



## **Merkblatt zum Umgang mit überaktiven Kindern**

Überaktive oder hyperaktive Kinder können Eltern und Lehrer/innen durch auffällige Bewegungsunruhe, Impulsivität, Empfindlichkeit, Stimmungsschwankungen und Konzentrationsschwäche häufig fast zur Verzweiflung bringen. Diese Kinder brauchen extrem viel Verständnis und Geduld, und sie sind speziell auf eine gute Erziehung angewiesen, damit sie und ihr Umfeld ihre Kindheit einigermaßen glücklich erleben können. Oft braucht es auch Hilfe von aussen.

Mit diesem Merkblatt wollen wir Sie über hyperaktive Kinder und den sinnvollen Umgang mit ihnen informieren.

### **Welche Kinder sind gemeint**

Kinder die ständig in Bewegung sind und/oder Mühe haben sich zu konzentrieren, gab es schon immer. Denken Sie nur an die Geschichten vom „Zappelphilipp“ und vom „Hans-guck-in-die-Luft“ im Struwwelpeter. Damals hatte diese Störung noch nicht die heute benutzten Namen wie POS (Psychoorganisches Syndrom), MCD (Minimale cerebrale Dysfunktion) oder ADHS (Aufmerksamkeits- und Hyperaktivitätssyndrom) oder auch nur ADS (Aufmerksamkeitsstörung). Manchmal steht die Bewegungsunruhe im Vordergrund, manchmal die Aufmerksamkeitsstörung.

Von hyperaktiven Kindern reden wir dann, wenn Kinder andauernd in Bewegung und häufig auch noch ungeschickt sind. Beispielsweise können sie auf dem Stuhl kaum ruhig sitzen, rempeln ungewollt andere an oder werfen Dinge um, haben vielleicht Mühe mit Schreiben, drücken den Bleistift zu stark aufs Papier, bewegen dabei Mund, Zunge und Füsse, sie müssen immer alles sofort sagen, was ihnen durch den Kopf geht, sind sensibel, explosiv und impulsiv, beschäftigen sich nur kurz mit einer Sache, die sie nicht so interessant finden, können ihre Kraft oder ihre Stimme nicht richtig dosieren, ihre Arbeiten nur schlecht planen und sind vielleicht auch aggressiv.

Es gibt auch Kinder, die in ihren motorischen Aktivitäten eher gebremst sind, sonst aber dieselben Symptome zeigen. Bei ihnen wird die Störung häufig erst spät entdeckt.

Die Aufmerksamkeitsstörung zeichnet sich vor allem dadurch aus, dass die Kinder eine verminderte Aufmerksamkeitsspanne haben und dadurch oft nicht den ganzen Inhalt einer Anweisung oder Erklärung mitbekommen, dass sie Gegenstände verlieren, Dinge vergessen und sich oft von äusseren Reizen ablenken lassen.

Die Merkmale liessen sich natürlich ausweiten und sind je nach Kind in verschiedener Ausprägung und Kombination vorhanden.

Oft erleben diese Kinder durch ihre Störung viele Misserfolge, woraus eine schwierige Lerngeschichte resultiert. Ungünstiges Erziehungsverhalten kann die Symptome noch verstärken. Deshalb ist es sehr wichtig zu wissen, welche Erziehung für diese Kinder angemessen ist.

### **Die möglichen Ursachen der Störung**

Endgültige Aussagen zu den Ursachen lassen sich bis heute nicht machen. Man geht davon aus, dass mehrere Faktoren beteiligt sein können, wie beispielsweise:

- erbliche Faktoren
- biochemische Faktoren (Verbindungen zwischen Nervenzellen reifen nicht optimal, Schädigung während der Schwangerschaft oder Geburt, Stoffwechselstörung, Ernährung, Abwehrschwäche u.Ä.)
- hirnorganische Faktoren (Infektionskrankheiten oder aussergewöhnliche Belastungen während der Schwangerschaft oder Geburt)
- psychosoziale Faktoren (gestörte Beziehungen im sozialen Umfeld, Überflutung mit optischen und akustischen Reizen bei gleichzeitiger Unterversorgung der Sinne und der Motorik, Erziehungsfehler und andere spezielle Familienprobleme, überzogene Leistungsanforderungen, Kommunikationsstörungen mit anderen Kindern)

Viele Kinder werden medikamentös behandelt. Diese Behandlung wird in diesem Merkblatt nicht besprochen. Sie gehört in den medizinischen Fachbereich.

### **Was kann ich als Vater oder Mutter tun?**

Für das Alltagsleben sind einige Dinge hilfreich zu wissen:

- Schaffen Sie eine ruhige Atmosphäre, wenn Sie etwas von Ihrem Kind fordern. Geben Sie Ihre Hinweise und Aufforderungen möglichst ruhig, eindeutig und mit wenig Worten.
- Stellen Sie klare Regeln auf und formulieren Sie diese positiv (indem Sie dem Kind sagen, was es tun soll und nicht, was es nicht tun soll).
- Loben Sie Ihr Kind und belohnen Sie es für das von Ihnen geforderte Verhalten.
- Kontrollieren Sie das Einhalten der gesetzten Regeln ruhig und gelassen ohne dauernde Diskussionen. So kann Ihr Kind die Regeln lernen.
- Unterstützen Sie zuerst Ihr Kind beim Erfüllen Ihrer Forderungen, lassen Sie es dann aber das Geforderte selbständig erledigen.
- Sagen Sie Ihrem Kind die Folgen, die es hat, wenn es die Regeln nicht einhält. Manchmal ist es sinnvoll, sowohl Regeln wie Konsequenz bei Nichteinhaltung aufzuschreiben.
- Konsequenz ist bei überaktiven Kindern besonders wichtig. Dabei müssen die Kinder klar wissen, welches Verhalten die Eltern wünschen und welches nicht. Zudem sollten Sie in ähnlichen Situationen auch ähnlich reagieren. Das schafft Sicherheit und Klarheit und erleichtert damit das Zusammenleben.
- Ein geregelter Tagesablauf ist unbedingt nötig. Essenszeiten, Hausaufgaben und Schlafzeiten sollten möglichst zu den festgelegten Tageszeiten stattfinden.
- Bestehen Sie darauf, dass Ihr Kind seine Arbeiten und Aufgaben in kurzer Zeit fertig stellt. Langes Hinauszögern und Trödeln verunmöglicht oft erfolgreiches Arbeiten.

- Lassen Sie möglichst wenige Reize (Lärm, Geräusche, laute Musik, wirre Muster) in der Umgebung des Kindes zu, damit es nicht abgelenkt ist. Insbesondere bei den Hausaufgaben sollten Sie Fernseher und Radio keinesfalls erlauben.
- Beim Lernen und beim Spiel ist Ordnung für Kinder mit ADS/ADHS sehr wichtig. Alles Überflüssige soll weggeräumt sein, damit es nicht ablenken kann. Die Dinge sollten überschaubar und geordnet sein.
- Loben Sie Ihr Kind, wenn eine Arbeit oder ein Spiel gut gelungen ist. So kann Ihr Kind den Erfolg unmittelbar erleben.
- Selbststeuerung ist für diese Kinder oft sehr schwierig. Deshalb ist die Steuerung von aussen so wichtig. Durch diese Aussensteuerung erlebt Ihr Kind Sicherheit, was nicht als Bevormundung gesehen wird, wenn sie sinnvoll und nützlich angewendet wird.
- Reagieren Sie nicht zornig, spöttisch oder betrübt. Denken Sie daran, dass Ihr Kind Schwierigkeiten hat und seine Sache grundsätzlich gut machen will. Wenn Sie ihm sagen, dass eine Aufgabe einfach sei und jeder sie lösen könne, fühlt es sich noch schlechter, wenn es sie nicht so gut schafft.
- Nützlich ist auch, wenn Sie dem Kind einen Ort zugestehen, wohin es sich zurückziehen kann, wenn es sich nicht unter Kontrolle hat. Dieser Ort ist nicht als Ort der Bestrafung gedacht, sondern als Ort, wo das Kind sich beruhigen kann. Jüngere Kinder müssen von den Eltern an diesen Ort geschickt werden, ältere Kinder sollen lernen, diesen Ort von selbst aufzusuchen.
- Besprechen Sie mit der Lehrerin/dem Lehrer die Situation Ihres Kindes. Das schafft Verständnis und die Bereitschaft, dem Kind die nötige Unterstützung für das Lernen zu geben. Lehrpersonen sind Fachleute im Umgang mit Kindern, auch mit solchen, die besondere Ansprüche stellen, wie zum Beispiel Kinder mit ADS/ADHS.

Sie sehen, es ist normal, dass diese Kinder die Erwachsenen überbeanspruchen können. Wenn Sie also trotz aller Hinweise nicht mehr weiter wissen, kontaktieren Sie eine Fachstelle, wo Sie sich beraten lassen können.