

## Erklärung

Im vorliegenden Buch geht es nicht darum, die Aufmerksamkeitsdefizitstörung mit oder ohne Hyperaktivitätsstörung (ADS/ADHS) zu diagnostizieren oder zu behandeln oder gar zu beurteilen. Die Verfasserin und der Verlag gehen davon aus, dass Ärzte oder Pädagogen eine richtige Diagnose gestellt haben und der Leser aufgrund dieser bereits vorliegenden Diagnose nach weiterer Hilfestellung sucht. Dieses Buch behandelt ausschließlich Fragen zu den Problemen der Unorganisiertheit und den Schwierigkeiten im Umgang mit Zeit, wie sie im Zusammenhang mit ADS/ADHS typischerweise auftreten.

Es gibt drei Arten von ADHS: diejenige mit gestörter Aufmerksamkeit, die hyperaktiv-impulsive und eine Mischung von beidem. Die meisten Eltern sprechen von ADS, auch wenn sie ADHS meinen. Auch wenn ADHS die richtige medizinische Bezeichnung ist, wird in diesem Buch der Einfachheit halber der Begriff ADS als Bezeichnung für alle medizinischen Formen von ADHS verwendet. Bitte beachten Sie beim Lesen, dass »er« und »sie«, wenn von einem Kind mit ADS die Rede ist, im ganzen Buch austauschbar gebraucht werden.

# Inhalt

Einleitung .....	9
1. Kapitel	
Spaß muss sein, aber Entschiedenheit auch .....	17
2. Kapitel	
Berücksichtigung individueller Interessen .....	27
3. Kapitel	
Stellen Sie Regeln auf und schaffen Sie Routinen .....	37
4. Kapitel	
Drücken Sie sich einfach und konkret aus .....	45
5. Kapitel	
Machen Sie Zeit und Übergänge zum Thema .....	53
6. Kapitel	
Kümmern Sie sich um den schulischen Erfolg Ihres Kindes .....	61
7. Kapitel	
Eine ordentliche Umgebung – Nehmen Sie das Zimmer Ihres Kindes in Angriff .....	69

8. Kapitel	
Der Weg zur Eigenständigkeit .....	79
9. Kapitel	
Haushaltsführung .....	87
10. Kapitel	
Fragen zu ADS und ADHS .....	93
11. Kapitel	
Hilfreiche Tipps .....	107

# Einleitung

## Schluss mit verlegten Hausaufgaben

Fangen wir an. Hat Ihr Kind seine Hausaufgaben schon wieder verlegt? Sie haben genau gesehen, dass es sie erledigt hat, und Sie haben ihm gesagt, dass es sie in seine Schultasche stecken soll. Wo sind sie also? Das ist nicht das erste Mal. Sie haben schon alles versucht – Strafen angedroht, Vergünstigungen entzogen, Vergünstigungen gewährt, nichts scheint zu helfen. Sie wissen, dass es schwierig ist, den Alltag von Kindern mit ADS zu ordnen, aber so kann es nicht weitergehen. Sie brauchen Unterstützung. Traditionelle Erziehungsmethoden scheinen bei Ihrem Kind nicht zu wirken. Kindern mit ADS fällt es generell schwer, sich auf eine Aufgabe zu konzentrieren. Außerdem sind sie dafür bekannt, impulsiv zu sein, leicht ablenkbar, vergesslich und ständig unorganisiert.

ADS ist weitaus vielschichtiger als diese Symptome, aber der Zweck dieses Buchs besteht darin, gerade diese für ADS

typischen Symptome der Unordentlichkeit, Vergesslichkeit und Ablenkbarkeit zu thematisieren. Im Allgemeinen werde ich von ADS sprechen, die in diesem Buch beschriebenen Erkenntnisse und Empfehlungen treffen aber genauso auf Kinder mit ADHS zu.

Ich habe entdeckt, dass die meisten Kinder sich leicht zur Ordnung anhalten lassen, wenn man sich an fünf Prinzipien hält: Spaß sollte dabei sein, die Kinder sollten als Individuen gewürdigt und von Regeln geleitet werden, der Ablauf sollte einfach gehalten sein und den Kindern sollten die Hauptgrundsätze des Umgangs mit der Zeit vermittelt werden. Spaß, Individualismus, Regeln, Einfachheit und Zeiteinteilung liefern den Schlüssel dafür, Kinder an Ordnung heranzuführen. Alle diese Elemente stützen sich auf Erkenntnisse sowohl über die kindliche Entwicklung als auch die menschliche Natur und lassen sich leicht auf Kinder mit ADS übertragen.

Die fünf Prinzipien bilden das Fundament, das ich für Kinder mit ADS noch um einen wichtigen Punkt ergänzt habe. Für solche Kinder muss der Spaß mit Entschiedenheit gekoppelt werden, Individualität mit Betonung auch Ihrer eigenen Interessen als Eltern, Regeln mit einer festen Routine, Einfachheit mit genauen Angaben und der Umgang mit Zeit mit einem Verständnis für Übergänge von einer Tätigkeit zu einer anderen. Jeden dieser Schritte werde ich im Laufe des Buches im Detail erörtern.

Die fünf Prinzipien funktionieren gut, wenn wir uns beim Ordnen der Dinge bewusst von ihnen leiten lassen, denn sie sprechen die entscheidenden Fragen der kindlichen Entwicklung an. Alle Kinder möchten Spaß haben, als Indi-

viduen anerkannt werden, verlangen nach der Sicherheit fester Strukturen und Regeln, sind darauf angewiesen, dass auf ihrem Niveau mit ihnen geredet wird, nämlich so einfach, dass sie es verstehen, und schließlich und endlich müssen sie ein Zeitbewusstsein entwickeln.

Bevor wir uns in die praktische Anwendung der fünf Prinzipien vertiefen, sollte ein Fundament für das Training der Kinder gelegt werden. Einige ADS-Kinder müssen vielleicht mit Nachdruck durch die fünf Schritte geführt werden. Es könnte zum Beispiel sein, dass ADS-Kinder Ihre Begleitung im ersten Schritt so sehr schätzen, dass sie sich dagegen sträuben, eine Fertigkeit selbstständig zu erwerben und dann zum nächsten Schritt überzugehen. Unter Umständen müssen Sie, damit Ihr Kind eine Tätigkeit selbstständig lernt, darauf bestehen, dass es zum nächsten Schritt übergeht, selbst wenn es sich anfangs dagegen sträubt.

Der nachfolgende Absatz beschreibt aufeinanderfolgende Schritte, mit deren Hilfe es Ihnen gelingen kann, Ihre Kinder für verschiedene Tätigkeiten, besonders für Aufgaben im Haushalt, anzuleiten. Die Abfolge der Schritte ist hier am Beispiel des Bettenmachens erklärt, lässt sich aber auf viele andere Tätigkeiten übertragen.

## **I. Schritt – Machen Sie es vor**

Das ist der grundlegendste Schritt. Lassen Sie Ihr Kind häufiger dabei zuschauen, wenn Sie eine Arbeit erledigen. Kleinkinder tun dies von Natur aus – beobachten Sie einmal, wie sie in ihren Spielen nachmachen, was sie im wirklichen Le-

ben sehen. Wenn Sie zum Beispiel möchten, dass Ihr Kind sein Bett macht, lassen Sie es mehrmals zusehen, wie Sie die Betten machen. Erzählen Sie ihm, während es zuschaut, was man Schritt für Schritt beim Bettenmachen tut. Um die Aufmerksamkeit Ihres Kindes zu fesseln, halten Sie es zur aktiven Nachahmung an. Sie können ihm zum Beispiel vorschlagen, zu üben, wie man Falten des Bettlakens glattstreicht, indem es seine Hände durch die Luft schwenkt und pantomimisch die Bewegung nachahmt, die auch Sie beim Glätten des Lakens machen. Ausschlaggebend ist, dass die Kinder noch etwas anderes tun, als Ihnen bloß zuzuschauen. Viele ADS-Kinder müssen sich bewegen, um bei der Sache zu bleiben. Wenn Sie ein ADS-Kind zwingen, ganz still zu sein, könnte es geschehen, dass es sich so sehr auf das Stillsein konzentriert, dass ihm alles andere, was Sie sagen, entgeht. Ältere Kinder finden es möglicherweise dumm, eine Pantomime aufzuführen, dann können Sie immer noch alle für die Erfüllung der Aufgabe notwendigen Schritte gestisch verdeutlichen oder laut vorsagen.

## **2. Schritt – Machen Sie mit**

Im nächsten Schritt kann Ihnen Ihr Kind dabei helfen, wenn Sie sein Bett machen. Achten Sie darauf, was Ihr Kind dabei noch nicht richtig macht, sprechen Sie dies an und korrigieren Sie seine Handlungen wohlwollend. Lassen Sie sich Zeit mit diesem Schritt. Ihr Kind sollte Ihnen mehrmals beim Bettenmachen helfen und dabei allmählich mehr Verant-

wortung für die Tätigkeit übernehmen, bis es die Arbeit selbst erledigt.

Setzen Sie Ihr Kind nicht dadurch unter Druck, dass Sie Perfektion erwarten. Eine gut erledigte Arbeit muss nicht genauso ausschauen, als hätten Sie sie selbst getan. Begnügen Sie sich damit, dass es einigermaßen ordentlich aussieht. Bei diesem Schritt sollten Sie sich mit Ihrem ADS-Kind genügend Zeit lassen, aber achten Sie darauf, dass sich Ihr Kind nicht zu sehr auf Sie verlässt. Ermuntern Sie es, Eigeninitiative zu entwickeln.

### **3. Schritt – Überwachen Sie das Tun Ihres Kindes**

Der dritte Schritt besteht darin, Ihr Kind zu beobachten, während es sein Bett macht. Wenn ihm das Bettenmachen (die Erfüllung der Aufgabe) immer noch schwerfällt, eilen Sie ihm nicht sofort zu Hilfe. Fragen Sie es stattdessen, was der nächste Schritt ist. In diesem Stadium sollten Sie Ihr Kind verbal anleiten und korrigieren. Sobald Sie sich davon überzeugt haben, dass Ihr Kind diesen Schritt erfolgreich durchlaufen hat, können Sie beruhigt zum nächsten übergehen.

ADS-Kinder brauchen sehr viel unmittelbare Bestätigung und klare Anleitungen. Möglicherweise müssen Sie Ihr Kind etwas länger anleiten und mehr für schon gelingende Tätigkeiten loben, da es mehr als andere Kinder auf positive Rückmeldungen angewiesen ist.

## 4. Schritt – Übertragen Sie Aufgaben

Nachdem Ihr Kind das Bettenmachen (die Aufgabe) beherrscht, übertragen Sie ihm diese Arbeit. Übertragen kann bedeuten, dass Sie diese Tätigkeit auf seine Aufgabenliste setzen oder, wenn es sich um ein älteres Kind handelt, einen Vertrag abschließen.

Wenn Sie Ihrem Kind die Aufgabe offiziell übertragen, dann achten Sie darauf, es zu loben und zu betonen, wie begeistert Sie darüber sind, dass es so gut in diese Aufgabe hineingewachsen ist und wie gut es sie alleine erledigt. Wenn möglich lassen Sie das Kind mithören, wie Sie mit Ihrem Partner, Ihrer Mutter oder einem Nachbarn darüber reden, wie verantwortungsbewusst es doch ist und dass es gerade eine weitere Aufgabe zugeteilt bekommen hat.

## 5. Schritt – Kontrolle

Der fünfte Schritt erscheint vielleicht auf den ersten Blick unnötig, aber es ist sehr hilfreich, wenn Sie sich ab und zu anschauen, wie Ihr Kind die neue Arbeit erledigt, und es dann ausführlich bestätigen und loben. ADS-Kinder müssen wirklich wissen, dass Sie ihrem Tun Aufmerksamkeit schenken. Sie möchten von sich aus Ihr Gefallen finden und brauchen eine Rückmeldung. Führen Sie häufiger spontane Kontrollen durch. Das hält die Kinder auf Trab und erspart Ihnen die lästige Aufgabe, täglich nachzusehen. Generell sollten Sie ADS-Kinder wissen lassen, dass Sie mindestens einmal die Woche nachsehen werden, ob sie ihre Aufgaben

erledigt haben. Sie brauchen eine klare Frist, die ihnen Struktur gibt.

Diese fünf Schritte sind grundlegend. Es wird eine gewisse Zeit brauchen, aber letztendlich wird Ihr Kind sich bestätigt fühlen und Spaß daran haben, seinen Teil zum Funktionieren des Familienhaushaltes beizutragen.

### *Weitere Tipps*

- Wenn Sie sich Ihrem Kind gegenüber wiederholen müssen, so tun Sie es immer auf eine andere Weise. Spielen Sie beispielsweise das Flüsterspiel, indem Sie Ihre Aufforderungen flüstern. Ihr Kind wird sich dann auf das Flüstern konzentrieren und Ihnen zuhören.
- Versuchen Sie, so gut es geht, Ihre Aufforderungen in einer ruhigen Umgebung zu äußern. Sagen Sie nicht: »Das habe ich dir doch schon einmal gesagt«, denn sehr wahrscheinlich hat das Kind Sie nicht gehört. Sagen Sie es einfach noch einmal und das in einem ganz normalen Tonfall.
- Nachdem Ihr Kind einen Teil seiner Aufgabe beendet hat, fordern Sie es zum Beispiel auf, so viele Hampelmänner wie möglich in zwei Minuten zu machen. Es braucht Bewegung, und die Bewegung ermöglicht es ihm auch, sich dann wieder auf die nächste Aufgabe zu konzentrieren.
- Ihr Kind wird mit Aufgaben, die nicht viel Zeit in Anspruch nehmen, besser zurechtkommen als mit sehr zeitintensiven Aufgaben. Versuchen Sie daher, ihm zunächst

Aufgaben zu stellen, die es in ein paar Minuten erledigen kann. Wenn es die kürzeren beherrscht, können Sie ihm auch etwas längere Aufgaben geben.