

ADHS/ADS Elterntraining - Genaue Zielformulierung für Kinder

Betroffenen Eltern sind häufig frustriert darüber, wenn ihre Kinder die Familienregeln nicht einhalten. Häufig liegt es jedoch aber auch gerade an der Zielformulierung der Eltern. Was Eltern selbst tun können, damit ihre Sprösslinge leichter ihre Verhaltensweisen anpassen und Familienregeln befolgen können, soll nun ermittelt werden.

Der Alltag mit einem AD(H)S Kind ist spannend aber auch anstrengend. Diese Kinder haben unter anderem enorme Schwierigkeiten, aufgestellte Regeln einzuhalten. Viele Eltern geraten daher immer wieder an ihre Grenzen, da aufgestellte Regeln und Grenzen häufig von den Kindern überschritten werden.

Wichtig bei Familienregeln ist in diesem Fall zu wissen, dass ADHS/ADS Kinder sich **nicht auf all zu viele Regeln gleichzeitig einstellen können**. Hierbei tritt wieder die **mangelnde Aufmerksamkeit und Konzentration** in den Vordergrund. Bevor die Kinder sich z.B. Regel Nr. 8 gemerkt und sich darauf eingestellt haben, können die ersten 7 Regeln bereits wieder in Vergessenheit geraten.

Hier ist es wichtig – gerade am Anfang – sich auf wenige, wirklich wichtige Regeln zu beschränken und diese **konkret und kurz** zu formulieren. Häufig werden in diesem Zusammenhang Regeln, beziehungsweise Ziele aufgestellt, wie: „Ich will, dass er besser zuhört“, „Ich möchte, dass er nicht ständig zappelt“ oder „Ich will, dass er sich besser benimmt“.

Ziele und Regeln sollten daher konkret und eindeutig, sowie **positiv formuliert** sein. Überlegen Sie sich zuerst, was Ihnen wirklich wichtig erscheint. Nehmen Sie sich ein Blatt Papier und schreiben Sie alles auf, was Ihnen für ihr Familienleben und für sich als Person an Regeln wichtig ist. Hier kommt es noch nicht auf die Formulierung an, sondern darauf, Ihren Kopf freizubekommen und die Wünsche zu sortieren. Wenn Sie mit dieser Liste fertig sind, nehmen Sie sich ein neues Blatt und gehen folgendermaßen vor:

Konkretes positives Ziel formulieren

Was genau ist das Ziel. Wenn Sie z.B. möchten, dass Ihr Kind beim Essen sitzen bleibt, reicht es nicht zu sagen „Ich möchte, dass er öfter still sitzt“. In diesem Fall könnten Sie beispielsweise Folgendes formulieren:

- Ich möchte, dass er für 5 Minuten auf seinem Stuhl bleibt
- Ich möchte, dass er während des Essens nett zu seiner Schwester ist

Hinzu kommt der Zeitrahmen. Ab wann möchten Sie, dass diese Regel (= Ihr Ziel) in Kraft tritt?

Welche Werte erfüllen sich durch das Erreichen des Ziels?

Ein Ziel (Regel), macht nur Sinn, wenn sich dadurch für Sie ein Bedürfnis (Wert) erfüllt. Überlegen Sie sich, welches Bedürfnis oder Wert die Erfüllung für Sie bringt und schreiben Sie dies mit auf:

- Achtsamkeit
- Ruhe
- Entspannung
- Angenehme Atmosphäre
- Achtung
- Respekt

Was sind die Merkmale der Zielerfüllung?

Stellen Sie sich bildlich vor, dass Sie ihr Ziel bereits erreicht haben. Wie fühlen Sie sich/ wie handeln Sie, wenn Ihr Sprössling beim Essen sitzen bleibt/ seine Schwester liebevoll behandelt oder er neue Freunde mit nach Hause bringt? Stellen Sie sich vor Ihrem inneren Auge vor, wie es ist, wenn Ihr Ziel erreicht wird und die Regeln befolgt wurden – Fühlen Sie es.

Was brauchen Sie, um Ihr Ziel zu erreichen?

Überlegen Sie sich, was oder wer Ihnen bei Ihrem Ziel helfen kann. Wer unterstützt Sie, sodass Ihre Regeln eingehalten werden? Was für Verhaltensweisen müssen Sie selber an den Tag legen, um die Erfüllung Ihrer Regeln positiv beeinflussen zu

können? Spielen Sie gedanklich alle Möglichkeiten durch und notieren Sie diese.

Welche Gründe verhindern die sofortige Zielfestlegung?

Denken Sie darüber nach, ob es irgendeinen „Stein“ gibt, der noch aus dem Weg geräumt werden muss, um mit der Zielplanung/Umsetzung sofort zu beginnen.

Bei der Regelfindung für ADHS/ADS Kinder sollten ein paar Dinge beachtet werden, damit die Kinder wirklich eine Chance haben, diese Regeln zu erlernen: **Nur 1 neue Regel gleichzeitig!**

Überlegen Sie sich genau, was für Sie wichtig ist und beschränken Sie sich in der Anzahl der Regeln. Die Kinder haben bei 20 Regeln keine Chance diese zu behalten.

Formulieren Sie die Regeln für Ihre Kinder kurz, knapp, verständlich ohne einen Monolog bezüglich des Sinns dieser Regel abzuhalten

Achten Sie von Anfang an auf die Durchsetzung beziehungsweise Erfüllung ihrer Regel (Konsequenz) und zwar immer, zu jeder Zeit, an jedem Ort und bei jedem Wetter

Sie können Ihr Kind in der Anfangszeit mit einem „Verstärkerplan“ unterstützen

Corinna Wietelmann

Foto: Uwe Leder