheidend sind die besonderen Probleme Ihres Sprösslings, sein Alter und seine Persönlichkeit.
- Formulieren Sie Ihre Regeln klar, eindeutig und so knapp wie möglich. Vermeiden Sie jeden vorwurfsvollen Unterton.
- Erklären Sie Ihrem Kind den Sinn der Regeln. Und sagen Sie ihm klipp und klar, was Sie erwarten. Lassen Sie sich zur Sicherheit die Regel wiederholen – so kommt es hinterher zu keinen Missverständnissen.
- Malen Sie gemeinsam rote Verbots- und blaue Gebotsschilder. Diese hängen dort, wo sie gebraucht werden. Also zum Beispiel neben dem Fernseher: „Am Tag nur 30 Minuten fernsehen“.
- Wenn Sie keine Endlosdebatten möchten, diskutieren Sie mit Ihrem Kind nicht über die Regeln. Ist Ihr Kind aus einer Regel „herausgewachsen“, streichen Sie diese und ersetzen Sie sie durch eine passendere.
- Lassen Sie so wenige Ausnahmesituationen wie möglich gelten. Das vermeidet Verwirrung.



So zeigen Sie Konsequenzen auf

Nichts ist ohne Konsequenzen. Wer ohne Schirm durch den Regen geht, wird nass. Wer sich bei Minusgraden zu dünn anzieht, friert. Auch ein Kind mit ADHS kommt an dieser Erkenntnis nicht vorbei, und es hilft Ihrem Kind nicht, ihm die Konsequenzen ersparen zu wollen. Schließlich wird man nur aus Erfahrung klug. Achten Sie aber darauf, dass Sie das Erlebte gemeinsam und sehr bewusst mit Ihrem Kind wahrnehmen und ihm helfen, es für künftiges, kompetentes Verhalten zu nutzen.

- Jede Regel hat Konsequenzen. Lautet die Regel: „Du räumst jeden Tag vor dem Abendessen dein Zimmer und deinen Schreibtisch auf“, ist die Konsequenz: „Ist das gemacht, lesen wir nach dem Essen eine halbe Stunde zusammen. Ist es nicht gemacht, musst du weiter aufräumen, diese Zeit geht dir beim Lesen verloren.“ So weiß Ihr Kind genau, woran es ist.
- Achten Sie auf logische Konsequenzen. Zum Beispiel: „Wer seine schmutzigen Schuhe nicht an der Tür auszieht, muss den Dreck selbst wegwischen.“ Unlogisch wäre es, den Nachttisch zu streichen.
- Bleiben Sie unnachgiebig bei Ihren Konsequenzen. Ein Kind mit ADHS kommt nicht damit zurecht, wenn Sie die Konsequenzen öfter ändern.
- Kündigen Sie keine Konsequenzen an, die Sie nicht einhalten können oder wollen. Ansonsten werden Sie schnell unglaubwürdig.



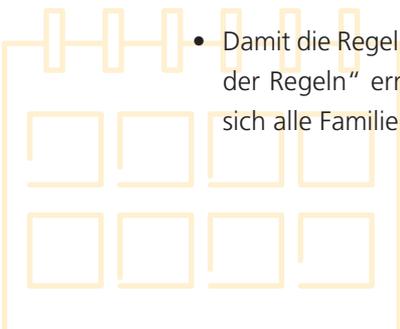
Bleiben Sie verlässlich

- Zögern und zaudern Sie nicht bei Entscheidungen, Sie werden sonst schnell angreifbar. Wenn Sie immer mal wieder etwas erlauben, was doch eigentlich verboten ist, verleiten Sie Ihren Nachwuchs schnell zu Machtspielchen. Gerade Kinder mit ADHS kommen mit einem solchen Schlingerkurs schlecht klar – nutzen ihn aber schamlos aus.
- Reagieren Sie immer gleich, wenn Ihr Sohn oder Ihre Tochter eine Regel nicht einhält. Verlässlichkeit ist das oberste Gebot. Ihre Reaktion muss für Ihr Kind absolut vorhersehbar sein. Ob das der Fall ist, wird es garantiert austesten.
- Geben Sie klare und unmissverständliche Anweisungen. Nicht: „Willst du jetzt vielleicht mal deine Zähne putzen“, sondern: „Putz jetzt bitte deine Zähne.“

- Unterstützen Sie Ihre Anweisungen mit Körperkontakt. Legen Sie die Hand auf die Schulter oder tippen Sie Ihr Kind mit dem Finger an. Körperkontakt erhöht die Aufmerksamkeit, sodass die Anweisung besser ankommt.
- Erinnern Sie Ihr Kind ruhig an eine Regel, wenn es nicht tut, was Sie von ihm wollen. Kündigen Sie gleichzeitig die bekannte Konsequenz an. Erinnern Sie höchstens ein zweites Mal, danach folgt die Konsequenz.
- Achten Sie darauf, dass die Konsequenz unmittelbar folgt. Nicht später oder irgendwann oder vielleicht gar nicht. Denn die Lernerfahrung daraus ist: „Manchmal klappt’s.“
- Damit keine Regel und Konsequenz vergessen geht: Schreiben Sie die wichtigsten auf und hängen Sie sie an die Familien-Pinnwand oder an den Kühlschrank. So kann sich Ihr Kind im Zweifel selbst vergewissern.
- Meckern und schimpfen Sie nicht, wenn Ihr Kind etwas tut oder nicht tut. Es führt nur dazu, dass Ihr Kind auf „Durchzug“ schaltet. Handeln statt Reden ist die Devise. Nur dann erreichen Sie wirklich etwas – nicht nur bei Kindern mit ADHS.

Vermitteln Sie Regeln spielend

- Ob Brett-, Karten- oder Bewegungsspiele: Jedes Spiel hat seine eigenen Regeln. Wer mitspielen will, muss sich daran halten. Spielen Sie deshalb so oft wie möglich mit Ihrem Kind und achten Sie darauf, dass es die Regeln einhält und nicht schummelt.
- Kinder mit ADHS machen sich gern ihre eigenen Regeln. Lassen Sie es einmal ganz bewusst zu. Erfinden Sie gemeinsam mit Ihrem Nachwuchs neue Regeln für ein bekanntes Spiel wie Mensch ärgere Dich nicht. Wichtig ist, dass sie funktionieren und allen einleuchten. Steht das neue Regelwerk, wird eine Runde gespielt. Für die nächste Runde darf sich ein anderer seine ganz persönlichen Regeln ausdenken. Fantasievolle Kinder können auch neue Spiele entwickeln, für die sie das Material vorhandener Spiele benutzen können.
- Damit die Regeln eingehalten werden, wird immer ein Mitspieler zum „Herrn der Regeln“ ernannt. Lassen Sie also einfach mal Ihr Kind aufpassen, dass sich alle Familienmitglieder an die geltenden Regeln halten.

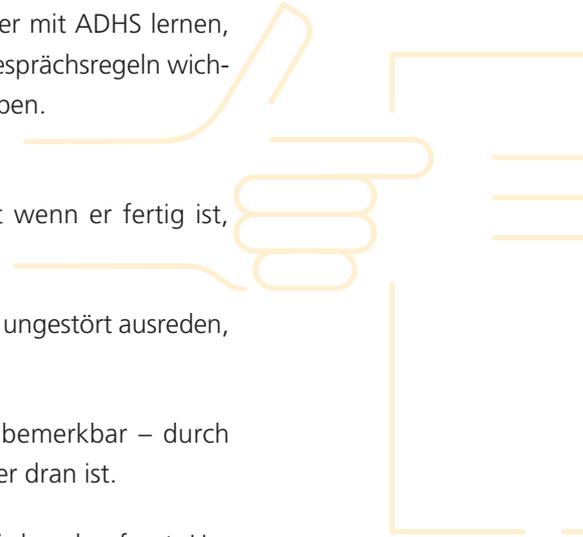


Stellen Sie klare Gesprächsregeln auf

Andere ständig unterbrechen, ihnen immer ins Wort fallen – damit lässt sich höchstens negative Aufmerksamkeit erregen. Damit Kinder mit ADHS lernen, ihren spontanen Redeimpuls zu kontrollieren, sind klare Gesprächsregeln wichtig. Die können Sie mit Ihrem Kind gut in der Familie einüben.

Gesprächsregeln

- Damit wir uns verstehen, redet immer nur einer. Erst wenn er fertig ist, kommt der Nächste dran.
- Wer redet, ist dran. Er wird nicht unterbrochen und darf ungestört ausreden, weil wir Rücksicht aufeinander nehmen.
- Wer in der Schule etwas sagen möchte, macht sich bemerkbar – durch Handheben oder einen Fingerzeig. Er wartet dann, bis er dran ist.
- Jeder hört dem anderen genau zu. Ist etwas unklar, wird nachgefragt. Um zu vermeiden, dass wir aneinander vorbeireden, wiederholen wir bei wichtigen Gesprächen kurz, was der Vorredner gesagt hat.
- Bei Gesprächen mit mehreren Leuten sind ellenlange Monologe tabu, damit jeder einmal zu Wort kommt.
- Alleinunterhalter dürfen ruhig, aber bestimmt unterbrochen werden. Reagieren sie gekränkt, darf man sie darauf hinweisen, dass ihre pausenlose Quasseelei unhöflich ist. Beim Familienabendessen lassen sich Quasselstrippen auch mit einem Kurzzeitwecker ausbremsen.



Schaffen Sie Verbindlichkeit mit Verträgen

Nicht nur Erwachsene können Verträge abschließen – auch mit einem Kind können Sie mit einem Vertrag eine Verbindlichkeit schaffen, die über die rein mündliche Zusage hinausreicht. Setzen Sie Verträge allerdings nur bei wirklich wichtigen Dingen ein, denn der Bruch eines Vertrages muss mit Sanktionen einhergehen, die für den „Vertragsbrecher“ empfindlich sind. Er muss eine Wiedergutmachung leisten, Buße tun oder Ähnliches. Wobei die Bußetat etwas Sinnvolles sein sollte und sich das Kind bei der Wiedergutmachung nicht übernehmen sollte. Eine Vorlage für einen Vertrag finden Sie auf Seite 23.

So gelangen Sie mit Streitregeln zu gerechten Lösungen

Streitregeln

- Wir versuchen auch im Streit, ruhig, höflich, möglichst leise und sachlich miteinander zu reden. Tabu sind Schimpfwörter, Beleidigungen und verallgemeinernde Vorwürfe („Du bist immer so gemein“).
- Wir formulieren Ich-Botschaften wie: „Ich bin traurig, wenn ich nicht mit-spielen darf.“
- Wir sprechen Probleme klar an, damit alle die Gelegenheit haben, ihre Sicht der Dinge darzustellen und ihre Interessen zu formulieren.
- Dann suchen wir gemeinsam nach Lösungen. Jeder überlegt, was er zur Zufriedenheit aller zur Problembeseitigung beitragen kann – und erläutert seine Lösung.
- Gemeinsam überlegen wir, welche Lösungen gerecht und machbar sind. Welcher Kompromiss muss eventuell geschlossen werden, damit jeder zu seinem Recht kommt.
- Ist eine Lösung gefunden, werden alle Details dazu festgelegt. Zum Schluss müssen alle Beteiligten zustimmen.
- Ein versöhnendes Ritual beendet den Konflikt. Wir fassen uns an den Händen und sagen „Frieden“ oder etwas Ähnliches.

Besiegeln Sie ein Versprechen

Auch einer mündlichen Abmachung lässt sich mehr Gewicht verleihen, wenn man sich sein Ehrenwort gibt – quasi als Vorstufe eines Vertrages. Auch ein Handschlag kann eine Vereinbarung verbindlich besiegeln. Denn Kinder strengen sich oftmals sehr an, wenn sie jemandem, der ihnen wichtig ist, etwas „in die Hand versprochen“ haben.



Mit einem Bonussystem die Motivation fördern

Mit Punkten und Belohnungen gegen hartnäckige Alltagsprobleme

Ob beim Einkaufen oder Fliegen – Bonussysteme funktionieren bestens. Was liegt also näher, als sie auch in der Erziehung eines Kindes mit ADHS einzusetzen.

Das Geheimnis eines guten Bonussystems: Über Lob, Anerkennung und gute Worte hinaus schaffen Sie Anreize, das gewünschte Verhalten zu festigen. Zwar sind sie kein Patentrezept,

aber gerade bei hartnäckigen Alltagsproblemen, die bereits an Ihren Nerven zerrén, sind Bonussysteme einen Versuch wert. Probieren Sie es aus.



Tipps zum Bonussystem



Erklären Sie Ihrem Kind, dass es Bonuspunkte sammeln kann, wenn es sich so verhält, wie Sie es wünschen. Sagen Sie ihm klipp und klar, was sich ändern soll, z. B.: „Ich möchte, dass du friedlich mit deinem Bruder umgehst, ihn nicht schlägst, trittst und beißt“.

Legen Sie genau fest, was wie viele Bonuspunkte einbringt.



Bereiten Sie einen Bonusplan vor, mit Spalten für die Wochentage und für die Bonuspunkte. Hier tragen Sie die erreichten Punkte für das gewünschte Verhalten ein. Eine Vorlage dazu finden Sie auf Seite 21.

Schreiben Sie nur wenige wichtige Aufgaben in Ihren Bonusplan, zum Beispiel die Schwester höflich behandeln, beim Essen ruhig sitzen bleiben.

Größeren Kindern bleibt es selbst überlassen, wie sie ihre Bonuspunkte einsetzen: ob sie Punkte sammeln für eine Radtour am Wochenende oder sie am gleichen Tag für eine Viertelstunde Computerspiel verwenden. Übrigens eine gute Übung in Selbstbeherrschung. Wer es schafft, seine Bedürfnisse beim Punktesammeln über eine oder sogar zwei Wochen aufzuschieben, hat sich bereits gut im Griff.

Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, wie die Bonuspunkte aussehen. Füllen Sie Murmeln in ein Glas, kleben Sie Glitzersterne in ein Heft oder verwenden Sie lustige Figurenstempel. Wichtig ist, dass Ihrem Kind die Punkte gefallen.

Kleine Kinder bekommen ihre Belohnung am gleichen Tag. Welche das ist, halten Sie im Bonusplan fest.

Damit sich Geschwister nicht benachteiligt fühlen, errichten Sie ein Bonussystem für die ganze Familie. Geizen Sie außerdem nicht mit Lob für die Schwester und/oder den Bruder.

Das können Sie tun, wenn das Bonussystem nicht wirkt

Hilfe bei Versagensängsten

Fangen Sie klein an, mit Regeln, die Ihr Kind auf jeden Fall einhalten kann. Das baut Frust ab und spornt zum Weitermachen an. Denn viele Kinder beklagen sich bei Anforderungen, die an sie gestellt werden, mit: „Das schaffe ich sowieso nie.“ Sie reagieren frustriert und versuchen es erst gar nicht.

Hilfe, wenn die Anreize nicht ziehen

Wenn Ihr Sprössling selbst bei den tollsten Belohnungen nur die Achseln zuckt und auf stur schaltet, denken Sie noch einmal nach: Was wäre Ihnen wirklich wichtig genug, um sich dafür anzustrengen? Manchmal hilft es, einfach das Bonussystem zu verändern und neue Anreize zu schaffen.

Hilfe bei hartnäckiger Weigerung

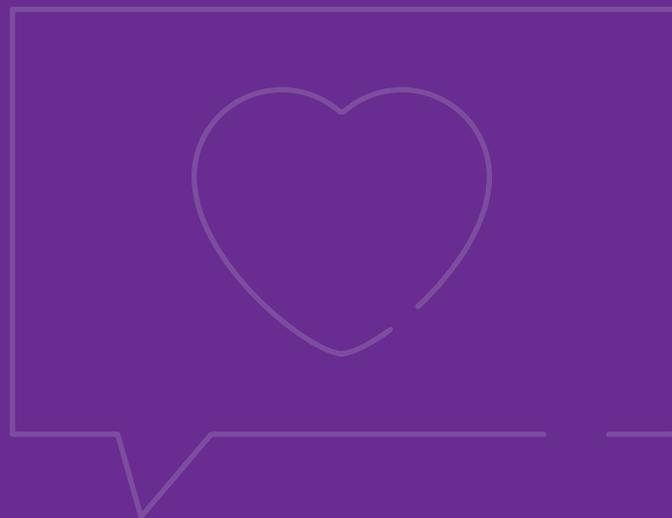
Welche Privilegien genießt Ihr Kind im Alltag, ohne etwas dafür tun zu müssen? Fernsehen, Computerzeiten, Schwimmengehen, Reitstunden? Fahren Sie alles herunter, sodass Ihr Sprössling es mit Bonuspunkten zurückgewinnen kann und muss.



Kopiervorlagen

Spielerisch bei der Sache bleiben

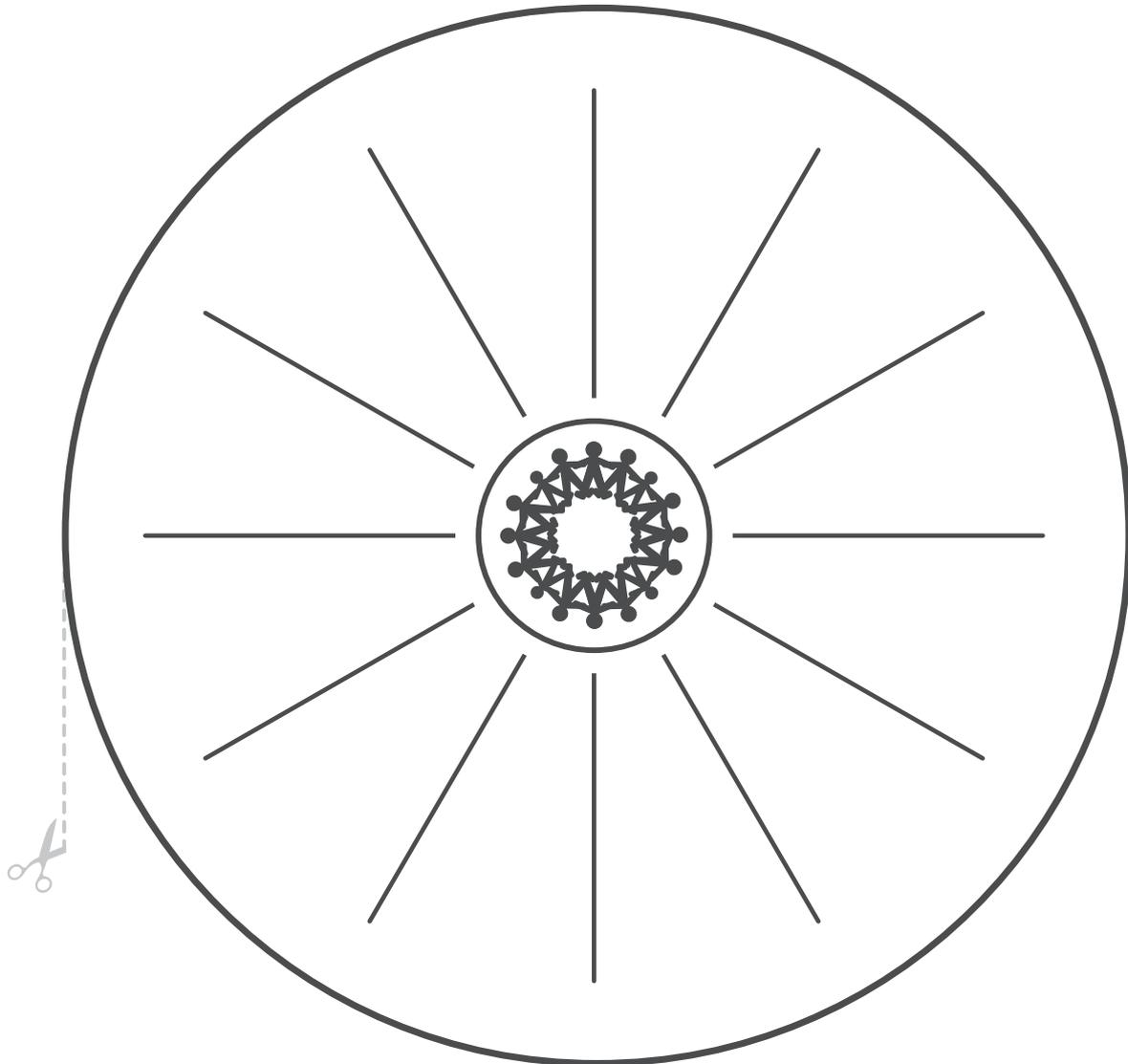
Die folgenden Seiten enthalten zusätzliche Vorlagen, die das Einüben von Regeln kindgerecht unterstützen. Fertigen Sie Kopien davon an. So können die Inhalte individuell nach dem Fortschritt Ihres Kindes angepasst werden. Die Vorlagen auf Seite 21 und 22 umfassen jeweils den Zeitraum von einer Woche.



Aufgaben-Uhr

Mit dieser Uhr kannst du ganz leicht deinen Tag planen. Klebe einfach die Uhrzeiten ein und anschließend verteilst du die Aufgaben. Wenn

etwas fehlt, trägst du es in die freien Kästchen ein. Die fertige Uhr hilft dir jeden Tag dabei, den Überblick zu behalten und nichts zu vergessen.



Regeln einhalten leicht gemacht

So macht es Spaß, Regeln einzuhalten – denn wenn du es schaffst, wartet eine Belohnung auf dich. Schreibe in den Bonusplan zwei Regeln, die für dich und deine Eltern ganz wichtig sind. Hast du dich an die Regeln gehalten, darfst du

dich jeden Tag mit einem Smiley belohnen. Hast du fünf zusammen, gibt es einen Bonuspunkt. Für den kannst du dir entweder sofort etwas aussuchen, oder du sammelst die Bonuspunkte für etwas Größeres.

Regel 1



Regel 2

Woche vom _____ bis _____

Befolgung Regel 1

Befolgung Regel 2

Montag

Dienstag

Mittwoch

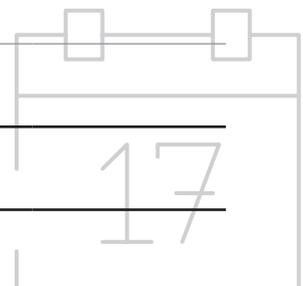
Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Wochenergebnis für Regel 1 und 2



Meine Aufgabenliste

In einer Familie hat jeder seine Aufgaben. Wenn alle mithelfen, ist alles viel schneller gemacht. Schreibe auf, welche Aufgaben du zu welcher Tageszeit übernehmen kannst. Hast du eine Aufgabe erledigt, wird das mit einem Smiley

belohnt. Hast du fünf zusammen, gibt es einen Bonuspunkt. Für den kannst du dir entweder sofort etwas aussuchen, oder du sammelst die Bonuspunkte für etwas Größeres.

Aufgabe	Wann	Erledigt
	Morgens	
Du bekommst einen Smiley, wenn du alles erledigt hast.		
	Mittags	
Du bekommst einen Smiley, wenn du alles erledigt hast.		
	Abends	
Du bekommst einen Smiley, wenn du alles erledigt hast.		

Heute hast du insgesamt _____ Smileys gesammelt.





VERTRAG

Zwischen

(Name des Kindes)

und

(Name der Mutter/des Vaters)

wird folgender Vertrag geschlossen:

_____ verpflichtet sich, ab heute

(Name des Kindes)



(Vertragsinhalt, z. B. den kleineren Geschwistern kein Spielzeug mehr zu zerstören.)

Im Falle einer Nichteinhaltung ist der Vertragspartner (Name des Kindes) verpflichtet, Wiedergutmachung zu leisten, indem:



(Wiedergutmachung, z. B. dass er/sie das zerstörte Spielzeug wieder repariert oder mit dem Taschengeld ein neues kauft bzw. den Kauf zumindest mit dem Taschengeld unterstützt.)

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

Ort, Datum

Unterschriften der Vertragspartner

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