

4.b. PDF zur Hördatei

## Schwierigkeiten in der Erziehung

### 20. Freizeitgestaltung, Lob und Tadel



### **Joe Kennedy**

Und zurück zum Alltag. Unser nächster Punkt wäre: Geschwister - Freund und Feind.

### **Frau Hönig**

Unsere beiden streiten sehr viel. Es ist jetzt mittlerweile ein bisschen besser geworden. Als sie noch kleiner waren, die Tochter ist ja 3 Jahre jünger als der Bruder, da waren sie oben im Kinderzimmer und plötzlich ein Geschrei.

Die Tochter hat geweint und geschrien! Mein Mann und ich sind dann hoch und dachten, das arme kleine Töchterlein wird wieder geplagt von ihrem ADS Bruder.

Und wir sind dann dazwischen und haben natürlich immer ihn zuerst...Lass sie doch in Ruhe, sie ist ja noch so klein...bis er dann irgendwann mal der Psychologin anvertraut hat - warum schimpfen die denn immer bloß mit mir? Ich mache doch meistens gar nichts. Nicht immer aber meistens mache ich gar nichts.

Dann sind wir mal dahinter gekommen, dass sie das echt toll fand, wie schnell sie ihn von 0 auf 100 hat. Und sie hat die Opferrolle ganz toll gespielt. Und das regeln wir jetzt eigentlich grundsätzlich so, dass wir gar nicht mehr fragen, was war?

Sondern wir trennen sie dann und seither haben sie auch ein bisschen ein besseres Verhältnis zueinander.

### **Joe Kennedy**

Was ist Ihr Tipp für Eltern bei Geschwisterstreit?

### **Frau Hönig**

Keine Positionen übernehmen. Also, nicht nach dem Schuldigen suchen,

sondern kommentarlos trennen. Jeder geht in sein Zimmer bis die Situation sich beruhigt hat und dann können sie einfach auch besser...dann fühlt sich keiner ungerecht behandelt.



### **Joe Kennedy**

Okay, super. Ein heißer Punkt vielleicht - Fernsehen und Computer. Haben Sie Tipps und Anregungen für Eltern? Wir haben einiges gehört über Zeiteinschränkungen und Vereinbarungen. Haben wir noch etwas dazu?

### **Frau Weber**

Also, Fernsehen ist bei uns nicht möglich, weil wir kein Fernsehgerät haben. Wir haben ein Videogerät, da dürfen sie ab und zu mal einen Film anschauen, aber das ist auch die Ausnahme.

Aber Computer ist natürlich bei uns ein Thema, wie überall, wie in jeder Familie, denke ich und ADS Kinder sitzen besonders gern vor dem Computer, wie ich oft gelesen und gehört habe. Und da muss man schon ganz streng reglementieren, weil das sonst ausartet.

Die Kinder vergessen sich, sitzen da, stundenlang, die kommen da auch nicht mehr weg, wenn sie in einem Spiel sitzen. Da gibt es bei uns auch ganz strenge Regelungen.

Als sie kleiner waren, mussten sie eine Leistung erbringen um an den Computer zu dürfen, das war eine Belohnung. Entweder haben sie ihre Smiley-Liste mit vielen Smileys gehabt oder sie mussten einen „Mandala“ malen und dafür gab es Computer oder sie hatten eine gute Note in der Schule oder sonst irgendetwas Besonderes -besonders artig oder haben viel geholfen.

Jetzt, da sie älter sind, ist das anders geregelt. Da gibt es dann in Zeiten, in

denen es schulisch gut läuft, auch während der Woche mal Computer, aber nur wenn sie eine gute Note haben oder wenn sie wirklich mit allem fertig sind.

In Zeiten, in denen es schulisch nicht so toll läuft, haben sie während der Woche ganz Computerverbot und dürfen nur am Wochenende Computer spielen. Und auch da gibt es zeitliche Regelungen wie lange sie spielen dürfen.



**Joe Kennedy**

Okay. Also, Ihr Tipp wäre...

**Frau Weber**

Ganz strenge Regeln aufstellen.

**Joe Kennedy**

Ganz konsequent.

**Frau Weber**

Ja, und vor allem die Zeiten. Also, wirklich genau ½ Stunde, 1 Stunde, 1½ Stunden...nicht sagen: so ungefähr oder einen Nachmittag, weil das wird sofort ausgenutzt. Und sie versuchen dann auch, solche Dinge zu umgehen oder sich herauszureden. Da muss man ganz arg aufpassen.

**Joe Kennedy**

Also, die Regel, die erarbeitet worden ist, muss konsequent kontrolliert werden. Okay?

**Frau Mink**

Bei uns ist es eigentlich ähnlich. Allerdings ist das Fernsehen bei uns in der Familie kein Problem. Also, das ist jetzt nichts, was ich mit einer Zeiteinteilung...einteilen muss.



Bei uns wird nicht so viel geschaut, also nicht, dass da der ganze Nachmittag der Fernseher läuft, sondern es gibt am Abend so eine Kindersendung, das ist auch kein Problem, das dürfen sie auch.

Am Computer ist auch eine feste Zeit, allerdings brauche ich die nur für meinen Sohn, weil meine Tochter kein Interesse daran hat. Und er hat auch 2 Stunden pro Woche.

Und wenn er sagt: ich spiele eine ½ Stunde, dann wird so ein Kurzeitwecker eingeschaltet. Wenn der klingelt, macht er selber aus, weil er einfach auch weiß, er muss.

Allerdings sind in diesem Bereich die 2 Stunden nur die Computerspiele, weil er auch sehr gern mit Schriften arbeitet, Briefe schreibt oder irgendetwas anderes macht. Das fällt nicht rein.

### **Joe Kennedy**

Das deckt Ihre Vereinbarungen auch ab?

### **Frau Mink**

Ja, genau.

### **Joe Kennedy**

Okay, sehr schön. Der nächste Punkt wäre die sinnvolle Freizeitgestaltung. Was für Tipps und Anregungen haben Sie?

### **Frau Weber**

Also, da finde ich wichtig, dass es nicht zu viel und nicht zu wenig ist. Beides ist für ein ADS Kind schlecht. Wenn es zu viel ist, dann sind die Kinder im Stress, das ist dann eher ein Freizeitstress, sie sind dann viel zu stark belastet, sie können sich nicht mehr erholen.



Das ist gerade bei meinem Zweitältesten oft der Fall. Er fühlt sich manchmal gestresst von all dem was er machen soll oder bzw. was er machen will, muss man sagen.

Er möchte das selber gern machen, er nimmt sich viel zu viel vor und da muss man aufpassen, da muss man dann eher mal bremsen und sagen, lass das mal, du kannst dich heute nicht noch mit einem Freund verabreden, weil du musst ja dies und das auch noch machen, das wird alles zu viel.

Und wenn es zuwenig ist, dann ist es auch so, wie Frau Hönig vorher berichtet hat. Wenn jetzt mal ein Nachmittag oder ein Tag gar nichts ist, dann muss man schauen, dass man einen Tipp gibt, was er machen könnte, weil ihm dann nichts einfällt.

Es ist eigentlich ganz gut, wenn sie immer irgendetwas wissen, was sie machen könnten. Wichtig ist, mal einen Tipp geben, ihn auf eine Idee bringen. Geh doch mal raus, mach doch mal das...und dann läuft das von alleine.

Aber manchmal ist es wirklich so, dass sie momentan nicht wissen, was sie machen sollen, wenn sie jetzt gar nichts auf dem Programm stehen haben.

### **Joe Kennedy**

Aber würden sie selbst darauf kommen?

### **Frau Weber**

Manchmal nicht, nein.

### **Joe Kennedy**

Dann hängen sie durch.



### **Frau Weber**

So kurz, ja. Das ist mir öfters aufgefallen.

### **Joe Kennedy**

Okay. Lob und Tadel. Wie sollte die Waage stehen? Tipps und Anregungen?

### **Frau Kaminski**

Also, da möchte ich noch etwas dazu sagen. Mit Lob darf man verschwenderisch sein bei ADS-Kindern. Sie brauchen das wirklich, damit ihr Selbstbewusstsein gestärkt wird.

Man muss auch die positiven Eigenschaften des Kindes erkennen und hervorheben und einfach das Kind bei dieser Tätigkeit unterstützen und immer wieder loben.

Weil die Kinder, die trauen sich ja, dadurch, dass sie so viel Tadel die ganze Zeit hören... sie sind ziemlich unsicher, das Selbstbewusstsein fehlt halt.

Wenn man mit einem Kind dann redet und auch kleine Dinge, die vielleicht bei einem anderen Kind gar nicht erwähnenswert sind, wenn man sie darauf aufmerksam macht und sagt: schau mal, jetzt hast du dies und das geleistet, das finde ich toll!

### **Joe Kennedy**

Sehr schön, wunderbar. Es ist ein bisschen wie Bergsteigen. Man sucht mit dem Finger nach einer Ritze und an dieser Ritze, dieser positiven Eigenschaft, vielleicht von der Persönlichkeit her - es muss nicht immer eine Leistung sein, können sie mit Ihrem Kind sich hoch hieven.



Das kannst du, das bist du, das hast du schön gemacht. Du hast einen freundlichen Aspekt oder ein sonniges Lächeln, du bist gut drauf. Immer nach dem Positiven suchen!



### **Frau Mink**

Ich finde es auch ganz wichtig, das ist mir in der letzten Zeit aufgefallen. Man muss Lob, das von anderen, von Außenstehenden, kommt, auch an die Kinder weitergeben.

Wir hatten am Wochenende ein großes Familienfest, eine Hochzeit, da waren auch Leute dabei, die die Kinder nicht gekannt haben und die haben zum Abschluss zu mir gesagt: Mann, ihr habt ja tolle Kinder, die wissen sich zu benehmen!

Die haben das nicht gehört und auf der Heimfahrt habe ich Ihnen das gesagt und sie haben so gestrahlt! Das gibt ihnen auch wieder Selbstbewusstsein. Wir können es ja, wir können ja brav und lieb sein und wir sind ja gar nicht so anders!

Gerade mein Sohn hat arge Probleme - oder beide eigentlich - dass sie ADS haben und anders sind und Probleme haben.

### **Joe Kennedy**

Das ist ein wunderbares Beispiel. Arbeiten Sie mit Beispielen, operieren Sie mit Beispielen, wo die Kinder gut sind. Das haben wir zu Beginn dieser Aufnahme gebracht.

Bringen sie Beispiele, wo die Kinder gut sind, zeigen Sie Bereiche, in denen

sie nicht so gut sind und stellen Sie Verbesserungsmöglichkeiten dar.

Wenn Sie über Vereinbarungen arbeiten, dann haben Sie die Kinder ins Boot geholt, sie können sich damit identifizieren und die Vereinbarungen kontrollieren Sie im positiven Sinn. Was ist gut aufgeräumt im Zimmer, vielleicht der Schrank, jetzt denken wir noch an den Spiegel.

Und wenn du das hinkriegst, dann ist es rundherum eine tolle Sache. Das kriegst du auch hin und ich helfe dir dabei und nächste Woche reden wir noch mal darüber. Okay? Frau Mink?



### **Frau Mink**

Ich habe da auch noch einen Tipp, auch wieder einen aus dem Buch von Frau Dr. Petra Marina Hammer, aber aus einem anderen und zwar das ADS-Buch übers Kind.

Sie hat da ein Selbstwerttagebuch, ein positives Tagebuch aufgeführt, und ich habe das auch umgesetzt und habe das mit meinen Kindern probiert. Das ist dafür gedacht, wenn das Selbstwertgefühl schon weiter unten ist. Da kommen nur positive Dinge rein.

Man nimmt ein Din A5 Heft und bemalt das mit dem Kind zusammen. Wir haben dann ein Bild gemalt und das Heft damit eingebunden. Das Tagebuch dient nur positiven Einträgen, d.h. nicht: du hast eine gute Klassenarbeit geschrieben oder die Note war gut.

Da steht dann wirklich drin: Ich habe mich sehr gefreut, als du nach Hause kamst und mich umarmt hast. Oder deinen Blumenstrauß, den du mir mitgebracht hast, fand ich sehr schön. Solche Kleinigkeiten. Oder es war für mich sehr schön, wie du mit deinem Bruder gespielt hast.



Solche Dinge, bei denen es nicht um irgendwelche Leistungen geht.

Das sammelt man dann, je nach dem, wie man das machen möchte, das Buch liegt irgendwo in der Nähe und man schreibt das dann auf, wenn einem etwas auffällt und man liest es dann am Abend mit dem Kind, im Bett, durch.

Vielleicht einmal in der Woche, vielleicht jeden Abend, je nach dem wie das Selbstwertgefühl des Kindes aussieht.

Und dann zu sehen, wie dieses Kind im Bett Zentimeter größer wird, durch diese positiven Notizen, die gar nicht irgendwie gewichtig oder besonders sind, wie das Kind das Gefühl hat, ah, ich mache tolle Dinge, ich bin toll, man liebt mich das ist ganz arg schön, das mitzuerleben.



### **Frau Mayer**

Da hätte ich noch eine Frage dazu. Schreibt nur die Mutter rein oder auch das Kind?

### **Frau Mink**

Das Kind schreibt nicht rein. Das macht nur die Mutter oder der Vater. Wir haben das damals so gemacht: ich habe das 2 Wochen geführt und erst mit dem einen Kind und dann mit dem anderen...also, das waren 2 Bücher...und dann waren 2 Wochen Pause und dann hat es mein Mann gemacht.

### **Joe Kennedy**

Also, das ist ein wunderbares Beispiel. Sehen wir es positiv. Ich möchte mich bei Ihnen bedanken, dass Sie so hart mitgearbeitet haben, anderen zu helfen, durch Ihre Offenheit.