

Positiver Erziehungsgedanke und ihr Einfluss auf das Verhalten von Kindern mit ADHS/ADS

ADHS/ADS Kinder stehen täglich im Mittelpunkt des Geschehens – sie sind häufig der Mittelpunkt des Geschehens. Sie verhalten sich unruhig, sind permanent laut, sie schreien dazwischen ohne gefragt zu werden und können nicht warten. Ihre Umwelt reagiert auf dieses Verhalten – nur leider oftmals nicht positiv.

Die Menschen, die täglich mit diesen Kinder zusammen sind oder sie betreuen vergessen häufig, dass diesen Kindern jede Art von Aufmerksamkeit recht ist – auch negative. Die Kinder verbinden von kleinauf bestimmte Adjektive mit ihrem Verhalten wie zum Beispiel „böse“, „anstrengend“, „unmöglich“. Dies hat einen **großen Einfluss auf die Entwicklung der Kinder**, da sie beginnen, an diese subjektiven Wertungen zu glauben – die Erwachsenen werden es schon wissen.

< Die Erwachsenen versuchen jedoch diese Kinder mit ständigen Ermahnungen und Kritiken in die richtige Richtung zu lenken und übersehen dabei zumeist einen wichtigen Faktor: **Auf diese Weise konditionieren sie die Kinder auf dieses Verhalten.**

Immer, wenn diese Kinder „aus der Reihe tanzen“, bekommen sie von ihrer gesamten Umwelt **Aufmerksamkeit** geschenkt. Da Kinder nach Aufmerksamkeit und Beachtung „streben“, ist an ihrem Verhalten für sie nichts unstimmig. Abgesehen davon, bekommen AD(H)S Kinder meist sowieso weniger positive Aufmerksamkeit geschenkt. Somit ist das ständige kritisieren, verbessern und ermahnen immer noch besser, als gar keine Aufmerksamkeit zu bekommen.

Damit die Kinder und auch die betroffenen Familien aus diesem **Teufelskreis** entkommen können, hilft Folgendes: **Positive Aufmerksamkeit bei positiven Verhalten und weniger auf Dinge reagieren, die nicht angebracht sind.** Diese positive Aufmerksamkeit kann auf unterschiedliche Arten stattfinden:

Zuwendung und Aufmerksamkeit bei positiven Dingen

Auch AD(H)S Kinder machen Dinge gut und benehmen sich manchmal auch nach den Vorstellungen anderer. Hier heißt es „loben“. Loben Sie daher auch einmal kleine Dinge als wären sie große Dinge. Hat Ihr Kind z. B Schwierigkeiten beim Mittagessen still zu sitzen, versuchen sie das „Zappeln“ zu ignorieren oder machen Sie eine klare aber freundliche Ansage: „Ich kann so nicht essen. Wenn du nicht still auf deinem Stuhl sitzen kannst, müssen wir alleine essen“. **Loben Sie Ihr Kind, wenn es sich bemüht, Ihren Anweisungen zu folgen.**

Belohnungssystem

Empfehlenswert kann auch ein Belohnungssystem sein. Stellen Sie mit Ihrem Kind eine **klare Regel** auf, z.B. „Ich bleibe beim Essen still auf meinem Stuhl sitzen ohne umzufallen“. Schreibe Sie diese Regel auf und hängen Sie sie an den Kühlschrank. Für jedes Mal, wo es gelingt, verteilen Sie einen **Klebepunkt, Sticker oder malen ein lachendes Gesicht** daneben. Verhandeln Sie mit Ihrem Kind, dass es eine bestimmte Anzahl von gesammelten Punkten gegen **eine Belohnung** eintauschen kann.

Viele Eltern gehen davon aus, dass sie verhältnismäßig oft loben. Während dies auf einige Eltern durchaus zutreffen kann, nehmen eine Vielzahl der Eltern dies jedoch verzerrt wahr. Überprüfen Sie sich, indem Sie auf einer **Strichliste** notieren, wie oft sie tatsächlich (ehrlich) loben.

Bei geplagten Eltern kommt des Weiteren oft hinzu, dass diese die guten Seiten ihrer Kinder nicht so wahrnehmen, wie die problematischen. Auch hier kann die **Reflektion** mithilfe eines „Sonnen – Tagebuchs“ helfen, welches Sie über mindestens vier Wochen anfertigen sollten. Schreiben Sie hier alles auf, was Ihr Kind wann gut gemacht hat. Schreiben Sie hier auch die vielen **Kleinigkeiten** auf, **die für uns Erwachsene häufig als selbstverständlich wahrgenommen werden.** Für viele ADHS Kinder können solche Dinge als nicht selbstverständlich zählen, sondern als Bemühung. Durch dieses Tagebuch können Sie den Fokus wieder auf die kleinen positiven Dinge richten. Dies kann durchaus weitere Vorzüge aufweisen:

Wenn Sie sich vermehrt auf die positiven Dinge konzentrieren, geraten die negativen Dinge in den Hintergrund. Sie sind somit nicht mehr in einer Sicht der „Problemspirale“ gefangen.

Ihnen wird das Loben viel einfacher fallen und Sie werden dabei authentisch sein. Kinder merken, wenn Lob unecht ist und reagieren empfindlich darauf.

Ihr Kind wird vermehrt in den Genuss von Lob kommen und wird mit weniger Kritik und Ermahnungen leben müssen, was der kindlichen Seele gut tun wird. Das Selbstvertrauen Ihres Kindes wird es ihnen danken.

