



Zur Verbesserung der Selbststeuerung und dem Unterschied zwischen Absicht und Versehen

Interview 3 mit Lea

Zur Verbesserung der Selbststeuerung und dem Unterschied zwischen Absicht und Versehen

Interview 3 mit Lea

Was ihr euch aus diesen Podcast mitnehmen könnt

In den vergangenen beiden Podcast-Episoden bzw. Leitfäden ist es um die Frage gegangen, ob es gelingen kann, dass unsere von ADHS betroffenen Kinder Grenzen wahren, ohne dass wir als Eltern erzieherische Konsequenzen setzen. Zu dieser Frage hat uns Lea, Autorin und Mutter eines siebenjährigen Jungen mit hochgradigem ADHS eine Vielzahl von Überlegungen und Erfahrungen mitgegeben.

Unter anderem hat sie das Thema Selbststeuerungsfähigkeit erwähnt, denn die Fähigkeit, sich selbst steuern zu können, ist eine der Voraussetzungen dafür, dass erzieherische Konsequenzen überhaupt Sinn ergeben.



Kann sich ein Kind nämlich noch nicht steuern, darf es für Fehlverhalten auch nicht zur Verantwortung gezogen werden und dann sind Konsequenzen ungeeignet. Und nicht nur, dass sie ungeeignet sind und keinen Sinn machen, sind sie für das Kind auch überaus schädlich, denn das Kind fühlt sich natürlich ungerecht behandelt, da es weiß, es hätte das Fehlverhalten nicht verhindern können. Warum also eine Konsequenz?

So hat sich natürlich im Gespräch mit Lea die Frage ergeben, wie man die Selbststeuerungsfähigkeit bei Kindern erhöhen kann. Was uns dann gleich zur nächsten Frage gebracht hat: Wie kann man eigentlich erkennen, ob ein Kind bewusst eine Regel gebrochen oder eine Grenze überschritten hat, oder ob dem Kind dieses oder jenes schon wieder mal passiert ist.

D.h. wie kann man unterscheiden, ob etwas ein Versehen oder Absicht war. Darüber und zum Thema Selbststeuerungsfähigkeit ist es in dem Interview gegangen. Und das Wichtigste daraus habe ich in diesen Leitfaden verpackt.

Möglichkeiten für die Verbesserung der Selbststeuerungsfähigkeit von Kindern mit ADHS/ADS

Allgemeine Wachheit verbessern

- Für ausreichend Schlaf sorgen
- Auf einen regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus achten
- Mehrere Pausen unter Tags einbauen

Allerdings: Ausreichend Schlaf alleine ist oftmals nicht genug, um die Selbststeuerungsfähigkeit entsprechend zu erhöhen, umgekehrt macht sich aber ein Zuwenig an Schlaf sofort mit einer heftigen Verstärkung der Symptome bemerkbar, vor allem von Hyperaktivität und Impulsivität.

Manche Kinder brauchen vor allem bei hochgradiger ADHS oft in frühen Kinderjahren schon Melatonin zum Einschlafen, weil sie sich so aufgekratzt und unruhig fühlen, dass sie es nicht schaffen, sich so weit runter zu regulieren, um einschlafen zu können.

Gründe für hyperaktives Verhalten

Die Kinder versuchen sich durch übermäßiges Bewegen, geistig wach zu halten (erhöhte Vigilanz)



Wie kann ich mein überaktives Kind runterregulieren?

Dinge, wie die Aufforderung sich mal kurz aufs Sofa zu legen und zu entspannen oder sich mit etwas Ruhigem wie einem Puzzle zu beschäftigen, funktionieren bei neurotypischen Kindern in der Regel recht gut, wenn sie überdreht und aufgekratzt sind. Bei Kindern mit ADHS klappt das meist nicht.

Besser kann es wirken, dem Kind aktivierende Reize ermöglichen, wie zum Beispiel

- etwas Kaltes zu essen geben (Eiswürfel lutschen, einen kalten Apfel essen),
- auch Kaugummi kauen kann aktivierend wirken,
- große Bewegungen in der Hängematte



Dies und andere aktivierende Reize erhöhen die Wachheit und somit auch die Aufmerksamkeit, wodurch die Kinder auch zugänglicher sind, wenn Zuhören wichtig ist (zum Beispiel beim Nachbesprechen eines Streites, oder beim Schreiben der Hausaufgaben).

Achtung: Wenn es sich bei den aktivierenden Reizen um Bewegung handelt, sollten diese rhythmisch und nicht hektisch sein.

Vor allem beim Ausüben von Routinetätigkeiten kann ein aktivierender Reiz die Selbststeuerung erhöhen: Wenn zum Beispiel zum Abholen aus der Kita ein kalter Apfel mitgebracht wird, um so die Aufmerksamkeit auf das Essen des Apfels zu bündeln, wodurch das Anziehen von Schuhen und Jacke einfacher wird.

So kann man auch das Kind vor dem ständigen Ärger schützen, den es bekommt, weil es seine Aufmerksamkeit nicht gut genug steuern kann.

Aktivierende Reize wie ein kalter Apfel oder ein Eis sind somit in frühestem Kleinkindalter eine Alternative zu Medikamenten bei hochgradiger ADHS, da vor dem dritten Lebensjahr ja noch keine Medikamente gegeben werden können.

Außerdem: Selbst wenn ein Kind schon alt genug für Medikamente ist, bleiben die Kinder in der Regel viele Stunden des Tages Medikamenten-frei und brauchen auch in diesen Phasen eine Unterstützung bei ihrer Aufmerksamkeitssteuerung und Selbstregulation.

Eine weitere Möglichkeit zur Verbesserung der Selbststeuerungsfähigkeit

Das Vorbereiten von Situationen

1. Änderungen in gewohnten Abläufen oder außertourliche Dinge, wie zum Beispiel Besuch am Wochenende, sollten mit dem Kind gut vorbereitet und vorbesprochen werden, damit es sich darauf einstellen kann.
2. Mit dem Kind mögliche Stolperfallen vorbesprechen - Beispiel Kinderspielplatz:
„Weißt du, wenn wir da zu diesem Spielplatz gehen, dann passiert es dir häufig, dass du die Schaukel so doll schwingst, dass ein anderes Kind sie auf den Kopf bekommt und dann weint. Machen wir uns aus, dass jedes Mal, wenn ich *CODEWORT* sage, du dich daran erinnerst, dass du die Schaukel nicht so doll anstoßen sollst.“



Wichtig dabei ist, solche Dinge in einem unterstützenden und liebevollen Ton zu sagen, der dem Kind vermittelt, dass es nicht kritisiert, sondern unterstützt wird.

Der Unterschied zwischen Absicht und Versehen

Erstes Beispiel „Nudel Werfen“: ein Kind, das seiner Mutter die Nudel an den Kopf wirft und dabei lacht, hat dies höchstwahrscheinlich mit Absicht getan. Während ein Kind, das in Übererregung mit der Nudel wirft, die Mutter in aller Regel aus Versehen getroffen hat. Im ersten Fall sollte das Kind sehr wohl ermahnt werden, im zweiten Fall darf es auf gar keinen Fall zur Verantwortung gezogen werden.

Zweites Beispiel „Spielplatz“: Ein Kind rennt auf den Spielplatz und wirft einem anderen Kind dessen Spielzeug an den Kopf. Wenn man das Kind genau beobachtet, kann man feststellen, ob das aufgrund von Übererregung passiert ist oder ob es Absicht war, weil es das andere Kind „doof findet“.

- Absicht: Wenn das Kind das Spielzeug nimmt, dem anderen Kind ins Gesicht blickt, auf seine Hand mit dem Spielzeug schaut und dann dem anderen Kind das Spielzeug an den Kopf wirft, kann man davon ausgehen, dass das Kind auf die Handlung, die es gerade ausführt, konzentriert ist und es daher absichtlich gehandelt hat. Außerdem kann man aus dem Gesichtsausdruck des Kindes viel ablesen. Ein weiterer Hinweis sind natürlich auch Streitereien, die der Szene vorausgegangen sein könnten.
- Versehen: Das Kind läuft auf den Spielplatz, rennt in seiner überschäumenden Energie ein bis zwei andere Kinder um, schleudert das Spielzeug durch die Luft und ein anderes Kind bekommt es ab.



Achtung!

Wichtig ist, dass man versucht für sich zu klären, warum etwas passiert ist und sein Kind nicht automatisch verurteilt oder zur Rechenschaft zieht, z.B. weil einem die Handlung des Kindes vor den anderen peinlich ist. Im Zweifelsfall sollte immer zum eigenen Kind gestanden und von einem Versehen ausgegangen werden.

Allerdings sollte auch bei einem Versehen das Kind aus der Situation herausgenommen und ihm bewusst gemacht werden, dass es gerade ein anderes Kind verletzt hat. Dann sollte gemeinsam überlegt werden, was man nun machen könnte (zum Beispiel dem anderen Kind – wenn nötig, mit Mamas Unterstützung - sagen, dass es keine Absicht war oder sein eigenes Spielzeug anbieten).

Weitere Hinweise für ein Versehen sind,

- dass die Kinder im Nachhinein nicht erklären können, warum sie so gehandelt haben,
- dass es ihnen peinlich ist, sich zu entschuldigen,
- dass sie an den Ort des Geschehens oftmals nicht mehr zurück wollen, weil sie befürchten, dass ihnen dasselbe nochmals passieren könnte.



Woran kann man erkennen, ob das Kind seinen Willen testet bzw. versucht, seinen Willen durchzusetzen?

Beispiel andere Jacke: Das Kind möchte eine andere Jacke anziehen, beginnt zu weinen, wenn es seine nicht bekommt, sagt immer wieder „Aber ich möchte die andere Jacke!“, versucht es am nächsten Tag wieder etc. Hier versucht das Kind deutlich seinen Willen gegen den Willen der Eltern durchzusetzen.

Verdecken der Regulationsschwäche durch Clown-Verhalten oder absichtliches Wiederholen von regelwidrigem Verhalten

Wenn Kinder sich versehentlich falsch verhalten und sie eine Ermahnung oder einen bösen Blick dafür bekommen, kann es passieren, dass sie die Handlung provokativ wiederholen, um so zu tun, als wäre das ursprüngliche Fehlverhalten Absicht gewesen, damit sie nicht als derjenige dastehen, dem schon wieder etwas passiert ist.

Für viele Kinder mit ADHS ist es offenbar leichter zu ertragen, als unerzogen oder die Regeln brechend zu erscheinen, als als derjenige dazustehen, dem schon wieder mal ein Fehler unterlaufen ist oder der etwas nicht gekonnt hat

Möglichkeiten für Co-Regulation bei älteren Kindern (ab Schulalter)

- Vor und Nachbesprechen von Situationen, die nicht so gelaufen sind, wie sie idealerweise laufen hätten sollen.
- Vereinbaren eines Zeichens, bei dem sich das Kind stoppen soll (Voraussetzung dafür ist, dass man sich in das Blickfeld des Kindes manövrieren kann).
- Vereinbaren eines Codewortes, bei dem das Kind zu Mama/Papa läuft und ihm leise gesagt werden kann, worauf es nun genau achten soll (Beispiel: „Wenn du jetzt so weitermachst, fürchte ich, dass dein Freund gleich zu weinen beginnt und dann nicht mehr mit dir spielen möchte. Stopp dich besser, bevor es zu spät ist.“).

Was Lachen während und nach Fehlverhalten bzw. bei mangelnder Selbststeuerung bedeuten kann



Lachen nach Fehlverhalten

Das Kind bemerkt, dass es einen Fehler gemacht hat und versucht diesen Fehler und die daraus resultierende Unsicherheit mit einem Lachen zu überspielen, was oftmals als Provokation oder „Ist mir doch egal!“ missverstanden wird.

Lachen während des Fehlverhaltens

Ein Kind lacht z.B. während es ein anderes verletzt: Häufig bemerken Kinder mit schwerem ADHS in einer Phase der völligen Übersteuerung nicht, wenn sie andere Kinder verletzen und lachen einfach, weil sie Spaß an der hyperaktiven und übererregten Bewegung haben, aber nicht, weil es ihnen Spaß macht, das andere Kind zu verletzen.

Links und Ressourcen

Link zu Leas Beitrag in der „Akzente“ - http://www.adhs-deutschland.de/desktopdefault.aspx/tabid-17/74_read-13370/

Podcast 64: <https://adhshilfe.net/64-grenzen-wahren-ohne-erzieherische-konsequenzen-ist-das-moeglich-interview-mit-lea/>

Podcast 65: <https://adhshilfe.net/65-notwendigkeit-und-sinnlosigkeit-erzieherischer-konsequenzen-lea-berichtet-erneut/>

ADHS-Family-Kurs - <https://adhshilfe.net/kurs>

Video „Aushandeln von Regeln und Grenzen“ - <https://www.facebook.com/adhsfamily/videos/446265270073258>

Leas Buch „Maxim und Billa - mit Supertempo und Rollstuhlkraft“ - www.leaibell.de

