

Aufmerksamkeit und Handlungsregulation unterstützen in der Familie – wie gelingt dies?

Pädagogische Hochschulen Zürich und Bern in Kooperation mit elpos ZH, BE
(14.06./ 17.06.2017)

Corinne Huber

Eidg. dipl. betriebliche Mentorin/ Coach SCA
Schulische Heilpädagogin
Dipl. Craniosacral Therapeutin (Cranio Suisse)

www.corinnehuber.ch

Zusammenfassung ohne Bilder

Zentrale Faktoren in der Begleitung von Kindern

-> Erziehungsberechtigte haben Vorbildfunktion

Gelassenheit + Humor

Liebe – Strukturen – Achtsamkeit

Präsenz + Transparenz

Führung

Wissensvermittlung

Zeit + Geduld

Reflektierte Kommunikation

Frustrationstoleranz

Durchhaltevermögen

Elternliebe bedeutet auch zu fördern + zu fordern

-> Die Schule kann nicht alles richten

Strukturen + klare Haltung + direkte Aufforderung + pos. Verstärkung

-> Weniger Auffälligkeiten in Handlungs- und Verhaltensregulation

„Laisser-faire“ + zuviel Druck führt zu Überforderung

-> Demotivation – Angst – Lernblockade – Depression

Achtung Sturzgefahr!

Dranbleiben bis zum Berufsabschluss

-> “ wie sieht dein nächster Schritt aus?...“

Immer + immer wieder neu motivieren!

-> Positive Auswirkungen greifbar machen = positive Suggestionen

Eingliederung in soziale Strukturen

-> Selbstwert stärken

Kinder mit
ADHS/ADS + HS
sind besonders
darauf
angewiesen !

Von der Grobstruktur zur Feinstruktur

-> Pendeln zwischen Hilfestellung + Selbständigkeit

Strukturen + Rituale als Orientierungshilfe altersgerecht vorgeben und einhalten „immer gleich“:

- Wochenübersicht von Ferien zu Ferien – **Test-Übersichtsplan**
- Stundenplan mit Fixdaten (Schule, Sport, Instrument etc.)
- **Hausaufgabenbuch** – nur aktuelle Woche + zukünftige Wochen bis Ferien geöffnet lassen – täglich kontrollieren (!)
- Uhr (Mobile) + Lern-Wecker
- **Ordnungssystem** -> tägl. einordnen -> Ende Woche ALLE Unterlagen überprüfen -> vor Ferien ALLES aussortieren
- **Vollständigkeit der Arbeitsunterlagen** 1 Wo vor Test prüfen
- Schulmappe packen -> am Abend vorher (!)
- **„Ämtliplan“** -> für alle Familienmitglieder



Hausaufgaben, Test- + Referatsvorbereitung

-> **Extrinsische Motivation + Grundlagen festigen**

Strukturen zur **Aufmerksamkeitslenkung** -> altersgerechtes repetitives Vorgehen bis zur **Automatisierung**:

- **Arbeits-Platz** möglichst reizarm halten
- **Präsenz versus Abstand** altersentsprechend handhaben – „Aussenstimulation“ -> hin zu **intrinsischer Motivation**
- Hausaufgaben-Priorisierung (Einstieg mit leicht Erreichbarem)
- „Einstiegshilfe – Dranbleiben-Hilfe – zu Ende führen-Hilfe“
- **In kleinen Portionen lernen** – Wiederholungen – Automatisieren
- Sehen-Hören-Sprechen-Schreiben = Vertiefen über Sinneskanäle
- Test-Vorbereitung in Portionen anhand von Lernzielen

Regelmässige Lern-Pausen -> „Kopf lüften“ ohne zuviel Ablenkung

Die Schule greift tief ins Familienleben hinein

-> bei ADHS/ADS + HS eine Dauerherausforderung

Balanceakt zwischen Unterstützung und Überbehütung

-> GEFAHR: Persönlichkeit zu brechen -> Überanpassung -> bedachtes Handeln

-> „Bin ich recht und mach ich es recht?“

Weniger Chancen ohne Strukturen + Motivation + Unterstützung von aussen !

Kinder mit ADHS/ADS + HS sind reizoffener + intuitiver

-> Sie müssen mehr leisten als andere und sind schneller erschöpft -> Dauerdruck

-> Klare Strukturen helfen, sich schneller zu bündeln und zu orientieren

Selbstkontrolle, Selbstverantwortung muss gelernt werden

Auftrag – Kontrolle – konstruktive Rückmeldung – Wiederholung – Selbstkontrolle – Kontrolle – konstruktive Rückmeldung

Unmittelbare + konstruktive Rückmeldungen geben

-> Positive Verstärkung führt zu intrinsischer Motivation

-> an Selbststeuerung, Selbstverantwortung heranzuführen

Wechselbad der Gefühle richtig verstehen

-> „Liebesfaden“ aufrecht erhalten – Liebesentzug ist kontraproduktiv !

- „Lasst mich in Ruhe – lasst mich nicht hängen.“
- „Geht weg – bleibt dran.“
- „Beobachtet mich nicht die ganze Zeit – seht MICH.“
- „Ihr nervt mich – ich liebe euch.“
- „Ich will und will doch nicht und will können und kann nicht und möchte wollen und bin eigentlich motiviert, aber es geht nicht – helft mir.“

Teil-Strukturierung der Freizeit

-> Pendeln zwischen gelenkter Tätigkeit + „Freiheit“

- Natur (Elemente) – Sport (Bewegung) – Musik
- Kreativangebote drinnen + draussen

- Sozialkontakte (evtl. herbeiführen)
- Kulturangebote (Museum etc.) + Tierkontakte

Tipp -> Auch das Wochenende will strukturiert sein

- Planung am Freitagabend -> **Eskalations-Prävention:**
 - 1 Wunsch für jedes Familienmitglied
 - Gemeinsam etwas miteinander unternehmen
 - Zeit für sich selbst
 - Schulisches

Gezielter Auftrag: - Handlungsplanung nach Vorgaben
- Befolgen von Regeln, Arbeitseinteilung

- > **GENAU so einfordern wie der Auftrag lautet**
- > **Beginnen + Erledigen des Auftrags in nützlicher Frist**

Offener Auftrag: - selbständige Handlungsplanung
- Konzentration, Fokussierung
- Durchhaltevermögen

- > **Erhöht Selbstwertgefühl + steigert intrinsische Motivation**
- > **Selbstwirksamkeit, Selbstkontrolle, eigene Grenzen ausloten**
- > **Konzentration, Fokussierung, Durchhaltevermögen**

Eigene Projekte verfolgen: Kreativität, Reflexion, Ausdauer

- > **Eigene Zielsetzung + Selbstkontrolle -> Experimentieren, Neugierde**
- > **Eigenverantwortung**

Nichts persönlich nehmen – ABER zuhören

- > **Mitfühlen, emotional stabilisieren + führen**

Gesundheitsvorsorge auch bei Kindern

-> Stressabbau + Druckausgleich durch Körpereinsatz

Immer wieder „loslassen“, Körper spüren, zu sich kommen

-> auch Tiere können Entspannung, Kraft und Trost spenden

Zuviel Gamen / Chaten kann abstumpfen

-> Senkt Lernmotivation, kann Gelerntes beeinträchtigen

-> Kappt Kreativität, kann süchtig machen, verhindert realen Sozialkontakt

-> Gamen/ Chaten zum Wohle des Kindes limitieren

Kind immer wieder „in Ruhe lassen“

-> Baut Selbstwahrnehmung auf

„Zwingen zum Glück“ – (Gemeinsame Freizeitaktivität

-> Beharrlichkeit kann sich auszahlen

Auf die innere Haltung kommt es an

-> Anerkennung gerade auch in schwierigen Momenten

-> „Ich hab dich gern, weil du DU bist.“

-> „Es gibt viele verschiedene Wege im Leben.“

-> „Ich bin stolz auf dich.“ – Kinder suchen besonders auch die Anerkennung der Väter

Kinder sind keine Roboter – Eltern + Lehrpersonen keine Übermenschen

-> ADHS/ADS + HS kann auch bei Eltern, Geschwistern und Lehrpersonen vorkommen

-> Gegenseitige Wertschätzung beugt Ängsten auf allen Seiten vor

-> Anerkennung der Bemühungen, nicht nur der Leistungen

Going with the Flow – Annehmen was gerade ist + „dran bleiben“

-> Innerer Widerstand verpufft wertvolle Energie

Glaube an das Kind und Vertrauen darauf, dass alles gut kommt, gibt Kraft

-> Und es kommt meistens gut, vielleicht einfach anders als erwartet

-> Fehler passieren, das ist „normal“

-> Vergebung + Selbstvergebung -> jeder Tag soll ein Neustart sein

Stille + Achtsamkeit + Selbstfürsorge

Autonome Hilfsstrategie und unerschöpfliche Energiequelle

- > Es kostet Kraft über Jahre hinweg zu strukturieren – zu stabilisieren – aufzufangen
- > Zuweilen sind Eltern ungefragt auch Coach, Lehrperson oder Therapeut

Familie soll für das Kind primär ein Kraftort sein

- > Sicherheit, Geborgenheit, und Liebe erfahren

Das Kind soll Kind sein dürfen

- > Es gibt ein Kind ausserhalb von Schule und Leistungssystem

ICH – Zeit für genügend Lebensfreude + Gesundheit

- > Sozialkontakte auch in anstrengenden Zeiten erhalten

**Ein sich gegenseitig respektierendes und unterstützendes
Miteinander zwischen Eltern und Lehrpersonen zum
Wohle des Kindes, des Jugendlichen und des jungen
Erwachsenen ist von unschätzbarem Wert.**