

Rituale

Für alle Kinder, speziell aber für Kinder mit Aufmerksamkeitsproblemen, sind fixe, wiederkehrende Strukturen ein wichtiger roter Faden im Tagesablauf. Gerade in der heutigen schnelllebigen und oft zeitüberfluteten Zeit können sie sich an diesen Ankerpunkten orientieren. Sie helfen ihnen dabei, Zeitabläufe zu verinnerlichen und sich mit der Zeit selbst organisieren zu können. Sie schaffen auch einen Raum für Ruhe, Ausgeglichenheit und Stabilität.

Gleiche Abläufe, wie Aufstehen um dieselbe Zeit, ein gleiches Zu-Bett-Geh-Ritual, Fixpunkte untertags wie ein gemeinsames Mittag- oder Abendessen usw., geben ein Gefühl der Sicherheit. Ihr Kind muss sich nicht immer wieder neu orientieren, sich immer wieder auf Neues einstellen, es weiß, was kommt.

Welche Rituale in welche Familie passen, muss man natürlich herausfinden. Sie müssen in den Alltag integrierbar sein. Manche Gewohnheiten kennt man aus der eigenen Kindheit, andere ergeben sich wiederum manchmal auch ganz zufällig. Achten Sie darauf, was Ihrem Kind, Ihrem Zusammensein gut tut.

Hier ein paar Anregungen:

- ❖ Ein „sonniger“ Start in den Tag: Rechtzeitig aufstehen nimmt schon mal Stress, gönnen Sie einander vielleicht ein kurzes Kuscheln. Am besten ist, wenn Sie Ihrem Kind etwas ins Ohr flüstern, auf das es sich an diesem Tag besonders freuen kann.
- ❖ Gehen Sie mit Ihrem Kind den Tagesablauf immer wieder durch, machen Sie eventuell ein buntes Plakat, das Sie sichtbar aufhängen.
- ❖ Planen Sie gemeinsame Zeit miteinander ein (in der es nicht ums Lernen sondern ums gemeinsame Zusammensein und Genießen geht).
- ❖ Setzen Sie Regeln fürs gemeinsame Essen auf (kein Fernseher, kein Handy, vorher auf die Toilette gehen).
- ❖ Wo sollen die Hausaufgaben erledigt werden? Im Optimalfall sollte das Arbeiten immer zur selben Zeit stattfinden. Am Arbeitsplatz weg mit allem, was ablenken könnte. Wenn Ihr Kind Probleme mit der zeitlichen Organisation der Hausaufgaben hat, könnten Sie unterstützen, indem Sie mit ihm durchgehen, was zu tun ist. Dazu werden dann kleine Post-its auf eine Pinwand geheftet, sodass Ihr Kind gut sieht, was zu erledigen ist. Nach jeder fertigen Aufgabe darf das jeweilige Post-it abgenommen werden. So sieht man auch gleich, dass die Aufgaben weniger werden.
- ❖ Schaffen Sie Oasen der Ruhe!
- ❖ Führen Sie ein abendliches Einschlafritual ein (vorlesen, das Beste vom Tag besprechen, kuscheln).
- ❖ Kinder haben nicht denselben Zeitbegriff wie Erwachsene. Üben Sie Zeitmanagement mit Ihrem Kind (Zeitvereinbarungen treffen, Uhr tragen, Stoppuhr einsetzen, Zeitpuffer einbauen).