

Formular ab der U9 zu empfehlen

Den Alltag besser in den Griff bekommen-Ordnung schaffen und halten

Ob im Kinderzimmer, im Schulranzen, beim Hausaufgabenmachen oder beim An- und Ausziehen – Kinder sind oft kleine Chaoten. Gehen Sie deshalb gemeinsam mit Ihrem Kind ans Werk, am besten schon von klein auf.



- Legen Sie eine tägliche Aufräumzeit fest, die Sie über Jahre konsequent beibehalten. Aufgeräumt wird z. B. jeden Abend vor dem Essen.
- An einem Tag in der Woche wird gründlich aufgeräumt und saubergemacht. Darauf kann und muss sich Ihr Kind einstellen. Steht eine wichtige Verabredung an, muss vorher alles erledigt sein.
- Gestalten Sie das Kinderzimmer so, dass es sich leicht aufräumen lässt, z. B. mit Regalen und großen, bunten Kisten, beklebt mit Bildern zum Inhalt. Dort kommt jeweils alles hinein, was zusammengehört.
- Stellen Sie klare Ordnungsregeln für Ihre Wohnung auf, etwa: „Gegessen wird nur in der Küche“ oder „Wer Spielzeug ins Wohnzimmer bringt, räumt es nach dem Spielen wieder weg“:
- Kündigen Sie eindeutige Konsequenzen an, falls Ihr Kind nicht aufräumt. Und führen Sie diese wirklich durch. Nach einer angemessenen Verlängerung „verschlingt“ notfalls der Staubsauger die Bausteine oder der Müllsack die CD´s. solche Aktionen müssen Sie garantiert nicht oft machen.
- Schenken Sie Ihrem Kind eine „Wunderkiste“. Das kann ein großer Karton sein, den Sie gemeinsam bemalen und bekleben. Hier

kommen all die wunderbaren winzigen Teile hinein, die aus Überraschungseiern und Wundertüten auftauchen und überall im Kinderzimmer herumliegen. Herrscht einmal Langeweile, können Kinder prima einen ganzen Nachmittag lang in dieser Kiste wühlen. Bedingung: abends wird alles wieder eingeräumt.

Tipps und Übungen für den Alltag:

- Ob Anziehen, Waschen oder Zähneputzen: Üben Sie mit Ihrem Kind von klein auf tägliche Routineabläufe ein, die immer gleich sind. Was durch ständiges Wiederholen in Fleisch und Blut übergeht, läuft selbstverständlicher ab und geht seltener schief.
- Lassen Sie Ihr Kind im Haus und Garten alles mitmachen, wozu es Lust hat – auch wenn es für Sie anstrengend ist und mehr Zeit kostet. Kinder lernen viel, indem sie den Großen auf die Finger schauen und sie einfach nachmachen.
- Trainieren Sie öfter einmal die „Ordnung im Kopf“ und legen Sie genaue Handlungsabläufe fest. Denn vieles gelingt – zumindest solange es noch nicht automatisiert ist – besser mit einem Plan.
- Kommentieren Sie in Anwesenheit Ihres Kindes alles, was Sie grade tun. So erfährt es, welche Überlegungen Sie anstellen, wie Sie etwas planen und wie Sie schrittweise vorgehen. Beim nächsten Mal können Sie dann gezielt Ihr Kind fragen: Was machst du zuerst? Was kommt dann? Ist das gut so? Gibt es bessere Möglichkeiten? So lernen auch Kinder was für die Planung von Arbeiten unabdingbar ist.

Quellenangabe: Den Alltag besser in den Griff bekommen. Entspannen will gelernt sein/Spielerische Förderung zu Hause/Tipps und Übungen für Eltern und Kind/Gemeinsam ADHS Begegnen

