

Dr.med. Elisabeth Aust-Claus



ADS: Die TopTipps für Eltern

Probleme verstehen – Stärken nutzen – Strategien anwenden

TOP TIPPS 1

Erziehung und Förderung des
Selbstbewußtseins Ihres Kindes

OptiMind®-Konzept

DER INHALT / ADS. Die TopTipps für Eltern 1

Einleitung

1. Erfahrungen von Eltern mit ADS-Kindern
 - 1.1. Wunsch und Realität liegen oft weit auseinander
 - 1.2. Sorgen, Ängste und Stress regieren den Alltag
 - 1.3. Das ADS-Elterntraining stärkt Eltern und bietet Hilfe für das ADS-Kind
2. Bescheid wissen über ADS: der erste Schritt zum Erfolg
 - 2.1. ADS hat viele Facetten
 - 2.2. Erklärung für die Probleme: ADS und die Besonderheiten in der Info-Verarbeitung
 - 2.3. Wichtiges Fazit: Dirigentenfunktionen müssen gestärkt werden
3. TopTipps für „goldene Prinzipien“ in der Erziehung eines ADS-Kindes
 - 3.1. Rituale schaffen Freiräume und schonen die Nerven
 - 3.2. Familien-Regeln bedeuten Orientierung
 - 3.3. Klartext reden – keine langen Predigten
 - 3.4. Pflichten erledigen will geübt sein – am besten mit dem Punkteplan
 - 3.5. Fernsehen, PC & Co – die Benutzung muss trainiert werden
 - 3.6. Stopp für Wutreaktionen
4. Selbstvertrauen und Freunde – die Basis für Zufriedenheit
 - 4.1. Nur Probleme – oder sonst noch etwas? Positives entdecken und verstärken
 - 4.2. Gemeinsam Schönes erleben
 - 4.3. Hobbies, Freunde und Sport sind wichtig
 - 4.4. Erfolge registrieren – Notizen für Eltern

Probleme verstehen - Stärken nutzen - Strategien anwenden



Jeden Tag Diskussionen und Ärger beim Anziehen, Aufräumen oder Aufgaben erledigen?

Rituale schaffen Freiräume und schonen die Nerven!

Morgens gut starten:

Morgens, mittags und abends – Stress pur. Jeden Tag das gleiche Theater: Waschen, Anziehen und Zähneputzen trotz vieler tausend Übungsrunden klappt immer noch nicht. Max zieht das T-Shirt falsch herum an, vergisst sich zu waschen, malt mit der Zahnpasta lieber ein Bild auf den Spiegel oder startet wieder einmal einen Geschwisterstreit, statt sich die Zähne zu putzen. Jule kommt erst gar nicht aus dem Bett. Sie muss mit Mühe ins Bad getragen werden, wo sie auf dem warmen Badezimmerteppich weiter träumt und auch nicht allein Pullover, Hose und Socken anzieht. Sie hängt mit ihren Gedanken weiter in ihrer Traumwelt. Jule und Max – wie die meisten ADS-Kinder – bringen den Familienfrieden schon morgens durch ihre Trödelei oder Motzerei zum Kippen. Der Tag fängt an mit Geschrei, Ermahnungen und ständigem Zeitdruck.

Wenig hilfreich ist:

- Ständig von weitem rufen und selbst lauter werden.
- Appelle an die Einsicht, dass ein Achtjähriger sich allein anziehen sollte.
- Geschwister ins Bad schicken, damit sie helfen.
- Ihr Kind allein lassen und hoffen, dass Zeitdruck Verhalten ändert.

Tipps für einen besseren Start morgens: Seien Sie vorausschauend und trainieren Sie Abläufe ein!

- Am Anfang den Ablauf begleiten ohne viele Worte – mehr helfen durch Handeln.
- Abends werden schon die Anziehsachen in der richtigen Reihenfolge hingelegt.
- Anziehen nicht im Kinderzimmer, da dort zuviel Ablenkung durch Spielsachen ist.
- Geschwister morgens möglichst trennen und verschiedene Badbenutzungszeiten festlegen – dies verhindert Streit.
- Den Punkte-Motivationsplan nutzen, damit Ihr Kind lernt, sich nur auf das Programm „Anziehen“ zu konzentrieren und Zeiten einzuhalten. Beispiele für den Motivations-Punkteplan finden Sie in Kapitel 3.4

Sie erinnern sich, dass Ihr Kind schnell Wichtiges aus dem Blick verliert, sich ablenken lässt, nach Stimmung reagiert und dann natürlich Langweiliges oder Unbequemes nicht schnell und problemlos erledigt bekommt.

Gute Worte, Predigten und Drohungen werden nicht genügend wahrgenommen oder auch nicht in jeder Konsequenz verinnerlicht, da ein ADS-Kind im Moment lebt und sich von seinen Gedanken und Gefühlen leiten lässt. Es möchte immer nach dem Lustprinzip reagieren und es verliert sich schnell in seiner Gedankenwelt. Es muss lernen, Abläufe, wie „Sich-schnell-anziehen“, „Sich-waschen“ und „Ordentlich-Zähneputzen“ trotz Unlust, ohne viel Theater einfach zu beherrschen, um dann auch pünktlich zu frühstücken und rechtzeitig in die Schule zu kommen.

Ein Alltag besteht auch für Kinder aus Muss- und Darf-Situationen. Manches macht Spaß, manches leider auch nicht. Ein Muss ist: Zähne putzen, sich schnell anziehen, jetzt an den Tisch kommen, jetzt ins Bett gehen. Und es gibt die Darf-Situationen, in denen Ihr Kind tun darf, was es will. Wichtig ist, dass Ihr Kind lernt, wann es sich in welcher Situation befindet. Muss-Situationen kann es nicht verhandeln. Es ist eine Illusion, dass Diskussionen zu mehr Spaß führen. Im Gegenteil, je früher der Rahmen von Ihnen abgesteckt wird und Muss-Situationen schnell bewältigt werden, umso mehr Zeit bleibt für „Lustprogramme“.

>> Kevin trödelt jetzt weniger. Seine Eltern haben festgelegt, dass er sich nur noch im Bad umziehen kann, nicht mehr vor dem Fernseher, der ihn zu sehr ablenkt. Sie haben darüber hinaus ein Wettspiel probiert: wie oft übertrumpft er die Eieruhr? Wenn er es schafft, gibt es einen Extra-Smiley.

>> Die Eltern von Lea nerven sich nicht mehr gegenseitig. Sie haben beschlossen: die Mutter ist für das „Morgenprogramm“, der Vater für abends zuständig. Lea braucht zunächst noch enges Coaching beim Waschen und Zähneputzen, sonst macht sie Blödsinn. Es hilft wenig, wenn beide Eltern laut und ungeduldig werden. Einer übt mit ihr die Routineabläufe, der andere darf in Ruhe etwas anderes tun, auch morgens Zeitung lesen.

