

# Tipps zum Umgang mit Kindern mit ADHS

ADHS Kinder erleben in ihrem Alltag sehr viel Ablehnung und Kritik durch ihr auffälliges Verhalten und ihre mangelnde Selbstkontrolle. Dies führt oft zur Eskalation im Alltag und zu einem stetig abnehmenden Selbstwertgefühl des Kindes. Was können Eltern tun? Kann diese Abwärtsspirale gestoppt werden? Haben ADHS Kinder auch Stärken?

**In der Ruhe liegt die Kraft.** Häufig eskalieren Situationen, weil auf schwierige Verhaltensweisen eines Kindes emotional reagiert wird. Atmen Sie in solchen Situationen ganz tief in den Bauch und versuchen Sie Ihre Emotionen zu kontrollieren. Ruhe und Gelassenheit seitens der Eltern bringt enorm viel, auch wenn dadurch nicht alle Schwierigkeiten a priori aus dem Weg geräumt sind. Diese sind aber eine notwendige Voraussetzung dazu, weil sie dem Kind helfen, seinen Selbstwert zu wahren.



**Strukturen geben Orientierung.** ADHS-Kinder brauchen eine starke Struktur, denn sie haben Schwierigkeiten im Planen, im sich Organisieren und Orientieren. Ein geregelter Tagesablauf, gleichbleibende Zeiten für Mahlzeiten, Hausaufgaben, aufstehen, ins Bett gehen und so weiter geben dem Kind Halt. Den Schul-Rucksack schon am Vorabend zu

packen erleichtert den Einstieg in den neuen Tag. Wochenpläne mit eingetragenen Aktivitäten, Aufgaben und Verpflichtungen schaffen Orientierung – für die Eltern wie für das Kind. Strukturierte Zeiten und Räume sollen sich mit unstrukturierten Phasen (z.B. freies Spiel) abwechseln.

**Klare Regeln und Vereinbarungen** schaffen Orientierung. Dabei solle man zuerst mit sich selber im Klaren sein, was einem wichtig ist. Dann können zu wichtigen Punkten mit dem Kind Vereinbarungen entwickelt und getroffen werden, die dann eingehalten werden sollen. Weniger ist mehr. Vereinbarungen sollen nicht nur Pflichten, sondern auch Rechte enthalten. Loben Sie Ihr Kind, wenn es ihm gelingt, Vereinbarungen einzuhalten. Loben Sie es auch dann, wenn es sich bemüht, aber das Ergebnis noch nicht optimal ist.

**Motivation schafft Präsenz.** Die meisten ADHS-Kinder versuchen, die Unteraktivierung im Gehirn zu kompensieren, indem sie z.B. durch den Raum rennen oder ständig mit den Beinen zappeln. Diese Kinder sind dann aufmerksam, wenn sie in Bewegung sind. Gelingt es, das Interesse des Kindes nach Bewegung zu berücksichtigen, wächst die Motivation des Kindes. Die Motivation des Kindes ist essentiell für seine Präsenz.

**Loben stärkt das Selbstvertrauen.** Das Kind sucht nach Anerkennung und möchte auch mit all den Schwächen geliebt werden. Gelingt ihm dies nicht, nimmt das ohnehin schon reduzierte Selbstwertgefühl noch mehr ab. Erhöhte Aggressivität sind oft die Folge – der Teufelskreis beginnt. Dieser kann durchbrochen werden! Betrachten Sie Ihr Kind mehr von seiner positiven Seite. Achten Sie auf positive Kleinigkeiten im Alltag und auf Eigenschaften, die Sie an Ihrem Kind schätzen. Zeigen Sie ihm möglichst oft, wenn Sie etwas gut finden. Sprechen Sie über seine Stärken. Loben Sie Ihr Kind schon, wenn es sich bemüht, egal wie das Ergebnis der Anstrengung aussieht, wie schon weiter oben ausgeführt.

ADHS-Kinder haben auch eine Menge positiver Eigenschaften, die oft in den Herausforderungen des Alltags untergehen. Zu den Stärken gehören zum Beispiel ein ausgeprägter Gerechtigkeitsinn, das zupackende Schaffen, die interessierte Offenheit, die Zähigkeit (Stehauf-Männchen), die spontane Hilfsbereitschaft, die Tier- und Naturliebe, und so weiter. Suchen Sie die Stärken Ihres Kindes und schwenken Sie den Fokus auf all die positiven Punkte und Bemühungen. Finden Sie heraus, welches die Leistunginseln der Kompetenz sind, über die Ihr Kind verfügt.

**Neurofeedback hilft den meisten ADHS-Kindern.** Durch ein Neurofeedback-Training können sich die Konzentrationsfähigkeit, Daueraufmerksamkeit, Lernfähigkeit und die Impulskontrolle deutlich verbessern. Durch Neurofeedback werden Kinder innerlich ruhiger und ausgeglichener. Ablehnung und Ausgrenzungen nehmen ab, Erfolgserlebnisse werden zu einem steten Begleiter.