

Aufmerksamkeitsdefizite und Hyperaktivität Tipps für Eltern

Dies ist eine Sammlung von hilfreichen Tipps für das Alltagsleben mit einem Kind, dessen Aufmerksamkeitsfähigkeit beeinträchtigt ist bzw. das Formen von Hyperaktivität zeigt. Sie kann eine genaue diagnostische Abklärung und Beratung natürlich nicht ersetzen. In der psychologischen Praxis als hilfreich erwiesen hat sich Folgendes:

- Bei allen Anforderungen an das Kind sollte eine ruhige Atmosphäre geschaffen werden und die Erwachsenen sollten ihre Aufforderungen und Hinweise ruhig, eindeutig und ohne zu viele Worte geben.
- Wichtig ist ein klares Regelwerk zu Hause und in der Schule: Regeln sollten positiv formuliert werden und zwar in einer Form, die dem Kind sagt, was es tun soll. Loben Sie Ihr Kind und belohnen Sie es für sein gutes Verhalten.
- Werden Regeln gesetzt und das Einhalten eingeübt (mit unmittelbarer Kontrolle und in Ruhe und Gelassenheit und ohne ständige Diskussion) lernt das Kind, Eingefordertes zunächst mit Unterstützung und dann auch selbstständig zu erledigen. Pläne, auf denen die Regeln aufgeschrieben sind und auch die Konsequenzen bei Nichteinhaltung notiert sind, können hierbei zu Hause wie auch in der Schule sehr hilfreich sein.
- Für ein Kind mit Aufmerksamkeitsbeeinträchtigung und Hyperaktivität ist Konsequenz in der Erziehung von besonderer Wichtigkeit. Das Kind muss in dem ErzieherInnenverhalten eindeutig erkennen können, welches Verhalten jeweils erwünscht ist und welches nicht. So sollten Eltern und ErzieherInnen in ähnlichen Situationen auch ähnlich reagieren. Das verhilft dem Kind zu mehr Sicherheit; es zeigt ihm deutlich, wo Grenzen und wo Freiräume sind. Durch diese Klarheit entspannt sich das Zusammenleben.
- Hierzu gehört auch ein fester geregelter Tagesablauf. Täglich Wiederkehrendes (z.B. Essenszeiten, Hausaufgaben, Zubettgehen) sollten immer wieder zu denselben Tageszeiten erfolgen.
- Alle Spiel- und/oder Arbeitsaufgaben sollten in relativ kurzer Zeit zu einem Abschluss zu bringen sein.

- Ordnung beim Spielen und Lernen ist sehr wichtig. Dies bedeutet, dass nur wenig, aber überschaubares Material auf einem ungemusterten, zurückhaltenden Untergrund vorhanden sein soll. Überflüssiges sollte weggeräumt werden.
- Es sollten möglichst wenig Störreize auftauchen (z.B. Geräusche, unruhiges Licht, wirre Muster in der Spielunterlage). Führen Sie eine bestimmte Zeit ein, in der das Kind seine Hausaufgaben macht. Erlauben Sie Ihrem Kind nicht, seine Hausaufgaben vor dem Fernseher zu machen oder während das Radio läuft.
- Bei allen Tätigkeiten sollten Erfolge sofort für das Kind erlebbar sein, z.B. sollten die Erwachsenen das jeweils gut Gelingene eindeutig – nicht beschönigend – loben.
- Generell brauchen Kinder mit mangelnder Aufmerksamkeitsfähigkeit und Impulskontrolle viel Außensteuerung, da Ihnen die Selbststeuerung so schwer fällt. Die stetige Fremdkontrolle empfinden sie zumeist nicht als Bevormundung, sondern als Hilfe. Es macht sie sicherer.
- Vermeiden Sie emotionelle Reaktionen wie Zorn, Sarkasmus und Spott.
- Vergegenwärtigen Sie sich, dass Ihr Kind Schwierigkeiten mit seiner Kontrolle hat und es sich noch schlechter fühlt, wenn man ihm erzählt, eine Sache sei einfach oder jeder könne das.
- Eine weitere effektive Strategie ist die Bereitstellung eines besonderen Auszeit-Ortes, wohin ihr Kind gehen kann, wenn es sich nicht unter Kontrolle hat. Dieser sollte nicht als Bestrafungsort angesehen werden, sondern als der Ort, wo das Kind sich beruhigen kann. Jüngere Kinder müssen aufgefordert werden, dorthin zu gehen, ältere Kinder sollten lernen selbst zu spüren, wann sie sich beruhigen sollten und aus eigenem Antrieb diesen Auszeit-Ort aufsuchen.