

Wenn Verhalten Fragen aufwirft

Eine kleine Orientierung für Eltern

Vielleicht sind Sie gerade unsicher, erschöpft oder in Sorge. Wenn bestimmte Situationen immer wieder schwierig werden oder der Verdacht auf Autismus, ADHS oder eine andere neurodivergente Entwicklung im Raum steht, entstehen oft viele Fragen. Dieser Flyer soll Ihnen helfen, etwas zu sortieren - ohne vorschnelle Erklärungen und ohne den Anspruch, schon alles wissen zu müssen.

Neurodivergenz - kurz erklärt

Neurodivergenz beschreibt Unterschiede darin, wie Menschen wahrnehmen, Aufmerksamkeit steuern, Informationen verarbeiten, kommunizieren oder sich regulieren. Autismus und ADHS gehören zu den bekanntesten neurodivergenten Entwicklungsweisen. Wie sich diese Unterschiede zeigen, ist individuell. Ein einzelnes Verhalten beweist oder widerlegt keine Diagnose.

Wenn Situationen immer wieder schwierig werden

Wenn Ihr Kind in bestimmten Situationen häufig sehr belastet wirkt, sich zurückzieht, stark reagiert oder Dinge scheinbar plötzlich nicht mehr schafft, lohnt sich ein genauerer Blick. Oft kommen mehrere Dinge zusammen. Diese Fragen können helfen:

Ist die Aufgabe gerade zu viel?

Zu viele Aufgabenschritte auf einmal? Zu umfangreich? Oder fehlt ein klarer Anfang?

Ist klar, was erwartet wird?

Weiß Ihr Kind, was zuerst kommt, was danach folgt und wann es fertig ist?

Ist gerade zu viel gleichzeitig los?

Lärm, Menschen, Zeitdruck, Gespräche oder viele kleine Anforderungen können sich summieren.

Wie anstrengend war der Tag bisher?

Auch wenn manches geklappt hat, kann die Belastung im Laufe des Tages zunehmen.

Gab es Veränderungen oder Übergänge?

Ein Raumwechsel, eine andere Person oder ein unerwarteter Ablauf kann zusätzliche Kraft kosten.

Was würde es gerade leichter machen?

Mehr Zeit, weniger Sprache, nur ein Schritt, eine Pause, Rückzug, Bewegung, Nähe oder Abstand?

Ein wichtiger Gedanke

Dass Ihr Kind etwas an einem Tag oder in einem bestimmten Umfeld schafft, bedeutet nicht automatisch, dass dieselbe Anforderung jederzeit und unter allen Bedingungen gleich gut bewältigbar ist.

Erste orientierende Unterstützungsmöglichkeiten

Diese ersten Schritte ersetzen keine individuelle Abklärung - sie können aber dabei helfen, Belastung zu reduzieren und genauer zu beobachten, was Ihrem Kind gut tut.

Vorbereiten

Abläufe und Übergänge ankündigen.
Veränderungen möglichst früh sichtbar oder verständlich machen.

Sprache vereinfachen

Kurze, konkrete Sätze verwenden und
möglichst nur eine Anforderung nach der anderen stellen.

Zeit geben

Zeit zum Verarbeiten und Antworten lassen
- Verzögerung nicht vorschnell als
Verweigerung deuten.

Pausen ermöglichen

Rückzug und Erholung einplanen, möglichst
bevor die Belastung sehr hoch wird.

Anforderungen anpassen

Aufgaben reduzieren oder aufteilen, wenn
die Situation erkennbar zu viel ist.

Wahl & Stärken nutzen

Wahlmöglichkeiten anbieten und Interessen
oder Stärken als Zugang zu Beziehung,
Lernen und Regulation nutzen.

Ein Perspektivwechsel, der oft entlastet

Nicht nur: „Will mein Kind gerade nicht?“

Sondern auch: „Kann mein Kind diese Anforderung unter den aktuellen Bedingungen gerade bewältigen - und was würde es leichter machen?“

Situationen besser verstehen

Wenn sich schwierige Situationen wiederholen, kann es hilfreich sein, für einige Tage kurz festzuhalten, was rundherum passiert. So können mit der Zeit Zusammenhänge sichtbar werden - zum Beispiel bestimmte Tageszeiten, Übergänge, Reize oder Anforderungen, die besonders viel Kraft kosten.

- Was war gerade los?
- Was wurde von meinem Kind erwartet?
- Waren es vielleicht mehrere Schritte oder Anforderungen gleichzeitig?
- Was könnte zusätzlich belastend gewesen sein?
- Was hat geholfen - und wie ging es meinem Kind danach?

NEUro-Blick - Fachstelle für neurodivergenz-sensible Entwicklungsbedingungen

www.neuroblick.de | kontakt@neuroblick.de | 0178 5377852

Information und sozialpädagogische Orientierung - keine medizinische oder psychologische Diagnostik.