

ADHS-Expertin: Elain Taylor-Klaus

Frage: Wie erziehe ich mein ADHS-Kind am besten?

Antwort:

Ja, ADHS ist kompliziert, und der Umgang damit kann schwierig sein. Für Eltern kann es frustrierend, ärgerlich, irritierend und beunruhigend sein. Es kann aber auch inspirierend, spielerisch, kreativ, neugierig und unglaublich lohnend sein! Tatsache ist, dass ein ADHS-Kind oder ADHS-Teenager von seinen Eltern nur ein paar wichtige Dinge braucht. Es geht nicht um Listen oder Belohnungssysteme oder gar um Beständigkeit. Was Kinder mit ADHS am meisten brauchen, sind Eltern, die sie verstehen, akzeptieren und respektieren, an ihre Stärken und Möglichkeiten glauben und sie in die Lage versetzen, ihr volles Potenzial ausschöpfen zu wollen.

"Wie?" werden Sie sich vielleicht fragen. Erstens: Wenn Sie selbst ein Elternteil mit ADHS sind, ist es gut für Ihr Kind, wenn Sie bewusst mit Ihrer eigenen ADHS umgehen. Ganz gleich, ob Sie sich zur Behandlung mit Medikamenten, Meditation, Bewegung, Ernährung, Coaching oder all dem oben genannten entscheiden - holen Sie sich Unterstützung für sich selbst und gestalten Sie das ebenso für Ihr Kind. Als nächstes sollten Sie eine häusliche Umgebung schaffen, in der auch Fehler gemacht werden dürfen. Versuchen Sie nicht, sie um jeden Preis zu vermeiden, denn es werden Fehler passieren - besonders im ADHS-Land. Also legen Sie das als Ihren Standard fest und üben Sie sich darin, ohne Verurteilung und ohne sich zu schämen müssen aus Fehlern lernen zu dürfen. Dann versuchen Sie so zu denken, wie jemand, der für einen Marathon trainiert. Wenn Sie versuchen, alles auf einmal anzugehen, werden Sie wahrscheinlich alle etwas verrückt machen. Versuchen Sie, unabhängige Verhaltensweisen Stück für Stück zu fördern, bleiben Sie bei der Sache und blicken auf die schrittweise Veränderung. Seien Sie mit ganzem Herzen bei Ihren Beziehungen, lieben Sie Ihre Kinder so, wie sie sind, und lassen Sie sich nicht durch die Erwartungen der Anderen davon abhalten, Ihre Kinder genau dort abzuholen, wo sie gerade sind. Nur so können Sie sie liebevoll in ihrer Entwicklung unterstützen.

Über die Autorin:

Autorin, Elternberaterin, zertifizierte Trainerin, Elaine Taylor-Klaus ist Mitbegründerin von [ImpactParents.com](https://www.impactparents.com)®, jetzt ImpactParents.com. Laden Sie auf [ImpactParents.com/Guide](https://www.impactparents.com/Guide) Bonusmaterial zu ihrem neuen Buch *The Essential Guide to Raising Complex Kids with ADHD, Anxiety and More* herunter.

