ADHS

BEI GRUNDSCHULKINDERN

IN NUR 10 MINUTEN TÄGLICH ZU MEHR FREUDE,
INNERER STÄRKE, HARMONIE UND SCHULERFOLG

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Copyright © 2025
www.edition-lunerion.de

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Für Fragen und Anregungen:
info@edition-lunerion.de

Auflage 2025

Inhalt

Schwächen in Stärken umwandeln 1

Kleine Schritte, große Wirkung 2
ADHS verstehen: Ein Überblick 4
ADHS – Die Ursachen und Auslöser 10
ADHS – Behandlung 12
Der Test: Welcher Lerntyp ist mein Kind? 21
Auditiver Lerntyp 27
Visueller Lerntyp 28
Motorischer Lerntyp 30
Kommunikativer Lerntyp 31
Ernährung und Bewegung: Körper und Geist in Einklang bringen 32
Warum 10 Minuten am Tag alles verändern können 51

Der Weg zu mehr Konzentration – Fokus im Alltag 66
Ablenkungen ade: Wie Ihr Kind sich besser konzentriert 67
Effizientes Lernen: Strategien für die Hausaufgabenzeit 78
Konzentrationsspiele für Îwischendurch 84
Erfolgserlebnisse durch fokussiertes Arbeiten 88

Emotionsdetektive – Starke Gefühle meistern 92
Emotionale Wellen reiten: Den Gefühlen auf der Spur 93
Resilienz aufbauen: Ein Schutzschild für Ihr Kind 98
Tipps und Übungen zur Emotionsregulation 103

Selbstständigkeit und Selbstvertrauen fördern 112
Der Weg zur Selbstständigkeit: Kleine Schritte, große Fortschritte 113
Misserfolge als Lernchance: Gemeinsam Wachsen 123
Erfolgserlebnisse feiern: Anerkennung und Lob richtig einsetzen 126

Freundschaftskünstler – Soziale Fähigkeiten entwickeln 129
Gemeinsam statt einsam: Soziale Bindungen fördern 129
Freundschaften pflegen und Barrieren überwinden 133
Umgang mit Mobbing und sozialem Druck 138
Soziale Spielideen für mehr Miteinander 143

Struktur statt Chaos – Zuverlässige Routinen etablieren 149
Ordnung im Alltag: Routinen als Schlüssel zur Ruhe 149
Der perfekte Tagesablauf: Struktur für die ganze Familie 153
Zeitmanagement für Kinder: Früh übt sich 163
Schlafenszeit und Morgenrituale: Gut in den Tag und in die Nacht starten 167

Gemeinsam stark – Vorurteilen begegnen..... 172
ADHS-Mythen entkräften: Aufklärung im Umfeld 172
Ein unterstützendes Umfeld schaffen..... 175
Selbstbewusstsein im Umgang mit Vorurteilen stärken..... 177
Positive Sichtweisen fördern: Gemeinsam ein starkes Selbstbild entwickeln..... 180

Bonus: Kreativ und konzentriert – Das 10-Minuten-Workbook für Kinder..... 183
Konzentration im Handumdrehen: Übungen für jeden Tag 183
Entspannung für zwischendurch: Ruheoasen schaffen 186
Kreative Aufgaben für mehr Selbstbewusstsein..... 193
Spiele für starke soziale Fähigkeiten..... 195

ADHS braucht passende Werkzeuge..... 200

Quellenverzeichnis..... 201

Schwächen in Stärken umwandeln

Jedes Kind ist einzigartig und bringt seine individuellen Stärken und Schwächen in dieses Leben. Für einige Kinder ist beispielsweise das Lernen und die Konzentration im Schulalltag ein Kinderspiel, während andere damit vielleicht noch Probleme haben. Dabei sind Schwierigkeiten nicht immer gleich ein Weltuntergang, sondern eher die Motivation dazu, die eigenen Fähigkeiten noch weiter zu schärfen und zu stärken.

Mit dieser besonderen Aufgabe werden vor allem Kinder mit dem Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom, auch als ADHS bezeichnet, konfrontiert. Für betroffene Kinder kann der Schulalltag oft überwältigend sein. Sie kämpfen nicht nur mit den Anforderungen des Unterrichts, sondern auch mit den Erwartungen von Lehrern und Mitschülern. Dies kann zu Frustration, geringem Selbstwertgefühl und Schwierigkeiten in sozialen Beziehungen führen.

Als Eltern möchten Sie natürlich nur das Beste für Ihr Kind und helfen ihm so gut Sie können, sein Potenzial voll auszuschöpfen. Dabei ist es für Sie besonders wichtig, einfühlsam und verständnisvoll Ihrem Kind gegenüber zu sein, denn ADHS ist keine Frage des „Willens“ oder der „Fähigkeiten“, sondern eine neurologische Besonderheit, die individuelle Unterstützung erfordert.

In diesem Ratgeber werden Sie wertvolle Informationen und praktische Tipps an die Hand bekommen, damit Sie Ihr Kind besser verstehen können und es auf seinem Weg durch die Grundschulzeit mit wertvollen Hinweisen zur Seite stehen können.

Hinweis: In diesem Buch finden Sie an verschiedenen Stellen QR-Codes, die Sie zu Audiodateien führen. Falls Sie keine Möglichkeit haben, diese zu scannen, können Sie alle Dateien auch über diesen Link finden: https://bit.ly/4i4YVmb

Kleine Schritte, große Wirkung

Kleine Schritte, große Wirkung – das klingt fast zu einfach, oder? Besonders, wenn es um ADHS geht, ein Thema, das oft mit vielen Herausforderungen und Missverständnissen verbunden ist.

Aber genau hier liegt die Chance: Sobald Sie wissen, wie Sie den Fokus auf kleine, machbare Veränderungen im Alltag legen, können Sie auch bei ADHS spürbare Fortschritte erzielen. In diesem Zusammenhang geht es nicht darum, sofort alles perfekt zu machen, sondern in kleinen, gezielten Schritten das eigene Leben ein Stück weit besser zu gestalten.

Warum das so gut funktioniert und wie Sie selbst von einer sehr lockeren Sichtweise auf das Thema ADHS profitieren können, werden Sie in diesem Buch erfahren. Denn Kinder betrachten die Welt um sich herum durch ihre eigene, wahrhaftige Perspektive. Sie wollen ihre kunterbunte Umwelt am liebsten den ganzen Tag erkunden und die einströmenden Einflüsse tief in sich aufnehmen. An jeder Ecke gibt es für sie neue Orte und Chancen, um noch mehr über sich selbst und die Lebenswelt zu entdecken. So wird der wohnortnahe Wald beispielsweise zu einem Abenteuerpfad, auf dem sie viele interessante Pflanzen und Tiere kennenlernen können. Das Spielen am Strand entwickelt sich durch die kindliche Fantasie zu einem atemberaubenden Meeresabenteuer, bei dem sie viele bekannte Meeresbewohner in ihrer natürlichen Lebensumgebung bewundern können.

Außerdem lernen sie im Wasser durch die Wellen zu gleiten und sicher durch sie hindurch zu schwimmen. Doch nicht nur die Natur ist für Kinder ein wichtiger Lebensbereich, in dem sie viel über das Leben erfahren. Auch die Schule stellt im Leben eines jeden Kindes einen zentralen Ankerpunkt dar, um wichtige Zusammenhänge ihrer Umwelt zu verstehen und neues Wissen über die verschiedensten Wissensbereiche zu erlangen.

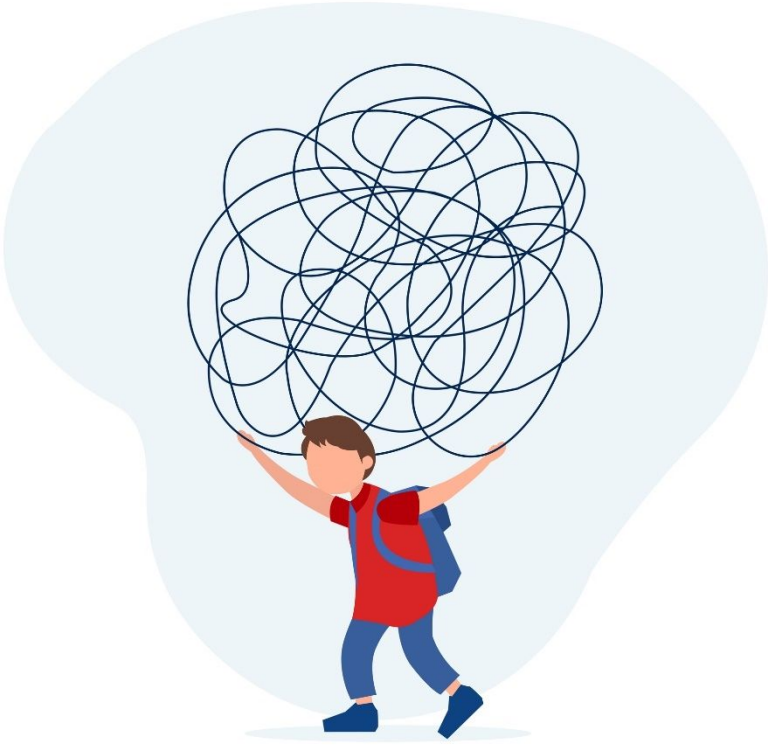
Doch während Kinder in der freien Natur frei herumtollen können und somit die vielen Eindrücke völlig unbeschwert aufnehmen, wird in der Schule von den Kindern erwartet, still und aufmerksam den Erklärungen der Lehrer zu folgen. Denn nur so können die vermittelten Lerninhalte kognitiv verankert werden. Schauen Sie sich jedoch die Schüler einer Klasse einmal genauer an, dann fällt auf, dass jedes Kind sehr individuell ist und verschiedene Lernansätze braucht, um die Lerninhalte besser im Gedächtnis zu verankern. So gibt es Kinder, die neue Informationen gerne visuell aufnehmen, beispielsweise in Form von Plakaten oder Mindmaps, und ebenso davon profitieren, wenn sie selbstständig neue Lernkarteien gestalten dürfen.

Dann gibt es wiederum Kinder, die den Erklärungen von Lehrpersonen gerne zuhören und sich durch einen interessant gestalteten Vortrag gerne zu neuen Erkenntnissen inspirieren lassen. Im Gegensatz dazu lieben es viele Kinder, während des Unterrichts in Bewegung zu sein und sich spielerisch

neue Sachverhalte zu erschließen, weil sie so einer eintönigen Lernroutine von bloßem Zuhören und Aufschreiben einmal entkommen können. Denn zu langes Sitzen und einfaches Zuhören belastet nicht nur das kindliche Gemüt, sondern erfordert von ihnen auch eine riesige Kraftanstrengung, die sich längerfristig in Konzentrationsproblemen und Lernfrust äußern kann.

Um dem entgegenzuwirken, ist eine kreative Aufbereitung des Lernstoffs für eine harmonische Lernumgebung von großer Bedeutung, damit der Spaß am Lernen nicht verloren geht. Vor allem Kinder mit AD(H)S profitieren von einer abwechslungsreichen und kreativen Lerneinheit, in der sie sich nicht nur viel theoretisches Wissen aneignen, sondern durch kurze Bewegungspausen ihren Körper so richtig in Schwung bringen können.

Doch was unterscheidet eigentlich die Kinder mit AD(H)S von den Kindern ohne AD(H)S? Um auf diese Frage eine angemessene Antwort zu erhalten, finden Sie im nächsten Kapitel dieses Buches eine ausführliche Beschreibung darüber, was ADHS eigentlich ist.



ADHS verstehen: Ein Überblick

Das Thema ADHS ist in aller Munde und wird nicht nur im Alltag, sondern auch in den Medien immer wieder thematisiert. Bei so vielen unterschiedlichen Meinungen und Informationen kann es sehr herausfordernd sein, den vollständigen Überblick zu behalten und das Thema ADHS in seiner Ganzheit zu verstehen. Aus diesem Grund soll sich dieses Kapitel einmal um die Frage drehen: Was ist die ADHS überhaupt? Damit Sie einen guten Einstieg in das Thema erhalten, schauen Sie sich doch als Erstes einmal die wissenschaftliche Sichtweise auf das Themenfeld der ADHS genauer an. In der Wissenschaft wird ADHS wie folgt definiert:

> AD(H)S ist eine neurologische Entwicklungsstörung bei Kindern, Jugendlichen und auch Erwachsenen, die von Symptomen wie ausgeprägter Impulsivität, körperlicher Unruhe und von Aufmerksamkeits- und Konzentrationsproblemen geprägt ist.

Es fällt auf, dass es drei ganz wesentliche Punkte gibt, die auf ADHS im Kindesalter hinweisen können. So kann sich die ausgeprägte Impulsivität durch schnelles Handeln und eine rasche Kommunikationsfähigkeit äußern. Neue Ideen werden sehr offen und schnell mit dem sozialen Umfeld geteilt. Doch nicht nur das Ansprechen neuer Impulse ist sehr oft bemerkenswert, sondern auch die zügige Umsetzung von Handlungsschritten sorgt bei anderen nicht selten für Verblüffung und Begeisterung. So denken Kinder mit ADHS nicht lange darüber nach, ob sie bei Regenwetter eine Abenteuerreise durch den Wald machen möchten, sondern es werden einfach die Gummistiefel angezogen, um rasch nach draußen gehen zu können. Aus Ihrem persönlichen Alltag werden Ihnen sicherlich noch viele weitere charmante Ideen Ihres Kindes einfallen. Dabei können diese blitzschnellen Entscheidungen Ihres Kindes auch auf das zweite Merkmal einer ADHS hinweisen, nämlich die körperliche Unruhe.

Diese ständige, manchmal fast unaufhaltsame Energie, die in jedem Kind steckt, ist bei Kindern mit ADHS ein Gefühl, als würde der Körper ständig in Bewegung sein wollen, auch wenn der Kopf vielleicht schon etwas anderes möchte. Diese Unruhe kann sich auf verschiedene Weisen im Alltag zeigen: durch Zappeln, das Herumwippen mit den Beinen, ständiges Umherlaufen oder das Gefühl, nicht still sitzen zu können.

Für viele, die mit ADHS leben, ist diese körperliche Unruhe eine tägliche Begleiterin, die manchmal die Konzentration und das Wohlbefinden erschweren kann. Jetzt fragen Sie sich sicherlich: Wie können Sie Ihr Kind effizient dabei unterstützen, mit seinen besonderen Verhaltensweisen umzugehen? Zunächst einmal ist es wichtig zu verstehen, dass diese Unruhe nicht einfach „schlecht“ oder „problematisch“ ist – sie ist Teil Ihres Kindes, ein Ausdruck der Art und Weise, wie sein Gehirn und Körper miteinander kommunizieren.

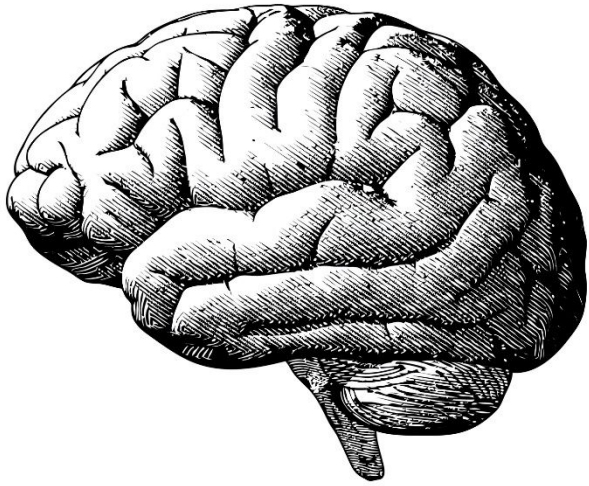
Anstatt sich gegen diese überschäumende Energie zu wehren und sie als etwas Negatives zu bewerten, kann es hilfreich sein, gemeinsam mit dem Kind hilfreiche Wege zu finden, um mit dieser Energie konstruktiv umgehen zu können. Wie Ihnen das am besten gelingt, wird Ihnen in den nächsten Kapiteln dieses Buches noch näher erläutert.

Das Wichtigste im Umgang mit Ihrem Kind ist jedoch, dass alle Beteiligten verstehen, dass die Art und Weise, wie das Gehirn Ihres Kindes neue Informationen verarbeitet und sich auf alltägliche Dinge fokussiert, einfach anders funktioniert. Durch die ADHS hat Ihr Kind nämlich besondere Herausforderungen bei der Fähigkeit, die Aufmerksamkeit zu steuern und zu halten, besonders wenn die gestellte Aufgabe Ihrem Kind keine sofortige Belohnung oder Spannung verspricht.

Das bedeutet nicht, dass ein Kind mit ADHS weniger fähig ist, sich auf eine bestimmte Sache zu konzentrieren – es bedeutet lediglich, dass das Gehirn manchmal einen anderen Weg geht, um mit der Welt umzugehen und die einströmenden Eindrücke zu verarbeiten. Vor allem im Schulalltag kann der Mangel an Konzentration aber auch zu der ein oder anderen Schwierigkeit führen. So kann es Ihrem Kind Probleme bereiten, sich über einen längeren Zeitraum auf seine Schulaufgaben und die Aufgabenstellungen im Unterricht zu fokussieren. Auch die bekannte Hyperaktivität sorgt dafür, dass es Ihrem Kind schwerfallen kann, über einen längeren Zeitraum still zu sitzen und das Unterrichtsgeschehen zu verfolgen. Da es mit so vielen Reizen im Klassenzimmer konfrontiert ist, kann es öfters auch eine Herausforderung darstellen, die eigenen Materialien geordnet zu halten und auf die vorgegebenen Zeitstrukturen zu achten.

Generell kann das Lernen für Kinder mit ADHS oftmals zu einer richtigen Challenge werden, da sie des Öfteren auch mit Lernschwierigkeiten wie Legasthenie oder Dyskalkulie zu kämpfen haben. All diese Besonderheiten können dazu führen, dass sich Ihr Kind als „anders“ als die anderen ansieht, was sein Selbstwertgefühl negativ beeinflussen kann.

Für Sie ist es daher besonders wichtig, die positiven Seiten Ihres Kindes zu erkennen und diese auch schätzen zu lernen. Denken Sie doch einmal ganz genau nach. Ist Ihr Kind nicht unglaublich kreativ und kommt durch sein unkonventionelles Denken nicht immer auf die witzigsten Ideen im Alltag? Kinder mit ADHS verfügen wirklich über sehr viel Fantasie, was es ihnen ermöglicht, selbst für die schwierigsten Probleme eine Lösung zu finden, die nicht nur ziemlich clever, sondern auch sehr intelligent ist.



Außerdem können Sie wahrscheinlich bestätigen, dass sich Ihr Kind mit sehr viel Leidenschaft und Enthusiasmus Dingen widmet, für die es sich sehr interessiert. Diese Begeisterung ist ein Ausdruck seiner unstillbaren Lebendigkeit. Ihnen wird sicherlich auch schon aufgefallen sein, dass Ihr Kind durchaus in der Lage ist, sich schnell auf neue Situationen einzustellen und selbstsicher mit Veränderungen umzugehen.

Dabei setzt es nicht selten seinen besonderen Humor und Charme ein, der es in seinem sozialen Umfeld beliebt macht. Sie können sicherlich bestätigen, dass es Ihrem Kind nicht allzu schwerfällt, mit seinem einmaligen Humor Leichtigkeit in den Alltag zu bringen.

Für Sie ist noch wichtig zu wissen, dass es unterschiedliche Ausprägungen der ADHS gibt: So gibt es Kinder, die hauptsächlich Probleme mit der Aufmerksamkeit (ADS) haben, wodurch sie sich häufig nur sehr kurz auf eine bestimmte Sache fokussieren können. Auf der anderen Seite gibt es Kinder mit einem stärkeren Bewegungsdrang und höherer Impulsivität. Sie wollen am liebsten den ganzen Tag herumrennen und mit ihrem Körper in Bewegung sein. Denken Sie einmal kurz nach. Wie zeigt sich die ADHS bei Ihrem Kind? Ist es im Alltag schnell von Außenreizen abgelenkt oder möchte es den ganzen Tag unterwegs sein?

Es ist wichtig, sich darüber bewusst zu werden, um Ihrem Kind die bestmögliche Unterstützung im Alltag anbieten zu können, um nicht nur sein Selbstbewusstsein, sondern auch die Beziehung zu Ihnen optimal stärken zu können.

ADHS – Jungen und Mädchen – Der Unterschied

Damit Sie einen noch besseren Überblick über die Charakteristika der ADHS erhalten, erhalten Sie einen Einblick in die Unterschiede zwischen ADHS bei Jungen und Mädchen. Beide Geschlechter verfügen über Talente und Fähigkeiten, die mit der richtigen Unterstützung im Alltag so richtig erblühen können.

Jungen mit ADHS sind oft spontan, energiegeladen und sprühen vor Ideen. Ihre Kreativität zeigt sich in ihrem unermüdlichen Drang, neue Wege zu gehen und Herausforderungen auf ihre eigene Art zu meistern. Sie sind die wahren Macher im Alltag und überlegen nicht zu lange, welchen Schritt sie als Nächstes gehen sollen. Ihre unermüdliche Energie ist ein klarer Ausdruck ihrer Lebensfreude. Mit dieser Positivität fällt es ihnen leicht, ihr Umfeld für ihre Ideen zu begeistern. Ihre Lust auf Abenteuer motiviert nicht nur sie selbst, sondern auch andere, Neues zu wagen.

Durch ihre Lebendigkeit und Impulsivität sind Jungen mit ADHS oft direkt und authentisch. Was für einige Personen in ihrem Umfeld manchmal frech und vorlaut erscheint, ist für andere ehrlich und erfrischend. Deswegen fällt es Jungen auch nicht schwer, neue Beziehungen zu knüpfen und sich mit möglichst vielen Leuten über ihre Ideen auszutauschen. Sie sind häufig sehr loyale und aufrichtige Freunde, die kein Blatt vor den Mund nehmen.

In Konfliktsituationen können sie daher sehr gut ihren eigenen Standpunkt vertreten und schnell Entscheidungen treffen, um neue Lösungsansätze zu finden, vor allem wenn es um die Beilegung eines Streits geht. Sie verfügen über eine beeindruckende Widerstandskraft, die es ihnen ermöglicht, selbst nach den schlimmsten Auseinandersetzungen wieder positiv in die Zukunft zu schauen. Vor allem dann, wenn sie von einem Umfeld umgeben sind, welches ihre Energie und Impulsivität als Chance betrachtet und sie dafür nicht verurteilt.

Jungen haben oft die Fähigkeit, in einem unterstützenden sozialen Netzwerk, auftretende Herausforderungen mit einer „Hands-on"-Mentalität zu begegnen und lassen sich nicht leicht entmutigen, wenn eine Aufgabe nicht gleich beim ersten Mal funktioniert.

Definition: Hands-On-Mentalität:
Personen, die über eine ausgeprägte Hands-on-Mentalität verfügen, lieben es, Probleme sofort zu lösen und ihre Ideen sofort in die Tat umzusetzen. Sie warten nicht lange, wenn sie von einer Handlungsidee begeistert sind, sondern gehen schnell in die Aktion.

Mädchen mit ADHS hingegen ziehen sich sehr oft in ihre eigene Gedankenwelt zurück, was sie zu sehr ruhigen und stillen Kindern macht. Ihr Verhalten ist weniger auffällig, doch sie verfügen über eine bemerkenswerte innere Vorstellungskraft, die sie dafür nutzen, um ihr kreatives Potenzial voll auszuschöpfen.

So kommt es nicht selten vor, dass sie in Alltagssituationen träumerisch ihren Gedanken nachhängen und dabei ihre Umwelt um sie herum völlig vergessen. So kritzeln sie gerne in ihrem Malblock herum oder denken sich in ihren Gedanken die tollsten Geschichten aus. Häufig verfügen sie über eine tiefe Neugier, vor allem bei Themen, für die sie sich von Herzen interessieren.

Dann kann es schon einmal vorkommen, dass sie sich nur noch auf dieses eine Thema fokussieren. Mädchen mit ADHS zeichnen sich durch ihre feine emotionale Wahrnehmung aus. Sie sind oft sehr einfühlsam und können sich gut in die Gefühlswelt anderer hineinversetzen. Sie sind häufig sehr nachdenklich und analysieren Situationen gründlich, was manchmal auch dazu führen kann, dass sie sich für Entscheidungen länger Zeit lassen, um mögliche Herausforderungen zu vermeiden.

Mädchen mit ADHS zeigen sich in der Öffentlichkeit oft leise und sagen erst spät, wenn sie ein Problem haben. Aus diesem Grund ist es sehr wichtig, bei ersten Anzeichen der Überforderung wie beispielsweise emotionalen Schwankungen oder Erschöpfungszuständen das Gespräch mit ihnen zu suchen, um die nötige Unterstützung zu bieten, die in der jeweiligen Situation nötig ist.

Warum ist die Unterscheidung zwischen den Symptomen von Jungen und Mädchen so wichtig?

Vor allem als Elternteil ist es besonders wichtig, diese Unterschiede zu kennen, da Sie auf diese Weise Ihr Kind besser verstehen können. Tendenziell wird ADHS bei Jungen früher erkannt, da die Symptome von Hyperaktivität und Impulsivität oft deutlich sichtbarer sind. Mädchen, die eher mit träumerischen oder emotionalen Symptomen zu kämpfen haben, fallen hingegen nicht so schnell im Alltagsgeschehen auf.

Dies kann für die betroffenen Mädchen oftmals ein großer Nachteil sein und dazu führen, dass sie in ihrer schulischen und sozialen Entwicklung länger unbemerkt Schwierigkeiten haben, was den Leidensdruck bei ihnen ungemein erhöhen kann. Schnelles Erkennen ist also unabdingbar, damit mögliche Ängste, zwischenmenschliche Konflikte sowie Entwicklungstraumata erst gar nicht entstehen können.

Wichtig: Behalten Sie immer in Erinnerung, dass hinter diesen Herausforderungen auch eine enorme Kreativität, Energie und ein besonderer Blick auf die Welt steckt. Ihr Kind denkt einfach oft anders, nimmt alltägliche Dinge intensiver wahr und ist häufig unglaublich einfallsreich sowie flexibel.

Das Vorhandensein einer ADHS bedeutet daher nicht, dass Ihr Kind weniger fähig ist, etwas Neues zu lernen. Das Gegenteil ist der Fall. ADHS-Betroffene sind meist sehr kreativ.

Da sie oft "out-of-the-box" denken und keine festgelegten Denkmuster haben, können sie auf innovative Lösungen kommen, die andere auf den ersten Blick häufig nicht sehen.

Wichtig: Halten Sie sich vor Augen, dass diese kreative Sichtweise besonders in Berufen und Situationen, in denen es auf Problemlösungsfähigkeiten ankommt, von unschätzbarem Wert sein kann. Außerdem sind Kinder mit ADHS außergewöhnlich künstlerisch begabt, weil sie die Welt auf eine andere, oft intensivere Weise erleben. Obwohl sie häufiger Schwierigkeiten haben, ihre Aufmerksamkeit über längere Zeit auf viele Dinge gleichzeitig zu richten, verfügen sie über eine bemerkenswerte Fähigkeit, die als Hyperfokus bezeichnet wird.

Definition: Hyperfokus
Hyperfokus bedeutet, dass jemand seine ganze Aufmerksamkeit auf eine einzige Aufgabe richten kann und dabei alles andere um sich herum vergisst. Es kann dazu führen, dass eine Person sehr inspiriert ist und sehr intensiv an etwas arbeitet. Da kann es schon einmal passieren, dass die Person die Zeit oder sogar grundlegende Bedürfnisse wie Hunger oder Schlaf vergisst.

• **Beispiel:** Lars wollte schon immer ein großer Künstler werden. Ihm ist bewusst, dass, wenn er erfolgreich sein möchte, er seine vielfältigen Ideen schnellstmöglich umsetzen sollte. Da er das Malen mehr als alles andere auf dieser Welt liebt, fällt es ihm nicht schwer, mit seinem Fokus über mehrere Stunden an einem Bild zu sitzen und zu zeichnen. So kann es schon einmal vorkommen, dass er an einem Tag 10 Stunden am Stück an einer Zeichnung malt, ohne sich dabei erschöpft oder ausgelaugt zu fühlen. Ganz im Gegenteil, er fühlt sich nach dieser Malsession voller Energie und ist sehr stolz auf seine geleistete Arbeit.

ADHS – Die Ursachen und Auslöser

Die Auslöser von ADHS sind vielschichtig. So kann es beispielsweise durch das Erbgut bereits im Mutterleib zur Entwicklung einer ADHS kommen. Ist bei einem Familienmitglied bereits diese Entwicklungsstörung diagnostiziert, dann ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass auch die Nachkommen mit dieser Besonderheit geboren werden.

Definition: Entwicklungsstörung
Eine Entwicklungsstörung bedeutet, dass ein Kind in einem oder mehreren Entwicklungsbereichen wie Sprache, Lernen, soziale Interaktionen oder Bewegung, langsamere Fortschritte macht als gleichaltrige Kinder. Es braucht also mehr Zeit, um wichtige Meilensteine im Leben zu erreichen.

• **Beispiel:** Louisa geht in die fünfte Klasse einer Grundschule und leidet seit der ersten Klasse an einer Lese-Rechtschreibschwäche, der Prozess des Lesens und Schreibenlernens fällt ihr somit sehr schwer. Während andere Kinder in ihrem Alter problemlos einfache Texte schreiben können, verwechselt sie häufig Buchstaben miteinander oder weiß nicht, wann man ein Wort groß oder klein schreiben muss. Aus diesem Grund hat sie vom Arzt ein Attest bekommen, der ihr eine Lese-Rechtschreibschwäche attestiert hat. Sie bekommt somit im Fach Deutsch keine Note.

Ob ein Kind mit einer ADHS in seinem Leben zu tun hat, hängt unter anderem also sehr stark von seinen Genen ab. Die Entstehung der ADHS aus biologischer Sicht macht deutlich, dass vor allem neurobiologische Unterschiede im Gehirn zur Ausbildung einer ADHS beitragen.

Wissenschaftlich gesehen, gibt es unterschiedliche Beweise dafür, dass bei ADHS-Betroffenen bestimmte Gehirnareale, die für die Aufmerksamkeit, die Emotionsregulation und die Impulskontrolle verantwortlich sind, nicht sehr aktiv sind. Diese Gehirnbereiche entwickeln sich einfach anders als bei Personen, welche diese Entwicklungsstörung nicht aufweisen. Ein wesentlicher Grund für die verminderte Aktivität im Gehirn ist ein Ungleichgewicht an Neurotransmittern.

Definition: Neurotransmitter
Neurotransmitter sind Botenstoffe, welche sich in der Verbindungsstelle zwischen den Nervenzellen, auch genannt Synapsen, befinden. An diesem Ort sind sie für die Signalübertragung verantwortlich. Sie übertragen also verschiedene Informationen von einer Nervenzelle zur nächsten.



Im Gehirn eines ADHS-Betroffenen gibt es somit eine geringere Verteilung von den Neurotransmittern Dopamin und Noradrenalin, die aber wichtig sind, um sich über einen längeren Zeitraum auf eine bestimmte Sache fokussieren zu können. Doch nicht nur die Vorgänge im Gehirn können zur Entstehung einer ADHS beitragen.

Auch vielfältige Umweltfaktoren wie Rauchen oder das Trinken von Alkohol in der Schwangerschaft, erlebte Gewalt in der Familie oder zu viel Stress können die Symptomatik der ADHS auslösen oder sogar noch verschlimmern. Es müssen also sehr viele verschiedene Auslöser zusammenspielen, bis es zur Entwicklung bzw. einer Verschlimmerung der ADHS-Symptomatik kommt.

Für eine genaue Ursachenanalyse sollte also immer die familiäre Geschichte eines ADHS-Betroffenen unter die Lupe genommen werden, um mögliche Behandlungsschritte zur Linderung der Symptome vornehmen zu können und somit die Lebensqualität des Betroffenen deutlich zu verbessern.

Auf einen Blick: Ursachen und Auslöser

- Gene
- Neurobiologische Unterschiede im Gehirn
- Entwicklungsstörungen
- Erziehung
- Nikotin- oder Alkoholkonsum in der Schwangerschaft
- Gewalt in der Familie

Wie eine ADHS behandelt wird, erfahren Sie im nachfolgenden Kapitel.

ADHS – Behandlung

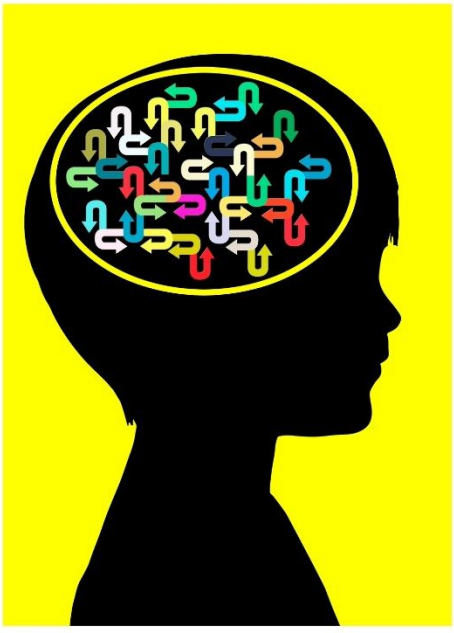
Heutzutage ist die Behandlung der ADHS sehr vielfältig und umfasst häufig ein Therapieprogramm aus Medikamenten, Entspannungsverfahren, Coachings und Verhaltenstherapien.

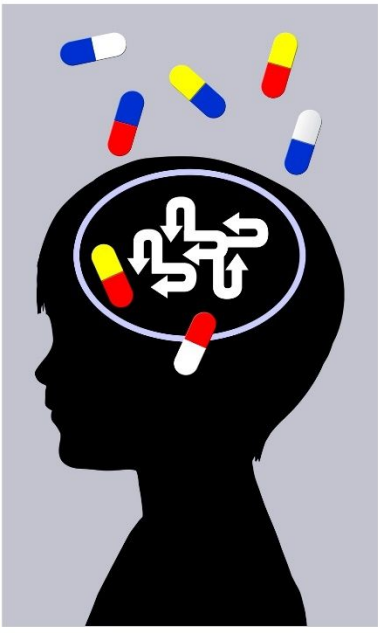
Besonders wichtig für eine erfolgreiche Therapie ist, dass die betroffenen Kinder lernen, sich selbst zu verstehen, ihre Stärken zu erkennen und ihre Bedürfnisse zu kommunizieren.

Es ist wichtig, die Kinder daran zu erinnern, dass ADHS nicht ihre Identität bestimmt – es ist nur ein Teil dessen, was sie als wertvollen Menschen ausmacht. Machen Sie sich bewusst, dass Ihr Kind mit liebevoller Unterstützung, Geduld und den richtigen Strategien sein Leben selbstbewusst gestalten und seine einzigartigen Talente entfalten kann.

Dabei ist die Behandlung von ADHS eine sehr individuelle Angelegenheit, da jedes Kind seine eigenen Bedürfnisse und Herausforderungen hat. Doch es gibt viele Wege, wie ADHS liebevoll und einfühlsam unterstützt und behandelt werden kann.

Tipp:
Ziehen Sie daher eine ganzheitliche Behandlung, die sowohl körperliche als auch emotionale Aspekte berücksichtigt, in Betracht, damit Ihr Kind sein Selbstvertrauen Stück für Stück aufbauen kann und wertvolle Strategien lernt, damit es vor allem im Schulalltag bestehen kann.





Im Folgenden sind einige unterstützende Ansätze, die bei der Behandlung von ADHS helfen können:

Medikamentöse Behandlung: Sanfte Unterstützung für das Gehirn

Medikamente sind für viele Menschen mit ADHS eine hilfreiche Unterstützung, um die Symptome zu lindern und das tägliche Leben besser zu bewältigen. Vor allem Stimulanzien wie Methylphenidat (z. B. Ritalin) oder Amphetamin werden eingesetzt, um die Symptome von ADHS vor allem im Schulalltag zu lindern. Am häufigsten wird das Medikament Ritalin verschrieben. Bei Personen mit ADHS wirkt es vor allem konzentrationsfördernd und aufmerksamkeitssteigernd, da der Wirkstoff die dopaminhaltigen Nervenverbindungen stimuliert.

Erläuterung: Dopamin und Nervenverbindungen im Kontext von Ritalin
Der Wirkstoff Methylphenidat (auch Ritalin) sorgt dafür, dass die Dopamin-Wiederaufnahme innerhalb der Nervenzelle gehemmt wird. Dadurch wird der Dopaminspiegel im synaptischen Spalt erhöht, was zu einer besseren Konzentrationsfähigkeit und somit zu einer besseren Lernleistung führt.

Bei Menschen ohne ADHS wirkt es hingegen aufputschend und energiesteigernd. Bitte beachten Sie daher, dass die richtige Dosis an Medikamenten von einem Arzt sorgfältig angepasst werden muss, um die bestmögliche Wirkung zu erzielen und Nebenwirkungen zu minimieren.

Doch wie sieht die Wirkungsweise von Dopamin eigentlich in der Praxis aus? Um dieser Frage auf den Grund zu gehen, schauen Sie sich dazu den Fall von James an:

Er ist 8 Jahre alt und besucht die dritte Klasse seiner örtlichen Grundschule. Bereits seit der ersten Klasse ist die Klassenlehrerin mit seinen Eltern im Gespräch, da ihr im Unterricht bereits die ersten Symptome einer ADHS aufgefallen sind.

So hat James regelmäßig Probleme damit, während der Unterrichtsstunde still zu sitzen. So ist er neulich im Biologieunterricht einfach im Klassenzimmer umhergelaufen, um seinen Bleistift am Papierkorb anzuspitzen. Erst nach mehrmaligen Ermahnungen des Lehrers hat er sich schließlich wieder auf seinen Platz gesetzt. Doch als er auf seinem Stuhl saß, fing er immer wieder an, mit dem Stuhl hin und her zu kippeln und wäre einmal sogar fast mit seinem Kopf gegen die dahinterliegende Tischplatte geknallt. Dabei ist der Biologielehrer nicht die einzige pädagogische Fachkraft, die James immer wieder im Unterricht ermahnen muss. So hat sich auch seine Englischlehrerin schon des Öfteren beschwert, dass James seine Antworten immer einfach in den

Klassenraum brüllt, ohne überhaupt von der Lehrerin zum Sprechen aufgefordert worden zu sein. Im Sportunterricht kennt er manchmal seine Grenzen nicht. So kommt es bei Ballspielen immer wieder vor, dass er seine Mitschüler beim Rennen anrempelt oder den Ball etwas zu stark in das Tor kickt, sodass die Seile im Tor manchmal sogar überspannen.

Durch die unzähligen Vorfälle in der Schule ist die Klassenlehrerin immer wieder mit den Eltern im Gespräch. Zu Beginn des zweiten Schuljahres konnten sich die Eltern davon überzeugen lassen, eine Therapie mit Ritalin zu beginnen.

Seitdem wirkt James wie ausgewechselt, denn er kann sich im Unterricht besser auf die Schulinhalte fokussieren und kippelt nur noch selten mit dem Stuhl. Sobald die Lehrer eine Frage stellen, wartet er ab, bis er von ihnen drangenommen wird, um seine Antwort zu sagen. Auch das Umherlaufen im Klassenzimmer ist nicht mehr vorgekommen. Im Sportunterricht hat er gelernt, seine Kraftreserven richtig einzusetzen und vor allem bei Ballspielen seine Mitschüler nicht mehr zu gefährden.

Dank der positiven Resultate wollen die Eltern weiterhin das Medikament Ritalin geben. Sie wollen aber zum Schulhalbjahr die Dosis etwas verringern, um mögliche Nebenwirkungen zu vermeiden.

Wie Sie sehen, kann der Einsatz des Medikaments Ritalin gute Erfolge im Schulalltag erzielen, sobald die richtige Dosis gewählt wird. Jedoch sollten Sie beachten, dass Medikamente niemals die einzige Lösung sind, sondern nur ein geringer Teil eines umfassenden Behandlungsplans darstellen sollten. Die finale Entscheidung, ob Medikamente verwendet werden, muss immer in enger Zusammenarbeit mit einem Arzt getroffen werden, der auf die Bedürfnisse und Sorgen des Patienten eingeht und ihn mit viel Feingefühl unterstützt. Beachten Sie auch, dass die Einnahme von Medikamenten nicht für jedes Kind geeignet ist und die Einnahme mit Nebenwirkungen wie Schlafstörungen oder Essstörungen verbunden sein kann.

Aus diesem Grund lohnt es sich, pflanzliche Alternativen zur Behandlung von ADHS in Betracht zu ziehen. So zeigen neue Erkenntnisse, dass Pycnogenol, ein Wirkstoff der französischen Meereskiefer, die Symptome von ADHS lindern kann. Außerdem sollen Pflanzen wie Melisse, Baldrian und Passionsblume dabei helfen, die Symptome auf eine sehr schonende Art zu lindern. Lassen Sie sich am besten von Ihrem Arzt beraten, welche pflanzlichen Mittel zur schonenden Behandlung der ADHS zum Einsatz kommen können.

Ein Unterstützungsplan für Zuhause:

Wenn Sie Ihr Kind mit der Heilkunde zusätzlich in der Bewältigung und Handhabung seiner ADHS unterstützen wollen, können Sie die nachfolgenden pflanzlichen Bestandteile (ätherische Öle) nutzen. Sollte unklar sein, ob Unverträglichkeiten bestehen, sollten Sie diese Heilmittel immer in Absprache mit dem behandelnden Arzt einsetzen. Um die ätherische Wirkung nutzbar zu machen, können Sie einen Diffuser einsetzen.

Zur Unterstützung des Schlafes Ihres Kindes können Sie am Abend mit Baldrian und Lavendelkräutern arbeiten:

Montag:	Benutzen Sie das Seekieferöl für Ihren Diffuser und führen Sie eine Atemübung mit Ihrem Kind durch. Atmen Sie gemeinsam tief ein und aus. Bereiten Sie für Ihr Kind einen Kräuterbeutel zum Schlafengehen vor, in den Sie Baldriankräuter und Lavendel hinzugeben können. Hängen Sie diesen dann an das Bett Ihres Kindes, damit die ätherischen Dämpfe das Nervensystem Ihres Kindes regulieren.
Dienstag:	An diesem Tag können Sie ätherisches Melissenöl in den Diffuser geben. Entscheiden Sie sich für eine Entspannungsübung, die Sie mit Ihrem Kind durchführen können. Das kann entweder eine Fantasiereise oder eine Meditationsübung sein.
Mittwoch:	Füllen Sie Ihren Diffuser mit Passionsfruchtöl und machen Sie heute mit Ihrem Kind einen Spaziergang durch den Wald, wo es einmal das achtsame Gehen und Hören mit Ihnen üben kann.
Donnerstag:	Nutzen Sie für Ihren Diffuser Lavendelöl. Um die Nerven zu beruhigen, können Sie mit Ihrem Kind die progressive Muskelentspannung ausprobieren. Eine genaue Anleitung dafür finden Sie in diesem Buch.
Freitag:	An diesem Tag können Sie Zitronenöl einsetzen. Zur vertiefenden Entspannung können Sie mit Ihrem Kind verschiedene Übungen aus dem autogenen Training durchführen. Entsprechende Anleitungen finden Sie in diesem Buch.

Kognitive Verhaltenstherapie: Einfühlsame Begleitung zu Hause

Verhaltenstherapie ist ein weiterer wichtiger Baustein in der Therapie von ADHS, der Ihr Kind dabei unterstützt, seine negativen Verhaltensmuster zu erkennen und auf spielerische Weise zu verändern. Es lernt gemeinsam mit einem Therapeuten und mit Ihnen hilfreiche Strategien zu entwickeln, um seine Aufmerksamkeit zu fokussieren, Impulse zu kontrollieren und seine Emotionen zu regulieren.

Es soll sich über seine negativen Verhaltensweisen bewusst werden und sie durch positive Verhaltensmuster im Alltag ersetzen. Bei einem Therapieprogramm für ADHS wird mit verschiedenen Handlungsschritten gearbeitet, die Ihrem Kind Schritt für Schritt helfen sollen, sein Verhalten besser zu verstehen und es der Alltagssituation entsprechend anzupassen.

Auch Sie als Elternteil werden von Anfang an mit in den Prozess einbezogen. Sie lernen als Erstes mit positiver Verstärkung zu arbeiten, um dem Kind positive Verhaltensweisen aufzuzeigen und es in diesem Verhalten noch weiter zu bestärken. Zeigt Ihr Kind beispielsweise bei den Hausaufgaben vor allem ruhiges und konzentriertes Verhalten, sprechen Sie Ihrem Kind bestärkend Mut zu und loben es. Sollte Ihr Kind aber vorher definierte Regeln nicht befolgen, wird das Verhalten angesprochen und über mögliche Konsequenzen gesprochen.

Beispiel:
Lässt das Kind absichtlich Papier auf den Boden fallen, wird es dazu aufgefordert, es aufzuheben und ordnungsgemäß zu entsorgen.

Der dritte wichtige Baustein in der Verhaltenstherapie ist das Übernehmen von Verantwortung. Um Ihr Kind zum Erledigen seiner Schulaufgaben zu motivieren, können Sie einen Timer einsetzen, damit es seine Aufgabe auch wirklich bis zum Ende abschließt. Sollte Ihr Kind einmal keine Lust haben, seine Aufgaben zu absolvieren, dann verdeutlichen Sie ihm einfühlsam, dass es erst eine neue Aktivität beginnen kann, wenn die alte Tätigkeit abgeschlossen ist. Fungieren Sie dabei immer als Vorbild, da Kinder gerne das Verhalten von Erwachsenen nachahmen.

Fakt ist: Durch liebevolle Begleitung und unter klarer Anleitung kann Ihr Kind in seinem eigenen Tempo lernen, wie es seinen Alltag besser strukturiert und mit Herausforderungen umgehen kann.

Coaching und Lebenshilfe: Unterstützung im Alltag

Auch die Zusammenarbeit mit einem ADHS-Coach kann eine gute Idee sein, um Ihrem Kind dabei zu helfen, seine eigenen Stärken zu entdecken und praktische Strategien zu entwickeln, die ihm den Alltag erleichtern. Dabei fokussiert sich das Coaching auf die Stärken Ihres Kindes und hilft ihm dabei, neue Wege zu finden, wie es mit den Herausforderungen der ADHS besser umgehen kann, ohne sich dabei entmutigen zu lassen. Dabei bespricht der Coach als Erstes mit Ihnen, wie sich die Symptomatik im Alltag vordergründig bei Ihrem Kind zeigt. Je nach Alter Ihres Kindes kann dieses Erstgespräch mit dem Kind alleine oder mit Ihnen gemeinsam stattfinden. Sobald die wichtigsten Herausforderungen analysiert und identifiziert wurden, wird ein Coaching-Programm erstellt, welches auf die individuellen Bedürfnisse Ihrer Familie eingeht. Ein Beispielcoachingprogramm kann dabei wie folgt aussehen:

Beispiel:

	Ziele:
Januar:	• Woche 1: Kennenlernen und Konzentrationsfähigkeit stärken durch Spiele • Woche 2: Konzentrationsfähigkeiten trainieren durch weitere Übungen • Woche 3: Das Erlernen von verschiedenen Tools, um die Planungsfähigkeit zu verbessern • Woche 4: Verschiedene Rollenspiele einstudieren, um die Planungsfähigkeit zu verfeinern.
Februar:	• Woche 1: Das Kennenlernen von verschiedenen Ordnungssystemen, um mögliches Chaos zu Hause effizient zu bändigen. • Woche 2: Verschiedene Spiele mit dem Timer, um spielerisch Ordnung zu schaffen. • Woche 3: Das Erlernen von Mentaltechniken zur Motivationssteigerung und zum positiven Denken, um Prokrastination zu bekämpfen. • Woche 4: Weitere Übungen zur gezielten Motivationssteigerung.
März:	• Woche 1: Übungen zur Selbstwertsteigerung • Woche 2: Rollenspiele zur Selbstwertsteigerung • Woche 3: Spiele zur optimalen Impulskontrolle • Woche 4: Das Erlernen von weiteren Techniken zur Selbstregulierung wie beispielsweise Entspannungsverfahren



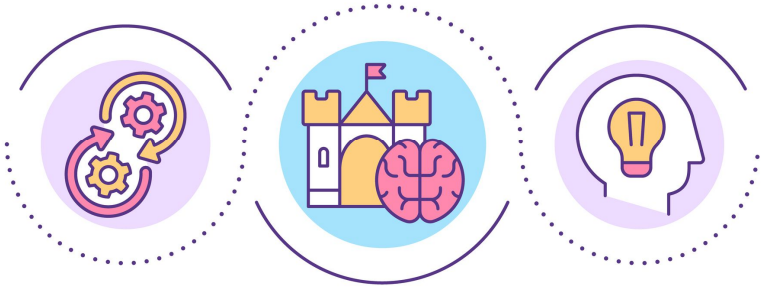
Dabei sollen bei diesem Programm vor allem Kompetenzen zur Selbstorganisation, zum Zeitmanagement und zur Stressreduzierung erlernt und verinnerlicht werden, damit Ihr Kind besser mit den alltäglichen Herausforderungen umgehen kann.

Außerdem kann ein Lerncoaching zum Einsatz kommen, bei dem es Strategien zum leichteren Wissenserwerb und zur besseren Organisation des Schulalltags erlernt. Dabei geht es nicht nur um eine Lernbegleitung Ihres Kindes, sondern es sollen ihm Strategien gezeigt werden, die es ihm ermöglichen, seinen Lernprozess besser zu strukturieren. So werden in ungefähr 12 Sitzungen die Ursachen für die Lernprobleme analysiert und darauf aufbauend Strategien mit dem Kind eingeübt, die ihm den Lernprozess erleichtern sollen.

Ein Beispiel für so ein Lerncoaching wäre:

Woche 1:	• Individuelle Lernzielanalyse • Lernziele formulieren • Individuellen Lernplan erstellen
Woche 2:	• Vermittlung verschiedener Lernstrategien • Erlernen von Zeitmanagementtechniken
Woche 3:	• Erlernen von Gedächtnistechniken und Notiztechniken • Erlernen von Selbstorganisation bei Aufgaben und Tests
Woche 4:	• Motivationsförderung und das Überwinden von Lernblockaden • Stressbewältigung und Umgang mit Prüfungsangst
Woche 5:	• Weitere Unterstützung im Lernprozess • Reflexion zur Lernentwicklung
Woche 6:	• Feedbackgespräche und Elternberatung

Das Ziel eines Lerncoachings ist es, entspannter mit dem Thema Schule umzugehen und mögliche Ängste systematisch abzubauen. Auf diese Weise kann der Coach dem Kind beispielsweise spielerische Lernstrategien wie die **LOCI-Methode** an die Hand geben, bei der das Kind zum Beispiel Vokabeln besser erlernen kann, indem es sich mit den schwierigsten englischen Vokabeln eine eigene Geschichte ausdenkt.



Die **Loci-Methode** ist eine Lernmethode der Gedächtniskunst. Das vordergründige Ziel dieser Methode ist es, vor allem schweren Lernstoff langfristig im Gedächtnis abzuspeichern, indem man bekannte Alltagsgegenstände mit den Lerninhalten verknüpft und daraus eine Geschichte erstellt, die leichter dabei helfen soll, die Lerninhalte zu verinnerlichen. Soll sich Ihr Kind im Alltag beispielsweise die Einkaufsliste merken, kann es sich zur besseren Verinnerlichung beispielsweise eine Küche vorstellen und die folgende Geschichte kreieren:

- Ich gehe in die Küche, um die Kartoffeln im Waschbecken zu waschen. Anschließend nehme ich das Salz aus dem Küchenschrank und setze das Wasser auf. Während die Kartoffeln kochen, nehme ich Karotten aus dem Kühlschrank, um einen Möhrensalat zu machen. Nachdem die Kartoffeln fertiggekocht sind, nehme ich Quark und Leinöl aus dem Kühlschrank und gebe alle Zutaten auf einen Teller. Anschließend nehme ich mir noch ein Glas Wasser, um das Essen so richtig genießen zu können. Nun kann ich mir das fertige Gericht schmecken lassen.

Der Einkaufszettel:

- Kartoffeln
- Karotten
- Quark
- Leinöl
- Wasser

Während des Einkaufens können Sie nun Ihr Kind immer nach der Geschichte fragen und es darum bitten, die entsprechenden Zutaten in den Einkaufswagen zu legen. Sie werden sehen, dass sich Ihr Kind durch die kreative Lernmethode viel leichter an die Lebensmittel erinnern wird.

Natürlich kann diese Methode auch im schulischen Kontext angewendet werden und unter anderem im Fach Englisch zum Einsatz kommen. Im Folgenden finden Sie dafür eine kleine Möglichkeit.

Beispiel:
Soll das Kind zum Beispiel die Vokabel zu dem Wort Mais lernen, kann es sich den folgenden Merksatz ins Lernheft aufschreiben: Der Bauer pflanzt das Korn (englisch = corn) auf dem Feld.

Auf diese Weise werden die zu lernenden Wörter für das Kind greifbarer und es kann sich die Wörter somit besser im Gedächtnis verankern.

Neben der Lernhilfe werden manchmal aber auch Entspannungsmethoden wie zum Beispiel **Autogenes Training** oder die **Progressive Muskelentspannung** mit dem Kind eingeübt, damit es lernt, sich in Stresssituationen besser zu entspannen.

Das **autogene Training** ist eine Entspannungsmethode, die darauf abzielt, dass Sie und Ihr Kind durch Selbsteinfluss lernen, sich alleine zu entspannen. Dies passiert in Form von Selbsthypnose, wenn Sie sich selbst immer wieder Sätze sagen wie:

- Ich bin vollkommen ruhig und entspannt.
- Ich atme tief ein und aus.
- Mein Körper ist vollständig entspannt.

Dabei wiederholen Sie diese Sätze so oft, bis Sie in einen tranceähnlichen Zustand fallen und sich auf diese Weise entspannen können.

Die **Progressive Muskelentspannung** ist eine Methode, um die Muskeln beispielsweise nach einer Sporteinheit wieder zu entspannen. Dafür spannen Sie nacheinander die unterschiedlichen Muskelgruppen an, um anschließend die Entspannung im Körper zu fühlen.

Beispiel für die Arme:
Spannen Sie einmal Ihren Arm an. Hierzu ballen Sie die Hände zu einer Faust und drücken Ihren Arm mit einem leichten Druck gegen Ihren Körper. Halten Sie diese Anspannung für insgesamt 30 Sekunden. Entspannen Sie nach dieser Zeitspanne Ihren Arm wieder und fühlen Sie ganz bewusst in diesen Arm hinein. Fühlen Sie nun die Entspannung und Wärme in diesem Bereich? Wenn Ihr Arm entspannt ist, können Sie diesen Prozess anschließend mit Ihrem anderen Arm wiederholen.

Die progressive Muskelentspannung können Sie mit verschiedenen Körperteilen wie der Stirn, den Beinen oder sogar dem Bauch ausprobieren. Außerdem können Sie dieses Verfahren im Liegen oder im Stehen ausführen. Beide Möglichkeiten sind gleich wirksam und helfen Ihnen dabei, Ihren Körper einmal so richtig zu entspannen.

Ein gut strukturiertes Coaching unterstützt somit Ihr Kind vor allem in der Schule dabei, die eigenen Ziele eindeutiger zu definieren, seine Zeit besser zu managen und emotionale Herausforderungen zu bewältigen.

Damit Ihr Kind effizient lernen kann, sollten Sie im ersten Schritt herausfinden, auf welche Weise es am leichtesten lernt. Hier können sogenannte Lerntypentests hilfreich sein.

Der Test: Welcher Lerntyp ist mein Kind?

Marie sitzt gerade im Englischunterricht. Heute steht das Thema „Lebensmittel" und „im Supermarkt einkaufen" auf dem Lehrplan. Sie mag dieses Fach nicht so besonders, da sie immer so viele neue Wörter lernen muss und der Satzbau ganz anders ist als in der deutschen Sprache. Muss man denn unbedingt noch eine Fremdsprache lernen? Wir können doch alle schon miteinander reden und uns untereinander gut verstehen. Nach Großbritannien oder Amerika möchte Marie jetzt auch nicht unbedingt. Aus diesem Grund findet sie diesen Unterricht einfach nur langweilig und ist immer etwas frustriert, wenn sie sieht, dass dieses Fach wieder auf ihrem Stundenplan steht.

Wenn es nach ihr ginge, würde sie lieber den ganzen Tag Sport treiben oder eigene schöne Kunstwerke zeichnen. Ihre Lieblingsfächer sind eben eher Sport und Kunst. Während des Sportunterrichts kann sie ihre überschüssige Energie loswerden und sich mit ihren Freunden beim Volleyballspiel einfach nur austoben und Spaß haben. Im Kunstunterricht darf sie immer mit ihren Kopfhörern Musik hören und dabei die schönsten Kunstwerke kreieren. Sie liebt es, ihren Gefühlen mit den ganzen bunten Farben Ausdruck zu verleihen. Ihr gehen auch wirklich nie die Ideen für neue Kunstwerke aus. Doch in der heutigen ersten Stunde hat sie natürlich weder Sport noch Kunst, sondern Englisch. Sie hat sich schon darauf eingestellt, sich wieder tierisch zu langweilen und kein einziges Wort zu verstehen. Doch heute kommt alles ganz anders.

Die Englischlehrerin gibt den Schülern den Auftrag, ein eigenes Bild zum Thema Supermarkt zu zeichnen. Dabei sollen sie in die Zeichnung so viele neue Vokabeln integrieren, wie ihnen einfallen. Marie jubelt innerlich vor Freude und schnappt sich gleich ihren Bleistift. Voller Begeisterung malt sie eine komplette Szene in einem Supermarkt. Sie porträtiert sich selbst, wie sie vor einem Obst- und Gemüseregal steht und sich den besten Apfel aus dem Sortiment aussucht. Zusätzlich schreibt sie an jede Skizze den passenden englischen Begriff. Nachdem sie die Grundskizze fertiggestellt hat, schnappt sie sich als Nächstes ihre besten Bunt- und Filzstifte und malt alle Gegenstände

und Lebensmittel in den passenden Farben aus. Außerdem achtet sie beim Kolorieren darauf, dass sie auch die Schattierungen richtig einzeichnet, um ihrem Bild mehr künstlerische Tiefe zu verleihen.

Als sie ihr komplettes Bild fertiggestellt hat, kommt die Lehrerin zu ihr an den Platz und ist von ihrer Zeichnung einfach nur begeistert. So schlägt sie Marie vor, dass sie ihr Bild doch ruhig einmal der gesamten Klasse zeigen kann. Marie ist überglücklich, schnappt sich ihr Bild und stellt sich damit vor die Klasse. Hoch motiviert beschreibt sie ihren Klassenkameraden ihr Bild und nennt sogar noch die richtigen englischen Begriffe dazu. Die Lehrerin ist von Maries Eifer beeindruckt, weshalb sie ihr die Note Eins für ihre Präsentation gibt. Marie bedankt sich voller Freude bei ihrer Englischlehrerin und setzt sich mit einem breiten Grinsen wieder an ihren Platz.

Anschließend übernimmt die Englischlehrerin wieder das Wort und sagt zu den Schülern: „Da wir heute viel geschafft haben und nun am Ende der Stunde angekommen sind, habe ich mir überlegt, heute die Stunde etwas anders abzuschließen. Ich habe ein schönes englisches Bewegungslied zum Thema Obst und Gemüse gefunden, welches ich nun gerne mit euch durchführen würde. Also stellt euch hinter euren Stuhl und reckt und streckt euch mal ganz kurz, während ich das Lied suche." Marie weiß gar nicht mehr, wohin mit ihrer Freude. Sie hat diese Englischstunde soeben zur besten Unterrichtsstunde ihres Lebens erklärt. Die Lehrerin spielt das Lied ab und Marie führt alle gezeigten Bewegungen richtig aus. Diese Englischstunde wird sie so schnell nicht mehr vergessen und auch die gelernten Vokabeln wird sie nun sehr lange in ihrem Gedächtnis behalten.

Wie Sie sehen, kann eine kleine Änderung in der Unterrichtsplanung schon vieles bei den Schülern bewirken und sie dazu motivieren, ihr Bestes im Unterricht zu geben. Denn jeder Schüler lernt auf seine eigene Art und Weise.

Es gibt Schüler, die neue Lerninhalte am besten verinnerlichen können, indem sie einfach nur den Erklärungen des Lehrers zuhören oder sogar ihre eigene Stimme aufnehmen und sich diese Audiodatei dann immer wieder anhören. Diese Schüler zählen zu dem auditiven Lerntyp, da sie sich neue Inhalte vor allem dann am besten merken können, wenn sie einer anderen Person oder eben der eigenen Stimme zuhören können.

Dann gibt es noch den visuellen Lerntypen, der sich neue Informationen am liebsten beim Filmschauen oder beim simplen Lesen eines Buches einprägt. Dabei sollten diese Medien möglichst ansprechend gestaltet sein und über eine gute Struktur verfügen. Dies hängt natürlich auch vom persönlichen Geschmack des Lerners ab. Manche Schüler lieben beispielsweise bunt gestaltete Folien und wieder andere sortieren ihr neues Wissen in einer selbst kreierten Mindmap.

Des Weiteren gibt es auch den motorischen Lerntyp. Schüler, die in diese Kategorie zählen, lieben es, einfach die Dinge anzupacken und in Bewegung zu kommen. Sie speichern sich neues Wissen am leichtesten ab, wenn sie den

Lernprozess mit klassischen Sportübungen kombinieren oder bei lebensweltnahen Themen direkt zu den wichtigsten Orten hinfahren können, um neu Gelerntes direkt anzupacken und so begreifen zu lernen. Im Beispiel von Marie hätte die Englischlehrerin beispielsweise auch einen Supermarktbesuch mit der Klasse durchführen können. Somit wären die Schüler gleich vor Ort gewesen und hätten die verschiedenen Obst- und Gemüsesorten, sinnbildlich gesehen, sofort anpacken und daher besser erlernen können. Es gibt noch einen weiteren relevanten Lerntyp, nämlich den kommunikativen! Dieser prägt sich Lerninhalte am schnellsten ein, wenn er mit anderen in Kontakt treten kann und sich im Team mit den Lernthemen auseinandersetzt und darüber ausgiebig sprechen kann. Für diesen Lerntypen sind also Gruppenarbeiten die ultimative Unterrichtsmethode, um neues Wissen leichter im Gedächtnis zu verankern.

Da Sie nun die vier elementaren Lerntypen kennen, schauen Sie sich doch noch einmal das Beispiel von Marie an. Welchem Lerntypen würden Sie sie zuordnen? Tatsächlich ist das oben beschriebene Beispiel noch durch eine spezifische Besonderheit geprägt, denn Marie lässt sich nicht nur einem einzigen Lerntypen zuordnen, sondern kann gleich in zwei Kategorien eingeteilt werden. Sie zählt also zu den sogenannten Mischtypen. Marie ist sowohl ein motorischer Lerntyp als auch ein visueller Lerntyp. Ihr fällt das Lernen also am leichtesten, wenn sie neue Lerninhalte für sich selbst in Form eines Bildes visualisieren kann und zum Beispiel durch ein Tanzlied ihr gesamter Körper in Bewegung kommt. Doch was gibt es noch alles Interessantes über die vier Lerntypen zu erfahren und wie können Sie als Elternteil Ihr Kind bezüglich seines Lerntyps am besten fördern? In den nächsten Kapiteln erhalten Sie weitere wertvolle Anregungen, damit Ihnen die optimale Gestaltung eines Lernangebots in der Zukunft noch leichter fallen wird. Zur Ermittlung des Lerntyps des Kindes finden Sie hier einen kleinen Selbsttest, den Sie sehr schnell mit Ihrem Kind durchführen können:

Lerntypen-Test

Aufgabe 1:

Lesen Sie dem Kind diese zehn Begriffe zweimal laut und deutlich vor:

- Notizbuch
- Fußballspieler
- Campingplatz
- Hundefell
- Schreibtischstuhl
- Kerzenhalter
- Küchenschrank
- Kopfkissen
- Popcornmaschine
- Schultasche

Dabei soll sich das Kind so viele Begriffe wie möglich merken. Nachdem Sie die Wörterliste vorgelesen haben, geben Sie dem Kind eine Rechenaufgabe. Nachdem es die Aufgabe gelöst hat, soll es nun alle Begriffe aufschreiben, die ihm noch im Gedächtnis geblieben sind.

Aufgabe 2:

Geben Sie dem Kind ein Arbeitsblatt in die Hand, auf dem die folgenden Wörter stehen:

- Blumenwiese
- Kaffeemaschine
- Hundebesitzer
- Sportgerät
- Zahnbürste
- Parkbank
- Kuscheldecke
- Pappkarton
- Türklingel
- Eisenbahn

Das Kind darf alle Wörter zwei Minuten lang durchlesen. Drehen Sie nach der vorgegebenen Zeit das Arbeitsblatt um. Lassen Sie das Kind nun wieder eine Rechenaufgabe lösen. Danach soll das Kind wieder so viele Wörter notieren, wie ihm noch einfallen.

Aufgabe 3:

Verteilen Sie zehn Wortkärtchen im Raum. Auf jedem Kärtchen steht ein anderer Begriff. Nehmen Sie beispielsweise die folgenden Wörter:

- Bastelpapier
- Drachenfrucht
- Bananenbrot
- Entengrütze
- Bauchmuskeln
- Puppenwagen
- Kissenbezug
- Obstschale
- Buchseite
- Bauarbeiter

Nun geht das Kind für zwei Minuten im Raum umher und liest sich die einzelnen Kärtchen durch. Stoppen Sie nach der vorgegebenen Zeit die Stoppuhr und stellen Sie dem Kind anschließend wieder eine Rechenaufgabe. Danach soll das Kind Ihnen noch so viele Begriffe nennen, wie ihm einfallen, und Sie notieren sich diese.

Aufgabe 4:

Führen Sie eine Partnerarbeit mit dem Kind durch. Geben Sie ihm dazu erst einmal ein Arbeitsblatt in die Hand, auf dem die folgenden Wörter abgebildet sind:

- Gartenschere
- Mobiltelefon
- Internetanschluss
- Federmappe
- Mülleimer
- Sportartikel
- Löwenmähne
- Zebrastreifen
- Glockenspiel
- Farbpalette

Lesen Sie sich das Blatt gemeinsam durch und besprechen Sie jedes einzelne Wort gemeinsam. Lesen Sie sich gegenseitig die Begrifflichkeiten vor. Nach zwei Minuten geben Sie dem Kind wieder eine Rechenaufgabe, die es selbstständig lösen muss. Nach der Aufgabe soll das Kind Ihnen wieder so viele Begrifflichkeiten nennen, die ihm noch im Gedächtnis geblieben sind. Schreiben Sie sich diese wieder in Ihr Notizbuch.

Auswertung des Tests

• Hat das Kind während des ersten Tests die meisten richtigen Begriffe genannt, dann ist es höchstwahrscheinlich ein **auditiver Lerntyp.**

• Ist der zweite Testdurchlauf besser verlaufen und das Kind konnte bei dieser Aufgabe die meisten richtigen Begriffe nennen, dann zählt es vorzugsweise zum **visuellen Lerntyp**.

• Fand das Kind die Aufgabe Nummer drei am besten und konnte sich während dieser Übung an die meisten Wörter erinnern, dann ist es mit aller Wahrscheinlichkeit ein **motorischer Lerntyp**.

• War die letzte Aufgabenstellung für das Kind am spaßigsten und war es für das Kind ein Klacks, so viele richtige Begrifflichkeiten wie möglich zu nennen, dann kann man es der Kategorie **des kommunikativen Lerntyps** zuordnen.

Da Sie nach diesem kleinen Test nun besser abschätzen können, zu welchem Lerntyp Ihr Kind zählt, können Sie nun die Lernangebote viel besser an die Bedürfnisse des Kindes anpassen. Damit Ihnen diese Herausforderung noch besser gelingt, finden Sie in den nächsten Kapiteln weitere Informationen zu den einzelnen Lerntypen und erhalten dazu noch wertvolle Tipps, wie Sie neue Lerninhalte sinnvoll aufbereiten können, damit das Kind sie besser aufnehmen kann.

Auditiver Lerntyp

Der auditive Lerntyp (von lat. „audire“ = hören) kann im Lernprozess am besten mit dem Ohr neue Informationen aufnehmen. Aus diesem Grund fällt es ihm besonders leicht, zu verstehen, was die Lehrkräfte ihm erklären wollen. Zu einer vorgestellten Präsentation, einem Tafelbild oder einem Diagramm braucht der auditive Typ zusätzlich noch eine mündliche Erläuterung, um die dargestellten Lerninhalte noch besser zu verinnerlichen.

Alles, was er von anderen gesagt und erklärt bekommt, ist für ihn stimmig und nachvollziehbar. Der auditive Lerntyp liebt besonders Hörbücher, denn ihnen kann er sehr gut folgen und er kann so die wichtigsten Informationen verstehen. Das Lesen hingegen ist für ihn meistens mit sehr viel Anstrengung verbunden und erfordert von ihm eine große Konzentrationsleistung.

Lerntipps für den auditiven Lerntypen

Schüler, die zum auditiven Lerntypen zählen, sollten Sie als Elternteil folgendermaßen beim Lernen unterstützen:

- Stilles Lesen ist für diesen Lerntypen nicht sehr optimal. Geben Sie ihm aus diesem Grund immer wieder die Möglichkeit, die Texte selbstständig und laut vorzulesen! Soll Ihr Kind komplexere Lerninhalte verinnerlichen, dann geben Sie dem auditiven Lerntypen die Chance, sich selbst Eselsbrücken zu kreieren und diese laut auszusprechen.
- Mündliche Aufgaben lösen diese Lerntypen besonders gern. Bieten Sie Ihrem Kind also öfter die Gelegenheit, neue Wissensinhalte in Form eines Vortrags aufzuarbeiten und zu präsentieren. Dies kann Ihr Kind dann vor dem Spiegel üben.
- Seien Sie immer wieder kreativ und geben Sie Ihrem Kind beispielsweise die Aufgabe, neue Lerninhalte als Songtext zu verarbeiten. Es kann dann den selbstgeschriebenen Song entweder laut vorlesen oder singen oder rappen.
- Auditive Lerntypen reagieren sehr stark auf eine unangenehme Geräuschkulisse. Sie können sich nicht richtig konzentrieren, sobald es in ihrem Lernumfeld zu laut wird. Achten Sie daher immer auf einen angemessenen Geräuschpegel.

Visueller Lerntyp

Der visuelle Lerntyp (von lat. „videre“ = sehen) kann am leichtesten neue Lerninhalte aufnehmen, indem er Bücher liest oder Bilder anschaut. Durch selbst erstellte Grafiken und Bilder kann sich der visuelle Lerntyp die neuen Informationen am leichtesten verinnerlichen. Es gibt Schüler, die ein zu großes Tafelbild oder komplizierte Diagramme lieber vermeiden.

Dies ist aber beim visuellen Lerntyp nicht der Fall. Denn er liebt es, sich immer wieder neue Tafelbilder durchzulesen oder auch selbst kreativ zu werden, indem er sich sein eigenes Lernposter kreiert. Sobald der Lehrer die ganze Stunde lang nur über das neue Wissen spricht und unglaublich lange Vorträge dazu hält, fällt es dem visuellen Lerntyp sehr schwer, alle relevanten Informationen zu verstehen und in seinem Gedächtnis zu verankern. Bei ihm ist die Wahrscheinlichkeit sehr groß, dass er bei zu vielen Erzählungen den roten Faden verliert und somit den eigentlichen Inhalt nicht mehr richtig aufnehmen kann. Aus diesem Grund können visuelle Lerntypen beispielsweise mit einem Hörbuch nicht sehr viel anfangen, da es ihnen während des Zuhörens sehr schwerfällt, wirklich alle dargestellten Inhalte zu verstehen. Sie lernen am besten, wenn sie sich Filme oder Dokumentationen zu den Lernthemen anschauen dürfen. Dabei sprechen sie sehr stark auf eine gute Bildschärfe und viele bunte sowie satte Farben an. Sobald sie von den visuellen Effekten eines Bildes oder eines Diagramms positiv angetan sind, fällt es ihnen am leichtesten, das neue Wissen noch besser zu verinnerlichen.

Lerntipps für den visuellen Lerntypen

Wenn sich Ihr Kind vordergründig zum visuellen Lerntypen zählen lässt, dann finden Sie hier wichtige Hinweise, die es Ihnen ermöglichen, eine optimale Lernatmosphäre zu schaffen:

- Lassen Sie Ihr Kind kreativ werden und geben Sie ihm die Möglichkeit, sich künstlerisch zu betätigen. Machen Sie dem Kind den Vorschlag, dass es passend zum Unterrichtsthema verschiedene Skizzen, Mind-Maps oder Diagramme anfertigen darf. Alles, was visuelle Lerntypen in einem Bild zusammenfassen, ist für sie leichter verständlich, wodurch sie auch schwierige Zusammenhänge viel besser begreifen können.

- Lassen Sie Ihr Kind selbstständig Bilder recherchieren und eigene Veranschaulichungen zum Thema am Computer kreieren. Arbeiten Sie außerdem mit mentalen Eselsbrücken und wenden Sie beispielsweise die Loci-Methode an, um vor allem schwierige Zusammenhänge zu verdeutlichen. Bei dieser Methode sucht sich Ihr Kind einen bekannten Ort aus, das kann beispielsweise Ihr Zuhause sein. Nun soll es sich gedanklich vorstellen, wie es durch die Zimmer des Hauses geht. Welche besonderen Gegenstände sieht es, wenn es durch das Haus läuft? Ihr Kind darf sich nun ein paar dieser Gegenstände als sogenannte Ankerpunkte aussuchen. Sobald es diese Gegenstände

ausgewählt hat, kann es sie mit den zu lernenden Informationen verknüpfen. Soll Ihr Kind beispielsweise die englischen Vokabeln für Möbel lernen, dann kann es sich vor seinem inneren Auge vorstellen, wie es sich die einzelnen Möbelstücke anschaut, und die Bilder währenddessen mit den englischen Begriffen verknüpfen. Durch die Visualisierung wird es ihm leichter fallen, sich später an die gesehenen Bilder zu erinnern.

- Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, Karteikarten zu den Unterrichtsthemen zu erstellen, denn diese eignen sich ganz besonders gut, damit visuelle Lerntypen das Thema in seiner Tiefe noch besser verinnerlichen können. Für ein leichteres Vokabellernen bieten sich Karteikästen an. Auch in diesem Fall können Sie Ihr Kind kreativ werden lassen, indem Sie ihm ermöglichen, seine eigenen Karteikästen zu erstellen. Ein Karteikasten besteht aus insgesamt drei Fächern. In das erste Fach legt Ihr Kind alle Vokabeln, die es noch nicht so gut beherrscht. In das zweite Fach werden alle Vokabelkärtchen gelegt, welche Ihr Kind zwar schon gut wiedergeben kann, sich aber noch nicht richtig im Langzeitgedächtnis befinden. Im dritten Fach werden alle Vokabelkärtchen verstaut, die bereits sehr sicher im Gedächtnis des Kindes verankert sind. Nun lernt Ihr Kind jeden Tag mit diesem selbstgebastelten Karteikästchen und wiederholt die Vokabeln im ersten Fach mindestens sechsmal, die Vokabeln im zweiten Fach viermal und die Vokabeln im letzten Fach braucht es sich nur zweimal durchzulesen. Je öfter sich Ihr Kind an eine schwierige Vokabel erinnert, desto schneller kann es das Vokabelkärtchen in das letzte Fach befördern. Visuelle Lerntypen merken sich oft viele Details eines solchen Lernkärtchens, wie zum Beispiel die Farbe der Karte oder ein eingeknicktes Eselsohr. Diese markante Eigenschaft verbinden sie dann mit der Vokabel, wodurch sie sich viel besser an sie erinnern können.
- Weisen Sie Ihr Kind immer wieder darauf hin, den Lernstoff in seinen eigenen Worten zu verfassen. Denn auch das Schreiben hilft vor allem dem visuellen Lerntypen beim Lernen. Geben Sie Ihrem Kind bei der nächsten Leseaufgabe doch einfach mal den Auftrag, die gelesenen Textstellen in eigenen Worten zusammenzufassen und aufzuschreiben. Bei den visuellen Lerntypen bleibt jedes geschriebene Wort besser im Gedächtnis haften.
- Lassen Sie Ihr Kind Lernposter über verschiedene Unterrichtsthemen erstellen. Natürlich sollte Ihr Kind auch innerhalb des Unterrichts die Gelegenheit erhalten, beispielsweise in Form einer Gruppenarbeit ein schönes Lernposter für die Klassenzimmerwand herzustellen. Auf diese Weise wird Ihr Kind immer wieder mit dem neuen Lernstoff konfrontiert, sobald es sich die Wand anschaut. Durch die visuellen Effekte kann Ihr Kind sich die Lerninhalte noch besser einprägen, weil es das Wissen wieder mit spezifischen Merkmalen verknüpfen kann.

Motorischer Lerntyp

Der motorische Lerntyp versteht vor allem komplizierte Zusammenhänge am besten, indem er selbst aktiv am Lernprozess beteiligt wird und die neu erlernten Arbeitsprozesse selbstständig durchführt. Außerdem versteht er neue Inhalte am leichtesten, wenn er sich die benötigten Arbeitsprozesse direkt bei jemandem anschaut, damit er sie im Anschluss selbstständig ausprobieren kann. Der motorische Lerntyp profitiert also am meisten davon, wenn er direkt am eigenen Lernprozess beteiligt ist. Somit kann er die dargestellten Inhalte besser verinnerlichen und sie später besser selbstständig umsetzen. Er lernt somit frei nach dem Motto „learning by doing", was so viel bedeutet wie „Lernen durch Handeln". Die wichtigste Grundvoraussetzung, damit das Lernen für den motorischen Lerntypen optimal gelingt, ist es, selbstständig Erfahrungen zu sammeln und daraus persönliche Schlüsse zu ziehen.

Für diese Lerntypen ist es besonders wichtig, das große Ganze eines bestimmten Themas zu verstehen, denn vereinzelte Aspekte wirken für sie eher kompliziert. Daher ist es ratsam, ihnen Aufgaben zu geben, bei denen sie erst einmal das Kernthema einer Sache verstehen, um sich anschließend um die Details zu kümmern. Für den motorischen Lerntypen ist es also hilfreich, zuerst mit einem Besuch in einem Einkaufsladen zu starten und ihm dort alle benötigten Vokabeln zu erklären, wenn er beispielsweise die englischen Vokabeln für den Supermarkt lernen soll. Geben Sie ihm einen englischen Einkaufszettel in die Hand, der außerdem mit den dazu passenden Bildern gestaltet ist. Diesen kann er benutzen, um die benötigten Lebensmittel einzukaufen. Nach dem Einkauf können Sie ihm dann schriftliche Vokabellisten geben, damit er die Wörter wiederholen kann.

Lerntipps für den motorischen Lerntypen

Wenn sich Ihr Kind vordergründig zum motorischen Lerntypen zählen lässt, dann finden Sie hier wichtige Hinweise, die es Ihnen ermöglichen, eine optimale Lernatmosphäre zu schaffen:

- Geben Sie Ihrem Kind Lernmaterialien zum Anfassen, egal, ob es sich dabei um Experimentierkästen oder Modelle handelt. Bieten Sie Ihrem Kind Materialien an, die es sofort nutzen und mit denen es in Aktion treten kann.
- Bieten Sie Ihrem Kind die Möglichkeit an, in Gruppen zu lernen. Kreieren Sie verschiedene Rollenspiele, die zu den besprochenen Unterrichtsthemen passen, damit die Kinder das Gelernte sofort in die Tat umsetzen können.
- Gestalten Sie Lernangebote, bei denen Ihr Kind das Gelernte sofort in die Hand nehmen kann. Besorgen Sie sich verschiedenes Anschauungsmaterial zu den Themen. Werden beispielsweise im Sachkundeunterricht über die verschiedenen Baumarten gesprochen, dann suchen Sie doch mit Ihrem Kind von jedem Baum ein Blatt. Gehen Sie mit Ihrem Kind im Wald spazieren, damit es selbstständig eine Blättersammlung anfertigen kann.

Kommunikativer Lerntyp

Der kommunikative Lerntyp genießt das Lernen am meisten, wenn er mit anderen über ein Thema diskutieren darf und ins Gespräch kommt. Erst im gemeinsamen Dialog erschließen sich kommunikativ Lernenden die Zusammenhänge, wodurch sie die Bedeutungen der neu erlernten Inhalte viel besser begreifen können. Sie verstehen die Zusammenhänge neuer Wissensinhalte am besten, indem sie sich zum Themengebiet die passenden Fragestellungen formulieren und die Lösungen dafür in Gruppenarbeit oder bei einer hitzigen Diskussion finden können.

Kommunikative Lerntypen mögen es nicht sonderlich, wenn sie sich Lerninhalte alleine erschließen müssen. Sie brauchen jemanden, mit dem sie ausführlich über das Gelernte diskutieren können oder mit dem sie ihre Ansichten zum Lerninhalt teilen können.

Sie lieben es, aus den gegebenen Informationen neue Fragen zu entwickeln und auf diese dann eine ausführliche Antwort zu finden. Die ständige Kommunikation über den Lernstoff unterstützt sie dabei, das neue Wissen besser im Gedächtnis zu verankern und in ihrem Langzeitgedächtnis abzuspeichern.

Lerntipps für den kommunikativen Lerntypen

Wenn sich Ihr Kind vordergründig zum kommunikativen Lerntypen zählen lässt, dann finden Sie hier wichtige Hinweise, die es Ihnen ermöglichen, eine optimale Lernatmosphäre zu schaffen:

- Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, neue Lerninhalte in Kleingruppen zu erarbeiten. Wenn es sich anbietet, können Sie die Gruppen auch auf mehrere Räume verteilen, damit die Gruppen ungestört miteinander reden können.
- Lassen Sie Ihr Kind verschiedene Rollenspiele spielen. So können Sie sich beispielsweise in Partnerarbeit anhand eines Interviews verschiedene Fragen zum neuen Thema stellen und somit über das Gelernte diskutieren und sich gegenseitig Fragen stellen.
- Gehen Sie in den Dialog mit Ihrem Kind. Fragen Sie nach, was es bewegt und was es über das aktuelle Thema denkt. Geben Sie auch Ihrem Kind immer wieder genügend Raum, um mögliche Verständnisfragen stellen zu können.
- Spielen Sie ein Quiz zum Unterrichtsthema mit Ihrem Kind. Formulieren Sie gemeinsam Fragen und schreiben Sie diese anschließend auf kleine Karten. Sobald Sie genügend Fragen gesammelt haben, starten Sie mit dem Spiel und fragen sich gegenseitig ab.

Natürlich gibt es noch weitere Möglichkeiten, die verschiedenen Lerntypen entsprechend Ihrer Interessen zu fördern. Bleiben Sie daher stets kreativ und konzipieren Sie die passenden Lernangebote für Ihr Kind. Probieren Sie einfach verschiedene Methoden aus, so werden Sie sicherlich den Lernbedürfnissen Ihres Kindes gerecht.

Ernährung und Bewegung: Körper und Geist in Einklang bringen

Auch die Ernährung spielt eine wichtige Rolle bei der Behandlung von ADHS. Eine ausgewogene, nährstoffreiche Kost, die reich an Omega-3-Fettsäuren, Vitaminen und Mineralien ist, kann Ihrem Kind helfen, seine geistige Klarheit und Konzentration zu fördern. Ihr Kind profitiert von einer Ernährung, die Zucker und künstliche Zusatzstoffe meidet und stattdessen auf natürliche Lebensmittel setzt. Hier kann vor allen Dingen die „oligoantigene Diät" ein guter Ansatz sein, um den möglichen Konzentrationsmangel bei Ihrem Kind auf natürliche Weise zu beheben, den Körper mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen und gleichzeitig mögliche Unverträglichkeiten zu erkennen.

Definition: Oligoantigene Diät
Oligoantigene bezeichnen Stoffe in Nahrungsmitteln, die bekannt dafür sind, dass sie häufiger Allergien bei Menschen auslösen. Das können unter anderem Lebensmittel mit Gluten oder Laktose sein. Bei dieser Diät werden Nahrungsmittel, die bekannt dafür sind, bestimmte Allergien auszulösen, konsequent aus dem Ernährungsplan gestrichen und durch andere Alternativen ersetzt. So nimmt Ihr Kind anstatt der Milch lieber Kokos- oder Reismilch zu sich. So werden bereits auftretende Symptome, die durch die falschen Nahrungsmittel auftreten, gelindert.

Vor allem bei ADHS werden vorerst für 4 Wochen verschiedene Lebensmittel vom Speiseplan gestrichen, welche die Symptomatik noch verstärken können.

Es wurde mehrfach wissenschaftlich bestätigt, dass vor allem die Einnahme von zu viel glutenhaltigen Nahrungsmitteln die ADHS noch verschlimmern kann. Aus diesem Grund sollten Sie darauf achten, Lebensmittel wie Cornflakes, Nudeln oder paniertes Gemüse von dem Speiseplan des Kindes zu streichen. Setzen Sie bei der Diät lieber auf Lebensmittel wie Bananen, Nüsse oder braunen Reis, da sie zudem viel Magnesium enthalten, welches bei Kindern mit ADHS im Körper nicht ausreichend vorhanden ist, um die Symptome zu lindern und dem Kind eine ausgewogene Ernährung anzubieten.

Achten Sie darauf, auf Lebensmittel zu verzichten, die ungesunde Lebensmittelfarbstoffe, Süßstoffe oder Glutamate enthalten. Setzen Sie lieber auf Lebensmittel, die viel Zink, Magnesium und Eisen enthalten. Zink reguliert beispielsweise den wichtigen Neurotransmitter Dopamin und kann die Wirksamkeit des Medikaments Ritalin steigern, weil es die Reaktion des Gehirns auf Dopamin verbessert. Magnesium wird zur Herstellung von Neurotransmittern benötigt, die für die Steuerung der Aufmerksamkeit wichtig sind, und Eisen kann die ADHS-Symptome, laut mehrerer klinischer Studien, wie beispielsweise der Studie der Universität in Toronto, deutlich verbessern. Außerdem wird Ihr Kind mit den richtigen Nährstoffen versorgt und kann ein

gesundes Leben führen. Anbei finden Sie eine kleine Auflistung von Lebensmitteln, die erlaubt bzw. nicht erlaubt sind:

Erlaubte Lebensmittel	Nicht erlaubte Lebensmittel
frisches Fleisch und frischer Fisch wie Huhn oder Rinderfilet	verarbeitetes Fleisch wie Schinken oder geräuchertes Fleisch
Gemüse wie Karotten oder Zucchini, Lauch	Gemüse mit hohem Histaminanteil wie Tomaten, Auberginen oder Paprika
Obst wie Äpfel, Birnen oder Pfirsiche	Obst mit einem hohen Gehalt an Fruchtzucker wie Mangos, Erdbeeren oder Trauben
Getreide wie weißer oder brauner Reis, Reisflocken, Mais oder Quinoa	Weizenprodukte mit viel Gluten wie Vollkornprodukte, Pasta oder Fertigprodukte aus Getreide wie Müsli oder Kekse
Milchprodukte wie laktosefreie Milch oder Reismilch sowie Naturjoghurt mit wenig Zutaten	Milchprodukte mit Zusatzstoffen oder Zucker wie Kuhmilch oder zuckerhaltiger Joghurt mit Zusätzen
Getränke wie Wasser, ungesüßte Tees oder frisch gepresste Säfte	Sehr süße Getränke mit viel Koffein oder Alkohol wie Kaffee, Limonade, Cola, Schwarztee oder Bier

Gleichzeitig ist auch Bewegung ein äußerst wichtiger Bestandteil einer ADHS-Behandlung. Regelmäßige körperliche Aktivität kann Ihrem Kind helfen, überschüssige Energie abzubauen und das Gehirn mit wichtigen Neurotransmittern zu versorgen, welche die Konzentration fördern. Sport, Yoga oder Spaziergänge in der Natur bieten nicht nur körperliche Vorteile, sondern auch die Möglichkeit, den Kopf frei zu bekommen. Machen Sie es sich täglich zur Gewohnheit, nach der Schule mindestens 15 Minuten einen ausgiebigen Spaziergang an der frischen Luft zu machen. Dies wird nicht nur Ihrem Kind helfen, den Alltagsstress hinter sich zu lassen, sondern es kann auch gleich überschüssige Energien durch das lange Sitzen in der Schule abbauen. Außerdem bietet es sich an, mit dem Kind nach der Hausaufgabenzeit kurze Workouts durchzuführen. Dabei sind Ihrer Kreativität keine Grenzen gesetzt. Probieren Sie sich doch selbst einmal aus und fordern Sie Ihr Kind spielerisch dazu auf, eine Übung vorzumachen, und Sie machen diese dann einfach nach. Auch im Internet gibt es viele spaßige Workouts für Kinder, die bestimmt die Freude an der Bewegung wieder so richtig in Schwung bringen. Das gelingt beispielsweise mit den nachfolgenden Übungen.

Übung: Tanzendes Durcheinander

Das wird benötigt:

- Handy, Computer oder CD-Player
- bequeme Sportkleidung

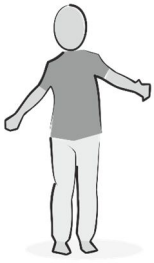
So gehen Sie vor: Schalten Sie einfach die Lieblingsmusik Ihres Kindes ein und geben Sie ihm Anweisungen wie: „Ich möchte, dass wir uns jetzt einmal im Kreis drehen." Oder „Wir bewegen jetzt unsere Arme ganz schnell wieder nach oben und unten!". Anschließend darf Ihr Kind seine Ideen mit einbringen und Bewegungsvorschläge machen. Sie werden merken, dass Ihr Kind mit Begeisterung bei der Übung mitmachen wird und Sie beide spielerisch und mit viel Spaß in Bewegung bleiben werden.



Rekle und strecke dich als Allererstes so oft und so stark, wie es sich für dich gerade richtig und gut anfühlt. Danach dehnst du dich in alle Richtungen. Währenddessen kann es vorkommen, dass du gähnen musst. Das ist vollkommen normal, und du kannst es einfach geschehen lassen.



Als Nächstes schüttelst du dich einmal kräftig durch. Beginne am besten damit, dass du zuerst deinen rechten Fuß und dann deinen linken Fuß schüttelst. Anschließend wanderst du weiter nach oben und schüttelst erst dein rechtes und dann dein linkes Bein. Schüttle deine Beine erst zur Seite und dann nach vorne und anschließend nach hinten. Im Anschluss schüttelst du erst deinen rechten und dann deinen linken Arm zur Seite, dann nach vorne und dann nach hinten. Vergiss nicht, auch deine Schultern kräftig zu schütteln, um im Oberkörper ganz locker zu werden. Zum Schluss bleibst du einen Augenblick lang ganz ruhig stehen. Lasse deine Schultern und deine Arme hängen und spüre in deinen Körper hinein. Kannst du deinen eigenen Atem spüren und wie fühlen sich deine Arme, deine Beine, deine Füße und deine Schultern an?



Nach dem Rekeln, Strecken und Schütteln schwingst du deine Arme aus den Schultern heraus nach vorne und wieder zurück. Dabei gehst du in deinen Knien locker mit und schwingst deine Arme gegenläufig. Wenn also dein linker Arm nach vorne schwingt, schwingt dein rechter Arm nach hinten und umgekehrt. Zum Schluss kannst du dich noch zur einen Seite und anschließend zur anderen Seite drehen, während du deine Arme hin- und herschwingen lässt.

Übung: Yogageschichten

Audiodatei 1

Eddie macht einen Ausflug



Heute ist ein wunderschöner Tag und **Elefant** Eddie hat Lust, einen Ausflug zu seinem Freund Freddie, dem **Frosch**, zu machen, der mit seiner Familie an einem schönen Teich wohnt. Also macht sich Eddie auf den Weg.





Als er unterwegs durch die Weiden des Märchenwaldes streift, sieht er ganz viele **Farne** am Wegesrand stehen. Über ihm drehen zwei **Flugzeuge** ihre Runden und malen lustige Figuren in den Himmel.



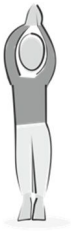


Eddie geht weiter und sieht plötzlich ein Meer aus wunderschönen Blumen, auf denen viele bunte **Schmetterlinge** sitzen. Nach einigen Minuten kommt Eddie am Teich an, kann Freddie aber nirgendwo sehen. Deshalb fragt er den lieben **Flamingo**, ob er wüsste, wo er Freddie finden könnte.





Der Flamingo schaut sich einen Moment lang um und zeigt dann auf eine **Lotus**-Blume am anderen Ende des Teiches, auf der Freddie gemütlich sitzt und die Wärme der **Sonne** genießt. Eddie bedankt sich beim Flamingo und geht zu seinem Freund, dem Frosch, dem er so viel zu erzählen hat.



Schulische Unterstützung: Einfühlsame Begleitung im Lernprozess

Kinder mit ADHS benötigen oft besondere Schulunterstützung, um ihr volles Potenzial ausschöpfen zu können. Dazu gehört auch eine angepasste Lernumgebung, die mit kleinen, strukturierten Aufgaben und regelmäßigen Pausen einhergeht, um die Konzentration des Kindes zu steigern. Achten Sie im ersten Schritt darauf, Ihrem Kind einen ruhigen Raum zum Lernen zur Verfügung zu stellen, in dem so wenig Ablenkungsreize wie möglich vorhanden sind. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind einen Lernraum erhält, wo es selbst die Tür schließen kann.

Dies bedeutet, dass Ihr Kind nicht unbedingt in lauten Räumen wie der Küche oder dem Wohnzimmer lernen sollte, wo es viel vom Alltagstrubel mitbekommen könnte. Zu viel Lärm in der Wohnumgebung verstärkt nicht nur die Konzentrationsschwäche, sondern kann längerfristig auch zu Lernfrust bei Ihrem Kind führen. Im Notfall können auch Ohrenschützer oder Kopfhörer dazu beitragen, dass die Umgebungsgeräusche für das Kind nicht allzu intensiv wahrgenommen werden.

Des Weiteren profitieren Kinder mit ADHS von einer fest geregelten Lernroutine. So können die Hausaufgabenzeiten bereits am Ende der Woche mit dem Kind abgesprochen und visuell festgehalten werden. Vor allem der Einsatz eines selbst gestalteten Terminplaners kann dabei helfen, die Lernzeiten besser im Alltag zu strukturieren. Auf diese Weise können Sie es sich zur Angewohnheit machen, dass Sie jeden Sonntag gemeinsam mit Ihrem Kind einen Wochenkalender gestalten, in den Sie alle wichtigen Termine und Schulstunden mit dem Kind farblich hervorheben. Dies gibt eine Orientierung und hilft, die Aufmerksamkeit auf die wichtigsten Aufgaben zu lenken.

Außerdem hilft eine übersichtliche Umgebung dabei, dass sich Ihr Kind nicht so schnell ablenken lässt. Halten Sie daher den Lernbereich stets sauber und ordentlich. Verwenden Sie beispielsweise Aufbewahrungslösungen wie Regale oder Boxen, um Lernmaterialien und Spielzeug getrennt voneinander aufzubewahren, damit Ihr Kind einen besseren Überblick über die vorhandenen Lernressourcen erhält. Achten Sie darauf, das Lernmaterial an die Bedürfnisse Ihres Kindes anzupassen. Somit können Kinder mit ADHS viel besser mit multisensorischen Materialien lernen, da sie sich oft besser neue Lerninhalte merken können, wenn beim Verinnerlichen des Lernstoffs mehrere Sinne angesprochen werden. Nutzen Sie daher Materialien, die sowohl visuelle, auditive als auch kinästhetische Aspekte miteinander kombinieren.

Nutzen Sie für die Lernzeit zum Beispiel vom Kind gestaltete Lernkarten, aber auch interaktive Apps wie ANTON, Cabuu sowie Lernerfolg Grundschule oder physisches Anschauungsmaterial wie Würfel oder Quader. Auf diese Weise erhält Ihr Kind einen besseren Überblick über die zu lernenden Inhalte und kann sie besser im Alltag integrieren. Auch visuelle Hilfsmittel wie Bilder, Diagramme und bunte Schaubilder können das Lernen Ihres Kindes

unterstützen, da sie das visuelle Gedächtnis ansprechen. Auch selbst gestaltete Post-it-Notizen oder ein großes Lernposter können Ihrem Kind helfen, vor allem schwere Lerninhalte besser zu verinnerlichen.

Für Ihr Kind ist es jedoch wichtig, dass Sie die zu erfüllenden Aufgaben in kleine, überschaubare Schritte aufteilen, damit Ihr Kind von den vielen Reizen nicht überfordert wird. Nutzen Sie am besten kleine Checklisten und einfache Anweisungen, um Ihrem Kind eine klare Struktur während des Lernprozesses vorzugeben. Während der Lernzeit können außerdem kleine Spielzeuge wie Stressbälle, Knetgummi oder "Tangles" dabei helfen, die überschüssige Energie zu kanalisieren und gleichzeitig die Konzentration zu fördern.

Checkliste zum Schritt-für-Schritt-Lernen

1. Schauen Sie mit Ihrem Kind in sein Hausaufgabenheft! Welche Aufgaben sollen gemacht werden und in welchem Fach stehen demnächst Tests an?

2. Schreiben Sie die wichtigsten Informationen in den Wochenplaner über dem Schreibtisch oder gestalten Sie eine Mindmap. Stellen Sie Ihrem Kind dabei die folgenden Fragen:

- Welche Hausaufgaben müssen heute unbedingt erledigt werden? Welche Aufgaben sind leicht und welche Aufgaben sind schwer?
- Dabei werden die leichtesten Aufgaben als Erstes erledigt, damit Ihr Kind motiviert bleibt.
- In welchem Fach wird die nächste Arbeit geschrieben? Fällt dir dieses Thema leicht?

Gerade für Tests lohnt es sich beispielsweise, ein Lernposter oder interaktive Karteikarten zu erstellen, mit denen Ihr Kind täglich lernen kann.

3. Machen Sie am besten zuerst die Hausaufgaben mit Ihrem Kind und lernen Sie dann für den anstehenden Test.

Nachdem Sie die wichtigsten Informationen für den heutigen Lerntag zusammengetragen haben, könnte Ihre Checkliste folgendermaßen aussehen:

Lerncheckliste für Dienstag, den 26.11.2024

Hausaufgaben

☐ **Mathe: Das** kleine 1 mal 1 (leicht)

☐ **Deutsch:** Die Zeitform Präteritum (leicht)

☐ **Englisch:** Parts of the body (unbedingt ein Lernposter erstellen)

☐ **Vorbereitung für den Test:**

- Fach: Sachkunde
- Thema: Lebensraum und Ernährung der Füchse
- Lernmaterial aus der Schule: Buch und Arbeitsblätter
- zu erstellendes Lernmaterial: Karteikarten mit Fotos, ein Lernposter und ein Steckbrief über den Fuchs
- weiteres Lernmaterial für heute: eine kurze Dokumentation schauen, ein eigenes Hörbuch aufnehmen

Je strukturierter die Checkliste ist, desto leichter wird es Ihrem Kind fallen, einen besseren Überblick über die wichtigsten Lernaufgaben zu behalten. Probieren Sie es doch während der nächsten Hausaufgabenzeit aus. Sie werden sehen, dass Ihr Kind viel strukturierter bei der Erledigung der Aufgaben vorgehen wird und es somit auch weniger Zeit zum Lernen benötigt.

Auch auf die Möbel im Lernzimmer sollten Sie achten. Idealerweise sollten der Schreibtisch und der Stuhl ergonomisch angepasst sein, um Ihrem Kind zu helfen, bequem zu arbeiten. Ein stabiler Stuhl, der die richtige Sitzhaltung fördert, ist wichtig, damit sich Ihr Kind mit einem geraden Rücken an den Tisch setzen kann. Außerdem ist eine gute Beleuchtung unabdingbar, um den Lernprozess zu erleichtern. Dabei ist natürliches Licht am besten, sollte dies aber nicht möglich sein, ist eine helle Schreibtischlampe genauso hilfreich, um eine zu große Augenbelastung zu vermeiden.

Im schulischen Lebensumfeld des Kindes ist vor allem ein einfühlsamer Lehrer, der Geduld und Verständnis aufbringt, von großer Bedeutung, um den Lernspaß des Kindes zu erhalten. Dabei sollte er individuelle Lernmethoden anbieten, die genau auf die Lernbedürfnisse des Kindes abgestimmt sind.

Suchen Sie doch einmal das Gespräch mit dem Klassenlehrer Ihres Kindes und lassen Sie sich seine eingesetzten Lehrmethoden genauer erklären. Auf diese Weise zeigen Sie nicht nur Interesse für die weiteren Bezugspersonen Ihres Kindes, sondern Sie erschaffen außerdem zu der Lehrkraft eine stabile Vertrauensbasis, die es Ihnen ermöglicht, mit dem Klassenlehrer als

gemeinsame Lernbegleiter Ihres Kindes zusammenzuarbeiten. Außerdem können Sie sich im gemeinsamen Gespräch noch Inspirationen für clevere Lernspiele einholen, welche Ihnen auch die Hausaufgabenzeit erleichtern werden.

Achtsamkeit und Meditation: Innere Ruhe finden



Achtsamkeit und Meditation sind wichtige Methoden, um Ihr Kind dabei zu unterstützen, seine innere Balance im Alltag wiederzufinden und kreisende Gedanken zur Ruhe zu bringen. Dabei bedeutet die Praxis der Achtsamkeit, voll und ganz im Moment zu leben und die eigenen Gedanken bewusst wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten oder sich von ihnen kontrollieren zu lassen.

Eine erfolgreich integrierte Achtsamkeitssession kann Ihrem Kind helfen, die eigene Impulsivität zu kontrollieren und den Herausforderungen des Lebens mit mehr Gelassenheit entgegenzublicken. Vor allem Meditationsübungen oder einfache Atemtechniken helfen ihm dabei, den Geist zu beruhigen und vorhandenen Stress abzubauen.

Durch regelmäßige Achtsamkeitsübungen kann Ihr Kind außerdem lernen, seine Emotionen besser zu steuern. Bieten Sie Ihrem Kind vorzugsweise vor dem Schlafengehen verschiedene Entspannungsmethoden an, welche es darin schulen, seine Gedanken zu beruhigen und sich nach einem stressigen Tag wieder selbst zu regulieren.

Auf diese sanfte Weise können die tosenden Gedankenströme Ihres Kindes zur Ruhe kommen und es kann auf eine ruhige und entspannte Art und Weise den Tag abschließen. Im Folgenden finden Sie ein paar Anregungen dazu:

Übung: Die Bauchatmung

Material:

- weiche Unterlage wie eine Yogamatte, ein Sofa oder ein Sessel
- nach Bedarf: eine Kuscheldecke oder Kuschelsocken

Durchführung:

Lassen Sie das Kind in einem bequemen Sitz oder liegend auf dem Rücken eine Hand auf den Bauch legen. Nun kann das Kind einige Male tief ein- und ausatmen. Dabei soll es beim Einatmen mit der Hand spüren, wie der Bauch sich wie ein Ball aufbläht und sich beim Ausatmen wieder absenkt. Ermutigen Sie das Kind, die Bewegung des Bauches mit der Hand zu spüren und sich auf den Atem zu konzentrieren. Bei dieser Entspannungsübung kann das Kind selbst entscheiden, ob es lieber die Augen offen oder geschlossen hält. Diese Übung hilft, den Körper zu entspannen und das Nervensystem zu beruhigen.

Da Kinder mit ADHS oft Schwierigkeiten mit der Impulskontrolle haben, lernen sie bei dieser Vorgehensweise, ihre Impulse besser zu kontrollieren. Durch das bewusste Atmen lernen sie außerdem, sich selbst zu zentrieren und ihre Aufmerksamkeit zu fokussieren. Voraussetzung für die positive Wirkung dieser Übung ist jedoch, dass Sie sie täglich in Ihre Alltagsroutine einbinden. Empfehlenswert wäre beispielsweise die Zeit vor dem Schlafengehen, damit sich das Kind besser beruhigen und möglichen Schlafproblemen vorgebeugt werden kann.

Übung: Der Body-Scan



Audiodatei 2

Material:

- eine weiche Unterlage wie eine Yogamatte oder ein Sofa
- nach Bedarf: Kuscheldecke und Kuschelsocken

Leiten Sie das Kind dazu an, sich langsam auf verschiedene Körperteile zu konzentrieren. Beginnen Sie dabei, die Aufmerksamkeit des Kindes durch Ihre Worte auf seine Füße zu lenken und arbeiten Sie sich langsam bis zum Kopf hoch. Ermutigen Sie das Kind, bei jedem Körperteil innezuhalten und genau zu

spüren, wie es sich in seinem Körper anfühlt – ob warm, kalt, angespannt oder entspannt. Sie können den Body-Scan mit den folgenden Worten begleiten:

„Atme einmal ganz tief ein und wieder aus. Bringe deine Gedanken in diesem Moment vollkommen zur Ruhe. Wenn du möchtest, kannst du auch deine Augen schließen, um auf diese Weise den Entspannungsmoment besser zu genießen.

Wenn du völlig entspannt bist, kannst du mit deiner Aufmerksamkeit einmal zu deinem Kopf gehen. Wie fühlt er sich an? Lass einmal ganz viel Wärme und Entspannung zu ihm hinfließen. Wenn du denkst, dass dein Kopf mit genügend Entspannung aufgefüllt ist, kannst du einmal mit deinen Gedanken zu deinem Hals gehen. Spüre auch hier, wie er sich anfühlt. Was kannst du alles wahrnehmen? Schicke auch deinem Hals einmal viel Wärme und positive Energie.

Als Nächstes lenkst du deine gesamte Aufmerksamkeit auf deine Arme. Wie fühlen sie sich an? Sind sie angespannt oder ganz ruhig und locker? Schicke auch zu ihnen so viel Entspannung, wie es dir möglich ist. Wenn du bemerkst, dass deine Arme mit genügend Wärme versorgt sind, kannst du einmal deine Gedanken auf deine Bauchmitte lenken. Was kannst du in diesem Bereich deines Körpers spüren? Fühlst du ein Unbehagen oder ist alles warm und entspannt? Schicke auch in deinen Bauch viel positive und liebevolle Energie. Sobald du merkst, dass es deiner Bauchmitte vollkommen gut geht, kannst du deine Aufmerksamkeit einmal auf deine Beine richten. Fühlen sie sich vielleicht schwer an oder sind auch sie bereits mit viel positiver Energie gefüllt? Bleibe einen Augenblick mit deinen Gedanken bei deinen Beinen, bis du merkst, dass sie vollkommen entspannt und erholt sind. Als Letztes gehe bitte mit deiner ganzen Aufmerksamkeit zu deinen Füßen. Wie fühlen sie sich an? Sind sie ein bisschen kalt oder wollig warm? Behalte deine Aufmerksamkeit eine Zeit lang auf deinen Füßen, bis du merkst, dass sie sich warm und entspannt anfühlen.

Halte nun noch einen Augenblick inne und atme ein paar Mal tief ein und wieder aus. Komme nach und nach mit deiner Aufmerksamkeit wieder in diesen Raum zurück. Spüre noch einmal ganz genau deinen Atem und wenn du soweit bist, kannst du wieder deine Augen öffnen und bist mit deiner ganzen Aufmerksamkeit wieder im Hier und Jetzt."

Übung: Das achtsame Hören

Material:

- entweder eine Sitzgelegenheit wie ein Stuhl oder eine weiche Unterlage zum Hinlegen, beispielsweise ein Sofa, eine Decke oder eine Matte
- ein Klangobjekt wie eine Triangel, eine Glocke oder eine Klangschale

Durchführung:

Lassen Sie Ihr Kind seine Augen schließen und leiten Sie es dazu an, sich auf die verschiedenen Geräusche im Raum oder in der Umgebung zu fokussieren. Zählen Sie gemeinsam mit dem Kind, wie viele unterschiedliche Geräusche es wahrnehmen kann und wie sich die Klänge im Ohr anfühlen. Alternativ können Sie auch ein Spiel daraus machen und ein Klangobjekt verwenden, wie einen Klangstab oder eine Glocke, welche das Kind beobachten soll, bis der Klang verhallt ist. Diese Übung fördert das aktive Zuhören und hilft Ihrem Kind dabei, sich mit seinen Sinnen auf die Gegenwart zu konzentrieren, ohne dabei in andere Gedanken abzutauchen. Vor allem für Kinder mit ADHS, die oft von äußeren Reizen abgelenkt werden, ist dies eine gute Möglichkeit, ihre Aufmerksamkeit zu fokussieren.

Übung: Die Entdeckungsreise

Material:

- warme und bequeme Kleidung
- festes Schuhwerk

Durchführung:

Führen Sie Ihr Kind einmal zu einem ruhigen Ort in der Natur, an dem es möglichst langsam gehen kann. Sobald Sie den perfekten Platz gefunden haben, können Sie Ihr Kind beim Gehen einmal anleiten.

Achten Sie dabei besonders darauf, dass Ihr Kind seine Bewegungen bewusst wahrnimmt. Dabei soll es spüren, wie seine Füße den Boden berühren und wie sich sein Körper beim Gehen bewegt. Sie können auch spielerische Elemente einbauen, wie beispielsweise das Suchen nach bestimmten Farben oder nach Formen, die während des Gehens beobachtet werden sollen.

Diese Übung verbindet die Bewegung mit Achtsamkeit und fördert die Körperwahrnehmung Ihres Kindes. Für Kinder mit ADHS, die viel Energie haben, kann diese Art von Achtsamkeit außerdem helfen, die Aufmerksamkeit zu fokussieren und ein besseres Gefühl für den eigenen Körper zu entwickeln.

Probieren Sie es ruhig einmal aus! Sie werden sehen, wie viel Spaß ein bewusster und langsamer Spaziergang in der Natur machen kann und wie es Ihrem Kind dabei hilft, seine eigenen Körperempfindungen besser kennenzulernen.

Übung: Die "5-4-3-2-1" Übung

Material:

- verschiedene Gegenstände Ihrer Wahl wie Federn, Bälle, Murmeln oder Bücher

Durchführung:
Lassen Sie Ihr Kind einmal fünf Dinge nennen, die es sehen kann, vier Dinge, die es hören kann, drei Dinge, die es fühlen kann, zwei Dinge, die es riechen kann, und schließlich eine Sache, die es schmecken kann. Diese Übung kann auch spielerisch gestaltet werden, indem Sie das Kind nach bestimmten Objekten oder Geräuschen suchen lassen. Diese schnelle und fokussierte Übung hilft Ihrem Kind dabei, seine Sinne zu schärfen und sich auf die Gegenwart zu konzentrieren. Es ist außerdem eine hervorragende Möglichkeit, um die Aufmerksamkeit von störenden Gedanken auf die unmittelbare Umgebung zu lenken.

Übung: Dankbarkeitsübungen

Material:

- ein Stift
- ein Tagebuch oder ein Stück Papier

Durchführung:
Ermuntern Sie Ihr Kind doch einmal am Ende des Tages drei Dinge zu nennen, für die es am heutigen Tag besonders dankbar ist. Diese besonderen Dinge kann das Kind Ihnen in einem Gespräch vor dem Schlafengehen erzählen oder für sich allein in ein Tagebuch schreiben. Leiten Sie Ihr Kind dazu an, sich auf die positiven Aspekte des Tages zu fokussieren, auch wenn der Tag einmal schwierig war. Die Integration von Dankbarkeitsübungen in den Alltag ist besonders wichtig, um eine positive Denkweise bei Ihrem Kind zu fördern. Außerdem können sie Ihr Kind dabei unterstützen, negative Stimmungen zu regulieren und sich wieder auf das Gute im Leben zu fokussieren.

Übung: Guter Start

Diese Übung können Sie bereits am Morgen durchführen. Sie braucht nur ein paar Minuten Zeit. Gerne können Sie diese Übung mit Ihrem Kind zusammen durchführen. Das kann besonders bei den ersten Versuchen sehr hilfreich sein.

Durchführung:
Schließe die Augen und lasse den Moment auf dich wirken. Danach atmest du ein paar Male tief ein und aus. Der Körper soll in diesem Augenblick von Kopf bis Fuß wahrgenommen werden. Suche dir einen bestimmten Körperteil aus, an den du denken willst. Ziel ist es, keine negativen Gedanken zuzulassen.

Es ist selbstverständlich möglich, dass es nicht beim ersten Versuch funktioniert, aber mit etwas Übung wird sich der Erfolg einstellen und der Tag kann am Morgen voller Freude und Gelassenheit starten.

Übung: Die Wahrnehmung der Steine

Achtsamkeit lässt sich überall finden, selbst bei der Begutachtung von Steinen. Wer sich hier versuchen möchte, sammelt im Garten oder beim nächsten Ausflug ein paar schöne Varianten und nimmt sie mit ins Haus.

Durchführung:
Du suchst dir den schönsten Stein bei einem Spaziergang aus und ziehst dich damit nach deiner Rückkehr in eine ruhige und angenehme Ecke des Hauses zurück. Jetzt kann der Stein mit allen Sinnen erforscht werden.

Sehen und Fühlen stehen dabei klar im Vordergrund. Es ist dir erlaubt, Fragen zu stellen, etwa nach der Herkunft des Fundstücks und welche Reise der Stein hinter sich hat. Eine kleine Geschichte kann entstehen und die Konzentration wird gefördert.

Beispiel:
Mama geht mit Sina in den Wald. Sina ist hochsensibel und Mama möchte ihr helfen, mit Gefühlen in Einklang zu kommen. Gemeinsam suchen die beiden nach den schönsten Steinen, die sie finden können. Sie finden kleine, aber auch ein paar größere Steine. Manche liegen am Waldesrand und für einige gehen sie sogar etwas tiefer in das Dickicht hinein.

Das macht Spaß und Sina muss aufpassen, dass sie nicht über die Wurzeln stolpert. Für sie ist das aber kein Problem. Nach einer Stunde haben Sina und ihre Mama einen kleinen Beutel voller schöner Steine gesammelt.

Zu Hause angekommen, sucht Sina sich den schönsten Stein heraus. Sie entscheidet sich für einen, der fast rosa aussieht und gut in der Hand liegt.

Das Mädchen geht in ihr Zimmer, nimmt den Stein in die Hand und schließt die Augen. Es ist kaum zu glauben, was sie alles fühlen kann. Jede

Rundung und jede Einkerbung ist spürbar. Sie konzentriert sich nur auf den Stein, kann alle anderen Dinge ausblenden.

Es gibt nur noch sie und den Stein – ein Moment der Ruhe, versunken in einer Übung der Achtsamkeit.

Wie Sie sehen, können Achtsamkeitsübungen einen sehr positiven Einfluss auf die Entwicklung Ihres Kindes haben. So kann regelmäßiges Achtsamkeitstraining im Alltag dabei helfen, dass Ihr Kind lernt, seine Aufmerksamkeitssteuerung zu verbessern, weil es sich täglich auf den gegenwärtigen Moment konzentriert und den Fokus von Ablenkungen abwendet.
Außerdem verbessert regelmäßige Achtsamkeitspraxis auch die Entwicklung der Selbstregulation, da Kinder mithilfe von Entspannungsübungen lernen, ihre eigenen Impulse besser zu steuern und auch auf ihre Gefühle bewusster zu reagieren.

Definition: Selbstregulation
Die Fähigkeit der Selbstregulation ist die Kompetenz, das eigene Verhalten, die Gedanken und Gefühle der Situation entsprechend anzupassen und eigenen Impulsen in diesem Moment zu widerstehen.So wollen die meisten Kinder in der Schule am liebsten die ganze Zeit spielen und toben. Leider funktioniert dies im Unterricht aber nicht so einfach, da die Kinder die Verpflichtung haben, den Erklärungen des Lehrers zuzuhören und die gestellten Aufgaben zu erfüllen. Sie müssen also während der Schulzeit ihr Gefühl nach Spiel und Spaß regulieren, um nicht negativ aufzufallen. Dabei gelingt diese Selbstregulation einigen Kindern sehr gut, während es aber auch Schüler gibt, die dabei noch Probleme haben. So möchte Dennis beispielsweise gerne während des Unterrichts einfach auf das Fußballfeld laufen und mit seiner Mannschaft ein paar Tore schießen. Am liebsten würde er jetzt einfach aufstehen und das Klassenzimmer verlassen. Da er aber über eine gute Selbstregulation verfügt, kann er den Gedanken über das Fußballspielen schnell wieder beiseiteschieben und seine Gedankengänge wieder auf den Unterrichtsstoff ausrichten. Er passt seine Gedanken also an seine derzeitige Situation an. Klara möchte währenddessen etwas zu dem Unterrichtsstoff fragen, weil sie etwas nicht versteht. Ohne sich zu melden, stellt sie ihre Frage einfach, während der Lehrer eine kurze Erklärpause macht. Eigentlich weiß Klara, dass sie sich immer vorher melden soll, wenn sie etwas sagen möchte. Doch sie konnte sich heute nicht selbst kontrollieren, weil sie das Thema so sehr mitreißt. In diesem Moment verfügt sie also über eine schlechte Selbstregulation, da sie ihr Bedürfnis zur Kommunikation nicht so lange unterdrücken kann, bis der Lehrer sie schließlich aufgefordert hat.

Somit können vor allem aufkommende Wutausbrüche relativ schnell im Keim erstickt werden. Besonders im Schulalltag erleben Kinder mit ADHS häufig innere Anspannungen oder sogar Angst. Regelmäßige Achtsamkeitsübungen können ihnen dabei helfen, den aufkommenden Schulstress zu minimieren und ihr Nervensystem zu beruhigen, um somit dem Unterricht des Lehrers aufmerksamer folgen zu können. Durch die Integration der Achtsamkeitsübungen können Kinder lernen, ihre eigenen Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen besser wahrzunehmen, was ihr Selbstbewusstsein und die Fähigkeit zur Selbstreflexion stärkt. So können sie sich selbst bei möglichen Konflikten regulieren und reagieren auch im Schulalltag gelassener auf die Anforderungen des Lehrers. Somit kann Achtsamkeit ein effektives Werkzeug sein, um Kinder mit ADHS zu unterstützen, ihre Emotionen selbstständig zu regulieren, ihre Impulse zu steuern und reflektierter auf die einströmenden Reize im Alltag zu reagieren. Durch spielerische und altersgerechte Übungen zur Förderung der Selbstregulation können Kinder in ihrer Entwicklung unterstützt werden, während sie gleichzeitig wichtige Fähigkeiten für den Alltag erlernen. Ein paar Inspirationen zu ausgewählten Übungen finden Sie nachfolgend.

Übung: Malen nach Musik

Bei dieser Übung wird in einem freien Bereich eine Fläche mit Papier ausgekleidet. Alternativ kann eine Leinwand verwendet werden.

Damit der Boden nicht in Mitleidenschaft gezogen wird, sollte er entsprechend mit einer Plane oder Zeitungspapier geschützt werden.

Im Anschluss erhält das Kind Fingerfarbe in unterschiedlichen Farben, die es nach Belieben nutzen darf. Dann wird im Hintergrund Musik eingeschaltet. Für die Umsetzung erhält das Kind den Auftrag, nach der Musik zu malen. Hierzu werden unterschiedliche Musikstücke abgespielt.

Tipp:
Damit die Erfahrung für das Kind besonders sinnlich wird, sollte bei der Auswahl der Musikstücke darauf geachtet werden, dass sie unterschiedliche Geschwindigkeiten aufweisen. Darüber hinaus sollten Musikstücke gewählt werden, die nicht über Text verfügen, sodass das Kind völlig frei malen kann, was ihm beim Hören der Musik in den Sinn kommt.

Übung: Waldspaziergang

Durchführung:

Bei dieser Übung kann das Kind mit seiner Bezugsperson beispielsweise durch den Wald spazieren. Bevor es losgeht, wird besprochen, dass beide leise sind und den Geräuschen der Natur lauschen. Hierbei sollte der Zeitraum entsprechend des Alters angepasst werden, um das Kind nicht zu überfordern. Im Anschluss an die kurze Schweigeepisode werden dann gemeinsam alle gehörten Geräusche besprochen. Hierbei können zum Beispiel folgende Fragen gestellt werden:

- Welche Geräusche hast du gehört?
- Wie hat sich das angehört? Kennst du etwas, das sich ähnlich anhört?
- Konntest du Tiere, die du kennst, hören?
- Welche Gerüche konntest du wahrnehmen?

Tipp:

Im Anschluss an den Waldspaziergang kann das Thema aufgegriffen und vertieft werden. Hierzu können die unbekannten Geräusche mit dem Kind genauer studiert werden. War beispielsweise ein Wildschwein zu hören, welches das Kind bis dahin nicht kannte, kann im Nachgang des Spaziergangs gemeinsam geforscht und anhand von Bildern oder Geschichten Unbekanntes visuell ergänzt werden, damit das Kind mit den Geräuschen Wissen verbinden kann, das es beim nächsten Waldspaziergang mit dem neu Erlernten erweitert. Darüber hinaus ist diese Übung auch in anderen Kontexten außerhalb des Waldes denkbar.

Übung: Wutparcours

Für ältere Kinder kann ein Wutparcours aufgebaut werden. Hier kann mit unterschiedlichen Stationen gearbeitet werden. So können beispielsweise nach dem Überwinden von Stühlen Papiere bereitgelegt werden, die das Kind vor dem weiteren Fortschreiten zerreißen muss. Hierzu eignen sich beispielsweise Altpapier und Werbeprospekte. Nachdem das Kind diese Station überwunden hat, muss es beispielsweise eine Höhle durchkriechen, an deren Ausgang ein Poster liegt, in das das Kind mit der Faust hineinschlagen muss.

Hat es auch diese Station überwunden, muss es durch Reifen springen (beispielsweise Hula-Hoop-Reifen), bevor es am Ende des Parcours über eine Luftpolsterfolie stampfen muss.

Tipp:

Die einzelnen Stationen können auch ohne Wutparcours verwendet werden. So kann im Einzelfall für den Abbau von Wut Papier zerrissen, Luftpolsterfolie zerdrückt oder in ein Wutpolster geboxt werden.

Übung: Fantasiewesen malen

Für das Zeichnen des Fantasiewesens wird ein weißes Blatt Papier im DIN-A4-Format zweimal horizontal gefaltet. Dabei entstehen vier gleich große Spalten, wenn das Papier wieder aufgeklappt wird. Dann wird das Papier im Querformat vor dem Kind platziert. Dabei erhält das Kind die nachfolgende Anweisung:

- Zeichne in die obere Spalte einen Teil eines Monsterkopfes. Zeichne dabei den Hals leicht über die Linie des nächsten Feldes. Dann faltest du diesen Teil des Papiers so weg, dass er nicht mehr zu sehen ist.
- In die darauffolgende Spalte zeichnest du den Oberkörper eines Pferdes. Dann faltest du diesen Teil des Papiers so weg, dass er nicht mehr zu sehen ist.
- Danach zeichnest du den Unterkörper einer Prinzessin. Dann faltest du diesen Teil des Papiers so weg, dass er nicht mehr zu sehen ist.
- In das letzte Fenster zeichnest du die Pfoten eines Hundes.
- Anschließend kann das Blatt wieder aufgefaltet werden, sodass das Fantasiewesen sichtbar wird. Hat das Kind Spaß am Zeichnen, kann es gebeten werden, das Fantasiewesen auszumalen.

Tipp:
Die unterschiedlichen Kategorien können nach Belieben gewählt werden.

Zum Beispiel wie folgt:

Blattspalte	Kategorie	Themenbereich
1	Kopf	Monster
2	Oberkörper	Tier
3	Unterkörper	Märchenfigur
4	Füße	Tier

Soziale Unterstützung: Liebevolle Begleitung durch Familie und Freunde

Neben den professionellen Behandlungsansätzen spielt die soziale Unterstützung eine Schlüsselrolle, damit sich Kinder mit ADHS in ihrer sozialen Umgebung wohlfühlen können. Sie benötigen ein Umfeld, welches sie versteht, unterstützt und auf ihre Bedürfnisse eingeht. Vor allem Familienmitglieder und Freunde, die ihnen mit liebevollen Worten und Geduld begegnen, können einen großen Beitrag dazu leisten, dass Kinder mit ADHS ihr volles Potenzial entfalten können.

Für eine gesunde soziale Entwicklung ist es wichtig, dass Kinder in einem Umfeld leben, in dem sie sich angenommen fühlen und ermutigt werden, neue Dinge auszuprobieren, ohne Angst davor haben zu müssen, verurteilt oder gar beschimpft zu werden. Zeigen Sie daher Geduld, wenn Ihr Kind Schwierigkeiten dabei hat, wichtige Aufgaben zu beenden oder sich zu konzentrieren. Vermeiden Sie unbedingt zu scharfe Kritik, da dies das Selbstwertgefühl Ihres Kindes beeinträchtigen kann. Betonen Sie stattdessen immer, was im Alltag bereits gut läuft, und verstärken Sie positives Verhalten durch liebevolle Gesten wie ein Lächeln oder eine liebevolle Umarmung. Zeigen Sie im Alltag unbedingt auch Interesse an den Gefühlen Ihres Kindes.

Achten Sie darauf, genau zuzuhören und mit Empathie zu reagieren, wenn das Kind Ihnen von seinen negativen Gefühlen erzählt. Stellen Sie sich in emotional sehr aufgeladenen Situationen am besten immer die folgenden Reflexionsfragen:

- Was möchte mir mein Kind mit seinem Verhalten gerade vermitteln? Ist es vielleicht traurig oder enttäuscht, weil ich nicht genug Zeit für es hatte?
- Was hat mein Kind heute in der Schule erlebt? Wie würde ich darauf reagieren, wenn mir das Gleiche passiert wäre?
- Was hätte mir als Kind geholfen, um mit dieser Situation besser klarzukommen?

Durch diese Reflexionsfragen wird es Ihnen leichter fallen, die Reaktionen Ihres Kindes besser zu verstehen, da Sie versuchen, die Situation durch die Augen Ihres Kindes zu sehen. Sobald Sie diesen Perspektivwechsel während hitziger Gespräche integrieren, werden Sie sehr schnell merken, wie Sie sich besser in die Lage Ihres Kindes versetzen können, wodurch Sie empathischer auf seine Bedürfnisse eingehen können.

Wie Sie sehen, ist ADHS bei Kindern eine Herausforderung, die sowohl für die betroffenen Kinder als auch für ihre Bezugspersonen nicht immer leicht zu meistern ist. Doch hinter den markanten Symptomen von Unaufmerksamkeit, Impulsivität und Hyperaktivität steckt oft auch eine Welt voller Energie und Kreativität. So sind Kinder mit ADHS oft leidenschaftlich und begeistert

von Dingen, für die sie sich interessieren, und können mit ihrer Begeisterung geradezu Berge versetzen.

Ihre Fantasie kennt keine Grenzen, was sie zu den kreativsten Köpfen unserer Gesellschaft macht. Trotz dieser vielen Stärken stehen Kinder mit ADHS auch vor vielen Hürden, die ihren Alltag erschweren können. Doch anstatt sich zu sehr auf die Schwierigkeiten zu fokussieren, ist es wichtig, mit Geduld, Verständnis und positiver Verstärkung auf die besonderen Bedürfnisse der Kinder einzugehen. Sie können beispielsweise in alltäglichen Gesprächen darauf achten, Ihrem Kind bei seinen Problemen zuzuhören, ohne es sofort zu korrigieren oder gar zu unterbrechen. Seien Sie mit Ihrer vollen Aufmerksamkeit bei Ihrem Kind, wenn Sie sich in Ihrem Tagesablauf eine feste Zeitspanne einplanen, in der Sie nur für das Kind da sind und keinen anderen Verpflichtungen nachgehen müssen.

Achten Sie in Gesprächen darauf, die Gefühle Ihres Kindes anzuerkennen und nicht als unwichtig zu bewerten. Verwenden Sie vor allen Dingen eine einfühlsame Sprache, frei von Bewertungen und Verurteilungen. Auf diese Weise fühlt sich Ihr Kind gehört und anerkannt, was sein emotionales Wohlbefinden stärkt und die Beziehung zu Ihnen stärkt. Beachten Sie, dass Kinder mit ADHS oft, aufgrund der intensiven Reize, schneller mit Überforderungen auf alltägliche Aufgaben reagieren, die für andere Kinder vielleicht einfacher erscheinen. Vermeiden Sie daher Vorwürfe und bewahren Sie vor allem in schwierigen Situationen die Ruhe. Vereinbaren Sie in hitzigen Diskussionen zum Beispiel eine Time-out-Zeit, in der Ihr Kind seine Gedanken in einem geschützten Raum ordnen kann und Sie ebenfalls die Möglichkeit bekommen, für ein paar Minuten durchzuatmen. So können Eskalationen verhindert werden und Ihr Kind fühlt sich nicht verurteilt, sondern in seinen Emotionen unterstützt und verstanden. Doch welche Strategien können dabei behilflich sein, dass sich Ihr Kind gar nicht erst überfordert fühlt? Davon werden Sie im nächsten Abschnitt mehr erfahren.

Warum 10 Minuten am Tag alles verändern können

Nur 10 Minuten am Tag können bei ADHS tatsächlich eine erstaunliche Wirkung haben – und das aus mehreren Gründen! Es geht dabei vor allem darum, in kleinen Schritten neue Gewohnheiten im Alltag zu etablieren, die über die Zeit eine positive Veränderung im Verhalten des Kindes bewirken können. Vor allem bei Kindern mit ADHS ist es wichtig, alltägliche Routinen zu schaffen, die ihnen Sicherheiten vermitteln, damit sie lernen können, auch in neuen Situationen ihre Emotionen zu regulieren und ihr Temperament selbstständig zu steuern.

Die Etablierung von 10-Minuten-Routinen im Familienalltag kann längerfristig dazu beitragen, dass Ihr Kind mehr Motivation zum Lernen erhält und somit bereits vorhandener Lernfrust systematisch abgebaut werden kann. Dieses Buch ist so aufgebaut, dass Sie in jedem Kapitel dieses Buches verschiedene 10-Minuten-Übungen an die Hand bekommen, um die Entwicklung Ihres Kindes auf eine sehr spielerische Weise fördern zu können. In diesem Kapitel erhalten Sie außerdem eine kleine Inspiration dazu, mit welchen Übungen Sie die 10-Minuten-Routinen noch weiter kombinieren können und wie Sie eine erfolgreiche Lerneinheit am besten zu Hause durchführen können. Probieren Sie zum Einstieg in die Thematik einfach einmal die folgenden Strategien aus, um Ihrem Kind die Lernzeit zu erleichtern und den Familienalltag durch neue und spaßige Aktivitäten mal wieder so richtig aufzupeppen.

10 Minuten Hausaufgaben-Check-in

Material:

- das Hausaufgabenheft Ihres Kindes
- das Schulmaterial Ihres Kindes
- ein Timer

Durchführung:

Bevor Sie mit der Hausaufgabenzeit starten, sollten Sie sich einmal einen genauen Überblick darüber verschaffen, welche Aufgaben Ihr Kind zu erledigen hat und welche Themen in der Schule besprochen wurden. Um dem Ganzen ein bisschen mehr Würze zu verleihen, schnappen Sie sich einen Timer und stellen Sie ihn auf 10 Minuten. In dieser Zeit darf Ihr Kind alles erzählen, was heute in der Schule passiert ist und welche Hausaufgaben es heute erledigen soll. Bevor das Kind allerdings mit der Erledigung der Aufgabe beginnt, soll es erst einmal frei erzählen dürfen, was es sich über das Thema gemerkt hat. Nach 10 Minuten Redezeit und einer kleinen Zusammenfassung der Lerninhalte darf das Kind seine Schulaufgaben erledigen. Auf diese Weise bekommen Sie einen besseren Überblick darüber, welche Lerninhalte Ihr Kind bereits verinnerlicht hat und wo es vielleicht noch Unterstützung benötigt.

10 Minuten zur Zieldefinierung

Material:

- das Schulmaterial Ihres Kindes
- ein selbstgestalteter Lernplan
- schöne Stifte Ihrer Wahl

Durchführung:
Auf Grundlage Ihrer persönlichen Analyse können Sie nun die Ziele für die Lerneinheit festlegen. Woran möchte Ihr Kind heute arbeiten? Möchte es nach den regulären Hausaufgaben vielleicht noch etwas für die Verbesserung seines Gedächtnisses tun oder die Mathematikaufgaben durch lustige Lernspiele noch weiter vertiefen? Finden Sie gemeinsam mit Ihrem Kind seine derzeitigen Schwachstellen heraus und erstellen Sie dafür einen personalisierten Lernplan für den Tag. Dieses Vorgehen hilft Ihrem Kind, sich besser auf die Lerneinheit einzulassen und sich nicht überfordert zu fühlen. Das eigene Erstellen des Lernplans stärkt bei Ihrem Kind nicht nur die Fähigkeit zur Selbstorganisation, sondern motiviert es obendrein noch, auf die geplanten Erfolgserlebnisse hinzuarbeiten.

Der eigene Lernplan:

15.00 – 15.10 Uhr	Visualisierungsübung zur innerlichen Ausrichtung auf die Ziele
15.15 – 15.20 Uhr	Pause
15.20 – 15.30 Uhr	Mathehausaufgaben
15.20 – 15.25 Uhr	Pause
15.25 – 15.35 Uhr	Gedächtnisspiel: „Was fehlt?“
15.35 – 15.40 Uhr	Pause
15.40 – 15.50 Uhr	Englischhausaufgaben
15.50 – 15.55 Uhr	Pause
15.55 – 16.05 Uhr	Lernen mit dem englischen Lied „Head, shoulders, knees and toes“ mit den passenden Bewegungen

10 Minuten zur Visualisierung einer erfolgreichen Lerneinheit

Material:

- ein weicher Stuhl

Durchführung:

Da Sie mit Ihrem Kind nun einen festen Arbeitsplan erstellt haben, können Sie die Lernzeit damit einläuten, dass sich Ihr Kind nochmal kurz Zeit zum Durchatmen und zum Gedanken ordnen nimmt. Geben Sie Ihrem Kind dafür einmal 10 Minuten Zeit auf seinem Stuhl völlig zur Ruhe zu kommen. Leiten Sie es dazu an, seine Augen zu schließen und einmal ganz genau zu spüren, wo sein Körper den Stuhl berührt.

Lassen Sie sich von Ihrem Kind seine Empfindungen beschreiben und fragen Sie es außerdem, wie es sich gerade fühlt und ob es sich darauf freut, gleich noch mehr lernen zu können. Nach der Antwort Ihres Kindes können Sie es bitten, sich ein Siegerpodest vorzustellen und wie es dort ganz oben auf dem ersten Platz steht.

Fordern Sie Ihr Kind nun dazu auf, sich eine Person vorzustellen, die ihm sehr am Herzen liegt. Diese vertraute Person gibt nun die Hand zu dem Kind und gratuliert ihm für die erfolgreiche Lerneinheit. Lassen Sie Ihr Kind die Freude spüren, die mit diesem Erfolgserlebnis verbunden ist. Sobald Sie merken, dass Ihr Kind mit positiver Energie aufgefüllt ist, können Sie es darum bitten, seine Augen zu öffnen und wieder voll und ganz in diesem Raum anzukommen.

Nutzen Sie die positiven Gefühle, um einen liebevollen Einstieg in die erste Aufgabe zu gewährleisten. Durch Visualisierungsübungen lernen Kinder, sich in stressigen Momenten zu beruhigen und ein Gefühl der Entspannung zu entwickeln. Kinder mit ADHS profitieren sehr gut von solchen Techniken, da sie in den Augenblicken der Entspannung ihre Impulsivität und Emotionen besser regulieren können.

10 Minuten Fokus- und Gedächtnistraining

Damit Sie vor allem auch die Gedächtnisleistung Ihres Kindes effizient fördern können, bietet es sich an, in ihren gemeinsamen Alltag kleine Lerneinheiten zu integrieren, die das Gedächtnis Ihres Kindes so richtig auf Vordermann bringen. Dazu eignen sich vor allem spaßige Gedächtnisspiele, die Sie spielend leicht in den Alltag einbauen können. Die **fünf effektivsten Spiele** für das Gedächtnis werden im Folgenden kurz vorgestellt:

Bewegungsmemory

Das vordergründige Ziel dieses Spiels ist es, die Konzentration Ihres Kindes zu fördern und gleichzeitig dafür zu sorgen, dass es beim Nachdenken so richtig ins Schwitzen kommt!

Material:

- ein klassisches Memoryspiel

Durchführung:

Legen Sie dafür die Karten des Memoryspiels ganz klassisch auf einem Tisch aus. Sobald alle Karten verteilt sind, ist auch schon der erste Spieler an der Reihe, um die ersten Spielkarten zu ziehen. Findet der erste Spieler das erste richtige Paar, muss dieser eine kurze Bewegung ausführen, wie beispielsweise auf der Stelle hüpfen oder 5 Hampelmänner machen. Ihrer Fantasie ist an dieser Stelle keine Grenze gesetzt. Wenn die Karten jedoch nicht übereinstimmen, ist der nächste Spieler an der Reihe. Dieser Vorgang wird so lange wiederholt, bis alle Kartenpaare gefunden worden sind. Die integrierte Bewegung in dieser Spielvariation hilft Ihrem Kind, seine überschüssige Energie abzubauen und dabei noch seine Aufmerksamkeit zu steigern. Der Wechsel zwischen ruhigeren und aktiveren Phasen fördert die Konzentration und macht das Spiel somit interessanter.

„Was fehlt?“

Das Ziel dieses Spiels ist es, die visuelle Erinnerung Ihres Kindes zu fördern und seine Aufmerksamkeit zu trainieren.

Material:

- ein möglichst großer Tisch
- ein Tuch zum Abdecken
- ein bequemer Stuhl
- Alltagsgegenstände wie ein Flummi, ein Buch, ein Sieb, Puppen oder Spielzeugautos

Durchführung:

Um mit diesem Spiel beginnen zu können, legen Sie einfach 6–8 Alltagsgegenstände auf den Tisch und lassen Sie Ihr Kind die Gegenstände für 2 Minuten betrachten. Decken Sie anschließend die Gegenstände mit einem Tuch ab. Greifen Sie mit einer Hand darunter und entfernen Sie heimlich einen oder zwei Gegenstände. Zeigen Sie nun Ihrem Kind den Tisch erneut und fragen Sie es, welche Objekte fehlen. Wiederholen Sie diesen Vorgang so lange, bis keine Gegenstände mehr auf dem Tisch vorzufinden sind.
Bei regelmäßiger Anwendung stärkt dieses Spiel nicht nur das visuelle Gedächtnis, sondern fördert auch die Fähigkeit, sich auf Details zu fokussieren.

„Erinnere dich an die Reihenfolge!“

Dieses Spiel ist dem oben genannten sehr ähnlich, nur dass hier das vordergründige Ziel darin besteht, das Arbeitsgedächtnis des Kindes zu stärken. Das erzielen Sie dadurch, dass es sich die richtige Reihenfolge von Objekten merken muss.

Legen Sie für dieses Gedächtnisspiel 5-10 kleine Objekte in einer ganz bestimmten Reihenfolge auf den Tisch. Lassen Sie das Kind anschließend die Reihenfolge der Objekte ganz genau beobachten. Decken Sie die Objekte nach 2 Minuten ab und fordern Sie das Kind auf, die Reihenfolge aus dem Gedächtnis wiederzugeben.

Sie können die Schwierigkeit dieses Spiels variieren, indem Sie die Anzahl oder die Reihenfolge der Objekte verändern. Dieses Spiel hilft ganz besonders dabei, die kognitiven Fähigkeiten Ihres Kindes zu schulen und seine Merkfähigkeit erheblich zu verbessern.

„Gegensätze finden“

Das Ziel dieses Spiels ist es, das Gedächtnis Ihres Kindes spielerisch zu stärken und seine Logikfähigkeit zu verbessern.

Material:

- Bastelutensilien wie Scheren, verschiedene Stifte
- Bilder
- Karteikarten oder Papier
- ggf. Computer, um dort die Karten zu gestalten

Durchführung:

Erstellen Sie dafür gemeinsam mit Ihrem Kind verschiedene Karten mit Bildern oder Wörtern, die Gegensätze darstellen (z. B. heiß und kalt, hell und dunkel, laut und leise). Nachdem Sie die Karten fertiggestellt haben, verteilen Sie sie verdeckt auf dem Tisch. Nun muss das Kind immer eine Karte umdrehen und herausfinden, welche andere Karte der passende Gegensatz dazu ist. Wenn das Kind die richtigen Karten miteinander kombiniert, darf es die Karten behalten. Das Spiel wird so lange fortgesetzt, bis keine Karten mehr verdeckt auf dem Tisch liegen. Dieses Spiel trainiert nicht nur das Gedächtnis Ihres Kindes, sondern auch die Fähigkeit, logische Zusammenhänge und Assoziationen zu erkennen. Es fördert außerdem das kritische Denken und ist gleichzeitig unterhaltsam.

Beispiele für Gegensätze:

rund	eckig
süß	sauer
hoch	tief
leicht	schwer
glücklich	traurig
heiß	kalt
schmutzig	sauber
mutig	ängstlich

„Geschichten-Memory“

Dieses Spiel hat zum Ziel, die Kreativität Ihres Kindes auf eine sehr witzige Art und Weise zu fördern und sein Gedächtnis spielerisch auf Trab zu halten.

Material:

- Bildkarten mit verschiedenen Szenen

Durchführung:

Legen Sie für dieses Spiel ungefähr 10–15 Karten auf den Tisch, die Bilder von verschiedenen Szenen zeigen (z. B. ein Apfelgarten, ein Hund auf dem Spielplatz, ein Baum im Wald oder ein Flugzeug am Flughafen). Der Reihe nach muss das Kind nun eine beliebige Karte umdrehen und eine kurze Geschichte dazu erfinden.

Nachdem das Kind eine Geschichte erzählt hat, darf es die Karte ablegen und eine neue Karte umdrehen. Am Ende des Spiels muss das Kind die Reihenfolge der Karten in der gleichen Reihenfolge wiederholen und die Geschichten, die es zu jedem Bild erzählt hat, aus dem Gedächtnis nacherzählen. Dabei fördert dieses Spiel nicht nur das kreative Denken, sondern auch die sprachliche Ausdrucksfähigkeit. Es hilft dem Kind, sich Ereignisse und Details besser zu merken, wenn es diese in eine selbst gestaltete Geschichte einbaut.

Natürlich können Sie selbst auch noch kreativ werden und viel mehr Gedächtnisspiele im Alltag integrieren. Fakt ist, dass der regelmäßige Einsatz von Gedächtnisspielen im Alltag nicht nur die Konzentration und Aufmerksamkeit Ihres Kindes stärkt, sondern auch auf die Merkfähigkeit einen sehr positiven Einfluss hat. Solche spielerischen Übungen helfen außerdem noch dabei, die Kreativität des Kindes noch weiter zu stärken und seine Fähigkeit zur Fokussierung zu trainieren.

10 Minuten Wortschatztraining

Das Ziel dieser Übungseinheit ist es, den Wortschatz Ihres Kindes effizient zu erweitern und seine Konzentration zu steigern.

Material:

- Ein Buch
- Das Schreibzeug Ihres Kindes
- Ein Blatt Papier oder das Lernheft Ihres Kindes

Durchführung:

Um mit dem Wortschatztraining beginnen zu können, wählen Sie sich ein schönes und interessantes Buch für Ihr Kind aus. Natürlich kann Ihr Kind auch selbst entscheiden, welche Lektüre die richtige ist. Nachdem Sie nun gemeinsam ein passendes Buch gefunden haben, wählen Sie 5-10 neue Wörter aus, die Ihr Kind lernen soll. Sprechen Sie diese Wörter nun laut aus und erklären Sie Ihrem Kind deren Bedeutung. Das Kind wiederholt jedes einzelne Wort und versucht, es in einem eigenen Satz zu verwenden. Wiederholen Sie nun das Wort in verschiedenen Kontexten, um das Verständnis für die Verwendung bei Ihrem Kind zu vertiefen. Durch diese Übung wird sein Sprachverständnis gestärkt und es lernt, sich besser auf neue Wörter zu konzentrieren und sie aktiv im Alltag anzuwenden.

10-Minuten Lesetraining

Nachdem Sie aktiv am Wortschatz Ihres Kindes gearbeitet haben, können Sie sich gemeinsam das gesamte Buch noch einmal durchlesen oder mit einem neuen Buch starten, das beispielsweise die Herausforderungen von ADHS im Alltag aufzeigt. Auf diese Weise kann Ihr Kind nicht nur neue Wörter in seinen Wortschatz integrieren, sondern verbessert auch sein Leseverständnis, indem es viele interessante Geschichten kennenlernt, die sich nah an seiner eigenen Lebenswelt orientieren. Zur vertieften Förderung des Leseverständnisses wählen Sie am besten einen Text mit verständlichen Wörtern aus.

Material:

- ein Buch

Durchführung:

Lesen Sie ihn gemeinsam mit Ihrem Kind. Dabei darf Ihr Kind selbst entscheiden, ob es den Text lieber alleine liest oder ob Sie es dabei unterstützen dürfen. Stellen Sie nach dem Lesen jedes Kapitels Fragen zum Inhalt (z.B. „Was ist in der Geschichte passiert?“ oder „Was hast du aus dem Text gelernt?“). Ermutigen Sie Ihr Kind anschließend, seine eigenen Gedanken zu der Geschichte zu äußern. Geben Sie ihm die Möglichkeit, viele Fragen zum Gelesenen zu stellen. Dabei hilft das Besprechen des Textes Ihrem Kind, seine Aufmerksamkeit zu schärfen und das Verständnis für die Geschichte zu vertiefen. Wenn der Held der Geschichte auch mit den alltäglichen Herausforderungen einer ADHS zu tun hat, kann sich Ihr Kind viel besser mit dem Erzählten identifizieren. Auf diese Weise lernt es wertvolle soziale Fähigkeiten, die ihm dabei helfen können, den Alltag besser zu meistern.

10 Minuten zum kreativen Schreiben

Diese Lernmethode ist hervorragend dazu geeignet, damit Ihr Kind seine eigenen Gedanken einmal zum Ausdruck bringen und seinen neu erlernten Wortschatz in einer eigenen Geschichte anwenden kann. So können Sie Ihrem Kind beispielsweise die Aufgabe geben, eine eigene Geschichte über das Thema ADHS zu schreiben. Auf diese Weise bekommen Sie einen besseren Überblick dafür, womit Ihr Kind momentan zu kämpfen hat, da Kinder in der Regel ihrem Hauptcharakter Herausforderungen in der Erzählung geben, mit denen sie selbst gerade zu kämpfen haben.

Material:

- das Schreibzeug Ihres Kindes
- das Schreibheft Ihres Kindes oder ein Blatt liniertes Papier
- ein Timer

Durchführung:

Um die Aufgabe besser zu strukturieren, stellen Sie einen Timer auf 10 Minuten und fordern das Kind auf, eine kurze Geschichte über das Thema zu schreiben. Anschließend können Sie über das Geschriebene sprechen und dem Kind positives Feedback zur Rechtschreibung, der Grammatik und dem Inhalt geben. Natürlich können Sie die Übung mehrmals durchführen und Ihrem Kind immer wieder neue Themen geben, über die es schreiben kann. So könnte eine andere Schreibaufgabe von Ihnen lauten: „Schreibe über einen Tag im Dschungel“ oder „Beschreibe deinen Lieblingsort“. Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Achten Sie jedoch darauf, über jede Geschichte mit dem Kind zu reden und ihm konstruktives Feedback zu geben. Auf diese Weise erlangt es immer mehr Spaß am Schreiben und es fühlt sich von Ihnen wahrgenommen.

10 Minuten bewegtes Rechnen

Das Ziel dieser Aktivität ist es, den Spaß am Rechnen zu entdecken, das mathematische Verständnis zu verbessern und durch gezielte Bewegungen die Aufmerksamkeit Ihres Kindes zu steigern.

Material:

- ein Arbeitsblatt mit verschiedenen Rechenaufgaben

Durchführung:
Stellen Sie Ihrem Kind eine Reihe von Rechenaufgaben und fordern Sie es auf, die Antwort laut zu sagen. Jedes Mal, wenn das Kind eine richtige Antwort gibt, darf es eine kurze Bewegung ausführen, wie zum Beispiel einen Hampelmann oder kleine Sprünge. Dabei sollte das Kind sich immer wieder eine neue Bewegung ausdenken, damit das Spiel nicht allzu langweilig wird. Spielen Sie dieses Spiel für 10 Minuten.

Auf diese Weise kann Ihr Kind wichtige Rechenaufgaben spielerisch wiederholen und durch die kurze Zeitspanne wird die Aktivität nicht zu schnell uninteressant. Dabei hilft vor allem die Kombination von Bewegung und Lernen, die Aufmerksamkeit und das Engagement Ihres Kindes zu steigern und Sie geben ihm die Möglichkeit, überschüssige Energie abzubauen.

10-Minuten „Lernzeit mit Musik“

Diese Methode ist hervorragend dafür geeignet, um spielerisch und mit viel Spaß neue Lerninhalte zu lernen oder gar altes Wissen zu wiederholen.

Material:

- ein passendes Lernlied zum Thema
- einen Liedtext
- das Schreibheft Ihres Kindes oder ein Blatt Papier
- das Schreibzeug Ihres Kindes

Durchführung:

Wählen Sie dafür ein Lernlied oder eine musikalische Übung, zum Beispiel ein Lied über das ABC, einen Mathematik-Song oder das englische Lied über Körperteile. Trauen Sie sich ruhig, den Song gemeinsam mit Ihrem Kind zu singen. Am Anfang kann es aber auch schon ausreichen, dem Lied einfach nur zu lauschen.

Stellen Sie anschließend Fragen zu dem Text des Liedes und den darin enthaltenen Informationen, zum Beispiel zu den Themen Zählen, Buchstaben oder Vokabeln. Fordern Sie das Kind auf, das neu Gelernte in eigenen Worten wiederzugeben. Ganz kreative Köpfe können sogar eine neue Melodie zum Text erfinden oder den Liedtext neu dichten. Die Musik ist wirklich eine großartige Methode, um das Lernen bei Kindern zu fördern, da sie das Gedächtnis anregt und sie meistens durch den Spaß gar nicht wirklich bemerken, dass sie gerade eigentlich etwas Neues lernen.

Gerade Kinder mit ADHS reagieren oft gut auf rhythmische und musikalische Lernmethoden, da sie sich hier frei bewegen können oder auch mal etwas lauter singen dürfen, ohne dass sie Ärger dafür bekommen. Aus diesem Grund eignet sich die Einbindung von Musik immer hervorragend dazu, einen geschützten Lernraum zu schaffen, wo sich Ihr Kind frei entfalten kann.

10 Minuten Lernsprint zum schnellen Üben mit Karteikarten

Mit dieser Lernmethode sollen wichtige Fakten innerhalb kürzester Zeit abgefragt und mithilfe von Wiederholungen besser im Gedächtnis verankert werden.

Material:

- selbst erstellte Karteikarten
- Bildkarten passend zu den Lernthemen
- ein Timer

Durchführung:

Nutzen Sie für diese Methode verschiedene Karteikarten oder Karten mit Bildern oder Wörtern, welche Ihr Kind lernen soll. So können auf den Karten unterschiedliche Mathematikaufgaben, Vokabeln oder Zahlen stehen, je nachdem, welches Schulfach Sie gerade mit Ihrem Kind vertiefen möchten. Zum Einstieg in die Lernphase können Sie Ihrem Kind 10 Minuten Zeit geben, um die Inhalte auf den Karteikarten zu lernen. Anschließend geben Sie Ihrem Kind wieder 10 Minuten Zeit. Nur halten Sie diesmal die Karten mit den Aufgaben vor Ihr Kind, aber so, dass es nicht die Antworten erkennen kann. Bitten Sie es nun, so schnell wie möglich die richtige Antwort zu geben, sobald es die Aufgabe sieht. Karteikarten sind eine schnelle und einfache Methode, um das Lernen bei Ihrem Kind zu fördern. Durch die schnellen Wechsel der Karteikarten bleibt Ihr Kind aktiv und engagiert bei der Sache und verliert nicht allzu schnell seine Motivation.

10 Minuten der Selbstreflexion

Material:
(nach Bedarf)

- das Lerntagebuch Ihres Kindes
- das Schreibzeug Ihres Kindes
- Ihr eigenes Reflexionsbuch

Durchführung:
Geben Sie Ihrem Kind nach jeder vollständig abgeschlossenen Lerneinheit die Möglichkeit, sich selbst und seine Leistungen zu reflektieren. Auf diese Art kann es sein Selbstbewusstsein stärken und erlangt ein besseres Gefühl dafür, wo im Lernprozess seine Stärken und Schwächen liegen. Setzen Sie sich mit dem Kind zusammen und besprechen Sie, was beim Lernen gut gelaufen ist.

Fragen Sie nach mindestens drei positiven Dingen, die das Kind erreicht hat. Besonders gute Erfolge oder Fortschritte können auch durch kleine Belohnungen oder Anerkennungen in Form von Lob oder einem kleinen Gefallen hervorgehoben werden. So können Sie Ihrem Kind anbieten, dass es heute das Abendessen aussuchen oder sich das nächste Lernspiel alleine auswählen darf.

Durch das Reflektieren der positiven Erlebnisse stärken Sie das Selbstbewusstsein Ihres Kindes und es bleibt motiviert, auch in der Zukunft an seinen Zielen zu arbeiten. Für Kinder mit ADHS ist es besonders wichtig, positive Rückmeldungen zu erhalten, da sie durch die positive Wertschätzung wissen, dass sie verstanden und angenommen werden, selbst wenn sie einmal einen Fehler machen sollten. Somit ist die Motivation für sie höher, weiterhin an ihren Lernzielen zu arbeiten. Auch Sie als Elternteil sollten stets Ihr eigenes Handeln kritisch hinterfragen. So können Sie sich nach jeder Lerneinheit die Fragen stellen:

- In welchen Situationen habe ich heute besonders ruhig gehandelt und was hatte das für Auswirkungen auf mein Kind?
- In welchen Situationen war ich heute vielleicht zu streng?
- Was kann ich das nächste Mal besser machen, um solche negativen Reaktionen zu vermeiden?

Sie werden sehen, dass nicht nur Ihr Kind von regelmäßiger Selbstreflexion profitiert, sondern es auch ein hervorragendes Tool ist, um Ihre persönliche Weiterentwicklung auf das nächste Level zu bringen und die Beziehung zu Ihrem Kind positiv zu verändern. Wenn Sie liebevoll und ehrlich mit sich selbst und Ihrem Kind umgehen, dann wird sich dies auch in der Beziehung zu ihm widerspiegeln und sie werden sich längerfristig in eine positive Richtung entwickeln und eine angenehme Lernatmosphäre für Ihr Kind schaffen können, in der sie gemeinsam viele positive Erinnerungen schaffen werden, an die Sie sich gerne zurückerinnern.

Es klingt fast zu einfach, aber manchmal sind es gerade die kleinen, regelmäßigen Schritte, die langfristig eine große Wirkung haben. Ob es nun darum geht, durch Selbstreflexion das eigene Handeln besser zu verstehen, durch bewegtes Lernen überschüssige Energie abzubauen oder durch positives Feedback das Selbstbewusstsein Ihres Kindes zu fördern – einfache 10 Minuten am Tag können tatsächlich ein Antrieb für größere Veränderungen im Familienleben und im Lernverhalten Ihres Kindes sein.

Die 10 Minuten Routinen ermöglichen es gerade Kindern mit ADHS, wieder mehr Freude am Lernen zu entwickeln, sich in ihrem Alltag besser zurechtzufinden und die positiven Seiten ihrer Persönlichkeit anzuerkennen und somit ihre Fähigkeiten zu stärken. Außerdem fällt es ihnen in dem überschaubaren Zeitfenster leichter, ihre Aufmerksamkeit aufrechtzuerhalten und ihre Lernfähigkeiten auf eine strukturierte Weise zu entwickeln. Durch abwechslungsreiche Methoden wie Bewegungsspiele, kreatives Schreiben und interaktive Übungen wird das Lernen für Ihr Kind spannender, fördert die Selbstdisziplin Ihres Kindes und sorgt dafür, dass sich das Selbstvertrauen Ihres Kindes Schritt für Schritt aufbauen kann.

Der Weg zu mehr Konzentration – Fokus im Alltag

Konzentration und Fokus sind zwei wesentliche Bestandteile, um erfolgreich durchs Leben zu gehen. Aus diesem Grund ist es besonders wichtig, vor allem Kindern schon recht früh Strategien an die Hand zu geben, um ihre Konzentrationsfähigkeit zu verbessern und ihren Lernfokus effizient zu steigern. Zunächst einmal sollen beide Begriffe voneinander abgegrenzt werden.

Definition: Konzentration
Konzentration bezeichnet die Fähigkeit von Individuen, ihre Aufmerksamkeit gezielt auf eine bestimmte Aktivität zu richten und dabei die Ablenkungen um sie herum komplett auszublenden. Sie ist ein kognitiver Prozess, der es Lebewesen möglich macht, ihre Gedanken, Wahrnehmungen und Handlungen auf ein bestimmtes Ziel hin auszurichten und sich auf wichtige Aufgaben des Alltags einzulassen.

Definition: Fokus
Fokus bedeutet, sich mit seiner vollen Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Aufgabe zu konzentrieren und keine Ablenkungen zuzulassen. Lebewesen, die ihren ganzen Fokus auf eine bestimmte Fähigkeit richten, denken nur an diese eine Aufgabe und versuchen, sie so gut wie möglich zu erledigen, ohne sich von anderen Dingen stören zu lassen. Es geht also darum, sich voll und ganz darauf zu fokussieren, was im Moment wichtig ist.

Der einfachste Weg, damit Kinder lernen können, sich im Alltag wieder besser zu konzentrieren, liegt vor allen Dingen in der Schaffung von klaren Strukturen, positiven Gewohnheiten und einer ruhigen Umgebung. Vor allem für Kinder mit ADHS ist es besonders hilfreich, den Tag in kleine, überschaubare Schritte zu unterteilen und regelmäßig kurze Pausen einzubauen. Kinder mit ADHS haben häufig Schwierigkeiten, sich auf eine bestimmte Aufgabe längerfristig zu fokussieren und fühlen sich oft überfordert, wenn ihnen eine Tätigkeit zu lang oder zu komplex erscheint.

Aus diesem Grund ist es für sie hilfreich, wenn Sie im alltäglichen Leben verschiedene Übungen mit einbauen, die ihre Konzentrationsspanne auf eine spielerische Art und Weise trainieren, damit sie längerfristig das Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten wiedergewinnen und so auch wieder mehr Spaß am Lernen haben können. Welche Tools Sie dafür nutzen können, um die Konzentrationsspanne Ihres Kindes auf eine sehr effiziente Art und Weise zu schulen, erfahren Sie auf den nächsten Seiten dieses Buches.

Ablenkungen ade: Wie Ihr Kind sich besser konzentriert

Die Fähigkeit, sich zu konzentrieren, ist für Kinder von entscheidender Bedeutung, um im schulischen und alltäglichen Leben erfolgreich zu sein. In einer Welt voller Ablenkungen, sei es durch digitale Medien oder die Vielzahl an Reizen, die auf sie einprasseln, ist es für Kinder oft schwierig, ihre Aufmerksamkeit auf eine Aufgabe zu richten. Aber machen Sie sich keine Sorgen: Mit einfühlsamen und praktischen Strategien können Sie Kinder dabei unterstützen, ihre Konzentration zu verbessern. Hier sind einige hilfreiche sowie liebevolle Ratschläge, die Ihnen und Ihrem Kind helfen können, einen felsenfesten Fokus zu entwickeln:

Schaffen Sie eine ruhige Lernumgebung!

Eine klare, strukturierte Umgebung ist entscheidend, um das Kind zum Lernen zu motivieren und mögliche Störquellen zu eliminieren. Reduzieren Sie daher zu große Ablenkungen wie laute Geräusche durch Haushaltsgeräte, Fernseher oder mobile Geräte, wenn Ihr Kind lernt oder Hausaufgaben macht. Ein aufgeräumter Schreibtisch und ein gemütlicher, gut beleuchteter Arbeitsplatz helfen, den Fokus beizubehalten. Etablieren Sie am besten eine neue Lernroutine und gestalten Sie mit Ihrem Kind einen Lernplatz, den es gerne benutzt, um spielend leicht neue Dinge zu lernen. So können Sie beispielsweise eine schöne Schreibtischlampe auf dem Arbeitsplatz des Kindes platzieren und an die Wand eine Pinnwand hängen, wo das Kind selbst gestaltete Lernpläne und Merkzettel anbringen kann. Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Gestalten Sie den neuen Lernplatz Ihres Kindes so, dass es die Atmosphäre im Raum mit einer guten Lernumgebung assoziiert. Auf diese Weise wird sich auch die Konzentrationsfähigkeit des Kindes auf längere Sicht verbessern, denn es wird sich wohler fühlen und automatisch die Umgebung mit Konzentration und Lernzeit in Verbindung bringen.

Zur Inspiration bekommen Sie nun eine kleine Checkliste an die Hand:

Checkliste für den perfekten Lernraum:

• **Der richtige Raum!** Wählen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind einen Platz zu Hause aus, der ruhig und vor allen Dingen gut beleuchtet ist. Suchen Sie sich einen Ort in Ihrem Zuhause aus, der wenig Ablenkungen für das Kind enthält, wie beispielsweise einen Fernseher oder ein lautes Haushaltsgerät. So kann sich Ihr Kind besser auf seine Aufgaben fokussieren und wird nicht von Geräuschen gestört. Achten Sie außerdem darauf, dass Ihr Kind einen leichten Zugang zu Ressourcen hat, die es zum Lernen braucht, wie beispielsweise eine Steckdose für den Laptop oder ein Bücherregal, in dem es seine ganzen Schulbücher reinstellen kann.



• **Die richtigen Möbel!** Überlegen Sie sich, ob Sie in bequeme Möbelstücke wie einen Schreibtisch und einen Schreibtischstuhl investieren wollen, die eine gute Körperhaltung fördern. Achten Sie darauf, dass der Schreibtisch groß genug ist, um die wichtigsten Lernmaterialien Ihres Kindes darauf zu platzieren.

• **Die richtige Organisation!** Damit Ihr Kind seinen Lernbereich sauber und ordentlich halten kann, ist es wichtig, dass Sie den Lernraum so gestalten, dass Sie ihm viele Aufbewahrungsmöglichkeiten für Bücher, Stifte und andere Lernutensilien anbieten. Investieren Sie vor allen Dingen in Regale, unterschiedliche Behälter und Körbe, die Sie für das Kind leicht zugänglich im Raum platzieren. Denn eine aufgeräumte Umgebung fördert nicht nur die Produktivität Ihres Kindes, sondern auch seine Konzentration. Außerdem hilft ein aufgeräumter Lernbereich auch Kindern mit ADHS dabei, sich viel besser auf die wesentlichen Aufgaben zu fokussieren, da es weniger Außenreize gibt, auf die sie ihre Aufmerksamkeit richten könnten.

• **Kleine persönliche Akzente!** Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, sein Lernzimmer nach seinen eigenen Vorstellungen mitzugestalten. Lassen Sie es selbst entscheiden, was es alles für sein Lernzimmer braucht. Ist es vielleicht ein eigenes Whiteboard oder eine Pinnwand mit selbst gestalteten Merkzetteln? Ihr Kind darf sich ruhig kreativ ausleben und selbstständig viele Lernposter zu den wichtigsten Schulthemen gestalten und über dem Lernplatz anbringen. Für eine bessere Assoziierung kann Ihr Kind dem Platz auch einen Namen geben, wie beispielsweise Lernwerkstatt oder Lernfabrik, damit es den neuen Arbeitsplatz besser mit dem Thema Lernen verknüpfen kann.

• **Etablieren Sie eine Lernroutine!** Legen Sie mit Ihrem Kind die Zeiten fest, an denen Sie sich gemeinsam an dem Lernplatz treffen. Veranschaulichen Sie die vereinbarten Zeiten an der Pinnwand, damit keiner von Ihnen den vereinbarten Lernstart verpasst.

Setzen Sie auf regelmäßige Lernpausen!

Grundschulkinder haben eine durchschnittliche Konzentrationsspanne von 15 Minuten. Aus diesem Grund können sie sich nicht zu lange auf eine Aufgabe konzentrieren. Schaffen Sie daher regelmäßige Pausen, damit Ihr Kind wieder neue Energie tanken kann. Diese kurzen Verschnaufpausen helfen dabei, die geistige Ermüdung bei Ihrem Kind zu vermeiden und seinen Fokus wieder zu steigern.

Nutzen Sie die Pausenzeiten, um gemeinsam etwas Entspannendes zu tun – wie z. B. ein paar Minuten auf dem Balkon frische Luft schnappen oder ein kurzes, kreatives Spiel wie beispielsweise „3 gewinnt" zu spielen. Auf diese Weise verbessert sich nicht nur die Lernleistung Ihres Kindes, sondern Sie können auch noch etwas Positives für Ihre gemeinsame Beziehung tun. Sie können zur Verbesserung der Beziehung zu Ihrem Kind die Pausen auch dafür nutzen, dass Sie ihm ein offenes Ohr schenken, für alle Themen, die es gerade auf dem Herzen hat.

Erkundigen Sie sich bei ihm, wie die Schule läuft, ob es Ärger mit Mitschülern gibt oder ob es gerade ein Thema gibt, welches es überhaupt nicht nachvollziehen kann. Geben Sie Ihrem Kind dabei den Raum, über seine Gefühle und Gedanken zu sprechen. Sie können Ihrem Kind auch tiefgründige Fragen stellen, damit der Redefluss angeregt wird. So können Sie Ihrem Kind beispielsweise die folgenden Fragen stellen:

- Was geht dir durch den Kopf, wenn du ein neues Thema lernen musst?
- Wann macht dir das Lernen am meisten Spaß?
- Gehst du gerne in die Schule?
- Über welche Themen lernst du am liebsten?
- Wie geht es deinen Freunden in der Schule?

Auf diese Weise fühlt sich Ihr Kind gesehen und es kann sich Ihnen leichter öffnen. Außerdem erfahren Sie mehr darüber, was Ihrem Kind in der Schule am leichtesten gelingt und wo es vielleicht noch vertiefende Hilfestellungen benötigt. Geben Sie Ihrem Kind genügend Raum, um über seine Erfolge, Sorgen, aber auch Ängste zu reden. Dies wirkt sich nicht nur positiv auf Ihre Beziehung aus, sondern sorgt auch dafür, dass Ihrem Kind der Lernprozess erleichtert wird.

Nutzen Sie die Technik und Social Media sinnvoll!

Smartphones, Tablets und Computer können wahre Konzentrationskiller sein, wenn sie nicht gezielt eingesetzt werden. Sollten Sie dennoch mit dem Gedanken spielen, digitale Geräte zur Unterstützung beim Lernen zu benutzen, sollten Sie sicherstellen, dass diese keine Ablenkung darstellen. Eine App für Zeitmanagement oder ein Timer können dabei unterstützen, die Lernzeiten und Pausen zu strukturieren. Wenn Sie Apps als festen Bestandteil der Lernroutine etablieren wollen, dann achten Sie darauf, dass das Kind ein Lernspiel auf dem Tablet spielt und es sich ausschließlich auf dieses Spiel konzentriert und keine anderen Apps oder Benachrichtigungen im Hintergrund aktiv sind. Denn ohne weitere Ablenkungen kann sich das Kind besser auf den Lerninhalt fokussieren und wird nicht immer durch andere Benachrichtigungen aus seinen Gedanken herausgerissen. Stellen Sie am besten während der Lernzeit Ihres Kindes sämtliche Benachrichtigungen aus. Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind feste Zeiten, in denen es sein Smartphone oder sein Tablet benutzen kann. Stellen Sie am besten einen Timer auf dem Smartphone ein und sobald er ertönt, gibt Ihr Kind das Gerät bei Ihnen ab und widmet sich einer neuen Tätigkeit.

Fördern Sie das Interesse an der geforderten Aufgabe!

Kinder konzentrieren sich besser, wenn sie Spaß an dem haben, was sie tun. Versuchen Sie daher, das Lernen so abwechslungsreich und spannend wie möglich zu gestalten. Binden Sie Themen aus dem Alltag ein oder stellen Sie Fragen, die das Kind zum Nachdenken anregen. Versuchen Sie, zu den Lerninhalten einen praktischen Bezug herzustellen, damit sich das neue Wissen besser im Gedächtnis verankern kann.

Sollte Ihr Kind beispielsweise gerade in der Schule lernen, wie es Kilogramm in Gramm umrechnen soll, dann gehen Sie doch mit ihm in die Küche und lassen es verschiedene Lebensmittel abwiegen und in die neue Größe umrechnen. Die Ergebnisse kann es dann in einer kreativ gestalteten Tabelle festhalten. So werden die abstrakten Lerninhalte für das Kind greifbarer und es versteht viel besser, warum es dieses Thema in der Schule lernen und für den Alltagsgebrauch verinnerlichen sollte. Im Allgemeinen können Sie, für ein verbessertes mathematisches Verständnis, anstatt einfach nur Zahlen lernen, verschiedene "Zahlenrätsel" kreieren und gemeinsam in der Lernzeit lösen. Wählen Sie Zahlenspiele mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden für den Alltag aus, die zu den geforderten Lerninhalten aus der Schule passen. Sie werden schnell bemerken, wie sich Ihr Kind den Schulstoff viel leichter merken kann und wie es durch den spielerischen Charakter der Aufgaben unnötige Ablenkungen schnell wieder vergisst.

Vorbild sein

Kinder lernen viel durch Beobachtung und Nachahmung dessen, was Erwachsene ihnen vorleben. Wenn Sie selbst Ihren Alltag konzentriert beschreiten und sich nicht so schnell von den verschiedenen Reizen ablenken lassen, wird Ihr Kind diese Verhaltensweisen übernehmen. Versuchen Sie also, sich selbst im Alltag mehr zu reflektieren und Ihre eigenen Verhaltensweisen zu hinterfragen. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre eigenen Verantwortlichkeiten ohne Ablenkung erledigen und gleichzeitig einen Lebensstil der Achtsamkeit etablieren, denn alles, was längerfristig zur Gewohnheit wird, verankert sich besser im alltäglichen Leben und kann leichter integriert werden. So können Sie beim Abendessen eine "handyfreie Zone" einrichten, in der jedes Familienmitglied vor dem Essen sein Handy ins Zimmer bringen muss, oder planen Sie gemeinsam mit dem Kind die wichtigsten Termine der nächsten Woche. Dabei können Sie ruhig kreativ werden und beispielsweise eine gemeinsame Mind Map erstellen, wo Ihr Kind die wichtigsten Termine auf einen Blick sieht. So wird es von Ihnen lernen, mehr Struktur und Organisation in seinen Alltag zu integrieren und mögliche Ablenkungen selbstständig zu erkennen sowie aus seinem Alltag zu eliminieren.

Lob und positive Verstärkung

Loben Sie Ihr Kind, wenn es sich über einen längeren Zeitraum gut auf eine Sache konzentrieren konnte und sich nicht von Kleinigkeiten abgelenkt gefühlt hat. Das kann beispielsweise eine kleine Belohnung in Form einer aufrichtigen Anerkennung sein, wenn Sie Ihrem Kind sagen, was es während der Lernzeit richtig gut gemacht hat. Positive Verstärkung fördert nicht nur das Selbstvertrauen Ihres Kindes, sondern motiviert es auch, weiterhin fokussiert zu arbeiten. Sollten Sie selbst bemerken, dass Ihr Kind nach 20 Minuten intensiven Lernens noch aktiv seinen Aufgaben nachgeht, ohne dabei auf Ablenkungen zu reagieren, dann weisen Sie es darauf hin und loben Sie es für seine gute Arbeit. Auf diese Weise hinterlassen Sie ein gutes Gefühl bei Ihrem Kind, es wird immer motivierter sein, dieses Verhalten von nun an bei jeder Lerneinheit zu zeigen.

Denken Sie jedoch daran, dass Konzentration eine Fähigkeit ist, die sich mit der Zeit entwickelt. Es ist völlig normal, dass Kinder zwischendurch abgelenkt sind. Zeigen Sie Geduld und bieten Sie Ihrem Kind immer wieder Unterstützung an. Sprechen Sie über mögliche Schwierigkeiten bei den Lernaufgaben, ohne Druck auszuüben. Denn ein mangelndes Verständnis der Aufgabenstellung kann ebenfalls dazu führen, dass sich Ihr Kind schneller abgelenkt fühlt. Unterstützen Sie Ihr Kind daher mit liebevollen Hilfestellungen, wenn Sie merken, dass es mal wieder vom geforderten Thema abschweift. Zeigen Sie Verständnis, wenn Ihr Kind auch mal einen Tag hat, an dem es Schwierigkeiten hat, sich zu konzentrieren, und helfen Sie ihm stattdessen dabei, die

Lernzeit so zu gestalten, dass es sich nicht überfordert fühlt. Sollten Sie bemerken, dass Ihr Kind gerade mit seinem Fokus abschweift, dann nutzen Sie lieber ein bewegtes Lernspiel, damit es seine Batterien ohne schlechtes Gewissen aufladen kann. Erinnern Sie Ihr Kind außerdem durch liebevolle Worte immer wieder daran, geduldig mit sich selbst zu sein und dass es in Ordnung ist, wenn es einmal Fehler macht. Damit Sie die Fokusfähigkeit Ihres Kindes auf eine kreative sowie spielerische Weise trainieren können, bieten sich zum Beispiel die folgenden 10-Minuten-Übungen an:

Fokus – Übung mit der Sanduhr

Material:

- eine Sanduhr
- Bilder zum Ausmalen
- Stifte
- Papier

Durchführung:

Stellen Sie für diese Übung eine Sanduhr auf den Arbeitsplatz Ihres Kindes und achten Sie darauf, dass die Uhr mindestens 5–10 Minuten durchläuft. Geben Sie Ihrem Kind eine kreative Aufgabe, während die Zeit läuft. So kann es beispielsweise ein Mandala ausmalen oder geometrische Formen auf ein Blatt Papier zeichnen, ohne dabei den Stift vom Blatt abzusetzen. Das Ziel dieser Aufgabe ist, dass Ihr Kind lernt, sich für einen bestimmten Zeitraum auf eine bestimmte Aufgabe zu fokussieren, ohne sich dabei ablenken zu lassen. Außerdem gibt diese Übung Ihrem Kind eine visuelle Darstellung des Zeitablaufs. So kann es selbstständig nachverfolgen, wie der Sand langsam von oben nach unten rieselt. Dies hilft ihm dabei, ein besseres Gefühl für den Zeitrahmen zu entwickeln und Zeiträume im Alltag realistischer einzuschätzen. Außerdem kann das Malen unter einem vorgegebenen Zeitrahmen die Kreativität anregen, da Ihr Kind seine Ideen schnell umsetzen muss und sich weniger von Perfektionismus beeinflussen lassen darf, was zu spontanen, aber oft sehr kreativen Ergebnissen führen kann.

10 Minuten Blitzlicht-Meditation

Diese Entspannungsübung unterstützt Ihr Kind dabei, seine kreisenden Gedanken einmal zur Ruhe kommen zu lassen und sich voll und ganz auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren. Außerdem lernt es, seinen Fokus für einen Augenblick nur auf seine Empfindungen und Wahrnehmungen zu lenken, ohne sich dabei von Außenreizen beeinflussen zu lassen. Wie Sie sehen, hat diese Aktivität ausschließlich positive Effekte auf die gesunde Entwicklung Ihres Kindes. Um diese Meditation in Ihrem Alltag zu integrieren, gehen Sie einfach wie folgt vor:

Material:

- Eine weiche Unterlage wie eine Yogamatte, ein Sofa oder ein Bett
- nach Bedarf: Kuschelsocken oder eine Kuscheldecke

Durchführung:

Suchen Sie sich gemeinsam mit Ihrem Kind einen ruhigen und bequemen Platz, entweder bei Ihnen zu Hause oder in der freien Natur. Sobald Sie einen schönen Platz zum Entspannen gefunden haben, bitten Sie Ihr Kind, ein paar Mal tief ein- und wieder auszuatmen. Wenn Sie merken, dass Ihr Kind ganz ruhig und ausgeglichen ist, können Sie es darum bitten, einmal seine Augen zu schließen. Nun können Sie die Meditation mit Ihrem Kind beginnen. Nutzen Sie dafür den folgenden Text:

Das kleine Blitzlicht



Audiodatei 3

Komme mit deiner Aufmerksamkeit einmal ganz bei dir an. Atme noch einmal ganz tief ein und wieder aus. Solltest du bemerken, dass noch viele Gedanken in deinem Kopf herumschwirren, dann lasse sie jetzt einmal ganz zur Ruhe kommen. Das schaffst du am besten, wenn du dir einfach mal vorstellst, wie deine ganzen schweren Gedanken einfach aus deinem Kopf fließen. Stelle dir dafür am besten ein silbernes Licht vor, das all deine Gedanken nach oben in den Himmel ziehen lässt.

Wenn du nun nach oben blickst, kannst du in der Ferne auch eine kleine Wolke erkennen. Sie nimmt nun all deine Gedanken in ihre Arme und lässt sie in ihrem Wolkenkleid verschwinden. Nimm dir einen Moment Zeit, um diesen Vorgang zu genießen und atme dabei ein paar Mal wieder tief ein und aus.

Nun schaust du auf den Boden und entdeckst ein kleines magisches Blitzlicht. Wie sieht dein Blitzlicht aus? Ist es vielleicht blau, lila oder rot? Ganz neugierig beugst du dich zu dem kleinen Licht herunter und nimmst es vorsichtig in deine Hände. Du spürst, wie warm dieses Licht auf deiner Haut ist. Sobald du merkst, dass deine Hände ganz wollig warm und entspannt sind, kannst du dir dein Licht noch einmal anschauen. Hat es vielleicht seine Farbe verändert? Wie sieht es jetzt aus? Führe das Licht nun erst zu deiner linken und dann zu deiner rechten Schulter. Merkst du, wie warm diese jetzt werden?
Lass das kleine Blitzlicht ruhig ein bisschen hin und her wandern. Sobald du bemerkst, dass deine Schultern mit genügend Wärme und Entspannung aufgefüllt sind, kannst du dir das kleine Blitzlicht noch einmal ganz vorsichtig anschauen. Hat sich vielleicht jetzt etwas an seinem Aussehen verändert?

Lege es nun ganz behutsam auf deinen Bauch. Spüre dabei ganz genau, wie er immer wärmer wird und alle Anspannungen allmählich verschwinden. Sobald du merkst, dass sich deine Körpermitte mit genügend Entspannung aufgefüllt hat, kannst du das kleine Blitzlicht wieder in deine Hand nehmen. Fällt dir vielleicht eine Veränderung an ihm auf? Bedanke dich innerlich bei ihm für seine bisherige Unterstützung und wenn du soweit bist, kannst du es ganz vorsichtig erst auf deinen linken und dann auf deinen rechten Fuß setzen.

Lasse es wieder ein bisschen hin und her laufen. Merkst du, wie deine Füße immer wärmer und entspannter werden? Schaue dein Blitzlicht noch einmal ganz genau an. Was hat sich jetzt an ihm verändert? Hat es mittlerweile eine andere Farbe oder gar eine andere Form? Bedanke dich ein allerletztes Mal bei deinem Blitzlicht und schenke ihm ein kleines Lächeln. Nach einer Weile merkst du, wie das kleine Licht langsam anfängt, von dir wegzuschweben.

Du schaust für eine kurze Zeit dem kleinen Licht hinterher, bis du es in der Ferne nicht mehr erkennen kannst. Atme nun noch einmal tief ein und wieder aus. Wenn du soweit bist, kannst du ganz langsam wieder deine Augen öffnen und voll und ganz im Hier und Jetzt ankommen.

Diese Meditationsübung eignet sich nicht nur hervorragend dafür, dass Ihr Kind lernt, sich wieder vollständig zu entspannen. Sie können diese Entspannungseinheit auch für eine kleine Reflexionsrunde nutzen, bei der Ihr Kind offen und ehrlich über seine Eindrücke erzählen darf. Leiten Sie das Reflexionsgespräch mit den folgenden Fragen an:

- Wie hat dein kleines Blitzlicht ausgesehen? Welche Form und welche Farbe hatte es?
- Hat sich das Aussehen des kleinen Blitzlichtes während der Geschichte verändert? Wann hast du eine Veränderung bemerkt?

- Wie hat sich dein Körper während der ganzen Entspannung angefühlt?
- Was hat sich an deinen Empfindungen während der Geschichte verändert?

Sie werden erstaunt darüber sein, was Ihr Kind alles über das kleine Blitzlicht berichten kann und wie es Ihrem Kind dabei geholfen hat, sich besser zu entspannen und sich mehr auf seine Körperempfindungen zu fokussieren. Meditationsübungen wie diese können Ihrem Kind dabei helfen, seine Selbstregulation zu verbessern, indem sie während der Übung lernen, ihre Impulse zu erkennen und nicht sofort auf Außenreize zu reagieren.

Sie lernen, für einen Moment innezuhalten und noch einmal kurz darüber nachzudenken, ob sie eine Handlung jetzt wirklich ausführen sollten oder nicht. Außerdem erleben Kinder mit ADHS im Alltag öfters emotionale Schwankungen, die mitunter in Wutausbrüchen münden können. Die regelmäßige Anwendung von Meditationsübungen kann dazu beitragen, dass sie lernen, ihre Gefühle in schwierigen Momenten selbstständig zu regulieren und sich wieder auf das Positive zu fokussieren.

Des Weiteren hilft häufiges Meditieren Ihrem Kind dabei, seinen Körper zu beruhigen, die eigene Körperwahrnehmung zu stärken und mögliche Spannungen im Körper selbstständig loszulassen. Worauf warten Sie daher noch? Probieren Sie diese Übung einfach mal mit Ihrem Kind aus, um sich von den positiven Effekten zu überzeugen.

10 Minuten: „Schweigen und Hören“

Dieses Spiel fördert nicht nur die Fähigkeit des aktiven Zuhörens, sondern ist bestens dafür geeignet, dass Ihr Kind lernt, sich einmal ganz genau auf die Umgebungsgeräusche zu fokussieren und sich dabei nicht von anderen Dingen ablenken zu lassen.

Material:

- eine weiche Unterlage wie ein Sofa, eine Yogamatte oder ein Meditationskissen
- alternativ: eine Parkbank
- ggf. ein Blatt Papier
- ggf. Stifte

Durchführung:

Bitten Sie Ihr Kind für dieses Konzentrationsspiel darum, sich für 10 Minuten auf einen Stuhl, das Sofa oder eine Parkbank zu setzen. Dabei soll es ganz still sein und aufmerksam lauschen, was es hören kann. Nach den 10 Minuten soll es die Geräusche benennen, die es wahrgenommen hat. Dieses Spiel fordert Ihr Kind dazu auf, seine Aufmerksamkeit bewusst und fokussiert auf die Geräusche in seiner Umgebung zu richten.

Tipp:

Um mit dem Spiel auch noch die kreative Ader Ihres Kindes zu fördern, lassen Sie es ein Bild zeichnen, in dem es alle Geräusche integriert, die es gehört hat. Dabei sollen die Gegenstände nicht einfach wahllos auf das Blatt gezeichnet werden, sondern es soll schon ein logisches kleines Kunstwerk daraus entstehen. Lassen Sie sich anschließend von Ihrem Kind erzählen, was es alles auf sein Bild gezeichnet hat, um Ihr Interesse zu zeigen und Ihrem Kind ein offenes Ohr zu schenken.

10 Minuten Super-Fokus: „Finde die Details“

Dieses Spiel fördert die visuelle Wahrnehmung Ihres Kindes und hilft ihm dabei, sich besser auf Gegenstände fokussieren zu können. Außerdem schärft dieses Spiel den Blick auf Details und sorgt dafür, dass sich Ihr Kind für einen längeren Zeitraum auf eine bestimmte Sache konzentrieren kann.

Material:

- ein Bild mit einer bestimmten Szene, z.B. ein Bild auf dem Bahnhof oder im Garten

Durchführung:

Zeigen Sie dafür Ihrem Kind ein Bild, zum Beispiel ein belebtes Stadtbild oder einen Bahnhof. Geben Sie Ihrem Kind nun 5 Minuten Zeit, sich das Bild ganz genau anzuschauen. Decken Sie anschließend das Bild ab und stellen Sie Ihrem Kind verschiedene Fragen zum Gesehenen, wie beispielsweise: „Wie viele Bäume waren zu sehen?“ oder „Was war auf der linken Seite des Bildes?“ Ihr Kind bekommt nun 5 Minuten Zeit, alles zu benennen, was es gesehen hat. Dabei sollte es sich auch an die kleinen Details erinnern können, die es gesehen hat. Lassen Sie Ihr Kind so viele Beobachtungen wie möglich mitteilen. Diese Übung fördert vor allen Dingen die Fähigkeit, sich auf visuelle Kleinigkeiten zu konzentrieren und fördert obendrein noch das Gedächtnis Ihres Kindes.

Wie Sie sehen, gibt es vielfältige Möglichkeiten, die Fokusfähigkeit Ihres Kindes zu steigern und im Alltag konsequent zu trainieren. Dabei ist die Fähigkeit, sich zu fokussieren, von unschätzbarem Wert, da Kinder in der heutigen Welt täglich äußeren Ablenkungen ausgesetzt sind – sei es durch digitale Geräte, laute Umgebungen oder die Vielzahl an Informationen, die täglich auf sie einströmen. Das kann besonders für Kinder mit ADHS eine Herausforderung sein, da sie häufig Schwierigkeiten haben, ihre Aufmerksamkeit über längere Zeit auf eine Aufgabe zu richten. Mit den gezielten Strategien und Übungen dieses Kapitels können Sie gemeinsam mit Ihrem Kind lernen, seinen Fokus Schritt für Schritt zu verbessern.

Effizientes Lernen: Strategien für die Hausaufgabenzeit

Effizientes Lernen ist der Schlüssel zu nachhaltigem Schulerfolg und sorgt für mehr Freude während der Lernzeit. Doch manchmal kann der Lernalltag eines Kindes schon sehr stressig sein. Erst das lange Zuhören in der Schule und dann das Lernen und Hausaufgaben machen in den eigenen vier Wänden. Vor allem für Schüler mit ADHS kann das manchmal ein sehr großer Balanceakt sein. So werden Hausaufgaben oftmals als lästige Pflicht wahrgenommen, dabei bieten sie eine wertvolle Gelegenheit, das Wissen zu vertiefen und die Lernfähigkeiten zu verbessern. In diesem Kapitel werden Sie verschiedene Lernmethoden und Techniken kennenlernen, die Ihnen dabei helfen werden, die Hausaufgabenzeit effizienter und mit weniger Stress zu gestalten – um somit das volle Lernpotenzial Ihres Kindes zu entfalten. Immerhin ist das vertiefende Lernen zu Hause auch immer eine Chance, die Lernweise Ihres Kindes zu optimieren und es dabei zu unterstützen, konzentrierter arbeiten zu können und mit weniger Stress bessere Ergebnisse zu erzielen. Der Schlüssel zu langanhaltendem Lernerfolg liegt daher in den richtig ausgewählten Lernstrategien. Auf den nächsten Seiten werden Sie daher kreative und effiziente Lerntechniken kennenlernen, die das Lernen Ihres Kindes zu einer erfolgreichen Reise machen werden. Probieren Sie diese Tipps also gerne zu Hause aus, um sich von ihrer Wirksamkeit zu überzeugen.

Pomodoro-Technik für Kinder

Die Pomodoro-Technik bietet Ihrem Kind eine hervorragende Möglichkeit, um sich bei den Hausaufgaben besser auf seine Aufgaben konzentrieren zu können. Denn bei dieser Technik geht es darum, nur in kurzen Zeitperioden intensiv an den Hausaufgaben zu arbeiten, die dann von kleinen Pausen begleitet werden.

Material:

- ein Timer

Durchführung:

Setzen Sie einen Timer auf 10 Minuten und bitten Sie Ihr Kind darum, in dieser Zeit so viele Aufgaben wie möglich zu erledigen. Sobald der Timer ertönt, gehen Sie zu Ihrem Kind und erlauben ihm, eine kurze 5-minütige Pause zu machen. In dieser Zeit darf Ihr Kind selbst entscheiden, was es gerne machen möchte. Dabei kann es sich etwas zu trinken holen, einen kleinen Snack essen oder einfach nur kurz entspannen. Nach der Pause kommt nun wieder eine 10-minütige Arbeitsphase, die durch den Timer wieder beendet wird. Diese Intervalle werden so lange wiederholt, bis Ihr Kind mit seinen Hausaufgaben fertig ist. Diese Technik erleichtert es Ihrem Kind, auf seine Aufgaben fokussiert zu bleiben, weil es weiß, dass es gleich wieder eine Pause machen darf.

Außerdem führen zu lange Lernsitzungen schnell zu Überforderungen, besonders bei sehr schwierigen Aufgaben. Durch die regelmäßigen Pausen fühlt sich Ihr Kind daher weniger gestresst und es kann sich mit einem frischen Kopf nach der Unterbrechung wieder seinen Aufgaben widmen. Ein weiterer großer Vorteil der Pomodoro-Technik ist, dass Ihr Kind lernt, seine Zeit besser zu managen. Sie hilft ihm dabei, eine Struktur zu entwickeln, die auch für sein späteres Leben nützlich sein kann. Probieren Sie die Technik einfach einmal selbst aus und lassen Sie sich von den positiven Effekten auf das Lernverhalten Ihres Kindes überraschen.

Lernen mit allen Sinnen!

Um Langeweile und Ablenkungsmanöver bei Ihrem Kind zu vermeiden, sollten die Lernmethoden regelmäßig gewechselt werden. Ihr Kind kann sich die zu lernenden Inhalte am besten einprägen, wenn die Lernmaterialien während der Hausaufgabenzeit so ausgewählt werden, dass sie möglichst alle Sinne Ihres Kindes ansprechen.

Auf diese Weise gestalten Sie die Lernzeit interaktiver, wenn Sie nicht auf der Basis der Schulaufgaben lernen, sondern sich selbst noch spaßige Aktivitäten einfallen lassen, die den Schulstoff ergänzen. Sie können beispielsweise nach Hörgeschichten und Audiobooks schauen, die Sie sich nach den Hausaufgaben noch gemeinsam anhören. Außerdem können Sie Ihr Kind dazu ermuntern, sein Geschriebenes noch einmal laut und deutlich vorzulesen oder Sie stellen ihm vertiefende Fragen zum Lerninhalt, zum Beispiel: „Warum schreibt man Substantive groß?“ oder „Welche Stadt ist die Hauptstadt von Deutschland?“

Lassen Sie Ihr Kind so viel wie möglich von dem bereits Gelernten erzählen, dies ermöglicht es ihm, die Lerninhalte auf eine entspannte Art und Weise zu wiederholen. Manchmal kann es auch hilfreich sein, dass Sie Ihr Kind darum bitten, ein eigenes Lernposter oder Mindmaps zu erstellen. Eine andere Möglichkeit, um die Lerninhalte zu visualisieren, kann auch eine eigene Fotosession sein. Soll Ihr Kind beispielsweise neue Englischvokabeln aus dem Supermarkt lernen, dann gehen Sie doch gemeinsam mit ihm einkaufen.

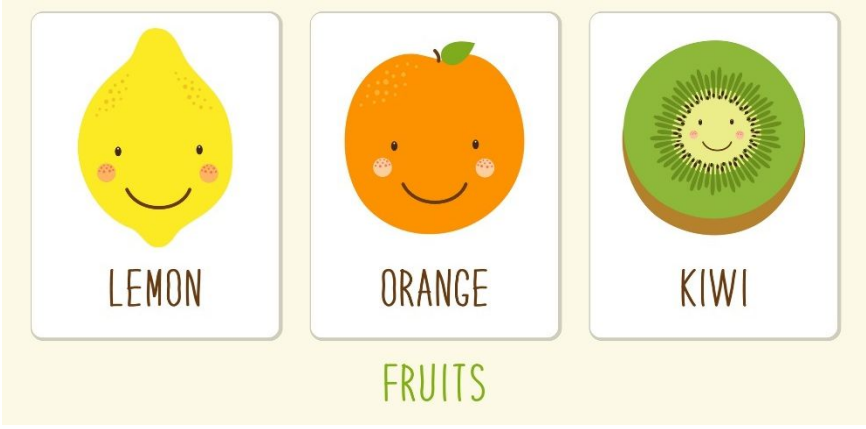
Danach können Sie zu Hause hübsche Fotos von den Lebensmitteln machen. Anschließend benutzen Sie diese, um am PC hübsche Lernkärtchen zu erstellen, die Sie dann laminieren können, damit Ihr Kind sie an seine Lerntafel hängen kann. Bei manchen Lernthemen bietet es sich sogar an, die Lerninhalte durch Berührung zu lernen. Auf diese Art können Sie beispielsweise Knete oder Ton einsetzen, damit Ihr Kind daraus verschiedene Buchstaben modellieren oder sogar Tiere modellieren kann. Diese sehr kreative Methode hilft, das Gelernte besser im Gedächtnis zu verankern und macht das Lernen abwechslungsreicher. Anstatt nur zu lesen oder zu schreiben, können Kinder auch mit Lern-Apps oder interaktiven Übungen lernen. So gibt es viele Lern-Apps, die das Lernen sehr abwechslungsreich gestalten können.

Beispielsweise können Sie nach den Englischhausaufgaben zusätzlich noch Sprachlernapps benutzen, die Ihr Kind auf eine spielerische Art und Weise herausfordern.

Schauen Sie einmal im App-Store Ihres Handys nach. Es gibt viele interessante Apps, die das Lernen interessanter gestalten, wie die kostenlose Sprachenlernapp „Duolingo“, welche durch ihre kurzen Lerneinheiten und ihren spielerischen Charakter überzeugt. Wichtig ist nur, dass Sie beim Lernen alle Sinne Ihres Kindes ansprechen. Denn das ermöglicht es ihm, sich leichter an das Gelernte zu erinnern und sein Wissen vor allem in Prüfungssituationen schneller abzurufen, weil es sich leichter daran erinnert.

Die multisensorische Lerneinheit

Thema: neue englische Vokabeln zum Thema Obstsorten lernen



Lernen über den visuellen Sinn (das Auge)

Erstellen Sie mit Ihrem Kind kreative Lernkarten, auf denen das zu lernende Obst abgebildet ist, sowie der englische und der deutsche Begriff. Somit kann sich Ihr Kind das Obst genau ansehen und sich selbst ein passendes Bild für seine Lernkarte aussuchen.

Lernen über den taktilen Sinn (die Haut)

Gehen Sie mit Ihrem Kind in den Supermarkt und kaufen Sie alle Obstsorten ein, die es momentan in der Schule lernt. Sobald sie zu Hause angekommen sind, legen Sie das ganze Obst auf den Küchentisch und setzen sich mit Ihrem Kind an den Tisch. Stellen Sie außerdem eine Schüssel mit Wasser bereit, um das Obst gegebenenfalls zu waschen. Bitten Sie nun Ihr Kind, die verschiedenen Früchte nacheinander in die Hand zu nehmen und mit klarem Wasser

abzuspülen. Während des Vorgangs soll Ihr Kind auf Englisch mitteilen, welche Obstsorte es gerade in der Hand hält. Tun Sie so, als hätten Sie Ihr Kind nicht richtig verstanden und bitten Sie es, den englischen Begriff noch einmal zu wiederholen. Dies machen Sie so lange, bis Ihr Kind alle Obstsorten sicher auf Englisch benennt.

Lernen über den olfaktorischen Sinn (die Nase)

Nachdem Sie alle Früchte gewaschen haben, können Sie nun gemeinsam mit Ihrem Kind beginnen, das Obst in einzelne Stücke zu schneiden. Nehmen Sie ein paar Stücke jedes Obstes in Ihre Hand und halten es sich ganz sanft an die Nase. Riechen Sie kurz an den Obststückchen und bitten Sie Ihr Kind, einzelne Stückchen an seine Nase zu halten. Fragen Sie Ihr Kind, ob die Frucht eher süß oder sauer riecht und woran es sich erinnert, wenn es diesen Geruch schnuppert. Anschließend bitten Sie Ihr Kind darum, noch einmal die englischen Begriffe zu wiederholen, von der Frucht, an der es gerade gerochen hat. Wiederholen Sie diesen Vorgang so lange, bis Ihr Kind alle Obstsorten auf Englisch benannt hat.

Lernen über den gustatorischen Sinn (die Zunge)

Im nächsten Schritt nehmen Sie sich nun die sauberen Fruchtstückchen und verspeisen Sie mit Ihrem Kind nacheinander. Fragen Sie Ihr Kind auf Englisch nach jeder gegessenen Obstsorte, welche Frucht sie denn gerade gegessen haben. Wiederholen Sie diesen Vorgang für jedes Obst, bis Ihr Kind auch in diesem Vorgang wieder alle Begriffe auf Englisch benannt hat.

Lernen über den auditiven Sinn (das Ohr)

Nach der Englischsession in der Küche können Sie sich mit Ihrem Kind ein englisches Lied über die verschiedenen Obstsorten anhören und den Liedtext gemeinsam singen. Eine andere Möglichkeit wäre, dass Sie sich eine Lern-App aussuchen, bei der es thematisch um die Obstsorten auf Englisch geht. Mithilfe der App kann sich Ihr Kind das gesprochene englische Wort immer wieder anhören und selbstständig wiederholen.

10 Minuten Geschichten erzählen

Das Lernen durch selbsterzählte Geschichten kann für Ihr Kind eine effektive Methode sein, um neue Lerninhalte im Gedächtnis zu verankern. Dabei können Sie sich entweder eine Geschichte zu den Lerninhalten ausdenken und sie Ihrem Kind immer wieder vorlesen, beispielsweise vor dem Schlafengehen. Eine andere Möglichkeit wäre jedoch, dass sich Ihr Kind selbst eine Geschichte passend zum Schulstoff überlegt.

Wenn Sie beispielsweise wissen, dass Ihr Kind momentan viel über das Thema Pilze im Biologieunterricht lernt, dann können Sie selbst einmal kreativ werden und eine unterhaltsame Geschichte über die verschiedenen Pilzsorten schreiben. Dabei sind Ihrer Kreativität keine Grenzen gesetzt. Auf der anderen Seite darf natürlich auch Ihr Kind sich lustige Geschichten überlegen, die sie sich dann gegenseitig immer mal wieder vorlesen und gegebenenfalls neue Passagen dazu dichten.

Auf diese Weise können viele witzige Geschichten entstehen, die sich spielend leicht im Gedächtnis verankern. Ihr Kind kann beispielsweise eine einfache Geschichte auf Englisch schreiben oder auf eine unterhaltsame Weise beschreiben, wie so ein Tag im Mittelalter abgelaufen sein könnte. Die Voraussetzung ist natürlich, dass Ihr Kind einen Bezug zu dem zu lernenden Schulstoff herstellen kann. Vor allem Kinder mit ADHS können sich oft besser an Informationen erinnern, wenn sie diese in eine spannende Geschichte verpacken dürfen. Durch das Schreiben wird die Fantasie angeregt, wodurch auch der Lernprozess für Ihr Kind erleichtert wird. So werden Hausaufgaben nicht mehr mit Stress verbunden, sondern als Aktivität gewertet, die Spaß macht.

Jetzt bin ich für 10 Minuten der Lehrer!

Sobald Ihr Kind etwas selbstständig erklären darf, fördert dies nicht nur das Selbstvertrauen, sondern sorgt auch für ein vertieftes Verständnis des Themas.

Material:

- ein Whiteboard oder eine Tafel mit passenden Stiften und Kreide
- Karteikarten

Durchführung:

Damit Ihr Kind auch einmal Lehrer sein darf, geben Sie ihm die Möglichkeit, seine Hausaufgaben so zu bearbeiten, dass es Ihnen anschließend einen richtig guten Lehrer-Vortrag halten darf. Geben Sie ihm dafür ein Whiteboard mit verschiedenen Stiften an die Hand, damit es mit den Utensilien ein richtig gutes Tafelbild zum Thema erstellen darf. Lassen Sie Ihrem Kind 10 Minuten Zeit, damit es alles vorbereiten kann. Anschließend spielen Sie den Schüler, der sehr viele Fragen zu dem Thema hat und der sich alles von seinem neuen Lehrer haargenau erklären lässt. Werten Sie den Vortrag nach den 10 Minuten mit Ihrem Kind aus und besprechen Sie mit ihm, wo es eventuell noch Wissenslücken aufzeigt, um bei der nächsten Lerneinheit effizient daran arbeiten zu können.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass effiziente Lernstrategien für die Hausaufgabenzeit besonders wichtig sind, um Ihrem Kind dabei zu helfen, seine Aufgaben konzentriert und organisiert zu erledigen. Besonders für Kinder mit ADHS ist es entscheidend, eine strukturierte Lernumgebung zu schaffen, damit sie motiviert bei der Sache bleiben und nicht zu schnell gelangweilt sind. Sie profitieren daher von abwechslungsreichen Lernphasen, wo sie nicht nur auf einem Stuhl sitzen und alles aufschreiben, was sie wissen müssen.

Konzentrationsspiele für Zwischendurch

Die Konzentrationsspanne von Kindern mit ADHS zu fördern ist besonders wichtig, weil es ihnen hilft, sich besser in ihre Aufgaben zu vertiefen, sich in der Schule sicherer zu fühlen und das Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten zu stärken. Daher sind tägliche Übungen zur Stärkung der Konzentrationsfähigkeit der Schlüssel für schulischen Erfolg.

Definition: Das umfasst die Konzentrationsfähigkeit
Die Konzentrationsfähigkeit bei Kindern umfasst vor allem die Aufmerksamkeit und die Fähigkeit, sich über einen längeren Zeitraum auf eine Aufgabe zu fokussieren. Dabei muss sich die Konzentrationsfähigkeit bei Kindern erst noch entwickeln. Im Alter von ungefähr 10 Jahren kann sich ein gesundes Kind bereits 20 Minuten auf eine einzige Aufgabe konzentrieren.

Wenn Sie es dabei unterstützen, seine eigene Konzentrationsfähigkeit liebevoll und geduldig zu trainieren, unterstützen Sie es nicht nur dabei, sein schulisches Wissen leichter abzurufen, sondern Sie ermöglichen es ihm auch, jegliche schulischen Herausforderungen zu meistern, weil es dank Ihrer liebevollen Förderung über mehr Fokus im Schulalltag verfügt.

Stellen Sie sich einmal das Gehirn Ihres Kindes wie ein Radio vor, welches ständig zwischen verschiedenen Sendern wechselt. Manchmal ist es für das kindliche Gehirn schwer, den richtigen „Kanal“ für die Konzentration zu finden, weshalb es dann lieber auf den Kanal „Ablenkungsmanöver“ reagiert.

Doch durch kleine und geduldige Schritte können Sie Ihr Kind dabei unterstützen, seinen wichtigen Fokuskanal länger wahrzunehmen und sein Verhalten genau an diese Frequenz anzupassen. Doch wie können Sie Ihr Kind effizient bei diesem Prozess unterstützen? Auf den nächsten Seiten dieses Buches finden Sie wertvolle Strategien, die Sie spielend leicht in Ihren Alltag einbauen können und Ihrem Kind dabei helfen, mit mehr Konzentration und Fokus auf die alltäglichen Aufgaben zu reagieren.

Stille-Challenge

Diese Challenge fördert Ihr Kind dabei, seine Selbstregulation zu trainieren, da es bei diesem Spiel lernt, über einen bestimmten Zeitraum still zu sitzen, ohne dabei etwas zu sagen.

Die Fähigkeit zur Selbstregulation ist gerade für Kinder mit ADHS unsagbar wichtig, weil Kinder mit ADHS oft zu impulsivem Verhalten neigen, was bedeutet, dass sie ihre Gedanken und Handlungen nicht immer gut steuern können. Sie handeln in vielen Situationen, ohne nachzudenken, was zu Problemen und Konflikten im sozialen Umfeld führen kann. Die Fähigkeit zur Selbstregulation hilft Kindern mit ADHS, ihre Impulse besser zu kontrollieren, bevor sie handeln.

Deswegen ist auch der Einsatz der Stille-Challenge im Alltag so entscheidend, da sie Ihrem Kind durch das lange Stillsitzen dabei unterstützen kann, genau diese Fähigkeit zu trainieren. Dabei fokussiert es sich einfach auf einen interessanten Gegenstand in seiner Umgebung und schult somit zeitgleich seine Konzentration. Ihr Kind lernt bei dieser Übung, seine Gedanken und Emotionen besser zu ordnen und kann somit auch besser mit ihnen umgehen.

Material:

- eine weiche Unterlage oder ein Stuhl
- ein Gegenstand wie ein Bild, eine Vase oder eine Pflanze

Durchführung:

Suchen Sie sich mit Ihrem Kind einen ruhigen Platz aus. Geben Sie als Nächstes Ihrem Kind die Anweisung, so lange wie möglich still zu bleiben. Nun schweigen Sie für eine Weile und Ihr Kind bekommt die Möglichkeit, sich genauer auf die Geräusche der Umgebung zu fokussieren. Wer als Erstes etwas sagt, hat diese Challenge leider verloren. Sie können Ihrem Kind nach dem Spiel einen Sprechanreiz geben, wenn Sie es fragen, was es alles wahrgenommen hat. Dabei stärkt diese Übung nicht nur die Selbstkontrolle des Kindes, weil es lernt, seine Impulse für einen Moment zu unterdrücken. Es verschärft außerdem seine Aufmerksamkeit, weil es sich eine Zeit lang ganz genau auf seine Umgebung fokussiert.

„Der stille Beobachter"

Diese Übung fördert die visuelle Aufmerksamkeit Ihres Kindes und schult außerdem noch die wichtige Fähigkeit zur präzisen Wahrnehmung.

Material:

- eine weiche Unterlage oder einen Stuhl
- einen Gegenstand, den sich Ihr Kind auswählen kann

Durchführung:

Geben Sie dafür Ihrem Kind die Aufgabe, sich 5-10 Minuten lang ruhig hinzusetzen und sich nur auf einen bestimmten Gegenstand oder ein Bild zu fokussieren. Anschließend beschreibt Ihr Kind so detailreich wie möglich, was es alles gesehen hat. Dabei fokussiert es sich vor allem auf Farben, Muster, Formen und andere visuelle Besonderheiten.

„Der flinke Ball"

Dieses Geschicklichkeitsspiel unterstützt Ihr Kind dabei, sowohl körperliche Bewegungen als auch die Konzentration miteinander zu kombinieren. So lernt Ihr Kind, sich auf eine bestimmte Aufgabe zu fokussieren, dabei aber auch gleichzeitig in Bewegung zu bleiben, was seinen Bewegungsdrang stillt.

Material:

- ein weicher Ball

Durchführung:

Werfen Sie bei diesem Spiel einen kleinen, weichen Ball zu Ihrem Kind. Während es den Ball fängt, muss es einen kurzen Satz oder eine Zahl nennen. Dabei können Sie die Aufgabenstellung variieren. Entweder Sie sagen zu Ihrem Kind, dass es die Zahlenfolge bis 20 aufsagt oder es eine Geschichte zu einem bestimmten Thema erzählt.

Dabei muss jeder, der den Ball fängt, immer einen neuen Satz dazu dichten, bis eine Geschichte daraus entstanden ist. Diese Übung wird mit zunehmender Zeitspanne schwieriger, weil sich das Kind immer neue Sätze ausdenken muss. Sie können den Schwierigkeitsgrad auch erhöhen, wenn das Kind, sobald es den Ball gefangen hat, die komplette Geschichte erzählen muss, bis es diese fortsetzen kann.

„Der stille Luftballon“

Dieses Spiel fördert nicht nur die Konzentration Ihres Kindes, sondern auch seine Augen-Hand-Koordination. Es sensibilisiert Ihr Kind außerdem dafür, seine Körperspannung zu trainieren und eine gute Körperhaltung zu wahren.

Material:

- ein Luftballon

Durchführung:

Bitten Sie für dieses Spiel Ihr Kind darum, einen Luftballon für eine bestimmte Zeit in der Luft zu halten, ohne dass er den Boden berührt. Dabei soll das Kind so lange in der Position bleiben, wie es ihm möglich ist.

Die Konzentration ist für Kinder mit ADHS ein wesentlicher Entwicklungsbereich, der regelmäßig trainiert werden sollte, damit sie vor allem in der Schule besser zurechtkommen. Damit Sie ihre Konzentration im Alltag leichter fördern können, sind kurze, abwechslungsreiche Spiele besonders hilfreich, da Sie Ihr Kind nicht überfordern. Dabei sind Konzentrationsspiele für zwischendurch eine ausgezeichnete Möglichkeit, die Konzentrationsspanne Ihres Kindes auf eine spaßige Weise zu verbessern.

Merken Sie sich, dass die Schlüsselelemente erfolgreicher Konzentrationsspiele vor allem kurze Zeiträume und regelmäßige Pausen sind, da Ihr Kind nicht zu schnell abgelenkt wird und seine Energie und Motivation dadurch viel leichter aufrechterhalten kann.

Definition: Augen-Hand-Koordination

Die Augen-Hand-Koordination ist die Fähigkeit, Aufgaben präzise zu erfüllen, für die der Mensch gleichzeitig die Augen und die Hände braucht.
Das können Aufgaben sein wie:

- Kochen
- Autofahren
- Reparaturen
- Schreiben

Erfolgserlebnisse durch fokussiertes Arbeiten

Jeder weiß, wie wichtig Erfolgserlebnisse für die Aufrechterhaltung der Motivation sind. Vor allem für Kinder sind sie ein wichtiger Bestandteil des erfolgreichen Lernprozesses. Sie geben Ihrem Kind nicht nur Selbstvertrauen, sondern motivieren es auch, weiterhin fokussiert zu lernen und bei der Sache zu bleiben. Besonders die Fähigkeit des fokussierten Lernens hilft dabei, wichtige Lernziele zu erreichen und in der Schule erfolgreich zu sein. Was bedeutet eigentlich fokussiertes Lernen genau?

Es bedeutet, sich bewusst auf eine Aufgabe zu konzentrieren, Ablenkungen währenddessen zu minimieren und zielgerichtet bei der Bearbeitung der Aufgaben voranzugehen. Durch eine sehr konzentrierte Herangehensweise kann Ihr Kind schneller Fortschritte erzielen, wodurch es in der Schule regelmäßiger kleine Erfolgserlebnisse erfahren wird. Diese positiven Erfahrungen sind entscheidend, um sein Selbstbewusstsein zu stärken und eine gesunde Einstellung zum Lernen zu entwickeln.

Erfolgserlebnisse durch fokussiertes Lernen fördern nicht nur die schulische Leistung, sondern auch die Fähigkeit, Herausforderungen zu meistern und aus Fehlern zu lernen. Jetzt fragen Sie sich bestimmt, wie Sie Ihr Kind im häuslichen Umfeld dazu animieren können, fokussierter an seinen Aufgaben zu arbeiten. Im Folgenden finden Sie hilfreiche Lernstrategien, die Sie gleich in der Lernzeit einsetzen können.

Das Erfolgsjournal

Die Verbildlichung seiner erreichten Ziele hilft Ihrem Kind nicht nur dabei, mehr Selbstvertrauen aufzubauen, sondern auch wieder positiver auf die Herausforderungen in der Schule zu blicken.

Material:

- ein Journalbuch
- das Schreibzeug Ihres Kindes
- Papier
- Zeichenutensilien wie Bleistifte, Fineliner oder Tusche

Durchführung:

Besorgen Sie für Ihr Kind ein Journalbuch, in welches es all seine Lernerfolge eintragen kann. Ihr Kind darf natürlich selbst entscheiden, ob es über seine Erfolge schreiben möchte oder ob ihm sogar eine Zeichnung helfen kann, den erreichten Meilenstein gebührend zu feiern. Ihrem Kind sind dabei natürlich keine Grenzen gesetzt. Es darf ganz allein entscheiden, wie sein Journal aussehen soll.

Die „Erfolgs-Box“

Die Erfolgs-Box gibt Ihrem Kind eine visuelle Darstellung seiner Erfolge, was es dazu motiviert, noch viel mehr zu lernen und schöne Erfolgserlebnisse der Box hinzuzufügen.

Material:

- eine kleine Schachtel
- Bastelutensilien wie Bastelpapier, Sand oder Wachsmalstifte
- Besondere Gegenstände wie bemalte Steine, Perlen, Muscheln oder Fotos

Durchführung:

Bereiten Sie für die „Erfolgs-Box“ Ihres Kindes eine kleine Schachtel vor. Dabei kann Ihr Kind seine Box selbst basteln oder Sie schenken ihm eine zu einem besonderen Anlass. In diese Box darf Ihr Kind für jedes erfolgreich abgeschlossene Lernziel ein kleines Symbol hineinlegen. Dabei entscheidet Ihr Kind selbst, ob es einen schönen Stein, eine Perle oder die erfolgreiche Arbeit hineinlegt.

Das „Erfolgsposter“

Auch das Erfolgsposter macht die Lernerfolge Ihres Kindes sichtbar, was ihm ein stärkeres Selbstvertrauen verleiht und es zu noch mehr Lernerfolgen anspornt.

Material:

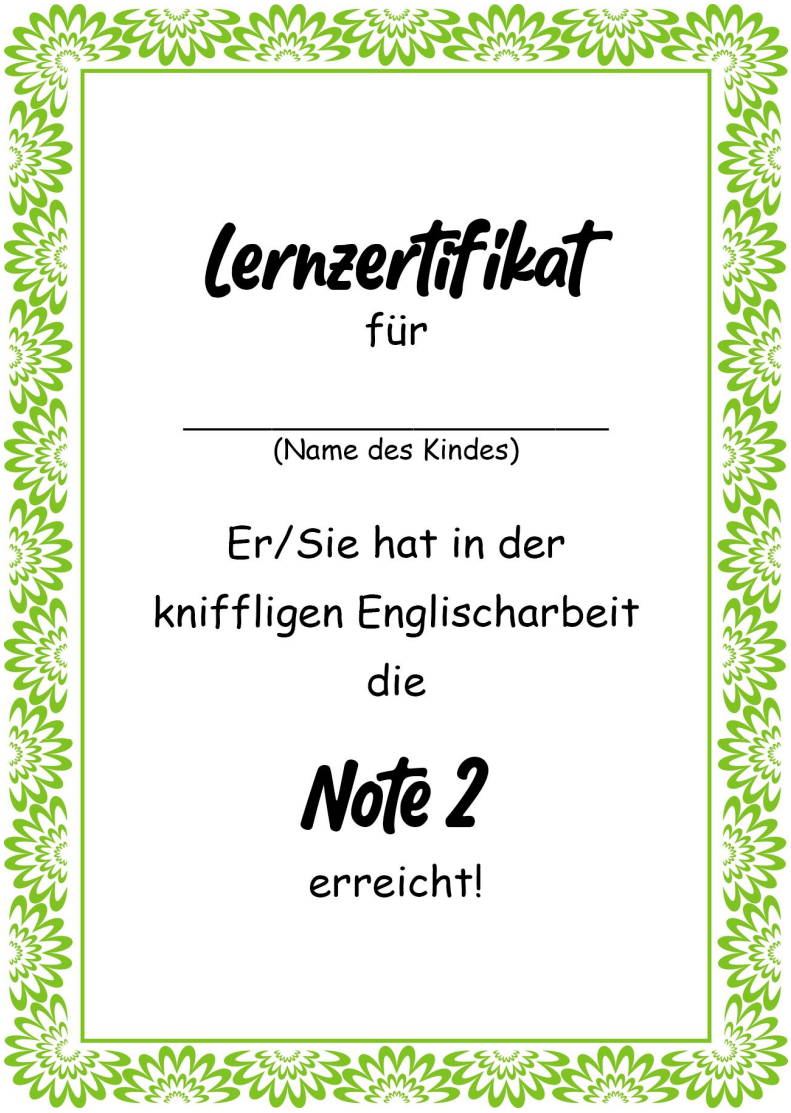
- Bastelutensilien
- A3- oder A2-Papier

Durchführung:

Geben Sie dafür Ihrem Kind verschiedene Bastelutensilien wie ein großes A3-Blatt, Scheren, Stifte, Kleber, Papier, Sticker und Bilder. Damit kann Ihr Kind nun sein eigenes Erfolgsposter kreieren und in seinen Lernraum an die Wand hängen. Das Poster wird regelmäßig von dem Kind aktualisiert, sobald ein neuer Erfolg dazukommt, um die Entwicklung sichtbar zu machen. Das Erfolgsposter macht die Lernerfolge sichtbar und lässt das Kind stolz auf seine Lernreise zurückblicken.

Das „Lernhelden-Zertifikat“

Zertifikate geben Ihrem Kind eine große Anerkennung für seine Bemühungen und stärken sein Selbstvertrauen. So können Sie für erreichte Lernziele ein schönes und kreatives Zertifikat für Ihr Kind erstellen – sei es für das Bestehen der Klassenarbeit oder das Auswendiglernen der verschiedenen Länder und ihren Hauptstädten. Diese Zertifikate können dann von Ihrem Kind gesammelt und in seiner Erfolgsbox aufbewahrt werden.**Ein Beispiel für ein Lernzertifikat für Ihr Kind:**



Der „Dankbarkeitsstein“

Material:

- Bastelutensilien wie Pinsel, Farbe und Wasser
- Gegenstände zum Dekorieren des Steins wie Perlen, Muscheln oder Murmeln

Durchführung:

Für jedes Erfolgserlebnis darf Ihr Kind einen eigenen Dankbarkeitsstein kreieren, den es dann in eine Schale oder seine Erfolgsbox legt. Dabei kann Ihr Kind sehr kreativ und mit unterschiedlichen Farben darstellen, warum es dankbar ist, gerade diese eine Aufgabe geschafft zu haben. Am Ende der Woche kann sich Ihr Kind den Inhalt der Schale oder seiner Erfolgsbox ansehen, um sich an all seine Fortschritte zu erinnern. Somit wird eine schöne Symbolik für den Lernprozess geschaffen, und Ihr Kind hat später eine schöne Erinnerung an seine Schulzeit.

Durch das Setzen kleiner Ziele, regelmäßige Reflexionsrunden und positives Feedback erfahren Kinder nicht nur eine Verbesserung ihrer Lernfähigkeiten, sondern auch eine Stärkung ihres Selbstbewusstseins. Fokussiertes Lernen hilft ihnen, ihre gesteckten Lernziele mit genügend Selbstvertrauen zu erreichen und selbst bei Rückschlägen nicht zu schnell aufzugeben. Zur Steigerung der Motivation bietet es sich an, dass Sie Ihrem Kind seinen Lernerfolg sichtbar machen. Auf diese Weise wird die Lernentwicklung Ihres Kindes klarer sichtbar.

Emotionsdetektive – Starke Gefühle meistern

Ihr Kind erlebt täglich eine bunte Welt voller Gefühle – Freude, Wut, Angst und Trauer. Dabei sind diese oftmals sehr intensiven Emotionen für Ihr Kind nicht immer leicht zu verstehen. Doch gerade in den Momenten der großen Gefühle können Sie als Elternteil eine wichtige Rolle spielen und Ihr Kind mit viel Achtsamkeit und Ruhe durch die emotionalen Stürme des Lebens begleiten.

Um diese spannende Aufgabe auf eine lockere und spielerische Art in den Alltag einzubauen, bietet es sich an, Ihrem Kind einmal das Konzept der „Emotionsdetektive“ vorzustellen. Dies ist eine sehr liebevolle Art und Weise, gemeinsam mit Ihrem Kind auf eine spannende Entdeckungsreise der Gefühle zu gehen. Wenn Sie ihm zeigen, wie es Gefühle bewusst wahrnimmt und in seine Gefühlswelt einordnet, vermitteln Sie ihm wertvolle Fertigkeiten, um auch in schwierigen Situationen ruhig und lösungsorientiert zu bleiben. So kann Ihr Kind lernen, dass starke Gefühle nicht negativ sein müssen, sondern immer auch wichtige Hinweisgeber für seine derzeitigen Bedürfnisse und Wünsche sein können.



Als Entdeckerteam können Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Strategien in den Alltag einbinden, die ihm dabei helfen, seine Gefühlswelt besser zu verstehen und auf gesunde Weise mit ihnen umzugehen. Damit Ihnen das ganz einfach und unkompliziert gelingt, finden Sie auf den nächsten Seiten dieses Buches hilfreiche Strategien, die Ihr Kind dabei unterstützen, seinen eigenen Gefühlen einmal ganz tief auf den Grund zu gehen, so wie ein cleverer Emotionsdetektiv.

Emotionale Wellen reiten: Den Gefühlen auf der Spur

Im Alltag ist es Ihnen wahrscheinlich schon öfter aufgefallen, dass die Gefühle Ihres Kindes oft wie unverhoffte Meereswellen kommen – sie können plötzlich auftauchen, in alle möglichen Richtungen schwappen, um dann ganz unerwartet wieder abzuflauen. Besonders im Trubel des Alltags kann es für Ihr Kind eine Herausforderung sein, diese oftmals heftigen Emotionswellen zu verstehen und mit ihnen effizient umzugehen. Doch genau hier können Sie als Elternteil eine wertvolle Unterstützung bieten: Wenn Sie Ihrem Kind als einfühlsamer Emotionsdetektiv dabei helfen, sich seiner Gefühle bewusst zu werden und mit ihm gemeinsam lernen, wie es auf gesunde Weise durch diese wilden Emotionswellen reiten und diese bändigen kann. Die folgenden Übungen können Ihnen bei dieser doch sehr feinfühligen Aufgabe behilflich sein und Ihrem Kind auf eine lockere Art vermitteln, wie es auf seinen Emotionswellen solide surfen kann, ohne sich von ihnen mitreißen zu lassen.

Tipp:
Die tägliche Anwendung der Übungen verbessert den Lerneffekt.

Übung: Das Gefühlsbarometer

Diese Übung hilft Ihrem Kind dabei, seine Gefühle mit Leichtigkeit zu benennen und deren momentane Intensität auf einer vorgegebenen Skala einzuschätzen. Dieses Wissen hilft Ihrem Kind nicht nur bei der Selbstregulation, sondern auch, um selbstständig herauszufinden, in welchen alltäglichen Situationen es sehr emotional reagiert.

Material:

- ein Gefühlsbarometer, das kann ein selbst gebastelter Zeitstrahl oder ein Diagramm sein
- Bastelutensilien
- bei Bedarf: ein eigenes Gefühlsreflexionstagebuch und Schreibutensilien

Durchführung:

Lassen Sie Ihr Kind sein aktuelles Gefühl auf einer Skala von 1-10 bewerten. Die ausgewählte Zahl kann es Ihnen sagen oder in sein Reflexionstagebuch schreiben. Wenn das Kind zur Kommunikation bereit ist, besprechen Sie gemeinsam, warum es sich so fühlt und was getan werden kann, um die Zahl ins Positive zu verändern. Stellen Sie Ihrem Kind zur Gesprächsanregung die folgenden Fragen:

- Wie fühlst du dich momentan?
- Was ist heute passiert, dass du dich so fühlst?
- Was könnte dir helfen, damit es dir wieder besser geht?

Diese Reflexionsfragen ermöglichen es Ihrem Kind, ganz genau benennen zu können, was es innerlich bewegt und wie es im Augenblick besser mit seinen großen Emotionen umgehen kann. Geben Sie Ihrem Kind den Raum, auch negative Gefühle auf eine liebevolle Art und Weise zu verarbeiten, ohne es dabei unter Druck zu setzen, indem Sie ihm einfach zuhören, ohne es zu unterbrechen.

Übung: Die Gefühls-Karte

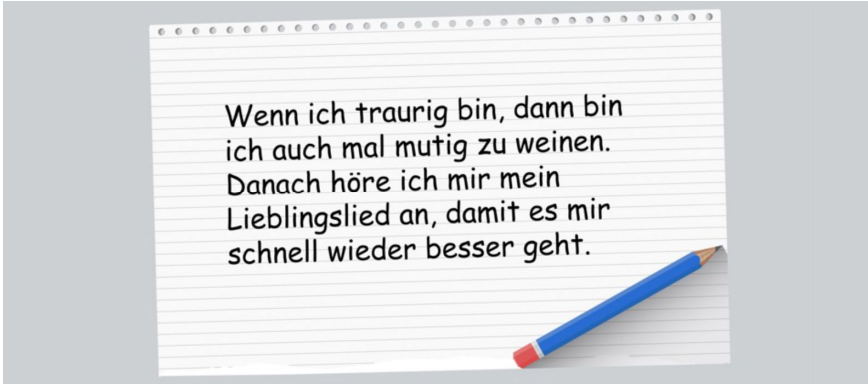
Diese Übung kann Ihr Kind dabei unterstützen, besser mit seinen Emotionen im Alltag umzugehen. Durch das Kreieren einer kreativen „Emotionsbewältigungskarte“ erhält Ihr Kind einen kreativen Zugang zu seiner gefühlvollen Innenwelt und bekommt zeitgleich Strategien an die Hand, wie es auch in der Zukunft besser mit seinen vielfältigen Emotionen umgehen kann.

Material:

- Bastelutensilien wie Scheren und Stifte
- Schreibutensilien Ihres Kindes
- Papier
- bei Bedarf: Bilder

Durchführung:

Erstellen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind eine Karte, auf der es die verschiedenen Gefühle und deren „Lösungen“ aufmalt, zum Beispiel „Wütend = 3 tiefe Atemzüge nehmen“. Diese Karten können als Leitfaden dienen, wenn sich Ihr Kind von seinen Emotionen überrollt fühlt und eine schnelle Unterstützung benötigt. Eine Gefühlskarte könnte folgendermaßen aussehen:



Übung: Das Gefühls-Lotto

Bei diesem Bildungsangebot lernt Ihr Kind seine Emotionen besser zu erkennen und diese auch klar zu benennen.

Material:

- Karteikarten
- Stifte

Durchführung:

Erstellen Sie ein „Gefühls-Lotto", bei dem Ihr Kind verschiedene Gefühlsbilder (z. B. lachende, weinende oder wütende Gesichter) auf Karteikarten zeichnen darf. Anschließend vermischen Sie gemeinsam mit ihm die erstellten Gefühlskarten und Ihr Kind darf im Anschluss eine Karte ziehen.

Wenn es eine Karte gezogen hat, soll es nun das Gefühl benennen, welches es auf der Karte sieht. Um den Kommunikationsfluss Ihres Kindes noch weiter anzuregen, können Sie es auch nach Beispielen aus dem Alltag fragen, bei dem Ihr Kind über eine Situation nachdenkt, in der es eine ähnliche Emotion erlebt hat und wie es damit umgegangen ist.

Sprechen Sie mit ihm über verschiedene Bewältigungsstrategien, die es das nächste Mal anwenden kann, wenn diese Emotion noch einmal in ihm auftauchen sollte.

Übung: Gefühlsrad

Bei dieser Übung kann Ihr Kind auf eine sehr kreative Art und Weise lernen, seine Emotionen spielend leicht zu erkennen und diese auf eine lockere Weise auszudrücken.

Material:

- Bastelutensilien wie Scheren, Kleber und Stifte
- Bastelpapier
- einen Zirkel
- ein Lineal
- ein Faden
- Stecknadeln

Durchführung:
Gestalten Sie mit Ihrem Kind ein Gefühlsrad, auf dem verschiedene Emotionen abgebildet sind (z. B. Freude, Trauer, Wut, Angst, Überraschung, Ekel). Lassen Sie dabei Ihrer Kreativität freien Lauf.
Sobald das Rad fertig ist, dreht Ihr Kind an ihm und nennt die Emotion, die es anschließend auf dem Papier sieht. Nun kann es darüber sprechen, was diese Emotion in ihm auslöst und wie sich diese Emotion auch körperlich ausdrücken kann.

Geben Sie Ihrem Kind genügend Zeit, damit es über all seine Gedanken und Empfindungen sprechen kann.

In diesem Buchabschnitt haben Sie nun viele verschiedene Methoden und Ansätze kennengelernt, wie Sie Ihrem Kind dabei helfen können, seine „emotionalen Wellen" auf eine spaßige Weise zu reiten. Verdeutlichen Sie Ihrem Kind bei jeder Übung, dass es nicht darum geht, seine Emotionswellen zu kontrollieren oder sie gar zu unterdrücken, sondern sie zu verstehen und auf eine gesunde Weise im Alltag auszuleben. Ihre Rolle als Elternteil ist in diesem Prozess von unschätzbarem Wert, denn durch Ihre ruhige Unterstützung und Ihr Verständnis können Sie Ihrem Kind helfen, seine Gefühle zu akzeptieren und nicht vor ihnen davonzulaufen. Seien Sie dabei ein einfühlsamer Begleiter, der mit Ihrem Kind täglich auf eine neue Entdeckungsreise geht. Mit Geduld, Vertrauen und den richtigen Worten können Sie Ihrem Kind die richtige Unterstützung geben, seine Emotionswellen nicht nur zu überstehen, sondern daraus auch gestärkt hervorzugehen.

Denken Sie immer daran, dass keine Emotionswelle zu hoch oder zu mächtig ist, wenn Sie gemeinsam mit Ihrem Kind lernen, gekonnt auf ihr zu surfen. Der Weg mag nicht immer einfach sein, aber er führt zu einer tiefen emotionalen Reife und einem besseren Verständnis der eigenen Bedürfnisse und Wünsche. Beachten Sie auch, dass Sie ein Vorbild für Ihr Kind darstellen.

Durch Ihre eigene Achtsamkeit und das offene Ansprechen von Gefühlen schaffen Sie eine sichere Umgebung, in der Ihr Kind sich frei entfalten kann und lernt, seine Emotionen als wertvolle Begleiter in seinem Leben zu sehen.

Resilienz aufbauen: Ein Schutzschild für Ihr Kind

Das Leben hält für Ihr Kind viele spannende Herausforderungen bereit – sowohl kleine als auch große. Manchmal sind es die alltäglichen Hürden, wie ein größerer Streit mit einem Freund oder eine schwierige Aufgabe in der Schule, die Ihrem Kind ganz schön zu schaffen machen können. In all diesen wichtigen Momenten des Lebens ist es Ihre wichtige Aufgabe, Ihren Kindern dabei zu helfen, stark und zuversichtlich zu bleiben und sich nicht zu leicht aus der Ruhe bringen zu lassen. Damit Ihr Kind die täglichen Challenges besser managen kann, spielt der Faktor Resilienz eine entscheidende Rolle. Doch was bedeutet der Begriff Resilienz überhaupt?

Definition: Resilienz
Resilienz ist eine menschliche Stärke, die vor allem vor zu viel Stress schützt und dafür sorgt, dass eine Person mit viel Lebensfreude durchs Leben geht. Sie wird auch als „mentale Widerstandskraft" bezeichnet und sorgt dafür, dass ein Mensch selbst nach schlimmen Lebensereignissen wieder den Mut findet, positiv mit den alltäglichen Dingen des Lebens umzugehen.

Resilienz wirkt bei starker Ausprägung wie ein inneres Schutzschild, das es Ihrem Kind ermöglicht, mit all den Höhen und Tiefen des Lebens besser umzugehen. Es hilft ihm dabei, einprägsame Rückschläge besser zu überwinden, aus Herausforderungen zu lernen und gestärkt aus schwierigen Situationen hervorzugehen. Als Elternteil können Sie dieses Schutzschild effektiv aufbauen, vor allem dadurch, dass Sie Ihrem Kind täglich vor Augen führen, dass es ein starker Mensch ist, dem kein Widerstand zu groß sein sollte. Um die Widerstandsfähigkeit Ihres Kindes effizient aufzubauen, finden Sie auf den nächsten Seiten spielerische Übungen, welche die Resilienz Ihres Kindes fördern können – durch Vertrauen, Achtsamkeit und das Vorleben von positiven Umgangsweisen mit Stress und schwierigen Situationen, sind Sie für Ihr Kind die erste Bezugsperson, von dem es lernen wird, selbst nach heiklen Situationen wieder aufzustehen.

Die Superhelden-Übung

Diese Übung kann die Kreativität Ihres Kindes fördern und seine Imaginationsfähigkeiten schärfen. Außerdem lernt Ihr Kind, welche Eigenschaften es braucht, um in schwierigen Situationen bestehen zu können.



Material:

- Malutensilien wie Stifte
- Papier

Durchführung:

Lassen Sie Ihr Kind für diese Übung einen Superhelden vorstellen, der ihm in schwierigen Situationen hilft. Ist es der starke Batman oder der flinke Spiderman? Welche Eigenschaften haben die größten Helden Ihres Kindes noch? Überlegen Sie sich im zweiten Schritt gemeinsam mit Ihrem Kind, wie es diese Eigenschaften im Alltag ausleben kann. Kreieren Sie gemeinsam eine große Mindmap oder ein großes Poster mit Bildern von Superhelden und schreiben Sie auch die wichtigsten Eigenschaften mit darauf. Hängen Sie das Poster am besten neben die Tür des Kindes und jeden Morgen, bevor es den Raum verlässt, kann es vor seinem Poster die Superheldenpose machen. Das heißt, gerader Rücken, Brust raus, Bauch rein und ein aufrechter Stand.

Übung: Positiv-Tagebuch

Diese Übung hilft Ihrem Kind dabei, sich wirklich nur auf die positiven Dinge an sich selbst und in seinem Leben zu fokussieren. Wenn Sie diese Übung regelmäßig anwenden, entwickelt Ihr Kind mit der Zeit ein starkes und positives Mindset, was nicht nur seine Lebensqualität verbessern wird, sondern auch auf seine psychische Widerstandsfähigkeit nur positive Effekte hat.

Material:

- das Reflexionsbuch Ihres Kindes
- die Schreibutensilien Ihres Kindes
- Malutensilien
- Papier

Durchführung:

Bitten Sie Ihr Kind darum, jeden Tag drei Dinge aufzuschreiben oder zu zeichnen, die es glücklich gemacht haben oder für die es dankbar ist. Natürlich können Sie Ihr Kind bei seinem Schreibprozess auch tatkräftig nach seinen Bedürfnissen unterstützen.

Übung: Die Heldenreise

Ihr Kind soll bei dieser Übung erlernen, mit schwierigen Herausforderungen im Alltag besser umzugehen und seine eigenen Stärken zu erkennen.

Durchführung:

Erfinden Sie mit Ihrem Kind eine „Heldenreise“, bei der es am Abend vor einer schwierigen Aufgabe das bestmögliche Szenario mit Ihnen gemeinsam kreiert. Hat Ihr Kind am nächsten Tag einen schweren Englischtest? Dann lassen Sie Ihr Kind sich einmal als Superheld vorstellen! Wie lautet der Superheldenname und wie sieht sein Superheldenkostüm aus?

Lassen Sie Ihr Kind so kreativ wie möglich werden, da dies schon erste Anspannungen nehmen kann. Lassen Sie Ihr Kind sich als Held oder Heldin darstellen, die mit Mut und Kreativität in die Schule reinstolziert und den Englischtest rockt. Dabei kann sich Ihr Kind nicht nur vorstellen, wie es selbstsicher den Test schreibt, es kann sich außerdem noch innerlich ausmalen, was an diesem spannenden Schultag noch alles passiert. Muss es vielleicht noch einen Freund vor einem Widersacher in der Schule beschützen oder die ganze Schülerschaft vor ekligem Schulessen bewahren?

Lassen Sie sich diesen Schultag von Ihrem Kind mit so vielen Details wie möglich erklären, Sie werden merken, wie es bereits während des Erzählens an Selbstvertrauen gewinnt und positiver auf den nächsten Tag blickt.

Übung: Die „Problemlöser"-Kiste

Mit diesem Bildungsangebot kann Ihr Kind lernen, kreative Lösungen für schwierige Situationen zu finden und somit sein Selbstbewusstsein zu stärken.

Material:

- eine Kiste Ihrer Wahl
- Dekomaterialien wie Sand, Muscheln oder Murmeln
- Papier
- die Schreibutensilien Ihres Kindes
- verschiedene Alltagsgegenstände wie Kissen, Decken oder Kuscheltiere

Durchführung:

Basteln Sie gemeinsam mit Ihrem Kind eine „Problemlöser"-Kiste, darin enthalten sind kleine Zettel, auf denen alltägliche Probleme oder Herausforderungen geschrieben stehen (z. B. „Was tun, wenn ich mich ärgere?" oder „Wie gehe ich mit einer Enttäuschung um?").

Ihr Kind kann täglich einen Zettel ziehen und gemeinsam mit Ihnen über mögliche Lösungen nachdenken. Außerdem kann es die Lösungen auch mit alltäglichen Gegenständen in Verbindung bringen, die es dann zusätzlich in die Kiste legen darf. Haben Sie beispielsweise besprochen, dass Ihr Kind ein Wutkissen braucht, um sich nach einem schwierigen Tag wieder zu beruhigen, dann kann Ihr Kind zu dem Zettel noch ein kleines Kissen legen.

Übung: Der Resilienzbaum

Dieses kreative Bildungsangebot hilft Ihrem Kind dabei, ein starkes Selbstbewusstsein zu entwickeln und wieder zu lernen, mehr an sich selbst zu glauben. Außerdem kommt auch seine kreative Ader wieder mehr zum Vorschein.

Material:

- Bastelpapier
- Bastelutensilien wie Scheren, Kleber und Stifte
- bei Bedarf: Schablonen

Durchführung:

Malen oder basteln Sie gemeinsam mit Ihrem Kind einen riesengroßen „Resilienzbaum". Dabei steht der Stamm des Baumes für die grundlegenden Fähigkeiten, die Ihrem Kind Stärke verleihen, wie zum Beispiel Freundlichkeit, Mut, Geduld. Die Äste des Baumes stellen die verschiedenen Herausforderungen Ihres Kindes im Alltag dar, beispielsweise „Wenn ich etwas nicht sofort kann, dann fühle ich mich…" oder „Wenn ich traurig bin, dann denke ich….". Die Blätter des Resilienzbaumes repräsentieren Lösungen oder Stärken, die Ihr Kind in solchen Momenten aktivieren kann, zum Beispiel „Ich frage um Hilfe, wenn ich nicht weiterkomme…" oder „Ich gebe nicht auf, selbst wenn es Probleme gibt".

Dieser Baum ist für Ihr Kind eine schöne visuelle Erinnerung an seine Stärken und gibt ihm Kraft, um selbst die größten Hürden im Alltag mit Bravour zu meistern. Am besten hängen Sie den Resilienzbaum an einen Platz im Zimmer Ihres Kindes, wo es ihn immer wieder betrachten kann. Auf diese Weise kann es sich immer vergegenwärtigen, wie mutig es eigentlich ist.

Sie haben nun viele Möglichkeiten und Wege aufgezeigt bekommen, wie Sie die Resilienz Ihres Kindes auf eine unkomplizierte Weise stärken können. In einer Welt, die Ihr Kind täglich vor neue Herausforderungen stellt, ist es eine der wichtigsten Aufgaben, ihm die Fähigkeit zu vermitteln, mit Schwierigkeiten gekonnt umzugehen, aus Rückschlägen zu lernen und gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Resilienz ist weit mehr als nur die Fähigkeit, schwierige Situationen zu überstehen. Es geht bei der Resilienz vor allem auch darum, dass Ihr Kind verinnerlicht, wieder an sich selbst zu glauben, das Vertrauen in seine eigenen Stärken zu entwickeln und die Welt aus einer positiven, lösungsorientierten Perspektive zu betrachten.

Führen Sie sich vor Augen, dass Sie als Elternteil eine Schlüsselrolle bei der gesunden Entwicklung Ihres Kindes spielen. Ihre Fürsorge, Ihr Mitgefühl und Ihre geduldige Begleitung bieten Ihrem Kind ein starkes Fundament. Wenn Sie ihm selbst Resilienz vorleben, schaffen Sie eine Atmosphäre des Vertrauens, in der Ihr Kind die Sicherheit findet, zu wachsen und Herausforderungen

anzunehmen. Sie sind das Modell, das Ihr Kind im Umgang mit Emotionen, Stress und Rückschlägen braucht.

Denken Sie daran, dass die Reise der Resilienz eine ist, die nie zu Ende geht. Ihr Kind wird immer wieder mit neuen Aufgaben und Herausforderungen konfrontiert werden. Doch mit einer starken Basis wird es lernen, nicht nur in schwierigen Zeiten standhaft zu bleiben, sondern sie auch als Chancen zu sehen, sich weiterzuentwickeln.

Tipps und Übungen zur Emotionsregulation

Die Welt der Gefühle ist für Kinder ebenso faszinierend wie herausfordernd. Von der grenzenlosen Freude bis hin zur tiefen Traurigkeit – Kinder erleben Emotionen oft intensiver und unmittelbarer als Erwachsene. Diese Gefühle können sie manchmal überwältigen und sie in Situationen bringen, in denen sie nicht genau wissen, wie sie damit umgehen sollen. Genau hier kommt die Emotionsregulation ins Spiel: die Fähigkeit, die eigenen Gefühle zu erkennen, zu verstehen und konstruktiv mit ihnen umzugehen.

Als Elternteil sind Sie der wichtigste Begleiter auf dem holprigen Weg der intensiven Gefühle. Ihre Unterstützung ist entscheidend, damit Ihr Kind lernt, seine Emotionen auf eine gesunde Weise zu erleben sowie zu regulieren. Aber keine Sorge – Sie müssen kein Experte für Gefühle sein, um Ihrem Kind die Unterstützung anzubieten, die es von Ihnen braucht. Es geht vielmehr darum, mit Achtsamkeit und Empathie gemeinsam mit Ihrem Kind verschiedene Strategien zu entwickeln, die ihm dabei helfen, selbst mit den stärksten Gefühlen umgehen zu können. Nachfolgend erhalten Sie einfache, aber wirkungsvolle Tipps und Übungen an die Hand, die Sie mit Leichtigkeit in den Alltag Ihres Kindes integrieren können.

Gefühle ausdrücken: Wie Worte helfen können

Gefühle sind eine natürliche und wichtige Ausdrucksform unseres inneren Erlebens. Doch besonders für Kinder ist es nicht immer leicht, ihre Gefühle in die richtigen Worte zu fassen. Ob Freude, Wut, Angst oder Traurigkeit – diese intensiven Emotionen können oft überwältigend wirken und es fällt Kindern oft schwer zu benennen, was in ihnen gerade vorgeht. Dabei bieten die richtigen Worte Ihrem Kind nicht nur die Möglichkeit, sich selbst besser auszudrücken, damit es von seinen Mitmenschen noch besser verstanden wird, sondern sie können ihm auch die Tür öffnen, um mit anderen in einen konstruktiven Dialog zu treten. In diesem Buchabschnitt werden Sie einige einfache, aber wirkungsvolle Ansätze finden, wie Sie Ihr Kind dabei unterstützen können, seine Gefühle klar und verständlich auszudrücken. Dabei geht es nicht nur um die Sprache selbst, sondern auch um die Gesprächsatmosphäre, die Sie als Elternteil schaffen können, damit sich Ihr Kind Ihnen gegenüber

voll und ganz öffnen kann: eine Umgebung, in der Ihr Kind sich sicher fühlt, seine Gefühle ohne Angst oder Scham mit Ihnen zu teilen.

Übung: Die 4-7-8 Atem-Technik

Diese Technik kann Ihrem Kind dabei helfen, seine übersprudelnden Emotionen zu beruhigen und gerade in hitzigen Situationen seine Gedanken zu beruhigen.

Material:
(bei Bedarf)

- Yogamatte
- Kuscheldecke
- Kuschelsocken

Durchführung:
Diese Technik hilft Ihrem Kind vor allem dabei, negative Gefühle wie Ängste oder Wut selbstständig in den Griff zu bekommen. Um diese wertvolle Übung in Ihren Alltag zu integrieren und Ihrem Kind bei der Regulation seiner Emotionen zu unterstützen, gehen Sie am besten folgendermaßen vor:

Üben Sie mit Ihrem Kind das richtige Atmen, durch das Einstudieren der „4-7-8"-Atmung. Dabei darf Ihr Kind 4 Sekunden lang einatmen, danach sollte es 7 Sekunden den Atem anhalten, um anschließend 8 Sekunden ausatmen zu können.

Übung: Das Gefühlstagebuch

Diese Reflexionsübung ist ideal dafür geeignet, damit Ihr Kind einen besseren Überblick über seine alltäglichen Gefühle erhält und erkennt, welche Emotionen in seinem Leben vordergründig eine Rolle spielen. Außerdem ist es das perfekte Tool, um mit Ihrem Kind Strategien zu entwickeln, die es nutzen kann, wenn es mal in einer Zeitperiode feststeckt, wo eher negative Emotionen die Oberhand erhalten haben. In dem Fall hilft das Gefühlstagebuch, frühzeitig Handlungsschritte mit Ihrem Kind zu vereinbaren, damit es sich schnell wieder erholen kann und wieder zu mehr Lebensfreude findet.

Material:

- ein Gefühlstagebuch
- das Schreibzeug Ihres Kindes

Durchführung:

Lassen Sie Ihr Kind jeden Tag in sein eigenes Gefühlstagebuch notieren, ob es starke Gefühle hatte und wie sich diese geäußert haben. Außerdem kann Ihr Kind aufschreiben, welche Situation diese starken Gefühle ausgelöst hat und wie es darauf reagiert hat. Reflektieren Sie gemeinsam als Team, was bei Ihrem Kind gut funktioniert hat, um seine Emotionen in den Griff zu bekommen und was vielleicht noch verbessert werden könnte. Loben Sie Ihr Kind für die Bereitschaft, sich selbst zu reflektieren. So wird es motiviert bleiben und sich jeden Tag auf die Reflexionsrunde freuen.

Übung: Die Gefühlsmonster basteln

Bei diesem Kreativangebot lernt Ihr Kind, seine eigenen Emotionen zu erkennen, zu verstehen und letztendlich auch zu benennen.

Material:

- Tonpapier
- Pappe
- Stoff
- Pfeifenreiniger
- Bastelutensilien wie Kleber, Scheren und Stifte

Durchführung:

Lassen Sie Ihr Kind seine eigenen „Gefühlsmonster" basteln – kleine Maskottchen aus Tonpapier, Pappe oder Stoff. Dabei repräsentiert jedes Monster eine andere Emotion wie zum Beispiel Wut, Freude oder Traurigkeit. Zusammen können Sie anschließend mit Ihrem Kind besprechen, wann es diese Emotionen fühlt und wie es mit den verschiedenen Gefühlen umgehen kann.

Übung: Die Gefühlsuhr

Mit diesem Bastelangebot kann Ihr Kind erkennen, welche Emotionen ihn im Verlauf des Tages begleiten. Somit erhält es ein besseres Bewusstsein über sein Innenleben und kann ganz klar erkennen, welche Emotionen an diesem Tag vordergründig in ihm präsent sind.

Material:

- Bastelutensilien wie Papier, Schablonen, Stifte und Scheren
- Sticker

Durchführung:

Basteln Sie gemeinsam mit Ihrem Kind eine „Gefühlsuhr", bei der die Stunden durch verschiedene Emojis oder Symbole ersetzt werden und verschiedene Gefühle (z. B. glücklich, traurig, wütend) darstellen. Ihr Kind kann im Laufe des Tages auf der Uhr markieren, welche Emotion es gerade fühlt, und mit Ihnen besprechen, warum es sich so fühlt und welche Tools ihm helfen würden, sich zu beruhigen. Das kann beispielsweise ein langer Spaziergang im Park oder eine ausgelassene Tanzparty im Wohnzimmer sein. Manchmal helfen aber auch schon die kleinen Dinge wie die Atemtechnik oder die Stille-Challenge, um besonders heftige Gefühle wie Angst oder Wut schnell wieder in den Griff zu bekommen.

Übung: Die Gefühle in Worte fassen

Diese Übung ist hervorragend dazu geeignet, damit Ihr Kind seinen Wortschatz zum Thema Gefühle spielerisch und auf eine kreative Art und Weise erweitern kann. Dabei können Sie mit Ihrem Kind in einen gemeinsamen Dialog gehen oder Ihr Kind schreibt seine Gedanken in sein Gefühlstagebuch. Ihr Kind darf bei diesem Prozess selbst entscheiden, wie es über seine Emotionen sprechen möchte. Als Unterstützung können Sie auch mit Ihrem Kind Synonyme zu den verschiedenen Gefühlen finden. Als Inspiration können Sie sich die folgende Tabelle einmal anschauen:

Synonyme für bekannte Gefühlsausdrücke:

freudig	glücklich	positiv	erfreut	begeistert	optimistisch
traurig	niedergeschlagen	bedrückt	betrübt	bekümmert	deprimiert
wütend	aufbrausend	aggressiv	ärgerlich	empört	zornig
ängstlich	angsterfüllt	furchtsam	unsicher	blockiert	scheu
angeekelt	widerstreben	verachten	verabscheuen	zum Hals heraushängen	etwas missbilligen
überrascht	erstaunt	fassungslos	baff	verblüfft	verdutzt

Natürlich können Sie diese Tabelle noch beliebig fortführen.

Material:

- das Gefühlstagebuch Ihres Kindes
- das Schreibzeug Ihres Kindes

Durchführung:

Üben Sie mit Ihrem Kind, verschiedene Gefühle in Worte zu fassen. Geben Sie Beispielsätze vor und lassen Sie Ihr Kind Sätze wie: „Ich fühle mich…., weil…..“ vervollständigen. Auf diese Weise kann es effizient lernen, seinen eigenen Wortschatz Stück für Stück aufzubauen und es wird seine Emotionen in Zukunft immer präziser benennen können.

Übung: Gefühlsgesichter malen

Diese Kreativübung unterstützt Ihr Kind vordergründig dabei, seine eigene Kreativität frei fließen zu lassen und sich dabei tiefer mit seinen Gefühlen auseinanderzusetzen.

Material:

- Papier
- verschiedene Stifte

Durchführung:

Lassen Sie Ihr Kind verschiedene Gesichtsausdrücke auf ein Blatt Papier malen, achten Sie darauf, dass sie verschiedene Gefühle wie Wut, Trauer oder Freude darstellen. Besprechen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, welche Situationen diese Gefühle in ihm auslösen können. Erklären Sie Ihrem Kind, dass Gesichtsausdrücke auf der ganzen Welt gleich verstanden werden. So verbindet jeder Mensch ein Lächeln mit Positivität und Freundlichkeit und sehr zusammengezogene Augenbrauen mit Wut. Erklären Sie Ihrem Kind, dass eine positive Ausstrahlung überall auf der Welt wichtig ist, um positiv von anderen Menschen wahrgenommen zu werden.

Übung: Gefühls-Emoji-Paare

Durch dieses selbst kreierte Spiel lernt Ihr Kind, dargestellte Gefühle zu erkennen und das richtige Wort für diese Emotionen zu finden.

Material:

- Pappe
- Emoji-Sticker
- Bastelutensilien wie Stifte, Scheren und Kleber



Beispielvorlage

Durchführung:

Drucken Sie die Vorlage aus und kleben Sie die Blätter auf Pappe. Danach schneiden Sie jeweils die verschiedenen Emotionsgesichter aus + das jeweilige Gefühlswort. Ihr Kind kann diese Gefühlspaare (jeweils das Emotionsgesicht und das Gefühlswort dazu) zusammensetzen und dabei überlegen, in welchen Situationen es diese Gefühle selbst erlebt hat. Nachdem die Paarzuordnung fertig ist, können Sie gemeinsam über jedes Gefühl sprechen und nach weiteren Gefühlen suchen, die Ihr Kind im Alltag erlebt hat.

Übung: Die Gefühlscollage erstellen

Bei diesem Kreativangebot lernt Ihr Kind die verschiedenen Gefühle durch Bilder, Texte oder Sticker darzustellen.

Material:

- Zeitschriften
- Bastelutensilien wie Scheren, Kleber, Stifte
- ein A3-Plakat
- verschiedene Bilder

Durchführung:

Geben Sie Ihrem Kind dafür unterschiedliche Zeitschriften, Scheren und Papier, damit es eine Gefühlscollage zu einem Gefühl seiner Wahl erstellen kann. Ihr Kind darf bei dieser Aufgabe verschiedene Bilder, Farben und Wörter ausschneiden und seine individuelle Collage gestalten, die das gewählte Gefühl widerspiegelt. Im Anschluss können Sie die Collage gemeinsam besprechen und gemeinsam auswerten, welche Szenen oder Bilder das ausgewählte Gefühl am besten beschreiben und warum.

Übung: Die Gefühlsreise

Bei diesem kreativen Reflexionsgespräch lernt Ihr Kind, seine Emotionen ganz genau zu beschreiben und die richtigen Worte zu finden, um seine Erlebnisse so klar wie möglich zu beschreiben.

Material:

- bequeme Kleidung
- eine weiche Unterlage wie das Bett, das Sofa oder eine Yogamatte
- bei Bedarf: das Reflexionsbuch Ihres Kindes
- die Schreibutensilien Ihres Kindes

Durchführung:

Machen Sie mit Ihrem Kind eine imaginäre Gefühlsreise. Wählen Sie eine Alltagssituation oder ein Erlebnis aus, das Ihr Kind am heutigen Tag erlebt hat. Das kann ein Ausflug oder ein Streit mit einem Freund sein. Gehen Sie gedanklich mit Ihrem Kind zu dieser Situation und lassen Sie Ihr Kind das Ereignis so detailreich wie möglich beschreiben. Reden Sie auch explizit darüber, welche Gefühle Ihr Kind in den unterschiedlichen Situationen gefühlt hat. Fragen Sie Ihr Kind für ein tieferes Verständnis: „Wie hast du dich genau gefühlt, als…?“ Sollte einmal ein Erlebnis dabei gewesen sein, das Ihr Kind belastet, dann bitten Sie Ihr Kind, seine Augen zu schließen und sich die Szenen ganz genau vor seinem inneren Auge vorzustellen. Nun soll sich Ihr Kind mental vorstellen, wie die Situation positiv gelöst wird. Sie werden sehen, wie erleichtert Ihr Kind nach dieser Visualisierungsübung sein wird.

Wenn Sie Ihrem Kind helfen, seine Gefühle in Worte zu fassen, geben Sie ihm nicht nur ein Mittel zur Selbstverständigung, sondern auch die Möglichkeit, sich mit seinem sozialen Umfeld auf eine liebevolle Weise über seine Gefühle auszutauschen. Ermutigen Sie Ihr Kind, seine Emotionen offen mit Ihnen zu kommunizieren, um somit eine tiefere Bindung zu ihm aufzubauen. Achten Sie dabei nicht nur auf die großen Gefühle wie Wut oder Trauer, sondern fragen Sie Ihr Kind auch nach oft übersehenen Gefühlen – der Frustration, der Unsicherheit oder der Verwirrung. Dadurch, dass Sie es sich gemeinsam zur Gewohnheit machen, täglich über die vorherrschenden Gefühle Ihres Kindes zu sprechen, wird es schnell ein tieferes Verständnis für sein eigenes Innenleben entwickeln und lernen, seine Emotionen immer präziser benennen zu können. Dadurch ermutigen Sie Ihr Kind, die richtigen Worte für seine Gefühle zu finden. Auf diese Weise begleiten Sie es auf dem Weg zu mehr Selbstbewusstsein und emotionaler Intelligenz.

Selbstständigkeit und Selbstvertrauen fördern

Selbstständigkeit und Selbstvertrauen sind zwei der wertvollsten Kompetenzen, die Sie Ihrem Kind auf seinem Lebensweg mitgeben können. Diese wichtigen Fähigkeiten bilden das Fundament, auf dem Ihr Kind lernt, seine eigenen Entscheidungen zu treffen, Verantwortung zu übernehmen und an seine eigenen Fähigkeiten zu glauben. Diese beiden Eigenschaften sind nicht nur für das tägliche Leben von großer Bedeutung, sondern begleiten Ihr Kind ein Leben lang, sowohl im Umgang mit Herausforderungen als auch in der Gestaltung seiner Beziehungen und Karriere.

Selbstständigkeit	Selbstvertrauen
Selbstständigkeit bedeutet, dass das Kind Schritt für Schritt und in seinem eigenen Tempo neue Dinge im Alltag ausprobiert, was es in seiner Entwicklung stärkt.	Selbstvertrauen bedeutet, dass das Kind seine eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen kennt und diese selbstsicher im Alltag einsetzen kann.

In den ersten Jahren ihres Lebens sind Kinder besonders empfänglich für das, was sie von ihren Eltern und Bezugspersonen erfahren. Die Art und Weise, wie Sie mit ihrem Kind umgehen, wie Sie es ermutigen und unterstützen, prägt nicht nur sein Selbstverständnis, sondern auch sein Vertrauen in sich selbst. Dabei bedeutet Selbstständigkeit nicht nur, dass Ihr Kind in der Lage ist, Aufgaben wie Anziehen, Aufräumen oder Hausaufgaben allein zu erledigen – es geht auch um die Fähigkeit, selbstständig Entscheidungen zu treffen, Probleme zu lösen und Verantwortung für sein tägliches Handeln zu übernehmen.

Es ist der Prozess, in dem Ihr Kind lernt, sich selbst zu vertrauen und zu wissen, dass es auch schwierige Aufgaben bewältigen kann. Selbstvertrauen ist auf der anderen Seite das innere Wissen, dass man auch in schwierigen Situationen zurechtkommt. Es entsteht, wenn ein Kind erkennt, dass es in der Lage ist, zu lernen, zu wachsen und Fehler zu machen – und dass selbst Fehler machen, zu seinem persönlichen Erfolg gehört. Wenn Kinder ein gesundes Selbstvertrauen entwickeln, sind sie nicht nur mutiger im Handeln, sondern gehen auch positiv und mit einer optimistischen Einstellung an die Herausforderungen des Lebens heran.

Doch wie können Sie als Elternteil diese beiden wichtigen Eigenschaften im Alltag effizient fördern? In diesem Kapitel finden Sie einige wertvolle Ansätze und Methoden, die Sie kinderleicht in den Alltag integrieren können, um die Selbstständigkeit und das Selbstvertrauen Ihres Kindes zu stärken. Sie werden

erfahren, wie Sie Ihrem Kind sowohl den Raum als auch die Unterstützung geben können, damit es sich sicher und kompetent genug fühlt, neue Aufgaben zu übernehmen, und ein gesundes Vertrauen in seine eigenen Fähigkeiten zu entwickeln.

Der Weg zur Selbstständigkeit: Kleine Schritte, große Fortschritte

Die Entwicklung von Selbstständigkeit ist für Ihr Kind definitiv ein spannender Prozess, der es auf seinem Weg zu einer selbstbewussten, verantwortungsvollen und unabhängigen Person lebenslänglich begleiten wird. Dieser Weg verläuft jedoch nicht immer geradlinig. Vielmehr ist es ein Prozess, der aus vielen kleinen, aber sehr wichtigen Schritten besteht, und oft sind es gerade diese kleinen Fortschritte, die die größten Veränderungen im Leben Ihres Kindes bewirken. Jeder Schritt, den Ihr Kind auf dem Weg zur Selbstständigkeit geht, ist ein wertvoller Lernprozess. Es sind vor allem die alltäglichen Erfahrungen, in denen Ihr Kind die Gelegenheit hat, Entscheidungen zu treffen, Verantwortung zu übernehmen und seine Fähigkeiten auszuprobieren. Ob es nun darum geht, selbständig zu frühstücken, das Zimmer aufzuräumen oder sich in schwierigen Situationen zu behaupten – jedes Mal, wenn Ihr Kind eine Aufgabe allein meistert, wächst nicht nur sein Vertrauen in seine Fähigkeiten, sondern auch sein Verständnis dafür, dass es selbst die Kontrolle über sein Handeln hat. In diesem Kapitel werden Sie Methoden kennenlernen, die Sie dabei unterstützen werden, Ihr Kind behutsam auf diesem Weg zu begleiten. Für die richtige Inspiration können Sie die folgenden Übungen im Alltag mit einbauen.

Tägliche Verantwortung

Kleine Aufgaben im Haushalt zeigen Ihrem Kind nicht nur Ihre Wertschätzung und Ihr Vertrauen in seine Fähigkeiten, sondern bringen ihm auch bei, regelmäßig Verantwortung für die täglich anfallenden Aufgaben zu übernehmen. Geben Sie Ihrem Kind daher eine einfache Aufgabe, die jeden Tag anfällt, wie den Tisch decken oder das Bett machen. Belohnen Sie es mit Lob und positiver Anerkennung, wenn es die Aufgabe sogar ohne Erinnerung erledigt.

Die tägliche Aufgabenliste von Lisa:

- das Bett machen
- den Frühstückstisch decken
- den Geschirrspüler einräumen
- Staubsaugen
- den Müll rausbringen

Übung: Die Selbstständigkeits-Checkliste

Diese Aufgabe unterstützt Ihr Kind dabei, einen besseren Überblick über seine täglichen Verantwortlichkeiten zu erhalten und diese systematisch zu erledigen.

Material:

- ein Notizbuch
- Schreibutensilien

Durchführung:

Erstellen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind eine Liste mit Aufgaben, die es täglich selbst erledigen kann, beispielsweise sein Zimmer aufräumen, den Tisch decken oder sein Zimmer saugen. Lassen Sie es jeden Tag abhaken, was es selbstständig geschafft hat.

Übung: Visuelle Zeitpläne erstellen

Diese Aktivität steigert nicht nur die Kreativität Ihres Kindes, sondern verschafft ihm auch einen besseren Überblick über seine wöchentlichen Aufgaben.

Material:

- ein Wochenplaner, ein Wandkalender oder ein großes A3-Blatt
- Bastelutensilien wie Stifte, Scheren und Kleber
- das Hausaufgabenheft Ihres Kindes

Durchführung:

Erstellen Sie mit Ihrem Kind einen kreativen, visuellen Wochenplan, der alle wichtigen Aktivitäten und Aufgaben Ihres Kindes enthält. Notieren Sie wichtige Dinge wie Schulzeiten, Hausaufgaben, Hobbys und Schlafenszeiten in diesem Plan. Verwenden Sie verschiedene Farben oder Symbole, um die unterschiedlichen Aktivitäten zu markieren. Somit lernt Ihr Kind, seine Woche im Voraus zu planen und erhält außerdem einen besseren Überblick über seine bevorstehenden Aufgaben.

Übung: Wichtige Aufgaben in kleine Schritte unterteilen

Mit diesem Vorgehen lernt Ihr Kind, vor allem größere Aufgaben weniger überwältigend zu gestalten und systematisch vorzugehen. Somit kann Ihr Kind die Aufgabe effizienter abschließen und wird für die Erledigung sogar weniger Zeit brauchen, weil es sich Stück für Stück sicherer fühlt.

Material:

- das Notizbuch Ihres Kindes oder eine Checkliste
- die Schreibutensilien Ihres Kindes

Durchführung:

Nehmen Sie die größeren Aufgaben Ihres Kindes und teilen Sie sie gemeinsam in kleinere, handhabbare Schritte auf. So könnten Sie zum Beispiel die Deutschhausaufgabe in die folgenden Schritte unterteilen:

Thema: einen Aufsatz schreiben

- erster Schritt: ein Thema auswählen
- zweiter Schritt: verschiedene Ideen notieren
- dritter Schritt: eine passende Einleitung schreiben
- vierter Schritt: den Hauptteil verfassen
- fünfter Schritt: das Fazit aufschreiben

Eine tägliche Routine etablieren

Eine tägliche Routine gibt Ihrem Kind die Möglichkeit, mit mehr Sicherheit und Vertrauen durch den Tag zu gehen.

Material:

- ein visuelles Hilfsmittel wie einen Wochenplaner oder einen Terminkalender
- Schreibutensilien

Durchführung:

Entwickeln Sie mit dem Kind eine feste tägliche Routine, die immer zur gleichen Zeit beginnt und die täglichen Aufgaben enthält. Der Tagesablauf könnte beispielsweise folgendermaßen aussehen:

7.00 Uhr	aufstehen
7.00 – 7.15 Uhr	waschen und anziehen
7.15 – 7.45 Uhr	frühstücken
7.45 – 8.00 Uhr	Straßenkleidung anziehen
8.00 Uhr	in die Schule fahren
8.30 – 13.30 Uhr	in der Schule lernen
13.30 – 14.00 Uhr	nach Hause fahren
14.00 – 14.30 Uhr	Mittagessen
14.30 – 15.00 Uhr	freie Freizeitgestaltung
15.00 – 16.00 Uhr	Hausaufgaben- und Lernzeit/Schulmappe packen
16.00 – 16.30 Uhr	zum Klavierunterricht fahren
16.30 – 17.30 Uhr	Klavierunterricht
17.30 – 18.00 Uhr	nach Hause fahren
18.00 – 18.30 Uhr	freie Freizeitgestaltung
18.30 – 19.00 Uhr	Abendessen mit der Familie, Geschirr wegräumen
19.00 – 19.30 Uhr	das Zimmer säubern
19.30 – 20.00 Uhr	waschen
20.00 – 20.30 Uhr	Lesezeit
20.30 – 07.00 Uhr	Schlafenszeit

Natürlich sollte der Plan an die Entwicklung Ihres Kindes angepasst werden. Das Ziel dieser Planungsübung ist, dass Ihr Kind ganz genau versteht, welche

Erwartungen Sie an es haben und dass es sich auf bevorstehende Aufgaben besser vorbereiten kann. Dies sorgt nicht nur für ein harmonisches Miteinander, sondern gibt Ihrem Kind auch die Sicherheit, die alltäglichen Aufgaben mit Selbstbewusstsein zu bewältigen.

Das Zeitmanagement üben

Der tägliche Einsatz eines Timers kann Ihr Kind effizient dabei unterstützen, ein besseres Zeitgefühl zu entwickeln und seine Aufgaben innerhalb einer vorgegebenen Zeit zu erledigen.

Material:

- einen Timer

Durchführung:
Verwenden Sie für die täglichen Aufgaben Ihres Kindes einen Timer oder Uhren, um Ihr Kind dabei zu unterstützen, seine Zeit besser einzuteilen. Somit lernt es, seine Zeit sinnvoll zu nutzen und ein besseres Gefühl dafür zu entwickeln, wie lange es dauert, bis es eine Aufgabe erledigt hat.

Übung: Einen eigenen Terminkalender führen

Diese Aufgabe hilft Ihrem Kind dabei, Verantwortung zu übernehmen und sich selbstständig einen Überblick über seine wöchentlichen Aufgaben zu verschaffen.

Material:

- ein Kalender für Ihr Kind
- Schreibutensilien
- Sticker

Durchführung:
Führen Sie zusammen mit Ihrem Kind einen eigenen Taschenkalender, den es so gestalten kann, wie es möchte. In diesen Kalender werden alle wichtigen Termine, Aufgaben und Projekte des Kindes eingetragen. Dabei sollte Ihr Kind diesen Kalender täglich aktualisieren, damit er immer auf dem neuesten Stand bleibt.

Übung: Prioritäten setzen

Durch diese Übung gewinnt Ihr Kind ein Gefühl dafür, welche Aufgaben am wichtigsten sind und daher schnell erledigt werden bzw. welche Verantwortlichkeiten es auch noch zu einem späteren Zeitpunkt erledigen kann.

Material:

- Papier oder Planer
- Schreibutensilien

Durchführung:

Bringen Sie Ihrem Kind bei, die täglichen Aufgaben nach ihrer Wichtigkeit zu priorisieren. Sie könnten zum Beispiel zusammen eine „Aufgabenliste des Tages" erstellen und diese dann so gliedern, dass Sie eine Tabelle mit drei Spalten kreieren. Diese können Sie dann in „wichtig", „weniger wichtig" und „kann warten" einteilen.

Beispiel: Aufgabenliste des Tages

wichtig	weniger wichtig	kann warten
Hausaufgaben machen	Spülmaschine ausräumen	neue Sportschuhe kaufen
das Buch für die Schule lesen	Den Geburtstagskuchen für die Tante backen	das Sticker Album erneuern
Zum Klavierunterricht gehen	den Kleiderschrank aussortieren	am Handy ein Spiel spielen

Neue Ordnungssysteme für Materialien etablieren

Übung: Mutige Momente festhalten

Diese Schreibübung kann Ihr Kind dabei unterstützen, sich einmal vor Augen zu führen, wie mutig es eigentlich ist.

Material:

- ein Erfolgstagebuch
- Schreibutensilien

Durchführung:
Lassen Sie Ihr Kind am Ende eines jeden Tages eine Situation in sein Erfolgstagebuch aufschreiben, in der es unsagbar mutig war. Das kann beispielsweise das Halten einer Präsentation oder das selbstständige Einkaufen beim Bäcker sein. Besprechen Sie diese Situationen so detailliert wie möglich und heben Sie die Stärken Ihres Kindes hervor.

Übung: Ermutigungs-Botschaften

Mit dieser Idee können Sie Ihrem Kind zeigen, wie sehr Sie es wertschätzen und wie stolz Sie auf es sind. Außerdem können Sie Ihrem Kind durch diese liebevolle Aktion Mut machen und ihm Stärke für den Tag verleihen.

Material:

- kleine Zettel wie Post-Its
- Schreibutensilien

Durchführung:
Schreiben Sie ermutigende Nachrichten auf kleine Zettel und verstecken Sie diese im Haus oder in kleinen Gegenständen, die Ihr Kind täglich mit sich trägt, wie beispielsweise in der Brotdose oder unter dem Kopfkissen.

Übung: Komplimente sammeln

Das Ziel dieser Übung ist, dass Ihr Kind lernt, sein Selbstwertgefühl durch Anerkennung zu stärken und dass es seine eigenen Ressourcen durch positive Selbstreflexion erkennt.

Material:

- Schreibutensilien
- Papier
- Pinnwand

Durchführung:

Ihr Kind schreibt täglich ein Kompliment für sich selbst auf. Dieses kann folgendermaßen aussehen: „Ich bin ein guter Freund" oder „Ich kann gut rechnen". Diese kann Ihr Kind anschließend an eine Pinnwand in seinem Zimmer hängen und regelmäßig durchlesen. Eine weitere Variante wäre, dass Ihr Kind auch für Sie Komplimente auf einen kleinen Zettel schreibt und Ihnen jeden Abend vor dem Schlafengehen überreicht. Auch Sie können Ihrer Kreativität freien Lauf lassen und für Ihr Kind täglich einen Zettel anfertigen.

Übung: Einen mutigen Tag planen

Durch diese Planungsübung kann Ihr Kind schrittweise Mut entwickeln und sein eigenes Selbstvertrauen im Alltag stärken.

Material:

- einen Wochenplaner
- Schreibutensilien

Durchführung:

Planen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind einen mutigen Tag, an dem es kleine Herausforderungen oder neue Aktivitäten, sogenannte „Löwenaufgaben", ausprobieren kann. Wählen Sie dabei auch Aktivitäten aus, bei denen sich Ihr Kind vielleicht noch unsicher fühlt, damit es seine Komfortzone in einem sicheren Rahmen verlassen kann. Dabei können die geplanten Aufgaben ganz unterschiedlich aussehen. So kann Ihr Kind an einem Tag versuchen, mit der Kassiererin im Supermarkt zu sprechen und an einem anderen Tag eine große Präsentation zu einem Lernthema seiner Wahl halten. Achten Sie nur darauf, dass die Aufgaben Ihr Kind nicht allzu sehr überfordern und Sie es bei jedem Schritt begleiten. Somit wird Ihr Kind Stück für Stück mutiger und lernt systematisch, seine Ängste abzubauen.

„Ich schaffe das!" – Affirmationen üben

Mit dieser positiven Mentalübung können Sie Ihr Kind dabei unterstützen, den Glauben an seine eigenen Fähigkeiten zu stärken. Entweder können Sie Ihr Kind dazu ermutigen, jeden Tag verschiedene „Ich schaffe das!"-Affirmationen laut aufzusagen oder die Sätze sogar in sein Erfolgstagebuch zu schreiben.

Material:

- ein Erfolgstagebuch
- Schreibutensilien

Etablieren Sie das Üben von Affirmationen zu einem täglichen Ritual. Durch das konsequente Aufsagen oder Aufschreiben positiver „Ich kann das!"-Sätze entwickelt Ihr Kind ein positives Selbstbild, wodurch es auch schwierige Herausforderungen in seinem Leben optimistischer meistern wird.

Beispiele

- Ich schaffe es, an einem Tag 5 neue Englischvokabeln zu lernen.
- Ich schaffe es, meine Hausaufgaben zu erledigen, ohne mich dabei zu beschweren.
- Ich schaffe es, den Vortrag ohne Angst vor der ganzen Klasse zu halten.
- Ich schaffe es, morgen früh pünktlich aufzustehen.
- Ich schaffe es, morgen Abend meine Zähne zu putzen.

Lassen Sie Ihr Kind seine Affirmationen immer wieder wiederholen, bis es die neuen Glaubenssätze richtig in seinem Inneren verinnerlicht hat. Sobald Ihr Kind einen Glaubenssatz angenommen hat, können Sie sich gemeinsam weitere Sätze überlegen.

Übung: Einen Erfolgsbaum entwerfen

Mit diesem Kreativangebot helfen Sie Ihrem Kind dabei, sein Selbstvertrauen durch das Feiern seiner Erfolge zu stärken. Außerdem kann Ihr Kind bei dieser Übung seine kreativen Fähigkeiten verfeinern.

Material:

- Papier oder ein Poster
- Bastelutensilien wie Scheren, Stifte und Kleber
- bei Bedarf: Schablonen

Durchführung:

Lassen Sie Ihr Kind einen großen Baum auf ein Blatt Papier oder ein Poster aufzeichnen oder sogar basteln. Dabei sind der Kreativität Ihres Kindes keine Grenzen gesetzt. Kleben Sie gemeinsam mit Ihrem Kind kleine Zettel mit den Erfolgen des Kindes an die Äste des Baumes. Dabei können mit der Zeit natürlich immer mehr Notizen hinzugefügt werden. Nehmen Sie sich bei jedem neuen Erfolg die Zeit, auf die alten Meilensteine Ihres Kindes mithilfe des Baumes zurückzublicken.

Der Weg zu einem starken Selbstvertrauen ist ein kontinuierlicher Prozess mit vielen Höhen und Tiefen. Durch Ihre stetige Begleitung auf diesem Weg und die Möglichkeiten, sich über seine bisherigen Erfolge bewusst zu werden und seine Fähigkeiten weiter auszuprobieren, kann Ihr Kind mit der Zeit immer mutiger und selbstbewusster werden. Dabei sind nicht immer nur die großen Erfolge, die das Selbstvertrauen Ihres Kindes aufbauen, sondern es sind oft auch die kleinen Schritte, bei denen Ihr Kind lernt, sich selbst zu vertrauen und die großen Herausforderungen des Lebens anzunehmen.

Das Selbstvertrauen Ihres Kindes wächst durch konstruktive Ermutigung Ihrerseits und das bewusste Erleben und Reflektieren von Erfolgserlebnissen. Denken Sie daran, dass es nicht darum geht, Ihr Kind vor allen Herausforderungen des Lebens zu bewahren, sondern ihm die richtigen Methoden an die Hand zu geben, um selbst mit den Widrigkeiten des Lebens selbstsicher klarzukommen. Geben Sie ihm die Freiheit, auch einmal Fehler zu machen und daraus zu lernen, und bestärken Sie es immer wieder in seiner Fähigkeit, den nächsten Schritt zu wagen – mutig und voller Vertrauen in sich selbst.

Misserfolge als Lernchance: Gemeinsam Wachsen

Misserfolge sind ein unvermeidlicher Teil des Lebens und innerhalb des Lernprozesses selten vermeidbar. Sie können herausfordernd und frustrierend sein, aber gerade sie bieten wertvolle Chancen, um zu wachsen und sich weiterzuentwickeln. Statt Misserfolge als Rückschläge zu sehen, können Sie sie gemeinsam mit Ihrem Kind als Meilensteine auf dem Weg zu mehr Selbstvertrauen betrachten. Wenn Sie Ihrem Kind beibringen, dass gemachte Fehler nicht das Ende der Welt sind, sondern eher der Anfang von etwas Neuem, dann stärken Sie sein Vertrauen in seine eigenen Fähigkeiten und die Bereitschaft, aus jeder Erfahrung zu lernen. Gemeinsam können Sie mit Ihrem Kind eine Atmosphäre schaffen, in der Fehlschläge nicht entmutigend wirken, sondern inspirierend sind und zu neuen Erfolgen motivieren. Für eine positivere Sichtweise auf Fehlschläge können Sie mit Ihrem Kind die folgenden Ideen ausprobieren.

Übung: Die Fehler-Reflexion

Diese Übung hilft Ihrem Kind dabei, nach einem erlebten Misserfolg das Positive an der Situation zu sehen und neue Lösungen durch eine reflektierte Sichtweise zu finden.

Material:

- ein Reflexionsbuch
- Schreibutensilien

Durchführung:

Besprechen Sie mit Ihrem Kind einen Misserfolg des Tages und überlegen Sie gemeinsam, was man daraus lernen kann. Stellen Sie Ihrem Kind dafür die folgenden Reflexionsfragen:

- Was kannst du das nächste Mal anders machen?
- Was denkst du, warum ist dir der Fehler passiert?
- Wie fühlst du dich mit diesem Misserfolg?

Geben Sie Ihrem Kind genügend Zeit, um über diese Fragen in Ruhe nachzudenken, und leiten Sie aus den Antworten des Kindes gemeinsam Lösungsvorschläge ab, die es beim nächsten Mal gleich anwenden kann, um das gleiche Missgeschick zu vermeiden.

Übung: Das Lernrad – Eine visuelle Selbstreflexion

Das Ziel dieser Reflexionsübung ist es, dass Ihr Kind auf eine kreative Art seine Misserfolge visualisiert und auf diese Weise auch gleich versteht, diese emotional zu verarbeiten. Verdeutlichen Sie Ihrem Kind bei dieser Übung, dass Misserfolge ein Teil des Lernprozesses sind, die sich zwar nicht vermeiden lassen, aber ein großes Potenzial dafür bieten, über sich hinauszuwachsen.

Material:

- Bastelutensilien wie Stifte und Lineal
- ein Zirkel
- ein Blatt Papier

Durchführung:

Zeichnen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind ein großes Rad oder einen Kreis, unterteilen Sie diesen in verschiedene Abschnitte. Geben Sie jedem Kreisviertel eine Überschrift wie: Was habe ich gut gemacht?, Was war schwierig? oder Was kann ich beim nächsten Mal besser machen?. Nach jedem Misserfolg füllt Ihr Kind die Kreisabschnitte aus und gestaltet sie mit verschiedenen Farben.

Übung: Die Superhelden-Perspektive

Das Ziel dieser imaginären Visualisierungsübung ist, dass Ihr Kind seine Misserfolge aus der Perspektive eines fiktiven Superhelden reflektiert. So wird der negative Aspekt des Fehlschlags von dem Kind weggelenkt und Ihrem Kind fällt es leichter, über seine Fehler zu sprechen, da es diese auf den Superhelden projizieren darf, ohne dabei ein schlechtes Gewissen zu haben.

Material:

- ein Reflexionsbuch
- Schreibutensilien

Durchführung:

Lassen Sie Ihr Kind sich eine Superheldenfigur ausdenken, die es bewundert, und überlegen Sie dann gemeinsam: „Was würde mein Superheld aus diesem Misserfolg lernen?“ Schreiben Sie zusammen eine komplette Superheldengeschichte. Dabei darf Ihr Kind so detailliert wie möglich die Geschichte erzählen. Lassen Sie Ihr Kind über das Missgeschick schreiben und wie es der Superheld letzten Endes schafft, das Problem zu bewältigen. Diese kreative Reflexionsübung unterstützt Ihr Kind dabei, schwierige Situationen aus einer kreativen und positiven Perspektive zu betrachten.

Übung: Das Fehler-Interview

Diese Methode fördert nicht nur das kritische Denken Ihres Kindes, sondern sorgt auch dafür, dass es lernt, sich selbst ehrlich zu reflektieren. Dadurch entwickelt Ihr Kind seine Lösungskompetenz weiter und erlangt ein besseres Verständnis dafür, dass Fehler im Alltag nicht zu vermeiden sind, sondern wertvolle Lernchancen bieten.

Material:

- ein selbst kreierter Fragebogen
- Schreibutensilien

Durchführung:

Nach einem erlebten Misserfolg Ihres Kindes spielen Sie ein Interview nach, wo Sie der Interviewer sind und Ihr Kind anhand der Fragen seine Fehler spielerisch analysieren darf. Ihr Kind übernimmt dabei die Rolle des „Experten", der seine Missgeschicke einmal gründlich analysiert.

Beispiele:

- Was ist genau passiert?
- Was hättest du anders machen können?
- Was kannst du beim nächsten Mal besser machen?
- Was kannst du aus diesem Fehler lernen?

Misserfolge sind ein natürlicher Bestandteil des Lebens – sie gehören einfach zu jedem Lernprozess dazu. Vor allem für Kinder sind Fehlschläge oft schwierig zu akzeptieren und sorgen dafür, dass sich Ihr Kind schnell entmutigt oder frustriert fühlt. Doch genau in diesen Rückschlägen steckt so viel Potenzial für die Weiterentwicklung und das Wachstum Ihres Kindes. Als Elternteil haben Sie die zentrale Aufgabe, Ihrem Kind zu vermitteln, dass Fehler nicht das Ende der Welt sind, sondern vielmehr ein Anreiz dafür, das eigene Handeln zu hinterfragen und daraus wertvolle Schlussfolgerungen für das spätere Handeln zu ziehen. Sobald Sie Ihrem Kind klarmachen, dass Misserfolge keine Niederlagen darstellen, sondern eher Gelegenheiten dafür sind, etwas Neues über sich selbst zu lernen, übertragen Sie ihm mit dieser Haltung viel Selbstvertrauen und Mut, es das nächste Mal besser zu machen. Vermitteln Sie Ihrem Kind daher täglich, dass es aus jedem Missgeschick, jeder Herausforderung und jedem Rückschlag eine wertvolle Lektion ziehen kann.

Erfolgserlebnisse feiern: Anerkennung und Lob richtig einsetzen

Jeder Schritt des Wachstums und jede noch so kleine Herausforderung, die Ihr Kind meistert, ist ein wertvoller Erfolg, der gefeiert werden sollte. Erfolgserlebnisse sind nicht nur Anlass zur Freude, sondern sie bilden auch ein wichtiges Fundament für das Selbstvertrauen und die Motivation Ihres Kindes. Anerkennung und Lob sind kraftvolle Tools, um das Selbstwertgefühl und die emotionale Resilienz Ihres Kindes zu stärken. Doch wie setzen Sie diese Tools richtig im Alltag ein, damit sie auf Ihr Kind auch wirklich positiv wirken? Das erfahren Sie nachfolgend.

Übung: Das Lob-Ritual

Dieses Ritual unterstützt Ihr Kind dabei, ein gesundes Selbstwertgefühl aufzubauen und sich mit seinen Stärken wertzuschätzen.

Material:

- ein Reflexionsbuch
- Schreibutensilien

Durchführung:

Loben Sie Ihr Kind täglich für eine Sache, die es richtig gut gemacht hat. Dies können Sie am Abend während des Essens oder vor dem Schlafengehen durchführen. Zur nachhaltigen Stärkung des Selbstbewusstseins Ihres Kindes kann es sich die anerkennenden Worte auch in sein Reflexionsbuch schreiben, um sich immer an die liebevollen Worte zurückerinnern zu können.

Übung: Die Lobesblume – Erfolge visuell dokumentieren

Das Ziel dieser Kreativübung ist es, Ihr Kind in seinen Fortschritten zu bestärken und bereits erreichte Meilensteine für Ihr Kind sichtbar zu machen.

Material:

- Bastelutensilien wie Stifte, Scheren und Kleber
- ein Plakat
- bei Bedarf: Schablonen

Durchführung:

Zeichnen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind eine Blume auf ein großes Plakat und schneiden Sie kleine „Blüten" aus Papier aus. Jedes Mal, wenn Ihr Kind einen Erfolg oder eine positive Veränderung zeigt – sei es im Umgang mit seinen Gefühlen oder beim Erledigen einer Aufgabe – wird ein neues Blatt auf die Blume geklebt. Im Laufe der Zeit entsteht auf diese Weise eine riesige Blume voller Meilensteine und Erfolge Ihres Kindes, welche es sich immer wieder ansehen kann.

Das visuelle Feedback durch die selbst gebastelte Blume gibt Ihrem Kind ein Gefühl der Wertschätzung. Die Erfolgsblume wächst mit jeder positiven Erfahrung und stärkt somit das Selbstwertgefühl Ihres Kindes.

Übung: Das „Lob im Glas" – Anerkennung sammeln

Das Ziel dieses Bildungsangebotes ist es, dass sich Ihr Kind von Ihnen anerkannt und wertgeschätzt fühlt und immer wieder auf seine Erfolgserlebnisse zurückblicken kann, wenn es gerade einen Mutmacher benötigt.

Material:

- eine Box oder ein Glas
- kleine Zettel
- Stifte

Durchführung:

Stellen Sie ein Glas oder eine Box in das Zimmer Ihres Kindes und halten Sie kleine Zettel und Stifte bereit. Wenn Ihr Kind etwas gut gemacht hat, sei es eine besonders nette Geste oder ein Fortschritt in seinem Leben, dann schreiben Sie einen kurzen Lobes- oder Anerkennungszettel und werfen diesen in das Glas. Am Ende der Woche kann Ihr Kind die Zettel durchlesen und sich über seine Erfolge freuen. Durch das regelmäßige Sammeln von Lob geben Sie Ihrem Kind das Gefühl, dass es immer wieder anerkannt wird und Sie stärken sein Vertrauen in seine eigenen Fähigkeiten.

Übung: Worte der Anerkennung – Dankeschön-Karten schreiben

Durch diese kreative Übung lernt Ihr Kind den Wert der Anerkennung durch die Macht der Worte kennen und auch anderen Menschen seine Wertschätzung auszudrücken.

Material:

- ein Postkartenset
- Schreibutensilien
- Dekomaterialien zum Gestalten der Postkarten

Durchführung:

Gemeinsam mit Ihrem Kind können Sie Dankeschön-Karten für Menschen aus dem näheren Umfeld wie Freunde, Verwandte oder Lehrer gestalten. Auf der Karte kann Ihr Kind beschreiben, was es an der Person schätzt und für was es seine Anerkennung aussprechen möchte. Hat der beste Freund eine 1 in der schweren Matheklausur geschrieben oder hat der Lehrer ein Thema verständlich erklärt? Lassen Sie Ihr Kind seine Anerkennung durch die Gestaltung einer persönlichen Dankeschön-Karte ausdrücken. Diese können im Alltag von Ihrem Kind verschenkt oder an eine Freundschaftswand aufgehängt werden.

Die Art und Weise, wie Sie die Erfolge Ihres Kindes würdigen, hat einen entscheidenden Einfluss auf seine Entwicklung. Wenn Sie Ihrem Kind mit aufrichtiger Anerkennung begegnen, schaffen Sie eine Vertrauensbasis, in der es sich sicher fühlt, Fehler zu machen und aus diesen zu lernen. Ihre positive Bestärkung und Ihr Lob sind wie ein Fundament, auf dem Ihr Kind ein starkes Selbstbewusstsein aufbauen kann. Achten Sie darauf, dass Sie Ihr Lob nicht nur auf das Ergebnis einer Aufgabe ausrichten, sondern dass Sie auch die Anstrengung, den Mut und die Ausdauer Ihres Kindes gebührend loben. Auf diese Weise lernt es, dass es nicht nur darauf ankommt, immer nur zu gewinnen oder eine 1 im Test zu schreiben, sondern dass auch die Anstrengung Ihres Kindes einen wesentlichen Einfluss darauf hat, ob es im Leben erfolgreich sein wird oder nicht. Machen Sie Ihrem Kind klar, dass es nicht immer der Beste sein muss, sondern dass auch sein Mut zählt, selbst nach schweren Rückschlägen wieder aufzustehen.

Freundschaftskünstler – Soziale Fähigkeiten entwickeln

Die Entwicklung sozialer Fähigkeiten ist für jedes Kind ein wichtiger Bestandteil seines Wachstums. Besonders für Kinder mit ADHS stellt der soziale Umgang mit Gleichaltrigen jedoch oft eine besondere Herausforderung dar. So kann es für sie manchmal schwer sein, die eigene Impulsivität zu kontrollieren und in Gruppen harmonisch mit den anderen zu interagieren. Doch genau in diesen vermeintlichen Schwachstellen liegt auch eine wunderbare Chance zur Weiterentwicklung: Durch Ihre gezielte Unterstützung und liebevolle Begleitung im Alltag kann Ihr Kind lernen, seine sozialen Fähigkeiten zu entdecken und auf eine lockere Weise auszubauen. Mithilfe Ihrer Geduld und besonders viel Wertschätzung bekommt Ihr Kind den Raum, den es braucht, um sozial über sich hinauszuwachsen. Denn oft fühlen sich Kinder mit ADHS missverstanden oder geraten leicht in Konflikte, weil sie ihre Gedanken und Gefühle gerne spontan mit anderen teilen oder sich oft schwer tun, die Perspektiven anderer zu verstehen. Damit Sie Ihr Kind bei dieser Entwicklung tatkräftig unterstützen können, finden Sie in diesem Kapitel wertvolle Anregungen. Dabei geht es bei diesen Strategien nicht darum, dass sich Ihr Kind einfach nur anpasst oder sich komplett verändern muss, um dazuzugehören, sondern die Strategien sollen dazu beitragen, die Stärken Ihres Kindes zu erkennen und es dabei unterstützen, auf eine unbeschwerte Art mit anderen in Kontakt zu treten.

Gemeinsam statt einsam: Soziale Bindungen fördern

Kinder mit ADHS erleben ihre soziale Umwelt oftmals intensiver – sie sind in ihren Handlungen schneller, haben Schwierigkeiten, sich im Alltag zu konzentrieren, und reagieren oft spontaner auf äußere Gegebenheiten als ihre Mitmenschen. Dieses Verhalten kann es ihnen manchmal schwerer machen, stabile Freundschaften zu knüpfen und aufrechtzuerhalten. Gleichzeitig ist das Bedürfnis nach sozialer Bindung genauso stark ausgeprägt wie bei jedem anderen Kind. Es ist wichtig, dass Ihr Kind von Ihnen erfährt, wie wertvoll es ist, damit es sich auch mit anderen Menschen verbunden fühlt. Indem Sie Ihrem Kind dabei helfen, in kleinen Schritten seine eigenen Stärken in sozialen Situationen zu erkennen – sei es durch gemeinsames Spielen, das Erlernen von Kommunikationsstrategien oder das Vermitteln von Empathie – legen Sie den Grundstein für die erfüllenden, respektvollen und langfristigen Freundschaften Ihres Kindes.

Übung: Einen Freundschaftskreis malen

Diese kleine Kreativübung kann Ihr Kind dabei unterstützen, zu erkennen, welches soziale Netzwerk es sich bereits erschaffen hat und auf welche Menschen es vertrauen kann, wenn es ihm einmal nicht so gut geht.

Material:

- Ein Blatt Papier
- Bastelutensilien wie Stifte, Scheren und Kleber

Durchführung:

Lassen Sie Ihr Kind seinen eigenen Freundschaftskreis zeichnen, dabei kann es sich selbst in die Mitte malen und seine Freunde und Verwandten um sich herum. Besprechen Sie mit Ihrem Kind, was jeden Menschen besonders macht, und lassen Sie es Ihr Kind auf die Übersicht schreiben. Das entstandene Kunstwerk können Sie gemeinsam an eine Pinnwand hängen, damit Ihr Kind immer wieder darauf blicken kann, um sich daran zu erinnern, dass es niemals alleine ist.

Kreative Gefühls- und Freundschafts-Armbänder

Dieses Kreativangebot ist hervorragend dafür geeignet, dass Ihr Kind seine Bindung und Gefühle zu seinen Freunden auf eine kreative Art und Weise ausdrücken kann.

Material:

- Perlen
- Gummibänder
- Fäden

Durchführung:

Basteln Sie zusammen mit Ihrem Kind und seinen Freunden „Gefühls-Armbänder“ – einfache Armbänder aus Perlen oder Gummibändern, die unterschiedliche Farben für verschiedene Emotionen darstellen. Ein rotes Armband könnte beispielsweise die Emotion Liebe zeigen, ein blaues Band symbolisiert die Freude und ein grünes steht für die Zufriedenheit. Diese Armbänder können dann als „Gefühlsbeichtstuhl“ genutzt werden – so können die Kinder über verschiedene Situationen während ihrer Freundschaft sprechen, wo sie das positive Gefühl am meisten verspürt haben.

Übung: Ein Tag als Schildkröte

Bei diesem Spiel geht es darum, die Kooperation und den Respekt sowie auch die Kommunikation zwischen den Kindern zu fördern.

Material:

- eine Matte oder eine Decke
- zwei Kegel (oder etwas Ähnliches)

Durchführung:

- Platzieren Sie innerhalb des Raumes zwei Kegel. Diese sollten einen angemessenen Abstand zueinander haben. Sie markieren den Start- und Endpunkt.
- Im Anschluss werden die Kinder (sofern mehrere anwesend sind) in Gruppen von zwei Personen unterteilt. Sollte dies nicht der Fall sein, bilden Sie gemeinsam mit Ihrem Kind eine Gruppe.
- Im nächsten Schritt erklären Sie Ihrem Kind, dass es heute eine Schildkröte sein wird. Seine Aufgabe ist es, sich wie diese fortzubewegen. Schildkröten nutzen in der freien Wildbahn die Meeresströmung, um sich fortzubewegen.
- Zur Fortbewegung ist es die Aufgabe der Gruppe, sich im Vierfüßlerstand fortzubewegen und die Kegel zu umkreisen. Während sich das Paar im Vierfüßlerstand befindet, wird eine Decke auf deren Rücken platziert. Es gilt, diese nicht zu verlieren. Andernfalls müssen die Kegel erneut umrundet werden.

Hinweis:
Sollten Sie mehrere Gruppen bilden können, können Sie aus der Übung einen kleinen Wettkampf machen.

Die Wunsch-Zeichen-Post

Diese selbstgemachte Aufmerksamkeit kann ebenfalls die Verbindung Ihres Kindes zu seinen Freunden stärken und ihnen ein Lächeln auf das Gesicht zaubern.

Material:

- Postkartenset
- Schreibutensilien

Durchführung:
Gestalten Sie gemeinsam mit Ihrem Kind eine „Wunsch-Zeichen-Post", bei der Ihr Kind kleine Postkarten mit Wünschen oder positiven Botschaften an seine Freunde verschicken kann. So kann Ihr Kind auf diese Karte Wünsche für gemeinsame Erlebnisse aufschreiben oder aber auch Mutmachsprüche wie „Ich bin mir sicher, dass du den Mathetest mit Bravour meistern wirst!" oder „Ich hoffe, du wirst bald wieder gesund!".

Die spannende Abenteuer-Expeditionen

Dieses Vorhaben ist ideal, wenn Sie gemeinsam mit Ihrem Kind und seinen Freunden etwas unternehmen wollen, um die Beziehung zueinander effizient aufzubauen und dabei auch noch jede Menge Spaß zu haben.

Material:

- einen Planer
- ein Rätselspiel
- eine Schatzsuche

Durchführung:
Planen Sie eine „Abenteuer-Expedition" oder eine ereignisreiche Schatzsuche, bei der Ihr Kind und seine Freunde zusammen Aufgaben und verschiedene Rätsel lösen müssen. Dabei können diese Aktivitäten etwas außerhalb des Hauses sein – wie eine Schatzsuche im Wald oder ein Rätselspiel im Garten. Fragen Sie am besten die Kinder, worauf sie gerade Lust haben und wann sie zeitlich für eine spannende Expedition verfügbar sind. Die Kinder müssen sich bei der spannenden Reise absprechen, zusammenarbeiten und Kompromisse eingehen, um das Ziel zu erreichen – dies stärkt ihre sozialen Kompetenzen und Bindungen. Wichtig ist dabei, dass es eine Aufgabe ist, die Ihr Kind dazu motiviert, in einer strukturierten Gruppe zu arbeiten, wodurch soziale Interaktionen gefördert und seine sozialen Kompetenzen gestärkt werden.

Die „Freundschafts-Malwand“

Dies ist ein kreatives Projekt für Ihr Zuhause: Richten Sie dafür eine „Freundschafts-Malwand“ im Zimmer Ihres Kindes ein, bei der Ihr Kind und seine Freunde zusammen ein großes Wandbild oder eine Collage erschaffen dürfen.

Material:

- ein großes leeres Plakat
- Bastelutensilien wie Stifte, Kleber und Scheren
- Sticker

Durchführung:

Jeder Freund Ihres Kindes fügt dem Plakat kleine Bilder oder eine Zeichnung hinzu, die etwas über seine eigene Persönlichkeit aussagt oder ein besonderes Erlebnis mit Ihrem Kind widerspiegelt. Dabei sind der Kreativität der Kinder keine Grenzen gesetzt. Die Kinder dürfen malen, Bilder aufkleben und das Plakat mit schönen Stickern verzieren. Außerdem kann das Plakat mit vielen Symbolen zum Thema Freundschaft verschönert werden und dient Ihrem Kind als besonderes Erinnerungsstück an seine Freunde.

Besonders für Kinder mit ADHS kann es eine wertvolle Erfahrung sein, soziale Fähigkeiten durch verschiedene kreative Angebote zu trainieren, da sie durch den spielerischen Charakter länger konzentriert bei der Sache bleiben können und sich nicht zu eingeengt fühlen. Diese unbeschwerte Vorgehensweise sorgt dafür, dass sich Ihr Kind so zeigen kann, wie es wirklich ist und somit leichter einen liebevollen Kontakt zu anderen aufbauen kann.

Freundschaften pflegen und Barrieren überwinden

Freundschaften sind ein wichtiger Bestandteil im Leben Ihres Kindes. Sie können im positiven Sinne das Selbstwertgefühl Ihres Kindes fördern, außerdem bieten sie ihm emotionale Unterstützung und schaffen eine Grundlage für gemeinsames Wachstum. Für Kinder mit ADHS kann das Knüpfen und Pflegen von Freundschaften jedoch manchmal mit besonderen Herausforderungen verbunden sein. Denn ab und zu fällt es ihnen schwer, die feinen sozialen Signale von anderen zu lesen oder ihre eigenen Bedürfnisse angemessen zu kommunizieren, was zu Missverständnissen führen kann. Aber auch für Kinder mit ADHS gibt es viele kreative Wege, neue Freundschaften mit Leichtigkeit zu gewinnen und mögliche Barrieren auf diesem Weg mit viel Feingefühl zu überwinden. Es ist wichtig, dass Sie als Elternteil eine einfühlsame Rolle bei diesem Entwicklungsprozess übernehmen. Sie sind dabei nicht nur der emotionale Anker Ihres Kindes, sondern auch der wichtigste Lernbegleiter, welcher es durch die Höhen und Tiefen des sozialen Miteinanders begleitet. In diesem Kapitel werden Sie dafür einige einfallsreiche Ideen entdecken, um

es dabei zu unterstützen, die richtigen Freundschaften zu finden und eine stabile Verbindung zu den passenden Menschen aufzubauen.



Soziale Rollenspiele

Material:

- Tische
- Stühle
- Alltagsgegenstände
- Karten
- Bastelutensilien

Durchführung:
Üben Sie mit Ihrem Kind typische soziale Situationen, z.B. wie man jemanden freundlich begrüßt oder wie man sich in eine Gruppe integriert. Erstellen Sie vorher gemeinsam mit Ihrem Kind verschiedene Situationskarten, auf denen Sie typische soziale Situationen aufschreiben. Vor jedem Rollenspiel darf Ihr Kind eine Karte ziehen und anschließend stellen Sie gemeinsam die beschriebene Szene nach.

Der Freundschaftskalender

Diese Organisationsübung hilft Ihrem Kind dabei, seine wichtigsten Termine im Überblick zu behalten und die nächsten Aktivitäten mit seinen Freunden zu planen.

Material:

- einen Terminkalender oder ein selbst kreierter Wochenplaner
- Schreibutensilien

Durchführung:

Erstellen Sie zusammen mit Ihrem Kind einen Freundschaftskalender, in dem es seine nächsten Aktivitäten und anstehende Geburtstage mit seinen Freunden planen und eintragen kann. Dabei darf es entweder alleine kreativ werden und den Kalender selbst gestalten oder Sie suchen sich gemeinsam einen passenden Planer aus.

Der Freundschaftsbaum – Gemeinsam wachsen

Mit diesem Kreativangebot lernt Ihr Kind, seine Freundschaften als Prozess des Wachstums zu verstehen und erhält außerdem einen besseren Überblick über sein soziales Netzwerk.

Material:

- Bastelutensilien wie Stifte, Scheren und Kleber
- Bastelpapier

Durchführung:

Gestalten Sie mit Ihrem Kind und seinen Freunden einen Freundschaftsbaum auf Papier oder als Wandbild. Jeder Zweig stellt eine wichtige Freundschaft dar, und jedes Kind kann ein Symbol oder Bild für eine besondere Eigenschaft seiner Freundschaft aufhängen, beispielsweise ein Herz für Liebe oder einen Stern für Unterstützung.

Diese visuelle Darstellung hilft, Freundschaften greifbar zu machen und zeigt, dass Freundschaften, genau wie Bäume, wachsen und gepflegt werden müssen. Sie können beim Erstellen des Freundschaftsbaums ein Gespräch anregen, in dem Sie fragen, welche Eigenschaften in einer Freundschaft besonders wichtig sind und was man tun kann, um diese zu stärken. So können Sie gemeinsam mit dem Kind die Bedeutung von Freundschaften reflektieren.

Selbstgeschriebene „Social Stories“ für Konfliktlösungen

Mit dieser kreativen Schreibübung kann Ihr Kind nicht nur seine schriftstellerischen Fähigkeiten unter Beweis stellen, sondern lernt zeitgleich, wie es sich in möglichen Konfliktsituationen verhalten soll, um zu einer friedlichen Lösung für alle Beteiligten zu kommen.

Material:

- ein Schreibheft
- Schreibutensilien

Durchführung:

Schreiben Sie mit Ihrem Kind kurze „Social Stories“ – aufschlussreiche Geschichten, die zeigen, wie man Konflikte oder Missverständnisse in den verschiedensten sozialen Situationen löst. Diese Geschichten können mit Symbolen versehen werden, um die entstandenen Szenarien für Ihr Kind auch visuell verständlich zu machen. So könnte eine Geschichte beschreiben, wie Ihr Kind mit einem Freund einen Konflikt hat, weil beide jeweils ein anderes Spiel spielen wollen.

Diesen Disput kann Ihr Kind verarbeiten oder kreativ lösen, wenn es einfach über diese unangenehme Situation eine Geschichte schreibt und in dieser Geschichte auch Möglichkeiten findet, um diesen Konflikt auf eine angemessene Weise zu lösen. Diese Social Stories können auch die positiven Seiten einer Freundschaft darstellen. Weitere Themen für eine Geschichte können demnach sein, wie man gemeinsam mehr Spaß hat oder wie ein Freundschaftstag am Strand aussehen könnte. Lassen Sie Ihr Kind ruhig seine gesamten Gedanken und Gefühle auf das Blatt fließen, damit es die verschiedensten sozialen Situationen besser verstehen und erlebte Konflikte tiefgründiger verarbeiten kann.

Das Freundschafts-Paket

Mit dieser liebevollen Aktion kann Ihr Kind die Bedeutung von Unterstützung und gegenseitigem Geben in Freundschaften erleben. Es hilft Ihrem Kind dabei zu erkennen, dass das Geben im Leben genauso wichtig ist wie das Annehmen von kleinen Aufmerksamkeiten und Geschenken.

Material:

- ein selbst gebasteltes Paket
- Bastelutensilien wie Scheren, Stifte und Kleber
- Briefpapier
- Schreibutensilien
- Sticker

Durchführung:

Ihr Kind kann mit seinen Freunden ein selbsterstelltes Freundschafts-Paket für jedes einzelne Kind zusammenstellen. Dabei kann das Paket beispielsweise aus kleinen selbstgemachten Geschenken oder Briefen bestehen, die etwas über die gemeinsame Freundschaft aussagen. Diese Aktivität fördert das Gefühl der Verbundenheit und zeigt, dass Freundschaft auch durch kleine Gesten des Gebens und der Anerkennung gestärkt wird. Sie können Ihrem Kind dabei helfen, das Paket zu gestalten und gleichzeitig ein Gespräch über die Bedeutung von Freundschaft und Unterstützung mit den Kindern führen. So können Sie zum Beispiel unterschiedliche Fragen stellen wie beispielsweise „Was macht deinen Freund glücklich?“ oder „Wie kannst du einem Freund in schwierigen Momenten helfen?“. Dieses Vorgehen hilft Ihrem Kind dabei zu verstehen, dass eine Beziehung niemals einseitig sein sollte und immer auf Gegenseitigkeit beruht. Außerdem erfährt es, dass das Geben ein wesentlicher Bestandteil für die Aufrechterhaltung einer Freundschaft ist. Versichern Sie Ihrem Kind auch, dass es einem anderen Menschen ebenfalls etwas gibt, wenn es in schwierigen Situationen zuhört und dem Anderen dadurch seine Zeit schenkt. Betonen Sie dabei die Wichtigkeit, dass es nicht nur Materielles schenken sollte, um seine Wertschätzung zu zeigen, sondern dass die entgegengebrachte Aufmerksamkeit eine noch viel größere Bedeutung hat.

In diesem Abschnitt haben Sie unterschiedliche kreative Möglichkeiten an die Hand bekommen, wie Sie Ihr Kind effizient dabei unterstützen können, seine Freundschaften zu pflegen und mögliche Barrieren zu überwinden. Es ist wichtig zu verstehen, dass der Prozess des Freunde Gewinnens nicht einfach über Nacht geschieht, denn es ist ein Entwicklungsprozess, der vor allem viel Geduld, Empathie und Verständnis erfordert. Auch wenn Konflikte oder Missverständnisse auftreten, so sind sie doch ein Teil des Lernprozesses und

bieten die Möglichkeit, daran zu wachsen und zu lernen. Lehren Sie Ihr Kind, dass Missverständnisse und Rückschläge nicht das Ende einer Freundschaft bedeuten müssen. Vielmehr sind sie Gelegenheiten, um zu lernen und daran zu wachsen. Denken Sie daran, dass jedes Kind einzigartig ist und in seinem eigenen Tempo soziale Fähigkeiten entwickelt. Manche Kinder benötigen mehr Zeit, um zu verstehen, wie es am besten seine Gefühle ausdrückt oder Konflikte löst.

Umgang mit Mobbing und sozialem Druck

Mobbing und sozialer Druck sind in vielen Schulen leider die tägliche und bittere Realität für zahlreiche Schüler. Vor allem Kinder mit ADHS sind oft sehr sensibel und haben Schwierigkeiten, sich in sozialen Situationen zurechtzufinden. Sie erleben intensivere emotionale Reaktionen auf das, was um sie herum geschieht. Außerdem können sie sehr impulsiv sein und haben oft Probleme, sich an soziale Normen und Regeln zu halten. Diese Eigenschaften können sie anfälliger für Mobbing und sozialen Druck machen – sowohl in der Schule als auch im Freundeskreis. Als Elternteil möchten Sie Ihr Kind natürlich bestmöglich schützen, damit es sich sicher und verstanden fühlt.

In diesem Abschnitt finden Sie daher praktische Tipps und Strategien, wie Sie Ihr Kind stärken und ihm helfen können, soziale Herausforderungen im Schulalltag effizient zu meistern und sich angemessen gegen sozialen Druck zu wehren. So ist es entscheidend, dass Sie Ihr Kind stärken, ihm beibringen, sich selbst zu verteidigen und ihm gleichzeitig die Fähigkeiten vermitteln, gesunde und respektvolle Beziehungen zu anderen aufzubauen.

Ihr Kind braucht einen sicheren Rückzugsort und Ihre Unterstützung, um zu verstehen, dass es trotz der sozialen Herausforderungen wertvoll, einzigartig und fähig ist, mit schwierigen Situationen umzugehen. Damit Ihnen das spielend leicht gelingt, finden Sie in diesem Kapitel wertvolle Impulse und Ansätze, wie Sie Ihr Kind effizient im Umgang mit Mobbing und sozialem Druck unterstützen können.

Starke Antworten üben

Diese Rollenspiele können Ihrem Kind dabei helfen, bei Mobbing oder negativem sozialen Druck sofort richtig zu reagieren und sich von seinen Mitmenschen nicht einschüchtern zu lassen.

Material:

- Schreibutensilien
- Rollenkarten
- Reflexionsbuch

Durchführung:

Schreiben Sie gemeinsam mit Ihrem Kind verschiedene Rollenkarten und soziale Situationen auf, in denen sich Ihr Kind unwohl fühlt. Werfen Sie anschließend alle Karten auf einen Haufen und lassen Sie Ihr Kind eine Karte ziehen. Anschließend ziehen Sie selbst eine Rollenkarte. Nun können Sie kreativ werden und das schauspielerische Talent Ihres Kindes auf eine sehr unbeschwerte Weise fördern. Spielen Sie die verschiedenen Situationen durch und geben Sie Ihrem Kind immer wieder Anregungen dafür, wie es sich in den jeweiligen Situationen verhalten soll. Sobald sich Ihr Kind mit einer erprobten Situation sicher fühlt, können Sie gemeinsam die nächsten Rollenkarten ziehen. Nachdem Sie jede Karte besprochen haben, geben Sie Ihrem Kind Zeit, das Erlebte einmal zu reflektieren. Welche Sätze haben ihm besonders geholfen, um die schwierige Situation zu lösen? Lassen Sie Ihr Kind diese Aussagen in sein Reflexionsbuch schreiben, damit es sich die Sätze einprägen und bei der nächsten brenzligen Lage sofort anwenden kann. Hilfreiche Aussagen könnten beispielsweise sein:

- „Lass mich jetzt bitte in Ruhe, ich greife dich auch nicht an!“
- „Das sind meine Sachen! Wenn du sie kaputt machst, musst du sie eben ersetzen.“
- „Wenn du mir noch einmal zu nahekommst, dann sage ich einem Erwachsenen Bescheid.“
- „Wenn du mich beleidigst, sagt das mehr über deinen Charakter aus als über meinen!“

Natürlich sind das nur ein paar Beispiele. Es gibt noch unzählige andere Möglichkeiten, um auf Gemeinheiten selbstbewusst zu reagieren. Wiederholen Sie die Rollenspiele so oft mit Ihrem Kind, bis es an Selbstvertrauen aufgebaut hat, und schreiben Sie neu entstandene Kontersprüche zeitnah in das Reflexionsbuch, damit Ihr Kind seinen Wortschatz konsequent erweitern kann und sich in brenzligen Situationen kraftvoll und selbstsicher fühlt.

Übung: Die Vertrauensperson-Liste

Diese Schreibübung hilft Ihrem Kind dabei, sich einmal darüber bewusst zu werden, auf welche Personen es sich in schwierigen Situationen verlassen kann.

Material:

- Schreibutensilien
- Papier
- ggf. Poster

Durchführung:

Geben Sie Ihrem Kind einen Stift und ein Blatt Papier und überlegen Sie gemeinsam, zu welchen Personen aus dem näheren Umfeld es eine sehr gute emotionale Bindung hat. Lassen Sie nun Ihr Kind alle Personen aufschreiben, die ihm einfallen. Dabei kann es sich nicht nur um Familienmitglieder handeln, sondern auch um wichtige Nachbarn oder enge Freundschaften. Außerdem kann Ihr Kind noch ein eigenes Poster erstellen, auf dem es sein ganzes soziales Netzwerk bildlich darstellt. So kann es auf das Plakat verschiedene Fotos kleben und wichtige Daten wie Handynummern oder Adressen hinzufügen. Sollte Ihr Kind nun in eine Notsituation geraten, in der es soziale Unterstützung benötigt, kann es immer wieder auf das Poster schauen und die relevanten Personen um Hilfe bitten.

Das Kartenspiel: „Was würdest du tun?"

Dieses selbstgestaltete Kartenspiel hilft Ihrem Kind dabei, verschiedene Strategien zu erlernen, um in möglichen Mobbingsituationen richtig handeln zu können. Außerdem regt es bei Ihrem Kind einen Perspektivwechsel an, um Mobbingbetroffene besser verstehen zu können und ihnen mit mehr Empathie zu begegnen.

Material:

- Karteikarten
- Schreibutensilien
- Reflexionsbuch

Durchführung:

Überlegen Sie sich gemeinsam mit Ihrem Kind verschiedene Situationen, in denen es zu Mobbing kommen kann. Schreiben Sie alle Beispiele auf jeweils eine Karteikarte auf. Legen Sie die Karten am Ende zu einem Stapel zusammen. Nun kann Ihr Kind immer eine Karte ziehen und die Karte laut vorlesen. Fragen Sie Ihr Kind nach jeder Beispielkarte: „Was würdest du in dieser Situation tun?". Tragen Sie die gesammelten Ideen zusammen und erstellen Sie einen Anti-Mobbing-Strategieplan für Ihr Kind. Die Situationskarten könnten folgendermaßen aussehen:

- In der Pause bemerkst du, wie deine Mitschüler hinter deinem Rücken kichern. Du drehst dich zu ihnen um und bemerkst sogar, wie jemand sagt: „Das hätte ich aber nicht über sie gedacht!". Als eine Gruppe von Schülern an dir vorbeiläuft, fällt dir auf, dass ein paar Schüler sogar mit dem Finger auf dich zeigen. Einer von ihnen geht sogar in deine Klasse. Was würdest du in dieser Situation tun?
- Du gehst in der Pause auf die Toilette. Als du wieder das Klassenzimmer betrittst, siehst du, wie deine ganzen Schulsachen auf dem Boden liegen und sogar deine Tasche angemalt wurde. Was würdest du in dieser Situation tun?
- Du musst einen Vortrag halten und deine Mitschüler rufen immer wieder Sprüche in den Klassenraum. Selbst der Lehrer schafft es nicht immer, die Anfeindungen zu stoppen. Was würdest du in dieser Situation tun?
- Du gehst auf die Toilette. Plötzlich kommt eine Gruppe von Schülern in den Raum hinein und bemerkt, dass deine Kabine besetzt ist. Nun fangen sie an, immer wieder gegen die Toilettentür zu hämmern und mit dem Fuß unter die Tür zu gelangen. Dabei brüllen sie die ganze Zeit: „Mach die Tür auf! Wir wollen auch dort hinein! Komm endlich heraus!". Was würdest du in dieser Situation tun?

Übung: Das (Anti)-Mobbing Tagebuch

Diese Schreib- und Reflexionsübung kann Ihrem Kind dabei behilflich sein, geschehene Mobbingattacken mit viel Mitgefühl zu verarbeiten und besser zu verstehen, durch welche Geschehnisse die Übergriffe angefangen haben.

Material:

- ein eigenes Reflexionsbuch
- Schreibutensilien

Durchführung:

Lassen Sie Ihr Kind jeden Tag in sein Reflexionsbuch notieren, was heute in der Schule passiert ist. Geben Sie ihm dafür die folgenden Reflexionsfragen vor:

- Was ist heute alles in der Schule passiert?
- Was waren positive und was waren negative Situationen?
- Gab es heute einen Konflikt und wie hat er ausgesehen?
- Wer war alles an diesem Konflikt beteiligt?
- Wurde eine angemessene Lösung für das Problem gefunden?
- Was sind die Lösungsmöglichkeiten für die Zukunft?

Ihr Kind darf jeden Abend seine Gedanken zu diesen Fragen in das Reflexionsbuch schreiben und bei Bedarf mit Ihnen über die Vorkommnisse sprechen. Überlassen Sie Ihrem Kind die Wahl, über welche Geschehnisse es ausführlicher sprechen möchte und worüber es lieber keine Worte verlieren möchte. Nutzen Sie jedoch das Reflexionsbuch nur, wenn es bereits zu Auseinandersetzungen in der Schule gekommen ist. Geben Sie dem Buch am besten einen angemessenen Namen wie beispielsweise „Mein Seelentröster", damit Ihr Kind etwas Positives damit verbindet und gerne in das Buch seine Gedanken hineinschreibt.

In diesem Buchabschnitt haben Sie viele wertvolle Strategien und kreative Ansätze an die Hand bekommen, wie Sie Ihr Kind dabei unterstützen können, wenn es in der Schule mit Mobbing oder sozialem Druck konfrontiert wird. Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass Mobbing und sozialer Druck sehr häufig im Alltag auftreten können, aber mit den richtigen Bewältigungsstrategien kann es lernen, möglichen Konflikten mit Stärke und Selbstbewusstsein zu begegnen.

Soziale Spielideen für mehr Miteinander

Kinder mit ADHS haben oft ihre ganz eigene und besondere Herangehensweise an soziale Interaktionen und das Spielen mit Gleichaltrigen. Durch ihre Sprunghaftigkeit und ihr lebendiges Wesen kann es für sie manchmal ein ganz schöner Balanceakt sein, sich Gruppenregeln anzupassen und sich auf die Bedürfnisse der Anderen einzustellen. Dabei kann das gemeinsame Spielen dazu beitragen, dass Kinder wichtige soziale Fähigkeiten wie Empathie, Kommunikation und Teamarbeit in einem spielerischen Rahmen erlernen können. In diesem Kapitel werden Sie konkrete Spielideen finden, die Ihrem Kind nicht nur Spaß machen werden, sondern ihm auch dabei helfen, seine sozialen Kompetenzen zu stärken. Durch gezielte Aktivitäten kann Ihr Kind lernen, seine Aufmerksamkeit zu schulen, Konflikte selbstständig zu lösen und sich selbst als Teil einer Gruppe zu erleben.

Das Rollenspiel: "Die Schule"

Das Ziel dieses Rollenspiels ist es, dass die Kinder ihre Erlebnisse während des Schulalltags durch das gemeinsame Spielen verarbeiten und die gesammelten Erlebnisse besser in ihre Lebenswelt integrieren können. Außerdem ist der spielerische Ansatz hervorragend dafür geeignet, schulische Konflikte auf eine sehr kreative Art zu lösen und den Schultag positiv abzuschließen.

Material:

- Bücher
- Papier
- Tablets
- Schreibutensilien
- eine Tafel
- ggf. Plüschtiere

Durchführung:

Die Schüler spielen typische Situationen aus dem Schulalltag nach, z.B. das Anstehen in der Pause oder das Lösen eines Konflikts mit einem Mitschüler oder sogar einer Lehrperson. Auf diese Weise können sie spielerisch den Umgang mit sozialen Herausforderungen üben und viele verschiedene Lösungsmöglichkeiten für Probleme im Schulalltag finden.

Das "Gefühlsbingo"

Dieses kreative Spiel hilft Ihren Kindern dabei, sich über ihre eigenen Gefühle und die ihrer Mitmenschen bewusster zu werden und ermöglicht es ihnen mit mehr Empathie auf Andere zuzugehen. Außerdem ist es ein Spiel, welches die emotionale Wahrnehmung, die Kommunikation und das Einfühlungsvermögen der Kinder fördern.

Material:

- Bingokarten (mit verschiedenen Gefühlen oder Gesichtsausdrücken)
- Marker oder Stifte, um auf den Karten zu markieren
- vorbereitete Karten mit Gefühlsbildern oder Gefühlswörtern

Durchführung:

Erstellen Sie gemeinsam mit den Kindern verschiedene Bingo-Karten mit den unterschiedlichsten Emotionen wie Freude, Wut, Angst und Enttäuschung. Geben Sie anschließend jedem Kind eine Bingokarte und einen Marker oder Stift, um die gesehenen Gefühle während des Spiels zu markieren. Mischen Sie danach die Gefühlsbilder oder -karten und bereiten Sie sich darauf vor, sie den Kindern nacheinander zu zeigen oder vorzulesen. Ziehen Sie nun zufällig eine Gefühlskarte und zeigen Sie sie den Kindern.

Nun suchen sie auf ihren Bingokarten nach dem Gefühl, welches Sie genannt oder gezeigt haben. Wenn ein Kind dieses Gefühl auf seiner Karte entdeckt, markiert es das entsprechende Feld. Sobald ein Kind eine vollständige Reihe mit markierten Gefühlen erreicht hat, ruft es ganz laut „Bingo!“. Anschließend zeigt es seine markierten Gefühle und erklärt, welche Emotionen es auf seiner Karte hat und in welchen Situationen es sich genauso fühlt. Zum Beispiel: „Ich habe das Gefühl ‚fröhlich‘ auf meinem Zettel stehen und ich fühle mich heute so, weil ich mit euch spielen darf.“

Falls gewünscht, kann das Spiel fortgesetzt werden, wenn eine neue Runde begonnen wird oder die Karten neu gemischt werden. Auch mehrere Gewinner sind möglich, wenn mehr als ein Kind gleichzeitig „Bingo!“ ruft. Achten Sie während des Spiels darauf, dass jedes Kind die Gelegenheit bekommt, sich zu äußern und über die verschiedenen Gefühle zu sprechen. Ermuntern Sie die Kinder, über Situationen nachzudenken, in denen sie die jeweiligen Gefühle erlebt haben, und regen Sie den Austausch zwischen den Kindern auf eine lockere Weise an. Sollte ein Kind dabei sein, dass sich nicht äußern möchte, dann akzeptieren Sie das und geben das Gespräch einfach wieder in die Runde.

Fördern Sie das Bewusstsein dafür, dass das Spiel kein „Wettbewerb“ ist, sondern eine Gelegenheit, das Bewusstsein für seine eigenen Gefühle zu schärfen und die eigene Empathie zu fördern.

Das Labyrinth

Das Labyrinth ist ein sehr kooperatives Spiel, bei dem die Kinder zusammenarbeiten müssen, um ein Hindernisparcours oder ein imaginäres Labyrinth zu überwinden. Dabei geht es darum, als gemeinsames Team kreative Lösungen zu finden, um die Kommunikation zu fördern und sich gegenseitig zu unterstützen.

Material:

- verschiedene Hindernisse oder Markierungen wie Kissen, Stühle, Bänder, Seile, Tücher, Hula-Hoops, Kartons oder Tische
- einen markierten Zielpunkt wie zum Beispiel eine markierte Fläche oder ein bestimmtes Objekt
- ggf. Augenbinden für eine zusätzliche Herausforderung

Durchführung:

Richten Sie im Raum oder im Garten einen großen Hindernisparcours ein. Sie können Stühle und Tische aufstellen, Seile spannen oder Kissen verteilen, um den Weg zu blockieren und das „Labyrinth" zu gestalten. Achten Sie darauf, dass der Parcours nicht zu schwer ist, aber trotzdem eine gewisse Herausforderung bietet.

Bestimmen Sie einen Zielpunkt am Ende des Labyrinths wie eine markierte Fläche auf dem Boden oder ein Objekt, das die Kinder erreichen müssen. Wenn Sie das Spiel schwieriger gestalten möchten, können Sie den Kindern verschiedene Augenbinden anlegen, sodass sie das Labyrinth nur mit Hilfe ihrer Teammitglieder „sehen" können.

Sobald alles vorbereitet ist, erklären Sie den Kindern das Ziel des Spiels. Machen Sie deutlich, dass sie als Team gemeinsam durch das Labyrinth gelangen müssen, um das Ziel zu erreichen, ohne dass irgendjemand aus dem Team den Boden oder die markierten Hindernisse berührt. Das Team beginnt am Startpunkt des Labyrinths und muss sich durch den Parcours bewegen. Die Kinder sollten dabei abwechselnd zusammenarbeiten. Dafür müssen sich die Kinder absprechen und entscheiden, wie sie die Hindernisse überwinden oder welchen Weg sie wählen. Jedes Teammitglied darf dabei seine Ideen einbringen und Vorschläge machen, wie der nächste Schritt aussehen kann. Falls ein Kind in Schwierigkeiten gerät, können die anderen Kinder es unterstützen, indem sie Hinweise geben oder helfen, das Hindernis zu überwinden.

Wenn Sie den Schwierigkeitsgrad erhöhen möchten, können Sie einem oder mehreren Teammitgliedern eine Augenbinde anlegen. Diese Kinder müssen sich auf die Anweisungen ihrer Teamkollegen verlassen, um durch das Labyrinth zu navigieren. Die Kinder ohne Augenbinde können Anweisungen geben, müssen aber darauf achten, dass sie präzise und klar sprechen. Das Team gewinnt, wenn es alle Hindernisse gemeistert und das Ziel erreicht

hat. Nach dem Erreichen des Ziels können Sie das Spiel erneut starten oder die Rollen wechseln, sodass jedes Kind die Gelegenheit hat, in verschiedenen Positionen zu arbeiten.

Um das Spiel noch spannender zu machen, können Sie ein Zeitlimit setzen, in dem das Team das Labyrinth durchqueren muss. Dies fördert die Teamarbeit und hilft den Kindern, schnellere Entscheidungen zu treffen. Achten Sie darauf, dass Sie während des Spiels positives Feedback geben, besonders wenn die Kinder gut zusammenarbeiten. Loben Sie die Zusammenarbeit und ermutigen Sie die Kinder, ihre eigenen Ideen zu äußern. Achten Sie darauf, dass der Parcours sicher ist. Vermeiden Sie scharfe Kanten oder gefährliche Stolperfallen. Wenn Sie mit einer größeren Gruppe spielen, stellen Sie sicher, dass genug Platz vorhanden ist, damit sich niemand verletzt.

Gerade für Kinder mit ADHS kann es hilfreich sein, Geduld zu haben, wenn sie sich in einem komplexeren Labyrinth schwer tun. Schaffen Sie eine unterstützende Atmosphäre, in der Fehler als Lernchancen gesehen werden. Das Spiel endet, wenn das Team das Labyrinth erfolgreich durchquert hat. Sie können eine neue Runde starten oder das Spiel nach einer kurzen Pause noch einmal spielen, um zu sehen, ob das Team schneller und effizienter wird.

Die Codenames

Codenames ist ein aufregendes und herausforderndes Wortspiel, bei dem zwei Teams gegeneinander antreten. Das Ziel ist es, die „Agenten" des eigenen Teams auf dem Spielfeld zu identifizieren. Dies gelingt am besten durch das Geben von Hinweisen, die mit bestimmten Wörtern auf dem Spielfeld in Verbindung stehen. Dabei müssen die Spieler vermeiden, dass das eigene Team die Wörter des gegnerischen Teams oder den „Attentäter" errät.

Material:

- **25 Karten mit Wörtern:** Diese Karten sind auf einem 5x5-Raster auf dem Tisch ausgelegt. Jede Karte trägt ein einzelnes Wort.
- **Schlüsselkarte:** Eine Karte, die anzeigt, welche Wörter zu welchem Team gehören, welche neutral sind und welches Wort der Attentäter ist.
- **zwei Teams:** Jedes Team besteht aus mindestens zwei Spielern.
- **Hinweisgeber:** In jedem Team gibt es einen „Spymaster", der für die Hinweiserteilung zuständig ist. Der Rest des Teams besteht aus den „Agenten", die die Hinweise erraten müssen.

Durchführung:
Mischen Sie die 25 Karten mit den Wörtern gut und legen Sie sie in einem 5x5-Raster auf den Tisch, sodass alle Spieler sie gut sehen können. Der sogenannte Spymaster zieht eine Schlüsselkarte, die er nur für sich selbst sehen kann. Auf dieser Karte ist das gesamte Spielfeld abgebildet, wobei jedes Wort einer der folgenden Kategorien zugeordnet ist:

- rote Agenten (Wörter, die zum Team Rot gehören)
- blaue Agenten (Wörter, die zum Team Blau gehören)
- neutrale Wörter (Wörter, die keine Zugehörigkeit zu einem Team haben)
- der Attentäter (ein einzelnes, besonders gefährliches Wort, das das Spiel sofort beendet, wenn es erraten wird)

Teilen Sie vor dem Spielbeginn die Spieler in zwei Teams auf: das rote Team und das blaue Team. Jedes Team sollte mindestens zwei Spieler haben. Ein Spieler aus jedem Team übernimmt die Rolle des Spymasters. Zu Beginn gibt der Spymaster des ersten Teams einen Hinweis in Form eines einzelnen Wortes und einer Zahl. Der Hinweis besteht aus zwei Teilen:

- ein Wort, das mit den Wörtern auf dem Spielfeld in Verbindung steht wie zum Beispiel das Wort Tier
- eine Zahl, die angibt, wie viele Wörter auf dem Spielfeld mit dem Hinweis in Verbindung stehen wie beispielsweise die „2“ bedeutet, dass der Hinweis sich auf zwei Wörter bezieht.
- Beispiel: Der Spymaster sagt „Tier 2“. Das bedeutet, dass zwei der Wörter auf dem Spielfeld mit dem Begriff „Tier“ zusammenhängen. Die Agenten müssen diese Wörter erraten.

Nachdem der Hinweis gegeben wurde, dürfen die Agenten des Teams nacheinander auf Wörter auf dem Spielfeld tippen. Sie dürfen so viele Wörter erraten, wie die Zahl des Spymasters angibt, plus ein weiteres. In diesem Fall würden die Agenten zwei Wörter erraten und könnten sich entscheiden, noch ein weiteres Wort zu erraten, falls sie denken, dass es richtig ist. Wenn ein Agent ein richtiges Wort errät, wird das Wort von der Schlüsselkarte mit der entsprechenden Farbe (rot oder blau) abgedeckt.

Wenn ein Agent ein neutrales Wort errät, wird das Wort mit einem neutralen Marker abgedeckt, und der Zug ist beendet. Wenn ein Agent das Wort des gegnerischen Teams errät, wird dieses Wort mit der Farbe des gegnerischen Teams abgedeckt, und der Zug ist beendet. Wenn der Agent das Attentäter-Wort errät, verliert sein Team sofort das Spiel. Nachdem ein Team seine Vermutungen abgegeben hat, ist der nächste Team-Spymaster an der Reihe, der einen neuen Hinweis für sein Team gibt.

Der Wechsel zwischen den Teams erfolgt immer nach jedem Zug. Das Spiel wird abwechselnd fortgesetzt, wobei jeder Spymaster abwechselnd Hinweise gibt und die Agenten daraufhin die Wörter erraten. Die Teams versuchen, ihre Agenten zu finden, ohne das Attentäter-Wort zu erraten.

Das Spiel endet, wenn eines der Teams alle ihre Agenten korrekt erraten hat oder wenn ein Team das Attentäter-Wort errät, was das Spiel sofort beendet und das gegnerische Team gewinnt. Gewonnen hat das Team, das zuerst alle seine Agenten korrekt errät. Das Spiel endet sofort, wenn das Attentäter-Wort erraten wird. Das gegnerische Team gewinnt in diesem Fall sofort.

Dieses Kapitel hat Ihnen viele Tipps und hilfreiche Strategien aufgezeigt, um Ihr Kind dabei zu fördern, seine Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern, sich leichter in einer sozialen Gruppe zurechtzufinden, mit Konflikten selbstbewusster umzugehen und sich möglichem sozialem Druck mit einer gesunden Portion Selbstbewusstsein zu stellen. Die regelmäßige Umsetzung der vorgestellten Übungen kann die Entwicklung Ihres Kindes positiv beeinflussen. Halten Sie sich vor Augen, dass Sie mit den richtigen Tools und einem achtsamen Umgang Ihrem Kind gegenüber dafür sorgen können, dass es sich ohne Druck zu einem selbstbewussten, empathischen und erfolgreichen „Freundschaftskünstler“ entwickeln kann, welcher stabile und erfüllende Beziehungen zu anderen Kindern ohne Probleme aufbaut und das nicht nur im Familienkreis, sondern auch mit seinen Freunden und in der Schule.

Struktur statt Chaos – Zuverlässige Routinen etablieren

Jeder Tag im Leben eines Kindes ist oft wie ein riesengroßes Abenteuer. Es gibt so viel Neues zu entdecken und es kann zahlreiche spannende sowie lehrreiche Erfahrungen sammeln. Besonders für Kinder mit ADHS ist die Welt oftmals wie ein riesengroßer Spielplatz, den sie mit ihren flinken Füßen und ihrem zügigen Gemüt erkunden wollen. Jedoch benötigt so viel Abenteuerlust auch manchmal eine vorgegebene Struktur, um sich im Alltag besser zurechtzufinden und die neuen Eindrücke schneller verarbeiten zu können. Vor allem strukturierte Tagesabläufe und feste Rituale bieten Kindern mit ADHS eine gute Orientierung und helfen ihnen dabei, sich besser auf ihre alltäglichen Verpflichtungen zu konzentrieren. Feste Routinen fördern ihr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und geben ihnen das Gefühl von Kontrolle über das eigene Leben. Damit aus dem oft eintönigen Alltag wieder ein spannendes Erlebnis für alle Familienmitglieder wird, erhalten Sie in diesem Kapitel einige praktische Tipps und Ansätze, die Ihnen dabei helfen werden, im Handumdrehen eine neue Alltagsstruktur für die gesamte Familie zu etablieren.

Ordnung im Alltag: Routinen als Schlüssel zur Ruhe

Der Alltag ist oftmals durch viele Höhen und Tiefen gekennzeichnet. Sei es durch das tägliche Einhalten von Terminen oder das gemütliche Abendritual, um den Tag in Ruhe ausklingen zu lassen. Gerade in diesen Momenten gibt es immer wieder Augenblicke, über die man schmunzeln kann. Sie machen das Leben wertvoll und sorgen für schöne Erinnerungen, an die man gerne zurückdenkt. Jedoch ist der Alltag genauso von vielen wichtigen Verpflichtungen für die ganze Familie gekennzeichnet. Vor allem wenn an einem Tag sehr viele Termine auf einmal anstehen, kann es schwer sein, als Elternteil einen klaren Kopf zu bewahren. Dies kann sowohl für das Kind als auch für Sie stressig und belastend sein.

Gerade in solchen stressigen Momenten sehnen sich Kinder nach etwas, das ihnen Orientierung gibt und ihrem Alltag eine gewisse Struktur verleiht. Eine der einfachsten und gleichzeitig wirkungsvollsten Lösungen, um mehr Ruhe und Ausgeglichenheit im Alltagstrubel zu finden, sind zuverlässige Routinen. Sie bieten insbesondere Kindern mit ADHS nicht nur das Gefühl von Sicherheit, sondern geben ihnen auch einen Rahmen vor, in dem sie sich besser orientieren können. Aus diesem Grund profitieren sie enorm von festen Abläufen, die ihnen helfen, ihren Tag einfacher zu strukturieren. Dabei schafft ein regelmäßiger Tagesablauf nicht nur eine verlässliche Grundlage, die das Selbstvertrauen Ihres Kindes stärkt, sondern unterstützt es auch bei der

Entwicklung seiner eigenen Resilienzfähigkeit, was es ihm ermöglicht, gelassener mit Herausforderungen, insbesondere im Schulalltag, umzugehen.

Gerade für Kinder mit ADHS, die oft mit Unsicherheiten und Überforderungen zu kämpfen haben, hilft eine liebevoll gestaltete Tagesstruktur dabei, mögliche Ängste abzubauen und die nötige Selbstsicherheit zu gewinnen, um sich den alltäglichen Aufgaben mit Leichtigkeit und einer gesunden Portion Selbstvertrauen zu stellen.

Auf den nächsten Seiten erhalten Sie kreative Inspirationen, wie Sie Schritt für Schritt die richtigen Routinen in Ihren Familienalltag integrieren können, die nicht nur für mehr Harmonie im Familienalltag sorgen werden, sondern auch das Familienleben einfacher und schöner gestalten werden.

Übung: Einen Tagesplan erstellen

Diese tägliche Verpflichtung hilft Ihrem Kind dabei, in die Eigenverantwortung zu kommen und seinen eigenen Tag selbstbestimmt zu planen.

Material:

- einen Planer
- Schreibutensilien
- ggf. Sticker, um die Seiten zu verzieren

Durchführung:

Geben Sie Ihrem Kind jeden Tag die Aufgabe, seinen nächsten Tag in seinem Planer zu organisieren. Damit ihm das erfolgreich gelingt, geben Sie ihm die folgenden Reflexionsfragen zum Aufschreiben vor:

- Welche Unterrichtsfächer stehen morgen auf dem Stundenplan?
- Welche Schulaufgaben und organisatorischen Verpflichtungen sollten morgen unbedingt erledigt werden?
- Werden wichtige Tests geschrieben?
- Habe ich morgen Klavierunterricht oder eine andere wichtige Freizeitaktivität?
- Treffe ich mich morgen mit Freunden?
- Hat jemand Geburtstag?

Ihr Kind kann sich an diesen Fragen orientieren und dementsprechend den gesamten Tag planen. Geben Sie ihm außerdem noch wichtige Zeiträume vor, damit es auch die Uhrzeiten perfekt im Blick hat.

Übung: Die Aufräum-Challenge

Die Aufräum-Challenge fördert bei Ihrem Kind eine Vielzahl wertvoller Kompetenzen, die ihm nicht nur im Alltag helfen werden, sondern auch für seine spätere Entwicklung von großer Bedeutung sind. Durch das regelmäßige Aufräumen und die Strukturierung von Aufgaben lernt Ihr Kind, die Verantwortung für seinen eigenen Raum zu übernehmen. Dabei werden insbesondere die Selbstorganisation, das Zeitmanagement und die Problemlösefähigkeiten Ihres Kindes gestärkt. Ihr Kind lernt, wie es seine Aufgaben priorisieren kann und es übt, wie es Schritt für Schritt vorgeht, um sein Ziel zu erreichen, was auch seine Fähigkeit zur Selbstorganisation verbessert. In der Aufräum-Challenge wird Ihrem Kind bewusst, wie viel Zeit es für eine Aufgabe einplanen muss und entwickelt ein besseres Verständnis für den Umgang mit seiner Zeit, was die eigene Effizienz steigert und ihm hilft, seine Aufgaben zügig zu erledigen. Außerdem müssen beim Aufräumen kreative Lösungen gefunden werden, um den eigenen Raum optimal zu gestalten. Diese Herausforderung fördert das kritische Denken Ihres Kindes und die Fähigkeit, Probleme eigenständig zu lösen.

Material:

- verschiedene Körbe
- einen Timer
- einen Planer

Durchführung:

Zeigen Sie Ihrem Kind das sogenannte "Korb-System" zum Aufräumen. Dies ist ein praktisches Aufräum-Tool, bei dem das Kind verschiedene Körbe für unterschiedliche Kategorien wie beispielsweise Spielzeuge, Bücher oder Kleidung verwendet. Diese Vorgehensweise kann Ihrem Kind das Aufräumen vereinfachen. Damit Ihr Kind täglich sein Zimmer sauber hält, vereinbaren Sie gemeinsam eine feste Zeit, in der es sich nur auf das Säubern des Zimmers fokussiert. Um das Ganze noch etwas spaßiger zu gestalten, können Sie einen Timer benutzen und ihn auf 20 Minuten stellen. In dieser Zeit sollte Ihr Kind die Grundordnung wieder hergestellt haben. Legen Sie mit Ihrem Kind auch den passendsten Moment im Tagesablauf fest, in dem es sein Zimmer in Ruhe säubern darf. Dies kann direkt nach dem Frühstück sein oder abends vor dem Schlafengehen.

Die "Gute-Laune-Routine" für ungeliebte Aufgaben

Die Gute-Laune-Routine basiert darauf, Ihrem Kind zu zeigen, dass es auch ungeliebte Aufgaben mit einer positiven Einstellung und kleinen Tricks leichter erledigen kann. So macht das Aufräumen, Zähneputzen oder andere ungeliebte Aufgaben gleich viel mehr Spaß!

Material:

- Musik
- ein Belohnungssystem
- positive Affirmationskarten

Durchführung:

Starten Sie eine ungeliebte Aufgabe wie beispielsweise das Aufräumen mit einer positiven Einstellung. Dafür können Sie Ihrem Kind immer wieder verschiedene Affirmationen (motivierende Sätze) sagen, die es laut oder für sich alleine wiederholen kann. Folgende Beispielsätze könnten Sie Ihrem Kind vorsagen:

- „Ich bin stark und kann alles schaffen!"
- „Ich mache heute einen tollen Job!"
- „Ich bin kreativ und finde immer Lösungen!"
- „Ich freue mich auf das, was ich heute erreiche!"
- „Ich liebe es, Aufgaben zu erledigen, weil ich es kann!"

Somit steigern Sie die Motivation Ihres Kindes und es startet mit guten Gedanken in die bevorstehende Aufgabe. Anschließend können Sie die Lieblingsmusik Ihres Kindes einschalten, um die positive Stimmung noch weiter zu steigern. Damit Ihrem Kind auch während der Aufgabe nicht langweilig wird, können Sie die Verpflichtung spielerisch gestalten.

So können Sie während des Aufräumens beispielsweise die Anweisung geben: „Räume deinen Schreibtisch innerhalb von 5 Minuten auf!" oder „Sortiere deinen Schrank, finde alle Kleidungsstücke in der gleichen Farbe und sortiere sie ordentlich in den Schrank zurück!". Die lockere Aufgabenstellung wird dafür sorgen, dass Ihr Kind viel schneller mit der Arbeit fertig wird und die Verpflichtung nicht als Bürde ansieht. Dadurch wird es viel länger bei der Sache bleiben und nicht zu schnell mit der gestellten Aufgabe aufhören.

Sobald die Tätigkeit beendet ist, können Sie Ihrem Kind eine Belohnung anbieten. Das kann sowohl ein lieb formuliertes Lob als auch etwas Materielles wie eine Schokolade sein. Entscheiden Sie selbst, was der Entwicklung Ihres Kindes im Augenblick guttut.

Ihr Kind profitiert von klaren Abläufen in seinem Alltag. Wenn es weiß, welche Verpflichtung es zu welcher Zeit zu erledigen hat, dann kann es sich besser orientieren und übernimmt zunehmend die Verantwortung für seine eigene Alltagsplanung. Klare Routinen und Strukturen verschaffen Ihrem Kind dabei Sicherheit, um sich im Alltag orientieren und zurechtzufinden.

Tipp:
Achten Sie darauf, dass Ihr Kind große Aufgaben in kleinere, leicht zu bewältigende Schritte aufteilt. So wird das Aufräumen oder Organisieren nicht mit zu viel Stress verbunden und Ihr Kind kann schneller Erfolge im Alltag sehen. Es ist wichtig, die sich wiederholenden Aufgaben altersgerecht und positiv zu gestalten, beispielsweise mithilfe von Musik, sodass Ihr Kind motiviert bei der Sache bleibt.

Der perfekte Tagesablauf: Struktur für die ganze Familie



Ein strukturierter Tagesablauf kann das Familienleben maßgeblich erleichtern und für mehr Harmonie im Alltag sorgen. Gerade in hektischen Zeiten, in denen Arbeit, Schule, Hobbys und alltägliche Verpflichtungen oft miteinander in Einklang gebracht werden müssen, hilft ein klarer Plan, die gemeinsamen Ziele zu erreichen und Stress zu vermeiden. Ein gut organisierter Tag

schafft nicht nur mehr Freiraum für entspannte Familienmomente, sondern fördert auch das Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit bei Ihrem Kind. In diesem Buchabschnitt erhalten Sie einige hilfreiche Tipps und Ansätze, wie Sie einen effektiven und ausgewogenen Tagesablauf für die ganze Familie gestalten können, der allen Bedürfnissen gerecht wird.

Die tägliche Morgenroutine üben

Eine gut organisierte Morgenroutine kann den Start in den Tag für die ganze Familie erheblich erleichtern. Besonders in Familien mit Kindern kann der Morgen oft hektisch und stressig sein, vor allem wenn sich niemand so richtig zurechtfindet. Eine gut eingespielte Morgenroutine hilft nicht nur dabei, den Tag für alle strukturiert zu beginnen, sondern sorgt auch für weniger Streit und Chaos. Der Schlüssel für eine erfolgreiche Morgenroutine ist, diese regelmäßig und gemeinsam zu üben. Wenn alle Familienmitglieder wissen, was sie zu welchem Zeitpunkt erledigen müssen, wird der Tag mit mehr Ruhe und Gelassenheit begonnen. Probieren Sie doch einmal die folgenden Inspirationen, um mit Ihrer Familie in einen positiven Morgen zu starten:

- Planen Sie genügend Zeit ein, um den Morgen nicht unter Zeitdruck zu beginnen. Dies gilt für Sie ebenso wie für Ihr Kind. Wenn alle rechtzeitig aufstehen, kann jeder in Ruhe seine morgendlichen Aufgaben erledigen.
- Stellen Sie den Wecker am besten 10 Minuten früher als sonst, somit bekommen Sie mehr Zeit, um in Ruhe wach zu werden.
- Legen Sie gemeinsam als Familie einen Zeitpunkt fest, an dem Sie sich als Familie zusammensetzen. Ein gemeinsames Frühstück sorgt nicht nur für ein angenehmes Miteinander, sondern gibt auch Energie für den Tag.
- Versuchen Sie, das Frühstück als Familienzeit zu gestalten, in der sich alle kurz austauschen und über die wichtigsten Aufgaben des Tages beraten können.
- Gerade wenn Sie mehrere Kinder haben, ist es sinnvoll, feste Aufgaben für ein reibungsloses Frühstückserlebnis zu verteilen.
- Außerdem lieben Kinder feste Rituale. Etwas so Einfaches wie das gemeinsame Anziehen der Straßenkleidung oder das Vorlesen kurzer positiver Affirmationen vor dem Verlassen des Hauses kann helfen, den Morgen zu strukturieren und die Zeit sinnvoll zu nutzen.
- Ein klar definierter Zeitpunkt, zu dem die ganze Familie das Haus verlassen muss, sorgt dafür, dass alle rechtzeitig bei der Schule, der Arbeit oder anderen Terminen sind.

Übung macht auch hier den Meister – wenn die Routine erst einmal etabliert ist, wird das morgendliche Treiben deutlich entspannter. Denken Sie daran, dass das Üben der Morgenroutine ein wenig Geduld und Fingerspitzengefühl

erfordert, aber mit der Zeit wird es zu einer Gewohnheit, die der ganzen Familie zugutekommt. So startet jeder Tag mit einem positiven Gefühl und einer klaren Struktur. Geben Sie Ihrem Kind am besten eine Checkliste an die Hand, auf der alle zu erledigenden Aufgaben notiert sind. Ihr Kind kann nun die geschafften Aufgaben nacheinander abhaken und bekommt einen besseren Überblick über seine täglichen Verpflichtungen.

Beispiel:
Die morgendliche Checkliste von Anna:

- 6.30 Uhr: Aufstehen
- 6.45 Uhr: im Bad waschen
- 7.00 Uhr: den Frühstückstisch decken
- 7.15 Uhr: Frühstücken
- 7.30 Uhr: Aufräumen
- 7.45 Uhr: Straßenkleidung anziehen
- 8.00 Uhr: zur Schule gehen

Sie werden sehen, dass Ihr Kind mit einer Checkliste seine Aufgaben viel gezielter und schneller erledigen kann. Sprechen Sie mit ihm alle wichtigen Verpflichtungen ab und einigen Sie sich auf einfach einhaltbare Zeiten. Nach einer kurzen Einarbeitungszeit werden Sie bemerken, dass die alltägliche Morgenroutine nicht mehr chaotisch ablaufen wird, sondern jeder Einzelne seine Aufgaben kennt, wodurch mehr Ruhe und Gelassenheit bei allen Familienmitgliedern entsteht.

Die 4-7-8 Atemübung für einen entspannten Abend

Dabei eignet sich vor allem die 4-7-8 Atemübung, bei der Sie vier Sekunden einatmen müssen, anschließend den Atem für 7 Sekunden anhalten, um dann den Atem für 8 Sekunden wieder ausfließen zu lassen. Wiederholen Sie diesen Vorgang mindestens fünfmal, damit alle innerlich zur Ruhe kommen können. Nachdem alle völlig ruhig und gelassen sind, können alle das Reflexionsbuch zur Hand nehmen und den Tag gemeinsam Revue passieren lassen und die wichtigsten Erkenntnisse besprechen. Vor allem Kinder mit ADHS profitieren von klaren Abläufen, da es ihnen ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit vermittelt. Jedoch ist jedes Kind einzigartig, und das gilt natürlich auch für die Bedürfnisse in der Abendroutine. Generell gilt, dass der Übergang in die Nacht sanft und harmonisch sein sollte. Deshalb können Sie verschiedene Methoden ausprobieren, wie beispielsweise das Dimmen des Lichts, das gemeinsame Hören einer beruhigenden Geschichte oder eine

Entspannungsübung, die Ihr Kind auf einen erholsamen Schlaf vorbereitet. Ihrer eigenen Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Das tägliche Abendritual einführen

Genauso wichtig wie der tägliche Ablauf am Morgen, ist auch der tägliche Verlauf am Abend. Dabei ist das abendliche Abschalten und zur Ruhe kommen eine ganz besonders wichtige Zeit des Tages. Nachdem der Tag Ihres Kindes voller neuer Eindrücke und herausragender Abenteuer war, muss es nun lernen, selbstständig in die Ruhe zu finden und die neu gewonnenen Informationen zu verarbeiten. Doch wie schaffen Sie die beste Atmosphäre für Ihr Kind, um einen sanften Übergang zur Nachtruhe zu gewährleisten? Nach einem ereignisreichen Tag braucht Ihr Kind oft einen Moment ganz für sich alleine. Lassen Sie leise Entspannungsmusik im Zimmer Ihres Kindes laufen und bieten Sie ihm die Möglichkeit, sich durch Kreativität gedanklich zu beruhigen.

So können Sie ihm beispielsweise verschiedene Blätter und Stifte zum Zeichnen oder ein Malen-nach-Zahlen-Bild geben, das es in Ruhe bearbeiten kann. Nachdem sich Ihr Kind kreativ entfalten konnte, können Sie es zu einer Atemübung anleiten.



„Malen nach Zahlen“-Vorlagen

Die gemeinsame Planung der Woche

Ein wöchentliches "Familienplanungstreffen" hilft, den Überblick über die wichtigsten Aktivitäten der gesamten Familie zu behalten. Planen Sie dafür mit allen Familienmitgliedern einen festen Termin ein, bei dem sich alle in der Küche oder im Wohnzimmer zusammensetzen, um die wichtigsten Ereignisse der kommenden Woche zu besprechen.

Material:

- Familienplaner
- Schreibutensilien
- ggf. Bastelutensilien

Durchführung:

Vereinbaren Sie mit Ihrer Familie einen festen Termin in der Woche, bei dem Sie alle Zeit haben. Besprechen Sie mit allen Familienmitgliedern, welche wichtigen Aktivitäten in der nächsten Woche anstehen. Tragen Sie die zusammengetragenen Ereignisse in den Familienplaner ein, den Sie dann gemeinsam an einen schönen Platz in der Wohnung hängen können. Um dem Ganzen noch einen kreativen Touch zu verleihen, können Sie gemeinsam den Familienplaner als Baum gestalten oder auch eine andere Form, die Ihre Familie repräsentiert. Lassen Sie Ihre kreativen Ideen sprießen und kreieren Sie einen individuellen Familienplaner, den sich Ihre Familie gerne anschaut.

Kleine Energietankstellen im Tagesablauf einbauen

Die Herausforderungen des Alltags können schnell zu Stress und Erschöpfung führen – besonders wenn alle Familienmitglieder unterschiedliche Bedürfnisse und einen vollen Terminkalender haben. Doch gerade in diesen Momenten ist es wichtig, kleine „Energietankstellen" zu schaffen, die den Familienalltag auflockern, den Zusammenhalt stärken und für mehr Wohlbefinden bei jedem Einzelnen sorgen. Gemeinsame Bewegungseinheiten, kleine Auszeiten und kreative Pausen sind nicht nur eine Möglichkeit, frische Energie zu tanken, sondern auch wertvolle Momente, um als Familie enger zusammenzuwachsen.

Material:

- Schreibutensilien
- Familienplaner

Durchführung:

Planen Sie im Alltag aktive Bewegungspausen für die ganze Familie mit ein. So können sie beispielsweise nach dem Essen am Wochenende gemeinsam einen Verdauungsspaziergang machen. Eine andere Möglichkeit wäre, dass sie jeden zweiten Nachmittag in der Woche eine gemeinsame Sportsession durchführen, wo sie gemeinsam beispielsweise Zumba, Pilates oder Yoga ausprobieren können. Besprechen Sie in der Gruppe, was sie am meisten interessiert und notieren Sie es in Ihren Familienwochenplaner.

Kleine Achtsamkeitspausen für die ganze Familie

Im hektischen Familienalltag bleibt oft wenig Zeit für genügend Ruhe und Entspannung. Jeder ist mit seinen eigenen Aufgaben beschäftigt – sei es die Arbeit, Schule, Haushalt oder Freizeitaktivitäten. Doch gerade in dieser schnelllebigen Zeit ist es wichtig, regelmäßig gemeinsame Momente der Achtsamkeit zu schaffen, die nicht nur zur Entspannung führen, sondern auch den Zusammenhalt in der Familie stärken können.

Durchführung:

Integrieren Sie Achtsamkeit in Ihren Alltag, indem Sie alltägliche Aufgaben bewusst und mit Aufmerksamkeit durchführen. Sei es das Zubereiten einer Mahlzeit, das Aufräumen des Hauses oder das gemeinsame Spazierengehen – durch bewusstes Wahrnehmen jeder Tätigkeit fördern Sie die Achtsamkeit in Ihrem Familienleben. Nehmen Sie sich dafür in alltäglichen Momenten bewusst Zeit, um zusammen mit Ihrer Familie bei jeder Tätigkeit langsamer und achtsamer zu agieren. Gehen Sie zum Beispiel bei einem Spaziergang mit offenen Sinnen durch die Natur und sprechen Sie über die Dinge, die Sie sehen, hören oder riechen. Oder legen Sie bei alltäglichen Aufgaben wie dem Tisch decken eine kleine „Achtsamkeits-Phase“ ein, wenn Sie die Geschwindigkeit aus den Aktivitäten herausnehmen und alles bewusst langsamer machen. Lassen Sie sich am Wochenende einmal genügend Zeit, um genüsslich den Frühstückstisch vorzubereiten und alle benötigten Lebensmittel bereitzustellen. Essen Sie mit Ihrer Familie ganz bewusst und genießen Sie jeden Bissen, den Sie nehmen. Reflektieren Sie nach dem Essen, was für sie alle anders war und ob vielleicht sogar das Essen besser geschmeckt hat.

Das Abendessen in der Familie

Ganz gleich, wie viele Menschen eine Familie im Haushalt ausmachen: Das gemeinsame Essen in den Abendstunden führt zusammen und ist oftmals die einzige Mahlzeit, die von Montag bis Freitag wirklich in Ruhe und gemeinsam genossen werden kann. Ein lustiger Spruch wie „Piep, Piep, Piep, wir haben uns alle lieb“ kann die Stimmung zusätzlich aufhellen und auf eine leckere Mahlzeit einstimmen. Ist der Glaube in der Familie von großer Bedeutung, kann es natürlich das Tischgebet sein, welches den Beginn des Essens einläutet. Warum ist das gemeinsame Essen so wichtig? Hierbei geht es nicht nur darum, dass alle Familienmitglieder am Tisch sitzen, sondern auch um das Berichten über den Tag. Hier kann jeder seine Erlebnisse und Sorgen loswerden. Es werden Ideen ausgetauscht und vielleicht Pläne für die Zukunft geschmiedet. Ist jemand traurig, gibt es Trost, und ist ein Familienmitglied besonders glücklich, können sich alle gemeinsam freuen.

Der Familienzusammenhalt wird gestärkt und das ist nicht nur für ein hochsensibles Kind sehr wichtig, sondern auch für Sie.

Kreative Themenwochen oder besondere Tagesaktionen

Eine wunderbare Möglichkeit, frischen Wind in den Familienalltag zu bringen, sind kreative Themenwochen oder besondere Tagesaktionen. Diese besonderen Aktionen bieten nicht nur Abwechslung, sondern fördern das Zusammengehörigkeitsgefühl, regen die Kreativität an und bringen Spaß und Freude in den Alltag.

Material:

- Schreibutensilien
- Familienplaner

Durchführung:

Besprechen Sie mit der ganzen Familie während des Familientreffens, welche Themengebiete sie am meisten interessieren. Überlegen Sie sich aufbauend auf den gesammelten Informationen, wie Sie die kommende Woche am besten gestalten können, um den Interessen gerecht zu werden. Im Folgenden finden Sie einige Inspirationen für verschiedene Themenwochen. Probieren Sie doch mit Ihrer Familie in der kommenden Woche, einmal eines der folgenden Themen aus.

Die „Natur-Entdecker-Woche"

Entdecken Sie mit Ihrer Familie gemeinsam die Natur. Probieren Sie die verschiedensten Aktivitäten vom Waldbaden bis hin zu kleinen Ausflügen in den Park aus. Sie werden sehen, dass Ihre gesamte Familie ein ganz neues Bewusstsein für die Natur erhält. Planen Sie in der nächsten Woche doch einmal die folgenden Aktivitäten ein:

- Gehen sie gemeinsam in den Wald und sammeln sie als Familie verschiedene Naturmaterialien wie Blätter, Steine, Zapfen und Äste. Basteln Sie danach gemeinsam ein kleines Kunstwerk oder ein „Natur-Tagebuch“, in dem sie ihre gesammelten Eindrücke auf eine kreative Weise verarbeiten.
- Beobachten Sie zusammen verschiedene Vogelarten, Insekten oder andere Tiere und finden sie gemeinsam mehr Informationen über sie. Notieren sie alle gesammelten Erkenntnisse in einem selbstkreierten Wissenbuch über die Tiere des Waldes.
- Pflanzen Sie zusammen ein kleines Kräuterbeet oder verschiedene Blumenarten in Ihrem Garten an und kümmern Sie sich gemeinsam um die Pflanzen. Dies erweitert nicht nur das Pflanzenwissen Ihrer Familie, sondern stärkt auch das Verantwortungsbewusstsein und den Respekt vor der Pflanzenwelt.

Die kreative “Kunst- und Bastelwoche"

Diese Woche steht ganz im Zeichen der Kreativität! Jeden Tag können Sie zusammen mit Ihrer Familie ein neues Bastelprojekt starten – von einfachen Maltechniken bis hin zu ausgefallenen DIY-Projekten. Lassen Sie gemeinsam als Familie Ihrer Kreativität freien Lauf und malen Sie zusammen auf einer großen Leinwand oder einem Papier ein gemeinschaftliches Gemälde. Basteln Sie aus alten Materialien wie Kartons, Dosen oder Flaschen neue kleine Kunstwerke. Es können beispielsweise Figuren, kleine Tische oder lustige Boxen aus Recyclingmaterial entstehen.

- Gestalten Sie mit Ihrer gesamten Familie eine riesengroße Fotocollage, die die schönsten Familienmomente der Woche zeigt, und hängen Sie das Erinnerungsstück entweder an eine Pinnwand oder legen Sie eine Zeichenmappe an, in der Sie alle entstandenen Kunstwerke der gesamten Familie sammeln.

Die „Kulinarische Entdeckerwoche"

In dieser Woche dreht sich alles um die Zubereitung und das Genießen von verschiedenen Gerichten aus aller Welt. Jeden Tag kann ein anderes Land im Mittelpunkt stehen, und Sie können gemeinsam als Familie landestypische Gerichte kochen und dabei noch etwas über die verschiedenen Kulturen aus aller Welt lernen.

- **die italienische Nacht:** Kochen Sie zusammen Pizza, Lasagne und Tiramisu. Hören Sie dazu am besten noch italienische Musik und probieren Sie vielleicht noch den ein oder anderen typischen Tanz aus. Ihre Kinder können sich außerdem im Internet über verschiedene Sehenswürdigkeiten des Landes informieren und ihre Erkenntnisse während des Essens teilen.
- **der mexikanische Abend:** Bereiten Sie gemeinsam Burritos oder Tacos zu. Schauen Sie sich nach dem Essen noch eine Dokumentation zu diesem Land an, um mehr über Mexiko zu lernen.
- **die asiatische Küche:** Versuchen Sie gemeinsam Sushi zuzubereiten oder recherchieren Sie im Internet nach einem asiatischen Wok-Gericht. Zum Essen können Sie die Küche mit asiatischen Dekorationen verzieren und typische asiatische Musik abspielen. Fragen Sie Ihre Kinder, was sie bereits über die Kultur und Bräuche des Landes wissen, und recherchieren Sie gemeinsam nach mehr Informationen zu diesem Land.

Ein strukturierter Tagesablauf für die ganze Familie schafft Struktur und Klarheit, was sowohl Ihnen als Elternteil als auch Ihren Kindern hilft, den Alltag harmonisch zu gestalten. Besonders in Familien, in denen es unterschiedliche Bedürfnisse gibt, wie es vor allem bei Kindern mit ADHS der Fall ist, kann eine klare Tagesstruktur den Tag deutlich erleichtern. Wichtige Besonderheiten eines gelungenen Tagesablaufs sind feste Essenszeiten, regelmäßige Pausen für

Bewegung und Entspannung sowie Zeiten für gemeinsame Aktivitäten. Ein strukturierter Tag hilft, Stress bei allen Familienmitgliedern konsequent zu reduzieren und fördert das Zusammengehörigkeitsgefühl, wenn jeder durch gezielte Planung genau weiß, worauf es im täglichen Zusammenleben ankommt. Gleichzeitig ist es wichtig, Flexibilität zu bewahren, um auf unerwartete Veränderungen oder spontane Ereignisse wie beispielsweise einen Überraschungstest in der Schule spontan reagieren zu können.

Zeitmanagement für Kinder: Früh übt sich

Das Beherrschen eines guten Zeitmanagements ist eine Schlüsselkompetenz, die Ihrem Kind dabei hilft, seine Aufgaben selbstständig zu organisieren, seine Ziele konsequent zu erreichen und seine Zeit im Alltag sinnvoll zu nutzen. Doch wie erlernt Ihr Kind am besten die Fähigkeit des gelungenen Zeitmanagements? Ganz einfach: durch Ihre frühzeitige Unterstützung und kindgerechte Anleitung im Alltag.

Für Sie bedeutet dies, eine wichtige Rolle als Unterstützer und Vorbild zu übernehmen. Ihr Kind braucht umsetzbare Strukturen, Routinen und vor allem ein Umfeld, in dem das Thema Zeitmanagement nicht nur als abstrakte Theorie vermittelt wird, sondern durch tägliche Aktivitäten auch wirklich im Alltag integriert wird. Durch die frühe Förderung von Zeitmanagement helfen Sie Ihrem Kind, sich nicht nur im Alltag zurechtzufinden, sondern auch Verantwortung für seine eigenen Aufgaben zu übernehmen. In diesem Kapitel erhalten Sie praktische Tipps und Ideen, wie Sie Ihrem Kind beibringen können, seine Zeit sinnvoll zu managen.

Das Zeitgefühl stärken

Für diese Übung brauchen Sie einen Timer. Dies hilft, das Zeitgefühl Ihres Kindes zu stärken und animiert es dazu, wichtige Aufgaben innerhalb einer vorgegebenen Zeit zu erledigen.

Material:

- einen Timer
- Bastelutensilien
- Blätter

Durchführung:

Geben Sie Ihrem Kind eine Aufgabe, die es innerhalb einer vorgegebenen Zeit erfüllen soll, dies kann beispielsweise ein Mandala malen sein oder der Bau eines Turms aus Bauklötzern. Stellen Sie den Timer und werten Sie nach dem Ablauf der Zeit gemeinsam mit Ihrem Kind aus, ob das Ziel erreicht wurde oder

nicht und was Ihr Kind das nächste Mal besser machen kann, um schneller an das vorgegebene Ziel zu gelangen. Diese Fähigkeit zur Selbstreflexion wird Ihrem Kind dabei helfen, bei ähnlichen Aufgaben im Alltag einen geeigneten Strategieplan anzuwenden, um die bestehende Herausforderung zu lösen.



Beispielvorlagen für Mandalas

Das Zeitplan-Poster

Ein Zeitplan-Poster fördert bei Ihrem Kind mehrere wichtige Kompetenzen. So wird beispielsweise die Selbstorganisation und das Zeitmanagement Ihres Kindes gefördert, da es lernt, seine eigenen Aufgaben und Aktivitäten zu strukturieren und sich seine Zeit für verschiedene Dinge selbstständig einzuplanen.

Material:

- ein A3-Plakat
- Bastelutensilien wie Stifte, Lineal oder Kleber

Durchführung:

Setzen Sie sich mit Ihrem Kind zusammen und besprechen Sie, wie ein typischer Tag im Leben Ihres Kindes aussieht. Denken Sie gemeinsam nach, welche Aufgaben und Aktivitäten wichtig sind. Berücksichtigen Sie dabei vor allem die Schulzeiten, Pausen, Freizeitaktivitäten, Hausaufgaben und andere wiederkehrende Aufgaben.

Besondere Fragen, die Sie Ihrem Kind stellen könnten:

- Was machst du morgens zuerst?
- Wann ist es Zeit, zur Schule zu gehen?
- Was machst du nach der Schule?
- Wann ist Schlafenszeit?

Überlegen Sie anschließend gemeinsam, wie ihr das Poster aufteilen wollt. Hier sind einige Ideen:

- Nach den Tageszeiten wie z.B. Morgen, Nachmittag und Abend.
- Zeitslots: Alternativ können Sie den Tag in Stunden oder halbe Stunden unterteilen, je nach Alter und Bedürfnissen Ihres Kindes.

Um es für Ihr Kind anschaulicher zu gestalten, können Sie verschiedene Farben für verschiedene Tagesabschnitte verwenden. Auch kleine Symbole oder Aufkleber (z. B. Sonne für den Morgen, Hausaufgaben-Symbol für die Lernzeit) können helfen, den Plan visuell aufzubereiten. Sobald die grundlegenden Dinge geklärt sind, geht es auch schon ans Zeichnen des Posters! Nutzen Sie dafür das Lineal, um gerade Linien zu ziehen und unterschiedliche Bereiche für die verschiedenen Zeitabschnitte oder Aktivitäten zu erstellen. Lassen Sie Ihr Kind mithelfen. Tragen Sie anschließend die verschiedenen Zeiten mit den geplanten Aktivitäten ein. Das können Sie entweder schriftlich tun oder kleine Karten mit den Aktivitäten beschriften und aufkleben, sodass Sie den Plan nach Bedarf leicht anpassen können.

Falls es bestimmte Aufgaben gibt, die Ihr Kind mit besonderen Symbolen oder Farben markieren möchte, kann es das tun. Zum Beispiel könnte Ihr Kind für besondere Aufgaben wie „Freunde besuchen“ oder „Sportverein“ ein eigenes Symbol oder einen Aufkleber hinzufügen. Das sorgt für Motivation und macht den Plan für Ihr Kind noch persönlicher. Hängen Sie gemeinsam das fertige Zeitplan-Poster an einem gut sichtbaren Ort im Haus auf. So kann Ihr Kind immer einen Blick darauf werfen, um sich im Alltag zu orientieren.

Wenn Ihr Kind selbst seinen Tagesablauf mitgestalten darf, entwickelt es ein stärkeres Verantwortungsbewusstsein für seine eigenen Aufgaben. Es erkennt, dass es für die Einhaltung des Zeitplans und das Erledigen seiner Aufgaben selbst verantwortlich ist. Außerdem unterstützt ein Zeitplan-Poster Ihr Kind dabei, eigenständig Entscheidungen zu treffen.

Übung: Der "Zeit-Tunnel"

Dieses Angebot hilft Ihrem Kind, verschiedene Zeiträume zu erkennen und ein Gefühl dafür zu entwickeln, wie lange etwas dauert oder wie viel Zeit es für die Erledigung einer Aufgabe benötigt.

Material:

- Schreibutensilien
- ein A3-Plakat

Durchführung:

Erstellen Sie mit Ihrem Kind einen "Zeit-Tunnel" auf einem großen A3-Plakat. Dabei stellt jede Alltagsaufgabe eine Station entlang des Tunnels dar. Ein aufgezeichneter Timer zeigt an, wie viel Zeit Ihrem Kind für jede Aufgabe zur Verfügung steht. Während des Tages kann Ihr Kind durch den Tunnel reisen, indem es nacheinander die Aufgaben erledigt und abhakt.

Übung: Der Zeit-Detektiv

Diese Methode fördert die Selbstbeobachtung und -reflexion Ihres Kindes und gibt ihm ein besseres Gefühl für den Umgang mit seiner eigenen Zeit. Dabei lernt es, wie lange die alltäglichen Dinge wirklich dauern und es kann seine Planungen entsprechend der benötigten Zeit anpassen.

Material:

- eine Uhr
- ein Reflexionsbuch
- Schreibutensilien

Durchführung:
Ihr Kind übernimmt im Alltag die Rolle eines „Zeit-Detektivs", indem es anhand einer eigenen Uhr ganz genau beobachtet, wie viel Zeit es für die verschiedenen Aktivitäten während des Tages benötigt. Zum Beispiel kann es die Zeit messen, die es für das Frühstücken, das Zähneputzen oder das Aufräumen benötigt. Anschließend kann es überlegen, wie es seine Zeit optimieren kann. Seine ganzen Erkenntnisse inklusive der Ideen zur Zeitoptimierung kann es in sein Reflexionsbuch notieren und bei der nächsten Wochenplanung mit einfließen lassen.

Übung: Der Zeit-Manager

Diese Übung fördert bei Ihrem Kind die Fähigkeit des eigenständigen Planens und das richtige Setzen von Prioritäten während des Tagesverlaufs.

Material:

- eine fertige Aufgabenliste
- einen Stift zum Abhaken der fertigen Aufgaben

Durchführung:
Geben Sie Ihrem Kind eine Aufgabenliste für den Tag, die es nach und nach abarbeiten muss. Sie können die Liste mit Zeitvorgaben versehen und mit Ihrem Kind nach jeder erledigten Aufgabe besprechen, ob es das Ziel eingehalten hat. Bei dieser Challenge muss Ihr Kind die Aufgaben priorisieren, seine Zeit richtig abschätzen und lernen, wie es seinen Tag am besten selbstständig organisiert.

Das tägliche Zeitmanagement ist eine wichtige Fähigkeit, die Ihrem Kind dabei hilft, seine Aufgaben effizient zu erledigen und seine Zeit im Alltag nicht zu verschwenden. Der Schlüssel für gutes Zeitmanagement liegt in der

Integration von spielerischen und praxisorientierten Ansätzen, denn Ihr Kind lernt am besten, wenn es aktiv am Geschehen beteiligt ist und mit einer guten Portion Spaß an die Strukturierung seines Alltags herangeführt wird.

Schlafenszeit und Morgenrituale: Gut in den Tag und in die Nacht starten

Der Beginn und das Ende eines jeden Tages tragen maßgeblich dazu bei, wie sich Ihr Kind den gesamten Tag über fühlt. Besonders für Kinder mit ADHS sind feste und wohlüberlegte Schlafenszeit- und Morgenrituale essenziell, um gut in den Tag starten zu können und ruhig in die Nacht zu finden. Gerade Sie als Elternteil können mit liebevollen und strukturierten Ritualen dazu beitragen, dass sich Ihr Kind während dieser sensiblen Tageszeiten sicher und geborgen fühlt, was wiederum ihre gesamte Tagesstimmung und ihr Wohlbefinden positiv verstärkt.

Gute Schlafgewohnheiten und ein entspannter Start in den Tag sind nicht nur wichtig für den physischen Schlaf, sondern auch für die emotionale und geistige Gesundheit Ihres Sprösslings. Geregelte Routinen geben ihm eine sinnvolle Orientierung, was nicht nur Sicherheit vermittelt, sondern auch ein Gefühl von Handhabbarkeit über den Tagesverlauf in Ihrem Kind hervorruft. Feste Gewohnheiten vor dem Schlafengehen und nach dem Aufwachen schaffen nicht nur Vertrauen, sondern fördern auch die Selbstständigkeit Ihres Kindes. Leicht umsetzbare Routinen helfen ihm dabei, sich ausgiebig zu entspannen und den Übergang zwischen Tag und Nacht mit Bravour zu meistern. Aus diesem Grund erhalten Sie in diesem Buchabschnitt wertvolle Inspirationen, wie Sie gemeinsam mit Ihrem Kind eine harmonische Schlafenszeit gestalten und erfrischende Morgenrituale etablieren können.

Die Morgen-Rituale: Mit frischer Energie in den Tag starten

Der „Sonnenaufgang"-Wecker

Das Tageslicht und kleine Bewegungen am Morgen helfen Ihrem Kind, den Körper aufzuwecken und fördern seine positive Grundstimmung zu Beginn des Tages. Machen Sie daher den Weckmoment zu einem Ereignis, indem Sie das Aufwachen mit einem "Sonnenaufgang"-Spiel verbinden.

Material:

- der Vorhang
- ein Morgenlied
- Inspirationen für Dehnübungen

Durchführung:

Ziehen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind den Vorhang zur Seite, um das Tageslicht hereinzulassen. Singen Sie währenddessen ein kleines Morgenlied wie beispielsweise „Ganz ganz früh am Morgen" oder „Guten Morgen, liebe Sonne". Sie können das Singen auch mit kleinen Dehnübungen verbinden, um den Körper sanft zu wecken und in Schwung zu bringen.

Das „Frühstücks-Rätsel“

Dieses spielerische Quiz fördert bei Ihrem Kind das Interesse an einer gesunden Ernährung und macht das tägliche Frühstückserlebnis zu einem durchaus spannenden Moment.

Material:

- eigene formulierte Fragen wie beispielsweise:
- Welche Frucht ist grün und hat Kerne im Inneren?
- Welches Getränk ist weiß und kann man gut zu Cornflakes essen?
- Welches süße Pfannengericht wird aus Teig gemacht und ist auch in den USA beliebt?
- evtl. Papier und Schreibutensilien

Durchführung:

Gestalten Sie das Frühstück als eine kleine kulinarische Entdeckungsreise, bei der Ihr Kind erraten darf, was es an jedem Morgen zum Frühstück gibt. Geben Sie ihm dafür jeden Morgen ein neues kniffliges „Frühstücks-Rätsel“, bei dem es knobeln darf. Stellen Sie ihm am besten unterschiedliche Fragen wie:

- „Heute gibt es Obst, das orange ist! Was könnte das sein?“
- „Wie viele verschiedene Getreidesorten können wir heute im Müsli finden?“
- „Heute gibt es etwas, das weiß und sogar gelb ist. Außerdem ist es reich an Eiweißproteinen. Was könnte das sein?“

Sie werden sehen, dass Ihr Kind jeden Morgen neugierig sein wird, welche Fragen es heute gestellt bekommt. Sollte Ihr Kind es bevorzugen, lieber keine Fragen zu beantworten, können Sie auch ein kleines Quiz gestalten, wo Ihr Kind die richtigen Antworten ankreuzen kann.

Die Nacht-Rituale: Sanft in den Schlaf finden

Die Schlafroutine einhalten

Eine feste Schlafroutine kann Ihr Kind dabei unterstützen, beruhigt in den Schlaf zu finden.

Material:

- Entspannungsmusik
- Bücher oder Hörbücher

Durchführung:
Gestalten Sie die letzten 10 Minuten vor dem Schlafengehen für Ihr Kind ruhig und strukturiert. Lesen Sie beispielsweise gemeinsam ein Buch oder hören Sie ruhige Musik, um den Übergang zur Schlafenszeit zu erleichtern. Manchmal kann es Ihrem Kind auch helfen, wenn es Ihnen noch einmal über die wichtigsten Ereignisse des Tages berichten darf. Auf diese Weise kann es seine Eindrücke auf eine entspannte Art und Weise verarbeiten und bekommt von Ihnen das Gefühl, gehört und gesehen zu werden.

Die „Sternenhimmel"-Lichter

Diese ruhige Aktivität signalisiert dem Körper Ihres Kindes, dass es Zeit zum Entspannen ist, und hilft ihm, den Tag sanft und träumerisch ausklingen zu lassen.

Material:

- Sternenaufkleber
- ggf. schöne Nachtlichter

Durchführung:
Schaffen Sie eine gemütliche Atmosphäre im Kinderzimmer. Dies gelingt Ihnen am besten, wenn Sie mit unterschiedlichen Lichtern oder Sternenaufklebern einen „Sternenhimmel" an der Wand Ihres Kindes kreieren. Vor dem Zubettgehen können Sie und Ihr Kind gemeinsam die Sterne zählen oder ein beruhigendes Gespräch über den Tag führen, während Sie die Sterne an der Decke betrachten.

Das eigene Märchenland

Viele Kinder lieben es einfach, ein Teil einer schönen Geschichte zu sein. Diese Vorstellung hilft ihnen dabei, sich selbst in einem ganz neuen Licht zu sehen. Wenn sie dann noch kurz vor dem Schlafengehen mit einer atemberaubenden Geschichte über sie selbst konfrontiert werden, hilft ihnen das nicht nur dabei, ihre Gedanken auf etwas Positives zu richten.

Durchführung:
Erfinden Sie abends eine kleine Geschichte oder ein spannendes Märchen, in dem Ihr Kind der Hauptcharakter ist, welcher vor einer spannenden Herausforderung steht. Die Geschichte kann beispielsweise davon handeln, wie Ihr Kind in der Nacht in einem „Zauberschloss" schläft und einen großen Drachen bewältigen muss oder wie es als kleiner Abenteurer durch den Traumwald wandert, um den Waldbewohnern bei einer besonderen Mission zu helfen. Trauen Sie sich ruhig und werden Sie kreativ.

Liebevolle Morgen- und Abendroutinen sind ein gesunder Weg, um dem Alltag Ihres Kindes eine gewisse Struktur und Geborgenheit zu verleihen. Am Morgen ist es wichtig, den Tag mit einer positiven und entspannten Atmosphäre zu beginnen. Ein sanftes Klingeln des Weckers, ein gemeinsames Frühstück oder vielleicht sogar ein kleines Kuscheln kann Ihrem Kind das Gefühl geben, gut in den Tag zu starten. Abends hingegen ist es wichtig, den Tag ruhig und liebevoll ausklingen zu lassen. Ein warmes Bad, eine kleine Geschichte oder ein beruhigendes Gespräch können helfen, den Körper und Geist Ihres Kindes auf die Nachtruhe vorzubereiten. Mit einer liebevollen Routine erfährt Ihr Kind nicht nur, wie wichtig Struktur und Selbstfürsorge im oftmals stressigen Alltagstrubel sind, sondern es entwickelt auch ein gewisses Maß an Selbstverantwortung.

Gemeinsam stark – Vorurteilen begegnen

Kinder mit ADHS erleben vor allem in der Schule oft, dass sie von anderen missverstanden oder anders behandelt werden. Vielleicht hören Sie auch manchmal als Elternteil, dass jemand zu Ihrem Kind sagt: „Du bist zu unruhig" oder „Du kannst dich nie konzentrieren". Das kann Sie und Ihr Kind natürlich sehr verletzen und enttäuschen. Aber seien Sie sich über eine Sache sehr bewusst: Sie sind nicht allein. Jeder Mensch hat seine eigenen Stärken und Schwächen – vor allem Menschen mit ADHS!

In diesem Kapitel werden Sie verschiedene Ansätze kennenlernen, um den Umgang mit Vorurteilen zu verstehen und Ihr Kind dabei zu unterstützen, trotz negativer Bemerkungen, selbstbewusst und stark durch den Alltag zu gehen.

ADHS-Mythen entkräften: Aufklärung im Umfeld

Als Elternteil eines Kindes mit ADHS wissen Sie, wie viel Liebe, Geduld und Verständnis es manchmal braucht, um den Alltag gemeinsam meistern zu können. Doch oft sehen Sie sich nicht nur mit den eigenen Herausforderungen des Alltags konfrontiert, sondern auch mit den unzähligen Missverständnissen und Mythen, die rund um das Thema ADHS existieren. Die voreingenommenen Meinungen der Mitmenschen können auch schon einmal schmerzhaft und frustrierend sein – vor allem, wenn Sie die einzige Person in Ihrem sozialen Umfeld sind, welche die einzigartigen Stärken Ihres Kindes erkennt. Es kann schwer sein, gegen die Mythen anzukämpfen, die in der Gesellschaft und oftmals auch im eigenen Bekanntenkreis weit verbreitet sind. Aber verlieren Sie nicht den Mut. Denn es ist möglich, dem ein oder anderen Vorurteil zum Thema ADHS den Wind aus den Segeln zu nehmen, ohne sich dabei in endlose Diskussionen zu verstricken.

Die richtige Aufklärung ist der entscheidende Schlüssel, um Missverständnissen vorzubeugen und das Verständnis für die Situation Ihres Kindes zu fördern.

Das große ADHS-Abenteuer in der Familie

Dieses selbstkreierte Rollenspiel hilft dabei, sich in die Perspektive Ihres Kindes zu versetzen und das Verständnis für seine Verhaltensweisen zu stärken. Es soll verdeutlichen, dass typische Herausforderungen im Alltag eines ADHS-Kindes nicht immer mit faul oder unaufmerksam erklärt werden können, sondern dass es tiefere Gründe gibt, warum Ihr Kind dieses Verhalten zeigt, die Verständnis auf allen Seiten erfordern.

Material:

- Schreibutensilien
- Papier oder Rollenkarten
- Alltagsgegenstände, um Situationen realistischer erscheinen zu lassen

Durchführung:

Überlegen Sie sich innerhalb der Gruppe, welchen Alltagssituationen Ihr Kind täglich gegenübersteht. Erstellen Sie darauf aufbauend kleine Rollenspielgeschichten, die sich beispielsweise zu Hause, bei Freunden oder in der Schule abspielen.

Beispiel:
Du sitzt gerade in der Schule. Der Lehrer steht vorne an der Tafel und versucht gerade ein neues Thema zu erklären. Zeitgleich bekommst du den Auftrag, dir wichtige Notizen zu machen. Dabei bemerkst du, wie du mit der Zeit immer müder wirst. Um dich abzulenken, schaust du dich in der Klasse um. Du bemerkst, wie ein Mitschüler heimlich mit seinen Spielkarten spielt und möchtest am liebsten mitmachen. Du richtest deine Aufmerksamkeit wieder auf die Tafel. Als Nächstes soll die Klasse eine Abbildung ins Heft zeichnen. Du schaust in deine Federtasche und bemerkst, dass dein Bleistift nicht richtig angespitzt ist. Du siehst den Gang entlang und bemerkst, dass du an dem Mitschüler mit den Spielkarten vorbeimusst. Was könntest du jetzt alles machen?

Das Familienmitglied, welches diese Rollenkarte gezogen hat, muss nun ganz genau überlegen, wie es in dieser Situation korrekt handeln könnte. Die Situation wird nun mit verschiedenen Ergebnissen durchgespielt und das Familienmitglied muss sich immer wieder selbst reflektieren und kann anschließend seine Erkenntnisse mit der Gruppe teilen.

Dieses Rollenspiel ermöglicht einen Perspektivwechsel und lässt das soziale Umfeld ganz genau fühlen, wie sich Ihr Kind in manchen Situationen vorkommt. Um den Austausch noch weiter anzuregen, können Sie den Personen verschiedene Fragen stellen wie beispielsweise:

- „Wie meisterst du eine Aufgabe, wenn du dich leicht ablenken lässt?“
- „Wie fühlst du dich, wenn du bemerkst, dass hinter deinem Rücken schlecht über dich geredet wird, obwohl die Leute nur deine Diagnose kennen?“

Vor allem die direkten Reflexionsfragen sorgen für ein besseres Verständnis bei dem Gegenüber und geben ihm die Möglichkeit, die Welt einmal durch die Augen Ihres Kindes zu betrachten.

Der ADHS-Dschungel-Hindernislauf

Dieser Wettbewerb fördert auf eine sehr spielerische Weise das Verständnis dafür, dass Kinder mit ADHS ihre Umwelt häufig anders wahrnehmen als ihre Mitmenschen. Durch verschiedene Spiele sollen tägliche Herausforderungen von ADHS-Kindern verdeutlicht werden, die auf den ersten Blick nicht immer sichtbar sind. Es macht den Umgang mit Ablenkungen und impulsiven Reaktionen auf eine spaßige Weise greifbar.

Material:

- verschiedene Tische, um Stationen aufzubauen
- Situationskarten
- ein Seil zum Balancieren
- ein kleines Puzzle oder Bauklötze

Durchführung:

Gestalten Sie mit Ihrem Kind einen Hindernislauf im Garten oder im Wohnzimmer mit verschiedenen Stationen, bei dem jeder Teilnehmer verschiedene Aufgaben durchführen muss, die mit den typischen Herausforderungen von ADHS im Alltag zu tun haben. So könnten die Aufgaben beispielsweise lauten:

- Balanciere eine Minute lang auf dem Seil!
- Setze das kleine Puzzle innerhalb von 5 Minuten zusammen.
- Baue einen Turm innerhalb von einer Minute.
- Schreibe das Diktat, während die anderen Teilnehmer miteinander reden.

Ein unterstützendes Umfeld schaffen

Als Elternteil eines Kindes mit ADHS wissen Sie, wie wichtig es ist, ihm eine stabile und unterstützende Umgebung zu bieten. Aus diesem Grund finden Sie in diesem Kapitel hilfreiche Anregungen, um ein solches Netzwerk mit Ihrem Kind gemeinsam aufzubauen. Ein stabiles Hilfsnetzwerk umfasst dabei nicht nur die Familie, sondern auch Freunde, Lehrer, Therapeuten und andere wichtige Wegbegleiter Ihres Kindes. Es geht darum, vor allem mit den Menschen eine wertvolle Verbindung aufzubauen, die für die Lebenssituation Ihres Kindes Verständnis zeigen und ihm mit viel Empathie begegnen können. Des Weiteren sollten Sie darauf achten, nur mit Personen zusammenzuarbeiten, die auch wirklich an das Potenzial Ihres Kindes glauben und dazu bereit sind, die alltäglichen Herausforderungen gemeinsam mit Ihrem Kind zu meistern, anstatt vor möglichen Schwierigkeiten davonzulaufen.

Die Rollenverteilung besprechen

Lassen Sie Ihr Kind aufzeichnen oder beschreiben, wer ihm in seinem Leben die wichtigste Unterstützung bietet. Dabei kann Ihr Kind die Namen von Lehrern, Eltern und seinen Freunden notieren. Dieses Vorgehen verschafft ihm einen wichtigen Überblick darüber, wer in seinem Leben eine wichtige Rolle spielt und auf wen es sich immer verlassen kann.

Material:

- ein Notizbuch
- Schreibutensilien

Durchführung:

Besprechen Sie mit Ihrem Kind, welche Personen besonders wichtig für es sind. Anschließend kann Ihr Kind alle Namen notieren. Sobald es alle wichtigen Personen aufgeschrieben hat, kann es aus den gesammelten Informationen ein eigenes Kontaktbuch gestalten. Dafür kann es das Notizbuch mit Stickern oder eigenen Bildern gestalten. Ihr Kind darf selbst entscheiden, welche Kreativmaterialien es dafür verwendet.

Das Familien-Meeting

Material:

- ein Familientagebuch
- Schreibutensilien

Durchführung:

Halten Sie gemeinsam mit der Familie ein tägliches Meeting ab und besprechen Sie, mit welchen Herausforderungen Ihr Kind gerade zu kämpfen hat. Dabei darf es jedes Thema ansprechen, welches ihm momentan durch den Kopf geht. Versuchen Sie gemeinsam hilfreiche Bewältigungsstrategien für das Problem zu finden, damit es gekonnt mit den aufkommenden Challenges umgehen kann. Merkt Ihr Kind beispielsweise, dass es sich in der Schule nicht mehr richtig konzentrieren kann, dann üben Sie mit ihm zu Hause ein paar hilfreiche Entspannungsmethoden wie Autogenes Training oder die progressive Muskelentspannung, damit es auf sanfte Weise seine Konzentrationsfähigkeit trainieren kann.

Wählen Sie für das Meeting eine geeignete Zeit im Alltag aus, bei der alle Familienmitglieder die notwendige Zeit haben. Um auch nach dem Gespräch noch auf die besprochenen Ergebnisse zurückgreifen zu können, halten Sie sie am besten in einem Familientagebuch fest.

Ihr Kind lernt durch ein stärkendes Netzwerk, sich selbst als wertvolle Person anzunehmen und seine Bedürfnisse mit Rücksicht und Empathie zu kommunizieren. Doch auch Sie als Elternteil stehen mit dem täglichen Alltagstrubel nicht alleine da. Sie wissen, dass Sie immer wichtige Menschen an Ihrer Seite haben werden, die Sie mit ihren wertvollen Ressourcen unterstützen werden. Ein erfolgreiches Netzwerk umfasst sowohl pädagogische Fachkräfte als auch das familiäre und soziale Umfeld, das Ihnen Unterstützung bieten kann. Der professionelle Austausch mit Fachleuten wie Ärzten, Psychologen und Therapeuten, die speziell auf ADHS spezialisiert sind, wird Ihnen dabei helfen, den Alltag zu erleichtern, denn Sie erhalten hilfreiche Strategien an die Hand, um professionell und reflektiert mit dem besonderen Verhalten Ihres Kindes umgehen zu können.

Selbstbewusstsein im Umgang mit Vorurteilen stärken

Als Elternteil eines Kindes mit ADHS möchten Sie, dass Ihr Kind sich in seiner Einmaligkeit und mit seinen ganzen Stärken akzeptiert fühlt und stolz auf seine eigene Persönlichkeit ist. Doch leider werden Kinder mit ADHS im Kontakt mit anderen oft mit Vorurteilen konfrontiert, die ihr Selbstbewusstsein und ihre Selbstwahrnehmung beeinträchtigen können. Ob in der Schule, im Freundeskreis oder sogar im Familienumfeld – Missverständnisse und falsche Annahmen über ADHS sind weit verbreitet. Diese Vorurteile können dazu führen, dass sich Ihr Kind anders und weniger wertvoll fühlt. Aus diesem Grund finden Sie in diesem Abschnitt viele inspirierende Ideen, um das Selbstbewusstsein Ihres Kindes zu stärken und es im Umgang mit möglichen negativen Kommentaren zu stärken.

Das Stärken-Tagebuch

Lassen Sie Ihr Kind jeden Tag sein eigenes Stärken-Tagebuch führen, in dem es alle seine positiven Eigenschaften aufschreibt, die ihm heute an ihm aufgefallen sind. Dabei kann es gezielt auf die Situationen eingehen, wo es etwas Positives für andere gemacht hat, oder es notiert Geschehnisse, wo es gezielt seine Komfortzone verlassen hat und über sich hinausgewachsen ist.

Material:

- ein eigenes Stärken-Tagebuch
- Schreibutensilien

Durchführung:

Geben Sie Ihrem Kind jeden Abend den Auftrag, in sein Stärken-Tagebuch zu schreiben. Geben Sie ihm zur intensiven Selbstreflexion die folgenden Fragen vor:

- Was ist mir heute besonders gut gelungen?
- In welchen Situationen habe ich sonst immer Schwierigkeiten?
- Welche Schwäche konnte ich heute überwinden und wie wurde das sichtbar?

Diese Fragen helfen Ihrem Kind, sich seiner Stärken voll und ganz bewusst zu werden und sie gewinnbringend in den Alltag mit einfließen zu lassen. Ermuntern Sie Ihr Kind ruhig jeden Abend dazu, so viele Stärken wie möglich über sich selbst herauszufinden und sie sich bewusst zu machen, damit es gestärkt in den nächsten Tag starten kann.



Mein eigenes ADHS-Heldenbuch

Dieses selbstgestaltete Buch Ihres Kindes dient ihm als Erinnerung daran, dass ADHS keine Schwäche darstellt, sondern eine sehr große Besonderheit seiner Persönlichkeit ist. Mithilfe dieser Reflexionsübung wird das Selbstbewusstsein Ihres Kindes gestärkt, da es sich nur mit seinen positiven Eigenschaften auseinandersetzt.

Material:

- ein selbstgestaltetes Heldenbuch
- Schreibutensilien
- Bastelutensilien

Durchführung:

Gestalten Sie gemeinsam mit Ihrem Kind sein eigenes großes Heldenbuch. In diesem dokumentiert Ihr Kind seine besonderen Fähigkeiten und Erfolge, beispielsweise durch Bilder oder selbstgeschriebene Texte. Dabei darf Ihr Kind entscheiden, ob es auch schwierige Situationen notieren möchte, bei denen es trotzdem stolz auf sich war, weil es selbstständig komplizierte Herausforderungen überwunden und dabei kreative Lösungen gefunden hat.

Das Spiel für starkes Selbstbewusstsein

Dieses selbstkreierte Spiel regt Ihr Kind zum Nachdenken über seine eigenen Stärken und Erfolge an und fördert somit seine positive Selbstwahrnehmung. Es hilft ihm dabei, sich regelmäßig an seine besonderen Fähigkeiten zu erinnern und stärkt auf spielerische Weise das Vertrauen in sich selbst.

Material:

- Bastelutensilien wie Pappe, Scheren und Stifte
- Karteikarten
- Spielfiguren
- Würfel

Durchführung:

Erstellen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind ein Brettspiel oder ein eigenes Kartenspiel, bei dem es verschiedene Fragen zu seiner eigenen Persönlichkeit beantworten kann, die sein Selbstbewusstsein weiter stärken.

Beispiel:

- Nenne mir eine Sache über dich, auf die du stolz bist!
- Was macht dich einzigartig?
- Was ist eine Stärke, die dir hilft, deine Ziele zu erreichen?

Wenn Sie ein Brettspiel für Ihr Kind gestalten, können Sie auf die einzelnen Felder Fotos von Ihrem Kind kleben. Das unterstreicht das Ziel dieses Spiels und verleiht dem Spiel noch eine ganz persönliche Note.

Mit diesen spielerischen und kreativen Angeboten können Sie das Selbstbewusstsein Ihres Kindes stärken, denn durch das Sammeln von positiven Erfahrungen wird Ihr Kind in seiner Einzigartigkeit bestärkt, was nicht nur sein Vertrauen in sich selbst verbessert, sondern auch die Fähigkeit, sich gegen negative Kommentare abzugrenzen. Ihr Kind lernt, dass ADHS eine Besonderheit ist, für die es sich nicht schämen muss, sondern auf die es stolz sein kann.

Positive Sichtweisen fördern: Gemeinsam ein starkes Selbstbild entwickeln

Jedes Kind ist einzigartig und verfügt über besondere Stärken und Talente. Vor allem Kinder mit ADHS haben ganz einmalige Eigenschaften, die es wert sind, gefördert und geschätzt zu werden. Doch oft fällt es gerade Kindern mit ADHS sehr schwer, ihre eigenen Stärken zu erkennen, besonders wenn sie in einem sozialen Umfeld leben, in dem ihre sogenannten Schwächen mehr Beachtung finden als ihre Stärken. Sind Kinder ständigen Vorurteilen und Missverständnissen ausgesetzt, dann kann das ihr eigenes Selbstbild negativ beeinflussen und das Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten erschüttern. Als Elternteil haben Sie die wichtige Aufgabe, das Selbstwertgefühl Ihres Kindes aktiv aufzubauen und durch liebevolle Zuwendung Stück für Stück zu stärken. Durch eine positive Sichtweise auf seine eigene Persönlichkeit und das Lernen des aktiven Zuhörens kann Ihr Kind seine einzigartigen Talente und Eigenschaften schätzen lernen und Sie als Elternteil legen einen wichtigen Grundstein für ein gesundes Selbstwertgefühl. Achten Sie darauf, im Alltag ganz besonders die Stärken Ihres Kindes hervorzuheben. Dies gelingt Ihnen am besten durch fürsorgliche Worte und ehrliches Interesse. In diesem Buchabschnitt erhalten Sie praktische Übungen und liebevolle pädagogische Angebote, wie Sie Ihrem Kind dabei helfen können, eine positive Sichtweise auf seine eigenen Persönlichkeitsmerkmale zu entwickeln.

Übung: Der Komplimenteaustausch

Durchführung:

Tauschen Sie sich mit Ihrem Kind täglich Komplimente aus. Dabei kann Ihr Kind nicht nur Ihnen schöne Komplimente machen, sondern auch einmal überlegen, was es heute an sich selbst ganz besonders toll findet oder was ihm heute sehr gut gelungen ist. Diese Übung stärkt die positive Verbindung zwischen Ihnen und Ihrem Kind und unterstützt Ihr Kind dabei, sich immer mehr auf die positiven Dinge im Leben zu fokussieren, was längerfristig auch zu einem motivierenden Mindset bei Ihrem Kind führt.

Übung: Die Positiv-Spirale

Diese kleine Reflexionsübung lässt sich sehr leicht in den Alltag integrieren und hat eine große positive Wirkung auf das Selbstwertgefühl Ihres Kindes.

Material:

- ein Reflexionsbuch
- Schreibutensilien
- ggf. Zeichenmaterialien

Durchführung:

Lassen Sie Ihr Kind jeden Abend eine positive Eigenschaft von sich selbst aufschreiben oder aufzeichnen. Besprechen Sie gemeinsam das Ergebnis und überlegen Sie gemeinsam, wie Ihr Kind seine Stärken im Alltag noch mehr zum Ausdruck bringen kann. Dies fördert eine positive Selbstwahrnehmung und außerdem schläft Ihr Kind mit einem positiven Gefühl ein.

Die Lob-Girlande

Diese selbstgebastelte Girlande erinnert Ihr Kind daran, sich selbst im Alltag ein bisschen mehr wertzuschätzen und macht es außerdem darauf aufmerksam, jeden einzelnen Tag auf seine Erfolge und positiven Eigenschaften mit einem guten Gefühl zurückzublicken.

Material:

- Bastelutensilien wie buntes Papier, Kleber und Scheren
- eine Schnur
- Klammern

Durchführung:

Basteln Sie mit Ihrem Kind eine eigene bunte Girlande, an der Ihr Kind jeden Tag einen selbstgestalteten Zettel aufhängen kann, auf dem es sich selbst lobt oder etwas Positives über sich schreibt. Dabei kann es sich selbst für einen Erfolg wertschätzen oder sich positive Affirmationen aufschreiben.

Beispiel:

- Ich bin stolz auf mich!
- Ich bin glücklich, weil ich in der Schule erfolgreich bin!
- Ich bin heute stark und selbstbewusst!
- Ich liebe mich genauso, wie ich bin!

Das eigene Krafttier malen

Ein eigenes Krafttier stärkt das Selbstbewusstsein Ihres Kindes und hilft ihm dabei, sich besser mit seinen individuellen Stärken zu identifizieren. Das Tier erinnert durch seine besonderen Eigenschaften daran, dass jedes Tier, von der kleinen Maus bis zum großen Elefanten, genauso individuell und wertvoll ist wie die Menschen. Recherchieren Sie im Internet nach den Eigenschaften eines jeden Tieres und suchen Sie sich die passendsten für Ihr Kind aus.

Beispiele:

- die Spinne, die für Kreativität und den Mut, das eigene Lebensnetz zu spinnen, steht
- der Oktopus, der für Intelligenz, Zielstrebigkeit und Wissen steht
- der Leopard, der Schnelligkeit, Mut und Kraft bedeutet

Material:

- buntes Papier
- Bastelutensilien wie Stifte, Scheren oder Kleber

Durchführung:

Finden Sie gemeinsam ein „Krafttier" für Ihr Kind, welches die positiven Eigenschaften von ADHS widerspiegelt. Sobald Sie sich auf ein passendes Tier geeinigt haben, kann Ihr Kind es selbstständig malen oder basteln und es als Symbol für seine Stärken an seine Zimmerwand hängen, um es im Alltag immer mal wieder betrachten zu können.

Durch die hier vorgestellten Angebote können Sie Ihr Kind dabei tatkräftig unterstützen, ein starkes und stabiles Selbstbild zu entwickeln. Als Elternteil ist es Ihre wertvolle Aufgabe, Ihr Kind darin zu unterstützen, sich seinen Mitmenschen selbstbewusst zu präsentieren, damit es sich nicht von Vorurteilen unterkriegen lässt. Durch wertschätzende Kommunikation und das gemeinsame Erarbeiten von Lösungen können Sie Ihr Kind dabei begleiten, sich nicht von negativen Äußerungen anderer Personen verletzen zu lassen.

Bonus: Kreativ und konzentriert – Das 10-Minuten-Workbook für Kinder

Die Fähigkeiten der Konzentration und der Kreativität sind für eine erfolgreiche Lebensgestaltung sehr wichtig geworden. Aus diesem Grund erhalten Sie in diesem Kapitel einige Inspirationen, wie Sie Ihrem Kind in nur 10 Minuten die Möglichkeit bieten können, innerhalb kürzester Zeit, lernfördernde Fähigkeiten zu entwickeln.

Konzentration im Handumdrehen: Übungen für jeden Tag

Im hektischen Alltagstrubel kann es für Kinder eine richtige Herausforderung darstellen, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Ob in der Schule, beim Spielen oder bei den Hausaufgaben, die Fähigkeit, aufmerksam und fokussiert zu sein, ist entscheidend für den Lernerfolg und das persönliche Wachstum. Dieser Abschnitt soll Ihnen dabei helfen, die Konzentration Ihres Kindes auf eine effektive Weise zu fördern. Jede Übung ist darauf ausgelegt, die Konzentrationsfähigkeit Ihres Kindes mithilfe einfacher Spielanleitungen zu stärken, die Sie auch sofort umsetzen können.

Der Buchstaben-Detektiv

Für diese Übung braucht Ihr Kind ein sehr gutes und wachsames Auge. Sie schult nicht nur die Geduld Ihres Kindes, sondern auch die wichtige Fähigkeit, sich auf Details zu fokussieren.

Material:

- einen Lesetext
- Schreibutensilien
- eine Lupe

Durchführung:
Geben Sie Ihrem Kind einen kurzen Text, beispielsweise aus seinem Lieblingsbuch, und bitten Sie es darum, alle Buchstaben eines bestimmten Typs, wie zum Beispiel den Buchstaben „a“, zu unterstreichen. Diese Konzentrationsübung fördert nicht nur die Aufmerksamkeit Ihres Kindes, sondern verbessert auch sein Sprachverständnis.

Die Konzentrationsdetektive

Dieses knifflige Konzentrationsspiel fördert die Fähigkeit Ihres Kindes, sich über einen längeren Zeitraum auf eine bestimmte Aufgabe zu fokussieren und andere Ablenkungen vollkommen auszublenden.

Material:

- verschiedene Gegenstände wie Stifte, Bilder, Spielzeug oder Alltagsutensilien
- eine Checkliste
- einen Stift

Durchführung:

Verstecken Sie verschiedene Gegenstände im Raum und geben Sie Ihrem Kind eine Liste mit verschiedenen Aufgaben.

Beispiel:

- Finde in diesem Raum alle roten Gegenstände!
- Finde in diesem Raum alle Gegenstände, mit denen man etwas kochen kann.
- Halte Ausschau nach Gegenständen, die ein Bauarbeiter gebrauchen könnte!

Ihr Kind muss sich voll und ganz auf die gesuchten Gegenstände fokussieren und versuchen, sie so schnell wie möglich zu finden.

Die Buchstaben-Jagd

Diese Übung stärkt das visuelle Gedächtnis Ihres Kindes und fordert es heraus, sich auf ein ganz bestimmtes Ziel zu konzentrieren, während es dabei sein Umfeld ganz genau beobachtet.

Material:

- eine Checkliste
- einen Stift

Durchführung:

Gehen Sie mit Ihrem Kind gemeinsam durch das Haus oder den Garten und suchen Sie nach Gegenständen, die mit einem bestimmten Buchstaben anfangen. Damit Ihr Kind eine bessere Orientierung hat und gezielt nach den Dingen Ausschau halten kann, die es benötigt, können Sie ihm eine Checkliste in die Hand geben. Dabei können Sie Ihrem Kind auch bestimmte Kategorien vorgeben wie:

- Finde alle Küchengeräte, die mit B anfangen.
- Schaue nach Pflanzen, die mit N anfangen.

Diese Übung fördert die Fähigkeit Ihres Kindes, nach ganz bestimmten Dingen Ausschau zu halten. Außerdem lernt es, strategisch vorzugehen, um alle vorgegebenen Objekte auch wirklich zu finden. Um noch etwas Schwung in die Übung zu bringen, können Sie noch einen Timer stellen, damit Ihr Kind innerhalb einer vorgegebenen Zeit alle geforderten Gegenstände finden kann. Dies fördert obendrein noch die Schnelligkeit und sorgt für einen zusätzlichen Spaßfaktor.

Entspannung für zwischendurch: Ruheoasen schaffen

Egal ob in der Schule, bei den Hobbys oder bei anderen sozialen Aktivitäten: Der Alltag bietet viele Eindrücke. Das kann in der Praxis zu Stress und Überforderung führen. Umso wichtiger ist es, gezielt Entspannungsmomente in den Alltag einzubauen und Rückzugsorte zu schaffen, an denen Ihr Kind zur Ruhe kommt. In diesem Abschnitt finden Sie hilfreiche Anregungen und praktische Tipps, wie Sie kleine Ruheoasen im Alltag Ihrer Kinder einrichten können. Das Ziel dabei ist es, das Wohlbefinden zu fördern und Ihre Kinder zu unterstützen, eigene Wege zur Stressbewältigung zu entdecken.

Übung: Das Memo-Spiel

Das Memo-Spiel ist ein wahrer Klassiker und eines der beliebtesten Spiele für Kinder. Dabei muss der Spieler, der an der Reihe ist, versuchen, zwei zusammengehörende, verdeckte Paare zu erkennen. Sobald ein Paar gefunden wurde, darf der Spieler erneut versuchen, ein weiteres Paar ausfindig zu machen. Neben viel Spaß und Freude bringt das Memo-Spiel aber auch einen wichtigen Lerneffekt mit sich und schult insbesondere die Wahrnehmung, die Motorik sowie das Gedächtnis von Kindern.

Variante 1: Das Fühl-Memo

Material:

- Pappe oder Tonpapier
- Kleber
- Augenbinde
- Tuch oder Kiste
- verschiedene Materialien zum Kleben, z. B. Luftballons, Watte, Pompons, Wäscheklammern, Muscheln, Federn, Perlen, Legosteine, Pailletten

Durchführung

1. Zunächst wird die Pappe bzw. das Tonpapier in gleich große Quadrate geschnitten, wobei pro ausgewähltem Motiv immer zwei Quadrate ausgeschnitten werden müssen.
2. Anschließend werden immer zwei Quadrate mit den jeweils gleichen Materialien beklebt.
3. Für das Fühl-Memo wird ein Moderator benötigt, der die einzelnen Karten gut gemischt entweder unter einem Tuch ausbreitet oder diese in einer Kiste verteilt. Dem Kind werden nun die Augen mit einer Augenbinde verbunden. Alternativ kann es die Augen natürlich auch einfach geschlossen halten. Wie beim klassischen Memo-Spiel sucht sich das Kind anschließend die erste

Karte aus, tastet sie ab und befühlt das aufgeklebte Material. Anschließend versucht es, die dazugehörige zweite Karte zu finden.
4. Wird das Memo-Spiel mit mehreren Kindern gespielt, versucht das erste Kind, ein passendes Paar zu finden. Findet es das passende Paar und holt es aus der Kiste oder unter dem Tuch hervor, darf es sein Glück erneut versuchen. Sollten die Karten aber nicht zusammenpassen, darf sich das nächste Kind auf die Suche nach einem Paar machen.

Variante 2: Das Riech-Memo

Material:

- kleine Behälter
- Augenbinde
- verschiedene Materialien zum Riechen, z. B. Gewürze, Teebeutel, Obstschalen, Kräuter, Wachsmalstifte, Blüten, geruchsintensive Flüssigkeiten

Durchführung:

1. Zu Beginn sollten die Behälter blickdicht verklebt werden, damit man nicht schon von außen erkennen kann, welche Materialien sich darin verbergen.
2. Anschließend werden immer zwei Behälter mit den jeweils gleichen Materialien befüllt und dann verschlossen.
3. Genau wie beim Fühl-Memo ist es auch beim Riech-Memo sinnvoll, die Augen des Kindes zu verschließen, bevor aus allen Behältern einer ausgewählt wird, den es im Anschluss beschnuppert. Wenn das Kind gründlich am ersten Behälter gerochen hat, sucht es unter den verbleibenden nach dem dazugehörigen Geruch. Neben dem Riechen ist es natürlich außerdem erlaubt, die Behälter zu schütteln, da die verschiedenen Füllungen unterschiedliche Geräusche erzeugen.

Die Fantasiereise

Diese Fantasiereise ermöglicht Ihrem Kind, in eine entspannende Welt voller Wunder einzutauchen, die nicht nur den Stress bei Ihrem Kind abbaut, sondern gleichzeitig die Kreativität anregt und Achtsamkeit schult.



Material:

- eine weiche Unterlage wie eine Yogamatte
- evtl. Kuschelsocken

Durchführung:

Bitten Sie Ihr Kind, sich einen ruhigen Ort im Haus auszusuchen, wo es sich seine weiche Unterlage hinlegen kann. Wenn es soweit ist kann es sich auf die Matte legen und langsam seine Augen schließen. Leiten Sie Ihr Kind nun mit den folgenden liebevollen Worten an:

Der „Magische Ort“



Audiodatei 4

Komme nun zur Ruhe und lasse deine Gedanken ruhen. Wenn du soweit bist, schließe bitte deine Augen und atme ein paar Mal tief ein und wieder aus. Atme tief ein und wieder aus. Entspanne dich immer mehr und immer tiefer. Stelle dir nun vor, wie du einen Waldweg entlangläufst, der von dichten Bäumen umgeben ist. Du gehst immer weiter geradeaus.

Auf einmal erkennst du in weiter Ferne ein wunderliches Haus. Es ist sehr bunt und verfügt über riesige Fenster. Du bemerkst, wie dich die Neugier packt und gehst immer weiter auf es zu. Nach einigen Schritten stehst du vor der Tür des Hauses. Du betrachtest die Tür ganz genau von oben bis unten. Auf einmal fällt dir auf, dass an der Tür ein Schriftstück mit deinem Namen befestigt wurde. Du überlegst kurz, ob du einen Blick auf das weiße Papier werfen solltest. Du nimmst all deinen Mut zusammen und greifst nach dem Schriftstück, etwas zaghaft rollst du es auf. Du kannst darauf die folgenden Sätze erkennen: „Hallo (Name des Kindes), ich habe schon auf dich gewartet. Hattest du eine schöne Reise? Ich habe gehört, dass du lernen möchtest, ein bisschen mehr zur Ruhe zu kommen. Um dir dabei zu helfen, findest du in diesem Haus eine ganz große Treppe, die dich hinauf führt zu einem ganz wundersamen Raum. In diesem findest du alles, um es dir vollkommen gut gehen zu lassen und deine Gedanken zu beruhigen. Ich wünsche dir viel Spaß dabei." Du rollst das Blatt wieder zusammen und denkst kurz darüber nach, ob du wirklich das Haus betreten solltest.

Nach einem kurzen Innehalten gehst du durch die Tür und die Treppe hinauf. Du schaust dich um und erkennst auf der rechten Seite eine wunderschöne Tür, die ein bisschen einer Wolke ähnelt. Voller Zuversicht gehst du los und öffnest die Tür. Du schaust hinein und kannst deinen Augen kaum trauen. Du blickst aufgeregt durch den ganzen Raum und siehst nur Dinge, die dir schon immer dabei geholfen haben, so richtig zur Ruhe zu kommen. Was siehst du in diesem Raum? Kannst du vielleicht sogar etwas hören oder gar riechen? Lasse die Eindrücke auf dich wirken.

Ich gebe dir jetzt einige Momente Zeit, um alles ganz genau zu erkunden. (Lassen Sie Ihrem Kind einige Momente Zeit und fangen Sie dann wieder mit dem Lesen an). Nun, da du alles gesehen und ausprobiert hast, ist es nun wieder an der Zeit, dieses Zimmer zu verlassen. Gehe wieder zur Tür und die Treppe hinunter. Öffne die Haustür und gehe hinaus in die Natur. Atme ein paar Mal tief ein und wieder aus.

Wenn du soweit bist, kannst du wieder den Heimweg antreten. Während du läufst, denkst du noch einmal kurz über das Erlebte nach. Was hat dir am meisten Spaß gemacht? Gab es in dem Raum etwas, was du auch zu Hause machen kannst, um dich zu entspannen? Denke einmal gut über diese Fragen nach und wenn du soweit bist, kannst du langsam wieder mit deiner Aufmerksamkeit in diesen Raum kommen. Atme noch einmal tief ein und aus und wenn du soweit bist, dann öffne deine Augen.

Lassen Sie Ihr Kind wieder vollkommen im gegenwärtigen Moment ankommen. Sobald es soweit ist, können Sie gemeinsam über das Gesehene reden. Versuchen Sie, die Informationen Ihres Kindes als Anregung zu nehmen, um in Ihren eigenen vier Wänden eine schöne Oase der Entspannung für Ihr Kind zu kreieren.

Die Ruhe-Oase-Ecke

Die Ruheoase ist ein spezieller, entspannender Ort, an dem sich Ihr Kind zurückziehen kann, wenn es einmal von Alltagsreizen überwältigt sein sollte.

Material:

- Kissen aller Art
- Kuscheldecken
- Plüschtiere
- ggf. ein schöner Vorhang
- Lichterketten
- weiche Matten
- einen Diffuser für Kinder

Durchführung:

Gestalten Sie im Zimmer Ihres Kindes eine kleine Ruhe-Oase-Ecke, die Ihrem Kind als Rückzugsort dient. Diese Entspannungsecke können Sie ganz nach den Wünschen Ihres Kindes dekorieren. So können Sie viele weiche Kissen, beruhigende Bilder, einen Diffuser und ein kleines Kuscheltier in dieser Ecke platzieren. Dieser liebevoll gestaltete Platz ist dafür gedacht, dass sich Ihr Kind dort für ein paar Minuten am Tag zurückziehen kann, um sich zu entspannen.

Die Klangreise mit beruhigenden Geräuschen

Naturgeräusche und beruhigende Musik haben eine nachweislich entspannende Wirkung auf das Gemüt. So können Sie dabei helfen, vor allem Kinder in einen Zustand der Entspannung zu versetzen.

Material:

- eine Klangschale
- eine weiche Unterlage
- Entspannungsmusik mit Naturgeräuschen

Durchführung:

Legen Sie beruhigende Klänge oder Musik für Ihr Kind auf. Dabei kann es selbst entscheiden, ob es die Klänge aus dem Wald oder doch lieber vom Strand hören möchte. Laden Sie Ihr Kind anschließend dazu ein, sich mit geschlossenen Augen auf die weiche Unterlage zu legen und in die Geräusche einzutauchen. Geben Sie Ihrem Kind einige Minuten Zeit, um sich zu entspannen und sich voll und ganz den Klängen hinzugeben. Nach einiger Zeit können Sie eine Klangschale zur Hand nehmen und ganz leicht mit dem Schlägel dagegen hauen, bis ein leises Vibrieren zu hören ist. Begleiten Sie diesen Vorgang mit den folgenden Worten:

„Du kannst nun langsam wieder mit deinen Gedanken in diesen Raum zurückkehren. Atme tief ein und aus. Wenn du soweit bist, kannst du langsam wieder in das Hier und Jetzt kommen und deine Augen öffnen."

Warten Sie, bis Ihr Kind mit seinem vollen Bewusstsein wieder im Raum angekommen ist. Nun können Sie über das Erlebte sprechen. Was hat Ihr Kind gesehen und gefühlt, während es auf seiner Reise war? Wenn Ihr Kind dies möchte, kann es seine Eindrücke auch künstlerisch in einem Bild festhalten, um den schönen Moment der Entspannung für sich festzuhalten.

Die Aromatherapie für Kinder

Die Aromatherapie kann beruhigend auf das Nervensystem Ihres Kindes wirken. Die angenehmen Düfte sind eine wunderbare Unterstützung für Ihr Kind, vor allem dann, wenn es viel Energie hat und im Alltag auch mal zur Ruhe finden sollte. Düfte, die ganz besonders bei ADHS helfen können, sind:

- Lavendel, durch seine beruhigende Wirkung
- Kamillenöl, welches entspannend wirkt
- Sandelholzöl, welches eine stressreduzierende Wirkung hat

Durchführung:
Verwenden Sie ätherische Öle, die speziell für Ihr Kind geeignet sind. Setzen Sie diese sanft durch einen Diffuser im Raum ein. Alternativ können Sie das Öl auch in Form eines Roll-ons für den Nacken oder das Handgelenk benutzen. Durch den Einsatz von ätherischen Ölen wird sich nicht nur Ihr Kind beruhigen, sondern Sie werden ebenso bemerken, wie sich die ganze Atmosphäre im Haus zu einer einzigen duftenden Wohlfühloase entwickelt, die auch Ihren Geist beruhigen wird.

Diese einfachen, aber wirkungsvollen Entspannungsübungen und Materialien können Ihrem Kind dabei helfen, seine Gedanken im Alltag zu beruhigen und seine innere Balance wiederzufinden. Ob durch Fantasiereisen, kreative Pausen oder liebevoll gestaltete Rückzugsorte, jede dieser Aktivitäten trägt zur aktiven Entspannung Ihres Kindes bei.

Kreative Aufgaben für mehr Selbstbewusstsein

Ein starkes Selbstbewusstsein ist der Schlüssel zu einem glücklichen und erfüllten Leben. Durch kreative Aufgaben können Kinder nicht nur ihre Talente entdecken, sondern auch Vertrauen in ihre Fähigkeiten gewinnen. Als Elternteil haben Sie die Möglichkeit, Ihre Kinder auf diesem Weg zu unterstützen und ihnen Raum für persönliche Entfaltung zu bieten. Auf den nächsten Seiten werden Sie eine Vielzahl an kreativen Aktivitäten entdecken, die Ihrem Kind nicht nur Spaß machen werden, sondern auch sein Selbstwertgefühl nachhaltig stärken können.

Das „Ich schaffe das!"-Ermutigungs-Tagebuch

Diese Reflexionsübung fördert die Selbstreflexion und das positive Denken Ihres Kindes.

Material:

- Ein Notizbuch
- Schreibutensilien

Durchführung:

Ermutigen Sie Ihr Kind jeden Abend dazu, ein oder zwei Sätze aufzuschreiben, was es gut gemacht hat oder worauf es stolz ist. Es kann auch dabei einen positiven Satz hinzufügen wie „Ich habe es geschafft!"

Das eigene Selbstporträt zeichnen

Diese Aktivität gibt Ihrem Kind die Möglichkeit, sich selbst auf die Art und Weise zu zeichnen, wie es sich wahrnimmt und wertschätzt.

Material:

- Papier
- Bastelutensilien wie Stifte, Kreide oder Marker

Durchführung:
Ermutigen Sie Ihr Kind dazu, ein Selbstporträt zu zeichnen. Dabei kann es auf seine eigene Weise kreativ werden, um sich selbst in seiner individuellen Art darzustellen. So kann es sich beispielsweise als Prinzessin oder Superheld zeichnen. Sobald Ihr Kind sein Kunstwerk fertiggestellt hat, können Sie gemeinsam über das Abgebildete sprechen. Im Anschluss kann sich Ihr Kind das Porträt einrahmen und an einem schönen Platz in der Wohnung platzieren, um es immer wieder betrachten zu können. Das fertiggestellte Porträt kann als Erinnerung an die eigenen Stärken Ihres Kindes dienen.

Die Spiegel-Affirmationen

Diese Übung hilft Ihrem Kind dabei, sich so zu sehen, wie es wirklich ist und sich selbst durch positive Ermutigung aufzubauen. Doch was braucht Ihr Kind für diese effektive Methode? Haben Sie am besten das Folgende zu Hause:

Material:

- einen Spiegel

Durchführung:
Stellen Sie sich mit Ihrem Kind vor einen Spiegel und sprechen Sie gemeinsam positive Affirmationen wie:

- „Ich bin klug“
- „Ich bin stark“
- „Ich kann meine Ziele erreichen“

Bieten Sie Ihrem Kind an, diese Übung täglich zu absolvieren, um sein Selbstbewusstsein effektiv zu stärken. Diese Aufgabe stärkt außerdem das positive Selbstbild und die lebensnotwendige Fähigkeit zur Selbstmotivation.

Spiele für starke soziale Fähigkeiten

Soziale Fähigkeiten sind aufgrund der heutigen weltweiten Vernetzung von entscheidender Bedeutung für das soziale Wohlbefinden und den Erfolg Ihrer Kinder. Dabei sind Fähigkeiten wie Empathie, Kommunikation, Teamarbeit und Konfliktlösung unfassbar wichtig und bilden die Grundlage für gesunde Beziehungen und ein selbstbewusstes Auftreten. Eine der effektivsten Methoden, um diese Fähigkeiten im Alltag bei Ihrem Kind zu fördern, sind Spiele. Denn sie bieten nicht nur Spaß und Unterhaltung, sondern auch vielfältige und wertvolle Lernmöglichkeiten. Durch das Spielen mit Gleichaltrigen können Kinder wichtige soziale Erfahrungen sammeln, ihre Emotionen ausdrücken und lernen, die Perspektiven anderer zu verstehen. In diesem Buchabschnitt erhalten Sie daher eine bunt gemischte Auswahl an Spielen, die speziell darauf ausgelegt sind, die sozialen Fähigkeiten Ihrer Kinder zu stärken.

Das Kooperationspuzzle

Das Kooperationspuzzle ist ein sehr interaktives Gruppenspiel, bei dem Ihr Kind in einer Gruppe gemeinsam ein Puzzle löst. Dieses Spiel fördert nicht nur die Kommunikationsfähigkeit, sondern auch das Vertrauen in andere und kreatives Denken.

Material:

- ein großes Puzzle
- eine große weiche Decke
- einen Timer

Durchführung:

Geben Sie der Freundesgruppe Ihres Kindes ein großes Puzzlespiel, welches sie gemeinsam lösen sollen. Um den Spaßfaktor noch etwas zu erhöhen, können Sie auch einen Timer zur Hand nehmen und den Kindern die Aufgabe geben, innerhalb einer vorgegebenen Zeit mit dem Puzzle fertig zu sein. Sie können auch das Spiel abändern. So könnten Sie die Kinder verschiedene Teams bilden lassen, die dann gegeneinander antreten.

Die Kinder erfahren durch dieses Spiel, was eine gute Zusammenarbeit bewirken kann und wie viel sie gemeinsam erreichen können. Außerdem fördert das Spiel das Zuhören, das Miteinander-Sprechen und sich gegenseitig zu unterstützen.

Kreisgespräche mit einem „Sprechstein“

Dieses Spiel fördert das aktive Zuhören bei Ihrem Kind und trainiert gleichzeitig das respektvolle Warten, was vor allem für Kinder mit ADHS eine wertvolle Ressource ist.

Definition: Aktives Zuhören
Beim aktiven Zuhören geht es darum, dem Gesprächspartner aufmerksam zuzuhören. Hierbei soll das Gesagte aktiv wahrgenommen werden. Zur Bestätigung dessen, was gesagt wurde, sollen Rückfragen gestellt werden. Das aktive Zuhören verläuft dabei in unterschiedlichen Phasen:

- Aufmerksamkeit zeigen
- Gefühle spiegeln
- Fragen stellen
- Zusammenfassen
- Lösung finden

Beispiel:
Ein Kind kommt weinend zur Mutter und sagt: „Mama, die anderen Kinder wollten nicht mit mir spielen.“

Im Prozess des aktiven Zuhörens können die Reaktionen der Mutter wie folgt ausfallen:

Die Mutter setzt sich auf Augenhöhe des Kindes, schaut es an und hört zu, ohne es zu unterbrechen. (Aufmerksamkeit zeigen) „Das macht dich traurig, weil du gern mit ihnen spielen wolltest, oder?“ (Gefühle spiegeln) „Was ist genau passiert?“ (Offene Fragen stellen) „Du hast gefragt, ob du mitspielen darfst, und sie haben Nein gesagt. Das hat dich verletzt.“ (Zusammenfassen) „Möchtest du darüber sprechen, wie du dich beim nächsten Mal verhalten kannst, oder brauchst du gerade einfach eine Umarmung?“ (Lösung finden*)*

Es hilft ihm dabei, seine Impulsivität zu kontrollieren und die Geduld zu stärken, während andere Kinder zu Wort kommen dürfen. Dieses Kommunikationsspiel lässt sich hervorragend nach einem Spielenachmittag einsetzen, um sich ein kurzes Feedback von den Kindern einzuholen.

Material:

- einen bunten Sprechstein
- Sitzkissen

Durchführung:
Bilden Sie gemeinsam mit den Kindern einen Kreis und nutzen Sie einen kleinen Stein oder ein anderes kleines Objekt als sogenannten „Sprechstein". Nur derjenige, der den Stein in der Hand hält, darf sprechen, während alle anderen zuhören. Nachdem eine Person zu Ende gesprochen hat und nichts mehr an die Gruppe kommunizieren möchte, gibt sie den Stein einfach weiter. Wenn ein Kind nichts erzählen möchte, ist dies natürlich auch in Ordnung.

Gemeinsamkeiten finden

Dieses Spiel stärkt die Kommunikationsfähigkeit und das gegenseitige Verständnis füreinander. Es hilft Ihrem Kind dabei, positive Gespräche zu führen und Gemeinsamkeiten zu entdecken, was das Gefühl der Zugehörigkeit und Verbundenheit auf eine sehr positive Weise fördert.

Material:

- weiche Sitzunterlagen
- ggf. Poster und Bastelutensilien

Durchführung:
Diese Kommunikationsübung können Sie entweder mit Ihrem Kind alleine durchführen oder zusammen mit der Freundesgruppe Ihres Kindes. Setzen Sie sich dafür als Erstes auf eine weiche Unterlage, am besten Ihrem Kind gegenüber, sodass Sie sich gut in die Augen blicken können. In einer Gruppe können Sie sich entweder in einen Kreis setzen oder es schauen sich ebenfalls immer zwei Kinder an, bis der Gesprächspartner gewechselt wird.

Versuchen Sie nun, gemeinsam so viele Dinge wie möglich zu finden, die Sie beide mögen oder gemeinsam haben, sei es das Lieblingsessen, ein gemeinsames Hobby oder eine ähnliche Vorliebe. Finden Sie so viele Gemeinsamkeiten wie möglich. Die Ergebnisse können Sie auf einem „Freundschaftsposter" kreativ verewigen, um sich immer wieder an die Gemeinsamkeiten erinnern zu können.

Die Lob-Kette

Diese Übung fördert positive Kommunikationsweisen und ermutigt Ihr Kind dazu, sich vor allem auf die Stärken und positiven Eigenschaften anderer Kinder zu fokussieren. Die Lob-Kette trägt dazu bei, das Selbstbewusstsein der Kinder zu stärken und das soziale Vertrauen ineinander auf eine sehr empathische Weise zu fördern.

Material:

- weiche Sitzunterlagen

Durchführung:

Setzen Sie sich mit den Kindern in einen Kreis. Sobald jeder seinen Platz gefunden hat, darf jedes Kind einem anderen abwechselnd kleine Komplimente geben und demjenigen sagen, was er ganz besonders am anderen bewundert.

Wünsche mitteilen und Wünsche erfüllen

Dieses Kommunikationsspiel fördert ebenfalls das aktive Zuhören und unterstützt das gegenseitige Verstehen. Es hilft Ihrem Kind, besser auf die Bedürfnisse anderer einzugehen, seine eigenen Wünsche angemessen auszudrücken und sich gegenseitig mit Verständnis zu begegnen.

Material:

- weiche Sitzunterlagen
- ein großes Glas
- Papier
- Stifte

Durchführung:

Diese Übung kann in der Familie oder in der Freundesgruppe Ihres Kindes absolviert werden. Nehmen Sie sich dafür Zeit und ein großes Glas zur Hand. Nun setzen Sie sich gemeinsam als Gruppe in einen Kreis und jeder bekommt ein Blatt Papier, um seine Wünsche und Bedürfnisse darauf zu schreiben. Sobald jeder seinen Zettel fertiggestellt hat, darf jeder Teilnehmer entscheiden, ob er seinen Wunsch bereits mit der Gruppe teilen möchte. Eine andere Möglichkeit wäre, dass alle anonym die Zettel in ein Glas geben und Sie anschließend die Wünsche laut vorlesen. Somit weiß trotzdem jeder, was sich die anderen für das gemeinsame Miteinander wünschen, ohne dass sich dabei jemand angegriffen fühlen muss.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass soziale Spiele eine wertvolle Rolle in der Entwicklung sozialer Fähigkeiten bei Kindern mit ADHS spielen. Sie fördern wichtige Kompetenzen wie Kommunikation, Empathie und Teamarbeit. Durch das Spielen lernen Kinder, wie sie Konflikte lösen, Rücksicht nehmen und Freundschaften aufbauen, also wichtige Fähigkeiten, die sie ein Leben lang brauchen werden. Als Elternteil können Sie aktiv dazu beitragen, die sozialen Fähigkeiten Ihrer Kinder zu stärken, vor allem durch gemeinsames Spielen und das Ausprobieren verschiedener Tätigkeiten. Achten Sie darauf, Spiele auszuwählen, die sowohl die Interessen Ihrer Kinder ansprechen als auch unterschiedliche soziale Fähigkeiten fördern. Letztendlich geht es darum, eine Umgebung zu schaffen, in der Kinder sich wohlfühlen, Spaß haben und gleichzeitig wertvolle Lektionen über das Miteinander lernen können.

ADHS braucht passende Werkzeuge

ADHS ist eine Herausforderung, die viele Familien betrifft, doch mit dem richtigen Wissen und den passenden Werkzeugen können Sie Ihr Kind auf seinem Weg unterstützen, sich zu einem kompetenten und selbstbewussten Erwachsenen zu entwickeln.

Die kurzen, praxisnahen Übungen dieses Workbooks sind darauf ausgelegt, Ihnen und Ihrem Kind effektive Strategien an die Hand zu geben, um den Schulalltag zu meistern und die individuellen Stärken Ihres Kindes zu fördern. Denken Sie daran, dass jedes Kind einzigartig ist und unterschiedliche Ansätze und Ideen benötigt, um seine Kompetenzen voll und ganz entwickeln zu können. Seien Sie am besten geduldig mit sich selbst und Ihrem Kind, und scheuen Sie sich auch nicht davor, die Hilfe von anderen in Anspruch zu nehmen, wenn Sie diese benötigen.

Der Weg kann manchmal steinig sein, aber er ist auch geprägt von wertvollen Chancen und bietet allen Beteiligten die Gelegenheit, an der eigenen Persönlichkeit zu wachsen. Wiederholen Sie das hier Gelernte regelmäßig und integrieren Sie viele der Übungen täglich in Ihren Alltag. Sie werden dadurch einen fortlaufenden Entwicklungsprozess erkennen, der nicht nur das Leben Ihres Kindes bereichern kann, sondern auch Ihre Beziehung zueinander auf eine einmalige Weise stärkt.

Quellenverzeichnis

• Lamers, A. (Kinder Kraft Verlag) (2023), Kinder mit ADHS-Das Mitmachbuch: 50 spielerische Aktivitäten und Strategien, die Kindern helfen, sich besser zu konzentrieren, Emotionen und Impulse zu regulieren und soziale Fähigkeiten zu verbessern, Roßleben-Wiehe.

• Valentien, S. (Verlag Herder) (2022), Sozial-emotionale Kompetenzen von Kindern fördern: kindergarten heute - wissen kompakt, 1. Edition, Freiburg.

© 2025

1. Auflage

Kontakt: Psiana eCom UG/ Berumer Str. 44/ 26844 Jemgum

Covergestaltung: Fenna Larsson

Coverfoto: depositphotos.com