Gemeinsam spielen.

Aufmerksamkeit und Selbststeuerung begleiten

Für Eltern von Kindern mit ADHS oder Schwierigkeiten mit Aufmerksamkeit, Impulsen und dem Abwechseln.

Im gemeinsamen Spiel kann Ihr Kind üben, bei einer Sache zu bleiben, aufeinander einzugehen und kleine Handlungsfolgen zu gestalten. Es braucht dafür passende Spielideen, Ihre Begleitung und viele Gelegenheiten, etwas gelingen zu lassen.

Leicht einsteigen. Gelingendes Spiel weiterführen.

Beginnen Sie mit einer einfachen Handlung. Findet Ihr Kind in einen Spielfluss, lassen Sie ihm Zeit. Eine feste Minutenzahl ist kein Grund, ein vertieftes Spiel zu beenden. Auch interessierte Wiederholungen dürfen Raum bekommen.

So unterstützen Sie Ihr Kind

Interessen aufgreifen. Wählen Sie etwas, das Ihr Kind gerne tut. Ein oder zwei Spielideen reichen für den Anfang.

Einfach und verständlich beginnen. Machen Sie die Handlung vor. Verwenden Sie kurze Sätze und Gesten. Prüfen Sie, ob Ihr Kind die Spielregel verstanden hat.

Gelungenes sichtbar machen. Reagieren Sie unmittelbar und konkret: «Du hast bei Rot angehalten.» Oder: «Jetzt haben wir den Turm zusammen gebaut.»

Schrittweise erweitern. Wenn etwas gut gelingt, verändern Sie eine Sache: etwas länger warten oder einen weiteren Handlungsschritt hinzufügen. Bewegung ist beim Spielen erlaubt.

Am Kind orientieren. Bleibt Ihr Kind beteiligt, spielen Sie weiter. Verliert es den Faden, helfen Sie beim Wiedereinstieg. Bei Überforderung vereinfachen Sie das Spiel oder machen gemeinsam Pause.

Übergänge begleiten. Kündigen Sie das Ende an und finden Sie einen passenden Abschluss: «Die Tiere bekommen noch Futter. Dann bringen wir sie in den Stall.»

Gut zu wissen

Die Spiele ergänzen die Unterstützung im Alltag. Bei ADHS im Vorschulalter wird vorrangig ein fachlich begleitetes Elterntraining empfohlen. ADHS wird nicht durch falsche Erziehung verursacht. Bei anhaltenden Schwierigkeiten in mehreren Lebensbereichen ist eine kinderärztliche bzw. entwicklungsbezogene Abklärung sinnvoll. [1, 2]

Neun Ideen zum Mitspielen

Wählen Sie nach Interesse und Entwicklungsstand Ihres Kindes. Gemeinsam ausprobieren, bei Bedarf vereinfachen und gelingendes Spiel weiterführen.

01 **Stopptanz / Tiere erstarren**
Gemeinsam tanzen oder sich wie Tiere bewegen. Stoppt die Musik oder Trommel, bleiben alle kurz stehen. Anfangs genügt ein kurzer Moment. Alle spielen weiter.
Übt: auf ein Signal hin anhalten.

02 **Autos an der Ampel**
Spielzeugautos fahren bei Grün und halten bei Rot. Zeigen Sie die Farbe und sagen Sie zunächst gleichzeitig «Stopp». Später kann das Farbsignal allein reichen.
Übt: Signale beachten und Handlungen anpassen.

03 **Ball hin und her rollen**
Rollen Sie sich einen Ball zu und begleiten Sie den Wechsel mit Gesten. Später kann Ihr Kind vor dem Zurückrollen einmal auf den Ball tippen.
Übt: gemeinsame Aufmerksamkeit und Abwechseln.

04 **Baumeister zu zweit**
Setzen Sie abwechselnd einen grossen Baustein auf. Machen Sie Ihren eigenen Zug zügig, damit die Wartezeit zunächst kurz bleibt. Bauen Sie gemeinsam weiter.
Übt: kurz warten und ein gemeinsames Ziel verfolgen.

05 **Tierbewegungen nachmachen**
Ihr Kind wählt ein Tier, Sie machen mit. Dann wechseln Sie die Führung. Wenn es gut gelingt, können zwei Bewegungen hintereinander folgen.
Übt: beobachten, nachahmen und sich eine Folge merken.

06 **Tiere füttern**
«Gib dem Pferd die Karotte.» Legen Sie die Spielsachen sichtbar bereit. Erst wenn ein Auftrag sicher gelingt, verbinden Sie zwei vertraute Schritte.
Übt: einen Auftrag verstehen, behalten und ausführen.

07 **Was fehlt?**
Schauen Sie gemeinsam zwei bis drei bekannte Gegenstände an. Decken Sie diese ab und nehmen Sie einen weg. Ihr Kind darf zeigen oder sagen, was fehlt.
Übt: aufmerksam hinschauen und sich etwas merken.

08 **Sortierwerkstatt**
Sortieren Sie grosse Bausteine zuerst nach Farbe. Für geübtere Kinder wechseln Sie später ausdrücklich die Regel: «Jetzt sortieren wir nach Grösse.»
Übt: einer Regel folgen und sich auf eine neue einstellen.

09 **Kleine Geschichten spielen**
Ein Tier füttern und schlafen legen, einkaufen und kochen: Beginnen Sie mit einer vertrauten Szene. Greifen Sie die Ideen Ihres Kindes auf und entwickeln Sie das Spiel gemeinsam weiter.
Übt: Handlungen verbinden, planen und kooperieren.

Einordnung & Quellen

Praktische Spielanregungen, angelehnt an allgemeine Entwicklungsförderung [3]. Für die einzelnen Spiele ist keine eigenständige Wirkung auf ADHS-Symptome nachgewiesen.

[1] NICE: ADHS-Leitlinie NG87, Empfehlungen für Kinder unter 5 Jahren.

[2] CDC: Parent Training in Behavior Management.

[3] Harvard Center on the Developing Child: Executive Function Activities, 3–5 Jahre.