Das Leben mit einem sehr unruhigen Kind ist oft nicht einfach!

Mit den folgenden Tipps möchten wir Sie als Eltern von sehr aktiven oder unruhigen Kindern bzw. von Kindern bei denen Hyperaktivität oder Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom (ADS) vermutet wird, unterstützen. Die Tipps können hilfreich sein, den aufreibenden Alltag mit Ihren Kindern einfacher und weniger belastend zu gestalten. Sie sind als Anregungen zu verstehen, nicht als Allheilmittel. Bedenken Sie auch,

- dass Unruhe ganz vielfältige Ursachen haben kann und manchmal sogar wichtige Hinweise darauf liefert, dass ein Kind mit seiner gegenwärtigen Lebenssituation überfordert ist, z. B. durch Mobbing in Schule und Nachbarschaft, Tod oder Trennung eines Familienmitgliedes, eine unbefriedigende Umgangsregelung nach einer Scheidung, negative Grundhaltungen einzelner Familienmitglieder und vielem mehr,
- dass **ADS** mit und ohne **Hyperaktivität** allein durch konsequenten und liebevollen pädagogischen Umgang sowie gute familiäre Rahmenbedingungen nur begrenzt beeinflussbar ist.

1. Jedes Kind braucht für eine gute Entwicklung die Erfahrung, positiv von den eigenen Eltern gesehen und wahrgenommen zu werden. Achten Sie deshalb ganz bewusst auf die Dinge, die Ihr Kind gut kann und heben Sie diese anerkennend hervor. Stellen Sie Ihr Kind mit seinen Stärken in die Mitte. Installieren Sie ggf. ein Belohnungssystem für freundliches, ruhiges Verhalten. Versuchen Sie, abwertende Bemerkungen zu vermeiden.

2. Wenn Sie möchten, dass Ihr Kind sich auf das konzentriert, was Sie sagen, helfen Sie ihm, seine Aufmerksamkeit auf Sie zu lenken, indem Sie Blickkontakt aufnehmen und eventuell kurz in Körperkontakt treten. Geben Sie nur kurze Erklärungen und Begründungen ab. Achten Sie darauf, ob ihr Kind noch zuhört.

3. Wenn sich ein Konflikt mit Ihrem Kind hochschaukelt und die Nerven blank liegen, versuchen Sie die Situation zu beruhigen, indem Sie z. B. kurz rausgehen, um Luft zu holen. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit, darüber nachzudenken, welche Konsequenzen jetzt in diesem Moment sinnvoll sind und teilen Sie diese anschließend in Ruhe Ihrem Kind mit. So kann Ihr Kind durch Ihr Modell lernen, eine Aus-Zeit bei heftigen Gefühlen zu nehmen.

4. Erhalten Sie sich den "positiven Draht" zu Ihrem Kind, z. B. durch regelmäßige "Wir-beide-machen-etwas-Schönes-allein"-Stunden einmal in der Woche. Ihrem Kind wird es dann leichter fallen, in anderen Situationen eine pädagogische Maßnahme zu akzeptieren und diese nicht als "Gemeinheit" oder Schikane zu erleben.

5. Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind klare, verständliche Regeln, die Sie emotional und organisatorisch durchhalten können. Verhalten Sie sich konsequent, Ihr Kind wird Sie sonst nicht mehr ernst nehmen können.

6. Rituale und wiederkehrende Konsequenzen entlasten die Eltern-Kind-Beziehung. Erarbeiten Sie deshalb in Ihrer Familie einen klaren, für alle verbindlichen, überschaubaren Erziehungsrahmen (z. B. Tagesrhythmus, Umgangsregeln beim Essen, Schularbeiten, Fernsehen etc.) und legen Sie ihn, falls nötig, in Form eines kleinen Vertrages schriftlich fest.

7. Ermöglichen Sie Ihrem Kind ausreichende Bewegung. Wenn nötig, motivieren Sie es dazu, indem Sie z. B. gemeinsam Sport treiben. Besonders empfehlenswert sind Sportarten die Konzentration, Balance und Kraft üben. Hierzu gehören z. B. Aikido, Judo, Boxen, Fechten, Karate.

8. Fördern Sie den Kontakt Ihres Kindes zu anderen Kindern, z. B. in Sportvereinen oder Kinder- und Jugendgruppen.

9. Unruhigen Kindern fällt es schwer, sich auf einen Sinneseindruck zu konzentrieren und gleichzeitig andere Reize auszublenden. Begrenzen Sie deshalb den Fernsehkonsum, vermeiden Sie Berieselung, sorgen Sie für ein reizarmes Umfeld bei den Schularbeiten.

10. Versuchen Sie bei Problemen in der Schule engen Kontakt zu den Lehrerinnen und Lehrern zu halten. So erfahren Sie schnell von Veränderungen und gleichzeitig erkennen die Lehrerinnen und Lehrer Ihr Interesse am Verhalten Ihres Kindes im Unterricht. Es wird einfacher, konkrete Absprachen zu treffen und zusammenzuarbeiten. Vereinbaren Sie mit der Lehrerin/ dem Lehrer, dass Ihr Kind ein Hausaufgabenheft führt, in das es die Aufgaben notiert und sich täglich die Vollständigkeit überprüfen lässt.

11. Natürlich verlangt ein unruhiges Kind viel Aufmerksamkeit. Achten Sie deswegen ganz besonders darauf, dass die Geschwisterkinder nicht zu kurz kommen. Nehmen Sie sich bewusst Zeit für sie und machen Sie das auch dem "Problemkind" deutlich.

12. Ganz wichtig ist es, darauf zu achten, dass für Sie persönlich und auch für Ihre Partnerschaft genügend Raum bleibt. Bescheren Sie sich regelmäßig einen kinderfreien Tag zur Stärkung Ihrer Partnerschaft oder Ihres Selbstbewusstseins. Planen Sie Zeiten ein, die dafür frei bleiben. Versuchen Sie außerdem, spontan entstehende Freizeit zu nutzen. Spannen Sie Verwandte oder Freunde für die Kinderbetreuung ein. Nur so können Sie Ihre eigenen Kräfte auftanken, was wiederum auch Ihrem Kind zugutekommt.

13. Als Eltern, egal ob Sie zusammenleben oder getrennt sind, sollten Sie sich erkennbar gegenseitig wertschätzen und achten. Vermeiden Sie in jedem Fall, sich selbst oder Ihrem Partner die Schuld für das Verhalten Ihres Kindes zu geben. Bemühen Sie sich um klare, offene Beziehungsstrukturen.

14. Wertschätzen und achten Sie die Bemühungen der anderen Erwachsenen, die an der Erziehung Ihres Kindes beteiligt sind, wie z. B. Großeltern, Lehrer, Nachbarn, auch wenn diese Ihnen nicht sofort einleuchten. Suchen Sie nach Möglichkeiten, "an einem Strang" zu ziehen.

15. Wenn Sie individuelle Hilfeleistungen oder Unterstützung bei speziellen Fragen benötigen, suchen Sie sich Rat bei anderen Eltern, in einer Selbsthilfegruppe oder in einer Beratungsstelle.

Evangelische Beratungsstelle
für Erziehungs-, Paar- und Lebensfragen

Klosterstraße 16
Fon: 0231 22962 480
Fax: 0231 22962 489

Email: familienberatung@ekkdo.de
Internet: www.familienberatung-ekkdo.de

Wir freuen uns,
wenn Sie unsere Arbeit
finanziell unterstützen.
Spenden sind steuerlich
absetzbar und kommen
unserer Beratungsstelle
ohne Abzug zugute.

Stadtsparkasse Dortmund
IBAN: 4405 0199 0001 0611 00
BIC: DORTDE33XXX
Verwendungszweck:
Beratungsstelle Klosterstraße

Evangelische Kirche
in Dortmund · Lünen · Selm

Tipps für Eltern mit sehr unruhigen Kindern

Evangelische Beratungsstelle
für Erziehungs-, Paar- und Lebensfragen

www.familienberatung-ekkdo.de