

Aufmerksamkeit/Konzentration, Emotionsregulation

Zeigt ihr Kind Probleme beim Lernen, Ausdauer oder Konzentration? Fällt es Ihrem Kind schwer, seine Emotionen zu regulieren, sich einzugliedern oder stillzusitzen?

Kinder müssen schon vor der Schule lernen, sich für ein Ziel anzustrengen, auch mit Frust umzugehen, nicht immer jeden Willen erfüllt zu bekommen, sich zu fokussieren und konzentrieren..... egal, was um sie herum passiert. Kindern mit Lernstörungen fällt es dabei oft zusätzlich schwer, Buchstaben oder Zahlen sinnvoll zu verarbeiten oder im Gedächtnis zu behalten.

Vielen Kindern gelingt dies alles noch nicht direkt, wenn sie in die Schule kommen und das erschwert den Schulstart für alle: Kind, Eltern, LehrerInnen und MitschülerInnen..... Dafür sollten wir aber jedem Kind individuell Zeit und Geduld zukommen lassen und können nicht erwarten, dass alles sofort gelingt.

Sie können Ihr Kind jedoch auf diese Anforderungen durch häusliche Übungen im Alltag vorbereiten:

Trauen Sie Ihrem Kind mehr zu, fördern Sie seine Selbstständigkeit, Leistungsbereitschaft und Ausdauer und setzen Sie auch zu Hause Grenzen.

Bleiben Sie dabei konsequent, auch wenn es mal ungemütlich und anstrengend wird.

Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit für Gesellschaftsspiele: Das fördert die familiäre Gemeinschaft und die Konzentration. Und dabei ist wichtig: Auch Verlieren will gelernt sein! ;-)

Versuchen Sie, die Medienzeiten so gering wie möglich zu halten, denn das kindliche Gehirn und die Konzentrationsfähigkeit entwickeln sich deutlich schlechter durch hohen Medienkonsum!

Ermöglichen Sie Ihrem Kind die regelmäßige Teilnahme in einem Sportverein und trainieren Sie auch dort das Durchhaltevermögen.

Spezielles Übungsmaterial für zu Hause können Sie schon mit geringem finanziellen Aufwand erwerben.

Wir empfehlen z.B.

spielerische Lernblöcke,

LÜK-Kästen speziell für Aufmerksamkeit und Konzentration sowie das

Memo-Training von Hogrefe.

Üben Sie mit diesen Materialien regelmäßig ca. 4x/ Woche 15-30 min, werden Sie schnell einen Erfolg bemerken.

Sehen Sie oder die LehrerInnen Probleme bei Ihrem Kind?

Dann bitten wir Sie, dass die LehrerInnen uns einmal notieren, wo das Problem bei Ihrem Kind genau liegt. Danach entscheiden wir, welche Therapie bei Ihrem Kind zielführend ist.

Dazu benötigen wir von Ihrer LehrerIn einen aktuell bearbeiteten Aufgabenzettel (1x blanko, 1x bearbeitet).

Diesen Zettel werden wir nach der ersten Verordnung der Ergotherapie erneut bearbeiten lassen, um zu schauen, ob diese überhaupt einen Effekt zeigt.

Ergotherapie ist für Kinder vorgesehen, die von einer Behinderung bedroht sind. Für pädagogische Probleme ist sie nicht gedacht.

Die Aufgabe der Ergotherapie besteht darin, dass Ihr Kind in der Praxis-Stunde Übungen erarbeitet und Sie diese mindestens 4x/ Woche für eine halbe Stunde zu Hause üben. Einmal in der Woche Ergotherapie zu machen, würde kaum einen Effekt erzielen.

Wenn wir Ergotherapie längerfristig verordnen möchten, benötigen wir eine Abklärung über ein Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ). Die Warteliste dafür ist allerdings sehr lang. Diese Abklärung sollten wir machen, wenn wir bei Ihrem Kind einen dringenden Verdacht auf eine Erkrankung sehen.

Zum Schluss für Sie ein paar praktische Hilfen:

Verbesserte Kommunikation:

Erteilen Sie Anweisungen genau, knapp und nennen Sie nur das Wichtigste. Holen Sie die volle Aufmerksamkeit Ihres Kindes ein, sprechen Sie es direkt an. Geben Sie (wenige) klare Regeln und Strukturen vor, setzen Sie klare Grenzen.

Erlernen von Emotionsregulation:

Versuchen Sie Gefühle zu erkennen und benennen Sie diese gemeinsam. (Jedes Gefühl ist o.k., aber nicht jedes Verhalten) Üben Sie mit Ihrem Kind Strategien zum Umgang mit seinen Emotionen.

Ruhe bewahren:

Versuchen Sie, bei emotionalen Ausbrüchen selbst ruhig zu bleiben. Übernehmen Sie nicht die Emotionen Ihres Kindes.

Zeigen Sie eine positive und liebevolle Grundhaltung:

Ihr Kind versucht das Bestmögliche, es möchte nicht gezielt provozieren. Loben und verstärken Sie positives Verhalten!

Führen Sie Ihr Kind liebevoll:

Zeigen Sie Verbundenheit ("Ich sehe dich!") und Führung ("Ich bin da, wir halten das aus!"), denn eine gute Beziehung zeigt besonders große Effekte!

Ihr Praxis-Team

Kinderärztinnen in der Mersch