

Handout zu dem Workshop „Mein Kind hat ADHS- findet zurück in einen harmonischen Alltag!

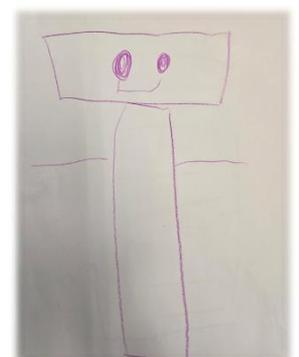
KV SeHT Ludwigshafen

1. Teil: Was braucht dein Kind?

Dein Kind ist **vollkommen** so wie es ist!!!!

Akzeptiere es mit seinen Eigenschaften und zeige ihm, dass es so vollkommen in Ordnung ist.

1. Vorbildfunktion als Erwachsener bewusst machen.
2. Natürliche Grenzen setzen
Alle Kinder brauchen Regeln und Grenzen- ABER Kinder mit ADHS brauchen dies in einem besonderen Maß
3. Was sind natürliche Grenzen?
Natürliche, unverrückbare Grenzen: Zerbrochene Maiswaffeln können nicht wieder zusammengefügt werden, ein geschlossener Laden kann nicht geöffnet werden, ein geschmolzenes Eis nicht wieder fest werden...
Begleitet euer Kind durch den Prozess, wenn es Emotionen zeigt und herauslassen möchte.
4. Warum Grenzen Sicherheit geben
Wenn natürliche Grenzen vermittelt werden:
Das Kind lernt, mit Frustration umzugehen und Rückschlägen umzugehen (Resilienz)
Das Kind lernt Strategien, um diese Gefühle auszudrücken und zu verarbeiten, um wieder in einen anderen Gefühlszustand kommen zu können.
Das Kind lernt, dass natürliche Grenzen ein Teil des Alltags sind.
Grenzen schulen auch das soziale Miteinander, das Einfühlungsvermögen, das Verständnis. Grenzen geben einen Wohlfühlrahmen und Sicherheit.
5. Grenzüberschreitungen
 - Grenzüberschreitungen passieren meist unbewusst
 - Als Erwachsener ruhig bleiben, das Kind auf die Grenzüberschreitung hinweisen
 - Klare, kurze Anweisungen
 - Blickkontakt
 - Lob sofort, konkret und authentisch und somit positives Verhalten verstärken
6. Wutanfälle
 - Den Auslöser finden und das Kind bei der Gefühlsregulation begleiten, es benötigt noch Hilfestellungen.
Wenn das Kind sich selbst gefährdet, muss Hilfe hinzugeholt werden. Eigenschutz geht vor! Kurze, klare Ansagen an das Kind geben und deeskalierend wirken.



7. Logische und unlogische Konsequenzen
Konsequenzen sind keine Strafen, sondern natürliche Folgen aus einer Aktion.
Wenn Konsequenzen aus Aktionen der Kinder erfolgen, sollten diese sofort folgen und in Zusammenhang zu der Aktion stehen.
8. Als Eltern zusammenarbeiten/ Teamwork
Eltern sollten zusammenarbeiten und auch mit dem Kind arbeiten. Elternarbeit ist der wichtigste Baustein bei ADHS-Kindern. Hilfestellungen können Wochenpläne sein, Regeln und Rituale.
9. Professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, wenn Eltern überlastet sind und nicht mehr mit dem Kind zusammenarbeiten können oder zu starke Bindungsprobleme vorliegen. Definitiv ist Hilfe zu holen, wenn Eltern handgreiflich oder übergriffig werden.
Welche Hilfen gibt es
-Jugendamt
-Beratungsstellen
-Psychologen, Psychiater

2.Teil: Was braucht ihr als Eltern?

10. Was ist Selbstachtung?
Die Selbstachtung ist ein Maßstab, wie wir uns selbst bewerten und respektieren.
Hierzu gehören Würde, Selbstliebe, Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen, Selbsteinschätzung und Selbstwertschätzung.
All dies ist die BASIS für eine gute psychische GESUNDHEIT
11. Was ist Selbstfürsorge?
-Auf die eigene Energie und mentale Gesundheit achten.
-Die Selbstfürsorge kommt ZUERST!!! Und dann die Fürsorge für das Kind. Warum?
Stabile Bezugsperson!!!
12. Entspannungsmethoden
Chill mal!
-Meditation
-Yoga
-Progressive Muskelentspannung
-Laufen gehen
-Atemtechniken
Alles, was guttut!!!
13. Einflussfaktoren auf die Familie
Was wirkt auf das Kind ein?
Alle Menschen, mit welchen das Kind in Kontakt tritt-freiwillig oder unfreiwillig- wirken auf das Kind und dessen Psyche ein. Übernehmen die Eltern die Funktion des Beschützers (Regenschirm), sind die Eltern im Fokus. Hier an den Satz denken: „Wieso halten Sie diese Maßnahme als sinnvoll?“. Somit muss der Gegenüber die Maßnahmen erklären und die Eltern bekommen Informationen und sind aus der „Sie-müssen-jetzt-aber-erklären- und- funktionieren-Haltung“ heraus.
14. Qualitätszeit für die Familie
Ausflüge in die Natur, in den Park, schwimmen...
Dies bewusst mit dem Fokus auf die Familie ohne Medien und ohne Belastung und Druck.

15. Praxisübung

Positive Eigenschaften des Kindes sichtbar machen für das Kind.

(Bild vom Kind mit positiven Eigenschaften anstatt den Problemen, die ansonsten im Fokus stehen).

16. Qualitätszeit für das Kind

Einen festen Tag im Wochenplan festlegen an dem für 30-45 Minuten zusammen Zeit verbracht wird. Ohne Medien!

17. Qualitätszeit für das Paar

Auch Paare benötigen Zeit als Partner. Hier liegt der Fokus auf der Partnerschaft.

18. Schnelle Rescue-Übungen

Ein Stück Schokolade essen (bewusst, mit allen Sinnen)

Schwamm ausdrücken 3x5

Erde dich -Füße in den Boden drücken.

Sinneswahrnehmung (Gegenstand)

Achtsames Atmen: 4 Sec. Einatmen, Pause wahrnehmen, 6 Sec. Ausatmen. Hand auf den Bauch.

Es ist immer nur eine Momentsituation!



Bild Heidi Steinert