

Tipps für den Alltag für Eltern von hochsensiblen Kindern aus ergotherapeutischer Sicht

Schwieriger Alltag bei Kindern mit hoher Sensibilität

(vgl. „Sinnvoll und Alltäglich“, Meier und Richle, 1994)

Kinder zu erziehen ist eine große Aufgabe, bei der alle Eltern einmal oder öfter an ihre Grenzen stoßen. Der Alltag mit einem hochsensiblen Kind führt sie noch öfter an schwierige Situationen heran und kann für alle Familienmitglieder belastend sein. Es sind jedoch bei allen Kindern dieselben Strukturhilfen, die den Alltag erleichtern.

Alle Kinder brauchen neben viel Liebe, Verständnis, Geborgenheit und Sicherheit **3 R:**

Rituale

Regeln

Reviere

Rituale:

Rituale sind zeitlich festgelegte Abfolgen von Ereignissen, die sich rhythmisch wiederholen (jeden Morgen...); Rituale ziehen sich durch den ganzen Tag hinweg wie ein roter Faden.

z.B. am Frühstückstisch Marmelade aussuchen, Verabschiedungsritual beim Weggehen, Erzählritual beim Heimkommen, Zeit mit Papa verbringen am Abend, Bettgehritual (Geschichte, Gebet, Segen etc.)

Regeln:

Regeln werden aufgestellt, um das familiäre und soziale Zusammenleben zu erleichtern.

z.B. Regeln beim Essen: jedes Familienmitglied hat einen bestimmten Platz am Tisch, es wird erst mit dem Essen begonnen, wenn alle am Tisch sitzen, (wenn das Tischgebet, etc. gesprochen ist), es wird nicht mit vollem Mund gesprochen, nicht gerülpt, es wird „Bitte“ gesagt, wenn ich etwas haben möchte, jeder stellt sein Teller nach dem Essen zur Spüle,....

Reviere:

Es sind Plätze, Räume, Situationen, die klar abgegrenzt sind, und wo auch andere Regeln gelten.

z.B. bei den Großeltern (gelten andere Regeln als zu Hause), das Spielzimmer (wo andere Regeln, als in Papas oder Mamas Arbeitszimmer gelten), die Kindergruppe, das eigene Bett, ein abschließbares Schatzkästchen, eine Höhle zum Zurückziehen,....

Stürmische Wochenenden

Manchmal ist weniger mehr

Bieten Sie ihren Kindern ein nicht zu dichtes Programm am Wochenende. Haben Sie etwas Besonderes vor, planen Sie den Tag genau, und gehen Sie in Gedanken durch, wo ihr Kind überfordert sein könnte. Reduzieren Sie das Programm. Teilen Sie die Zeit nicht zu straff ein. Fragen Sie um Unterstützung; Begleitpersonen. Planen Sie Zeiten der Ruhe, des Essens, des Rückzugs ein. Halten Sie möglichst die Zeiten zum Essen und Ruhen wie zu Hause ein.

Informieren Sie ihr Kind, was es erwarten wird (allerdings erst einen Tag vorher und nicht schon eine Woche vorher). Fällt den Kindern bei besonderen Anlässen das Warten schwer, gestalten Sie eine Art Abreiß- oder Wartekalender.

Genießen Sie mit Ihren Kindern Wochenenden zu Hause. Menschen sind Gewohnheitswesen. Besonders hoch sensible Kinder brauchen eine gewohnte Umgebung, bekannte Abläufe. Es kann sich somit besser orientieren und voraussehen, was passieren wird. Schonen Sie Ihr Kind vor zu vielen fremden Reizen. *Weniger ist mehr!*

Überreizt

Zeichen wie: Blässe, Zittern, Schwitzen, rote Flecken, Schwindel, beißen, schreien, weinen, flüchten, verstecken, schimpfen, ignorieren, kein Blickkontakt,... können Zeichen einer Überreiztheit sein.

Nehmen Sie das Kind zu sich, und halten es behutsam fest (Halt geben); reden Sie wenig (Sprache kann aufputschen); wenn, dann reden Sie leiser, langsam, rhythmisch, beruhigend, wiederholend (z.B. *ist ja gut, ich bin da, komm zu mir, ...*)

Drücken Sie die Extremitäten des Kindes fest und langsam; reiben Sie den Rücken von oben nach unten; rollen Sie Ihr Kind in eine Decke oder Jacke ein. So spürt es sich selbst, seine Körpergrenzen wieder besser. Tiefer Druck hemmt die Überempfindlichkeit. Probieren Sie aus, was Ihrem Kind gut tut, und bleiben Sie dabei. Trotzdem achten Sie auf die Reaktion des Kindes. Das Kind bestimmt Art und Dauer des Reizes.

Verlassen Sie den Raum, gehen Sie wohin, wo wenig bis keine akustische Reize sind. Suchen Sie sich einen Raum oder Platz mit gedämpftem Licht oder wenig visuellen Reizen. Oder gehen Sie in die Natur; in den Wald.

Bieten Sie zu Hause dem Kind eine Höhle mit roten und gelben Tüchern, Decken, ein Zelt oder eine Schachtel mit Pölster... („Mutterleibähnlicher Ort“) als Rückzugsort an. Es wirkt beruhigend und organisierend.

Wichtig: das Vorbeugen!

Überfordern Sie Ihr Kind nicht; v.a. wenn es müde ist

Beachten Sie die „Alarmzeichen“ des Kindes (siehe oben unter: „Überreizt“)

Kündigen Sie Unterbrechungen einer Aktivität, des Spiels rechtzeitig an

Setzen Sie früh genug Grenzen; halten Sie sie dann konsequent ein

Bieten Sie die 3 Rs an: Rituale, Regeln, Reviere

Achten Sie auf gesunde, ausgewogene Ernährung; achten Sie darauf, dass der Blutzuckerspiegel Ihres Kindes möglichst konstant bleibt; achten Sie darauf, dass Ihr Kind frühstückt, das erhöht auch die Konzentration und Aufmerksamkeit im Kindergarten oder in der Schule („Motoren laufen nur, wenn ein Antriebsmittel vorhanden ist“)

Achten Sie auf genügend Bewegung für das Kind. Tätigkeiten (z.B. Schieben, Ziehen), wo Kraft, Zug und Druck ausgeübt werden müssen, sind ordnend, organisierend für das Nervensystem: z. B. Gartenarbeiten, Holzarbeiten, Turnen, Klettern, etc.

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind rechtzeitig ins Bett kommt; genügend schläft; wenn möglich, elektrosmogfrei schläft

Bewahren Sie Ihr Kind vor Dauerberieselung (Radio, Fernsehen, Computer)

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nicht- bis sehr wenig- mit dem Handy telefoniert

Gestalten Sie den Wohnraum nicht zu überladen (Dekoration reduzieren)

Verzichten Sie auf starke Düfte (Duftkerzen, Parfum)

Selbstständigkeit

Lassen Sie Ihrem Kind Tätigkeiten ausführen, die es schon kann. Das stärkt das Selbstbewusstsein enorm:

Altersgemäß entsprechend: z.B. selber anziehen, Essen her schneiden, Butter aufstreichen, Geschirrspüler ausräumen, Tisch decken, Schulsachen zur Hausübung selbstständig aus der Tasche räumen, auch wieder weg räumen, Aufräumen („Spuren verwischen“),...

Geben Sie dem Kind auch Verantwortung für sein Tun. Macht es die Hausübung nicht, muss es sich selbst vor der Lehrerin rechtfertigen...

Ihr Verhalten dem Kind gegenüber

Behandeln Sie Ihr Kind wie ein Kind. Binden Sie es nicht in Entscheidungen mit ein, die es überfordern würden. Erzählen Sie Ihrem Kind nicht alles, was Sie erleben, was Sie empfinden, was Sie bedrückt; Sie können Ihre Befindlichkeit kindgerecht erwähnen, bestätigen, da hoch sensible Kinder viel spüren und erahnen. Aber laden Sie Ihre Probleme nicht beim Kind ab. Hoch sensible Menschen sind „Lastenträger“, die dazu neigen, von anderen die Lasten zu übernehmen. V.a. Kinder sind damit sehr überfordert.

Gehen Sie selbst sorgsam mit sich um. Achten auch Sie auf Zeiten der Erholung, des Rückzugs, auf eine qualitative Lebensweise. Ein Kind ahmt vieles nach; was Sie Ihrem Kind vorleben, hat großen Einfluss.

Sie sind der Experte Ihres Kindes! Niemand kennt und liebt Ihr Kind so wie Sie.

Sollte es dennoch nötig sein, holen Sie sich Hilfe von Fachleuten (ErgotherapeutInnen oder PsychologInnen), die über das Thema hohe Sensibilität Bescheid wissen.