

# Pädagogik, Ernährung und Sport bei ADS/ADHS

## *Pädagogik*

Neben Ruhe, Geduld, Gleichmut und Stetigkeit gilt es, die folgenden Punkte besonders zu beachten:

1. Einen vorwurfsvollen Umgangston vermeiden; mit Entschiedenheit und Humor wird mehr erreicht.
2. Weniger Leistungsdruck führt zu besseren Leistungen.
3. Arbeiten und Aufgaben mit Unterbrechungen auflockern.
4. Mit klaren Anordnungen und Grenzen setzen und Streit vorbeugen.
5. Gemeinsame Abmachungen gegenseitig ernst nehmen.
6. Fremdbestimmung erzeugt viel Widerstand, deshalb Eigenverantwortung und verantwortungsbewussten Umgang mit Freiheit fördern.
7. Dauerhafte Besserung wird durch gegenseitiges Respektieren erzielt.
8. Viel Anerkennung und Lob aussprechen.
9. Positives Verhalten hat eine positive Signalwirkung.

## *In der Schule zusätzlich*

10. Im Klassenzimmer das Kind allein in eine Bank der vordersten Reihe und nicht beim Fenster setzen, damit es nicht unnötig abgelenkt wird.
11. Wird der Bewegungsdrang zu gross, das Kind ein paar Runden um das Schulhaus herum rennen lassen.
12. Time out bei Reizüberflutung: Das Kind soll sich in einen ruhigen, kühlen Raum zurückziehen können, bis es sich beruhigt hat.
13. Belohnungssystem z.B. in Form von Smiley-Klebern einführen (ist wirksamer als Strafpunkte, gelbe Karte etc.).

## *Ernährung*

Nahrungsmittel meiden, auf die das Kind mit vermehrter Unruhe und Reizbarkeit reagiert. Oft handelt es sich um Speisen, die es besonders stark verlangt (insbesondere Zucker und Süßigkeiten). Viel Wasser trinken.

## *Sport*

Bei einem starken Bewegungsdrang kann dieser durch geeignete Sportarten in geordnete Bahnen gelenkt werden. *Asiatische Kampfsportarten* sind besonders geeignet, die Selbstbeherrschung der Kinder zu fördern und Aggressionen abzubauen. Es ist aber darauf zu achten, dass nicht durch übermäßigen sportlichen Ehrgeiz eine Überforderung stattfindet.

## *Weiterführende Literatur*

H Frei, *Die homöopathische Behandlung von Kindern mit ADS/ADHS*, Haug-Verlag, 2009

E Aust-Claus, PM Hammer, *Das ADS-Buch*, Oberstebrink-Verlag, 2000.

A Kast-Zahn, *Jedes Kind kann Regeln lernen*. Oberstebrink-Verlag, 1997.

B Speck, *Zappelphilipp, hyperaktive Kinder richtig ernähren*, Naturviva-Verlag, 2003.