



ADHS &

Geschwister

WEGWEISER ZU MEHR HARMONIE

www.andersperfekt.de



HALLO! ICH BIN SILJA

Mutter eines autistischen Sohnes mit ADHS – und auch selbst ADHSlerin. Durch meine persönlichen Erfahrungen habe ich mich intensiv mit dem Thema auseinandergesetzt und mein Herzensprojekt „Andersperfekt“ gegründet, um anderen Eltern zu helfen, die ähnliche Herausforderungen erleben.

Dieses E-Book ist eines von vielen Projekten, mit denen ich mein Wissen und meine Erfahrungen weitergebe, um Familien im Umgang mit ADHS zu unterstützen. Ich hoffe, es bietet dir wertvolle Einblicke und praktische Tipps, die dir hoffentlich das Leben leichter machen.

Liebe Grüße,
Silja

anders perfekt
PERFEKT ANDERS

EINLEITUNG

ADHS VERSTEHEN



anders perfekt

ADHS VERSTEHEN

Liebe Mama, lieber Papa...

In unserem oft hektischen Alltag sind unsere Familien oft ein Anker, der uns Halt und Stabilität gibt. Doch was geschieht, wenn dieser Anker ins Wanken gerät, weil eines unserer Kinder in einer anderen Frequenz schwingt - einer Frequenz, die uns oft ratlos und überfordert zurücklässt? Willkommen in der Welt der Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung, besser bekannt als ADHS.

ADHS ist keine Modeerscheinung der modernen Pädagogik, sondern ein gut dokumentiertes und erforschtes Phänomen, das Kinder und Erwachsene gleichermaßen betrifft. Es handelt sich um eine neurologische Entwicklungsstörung, die oft mit Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und Impulsivität einhergeht. In einem familiären Kontext kann dies besonders herausfordernd sein, gerade wenn ein Kind ADHS hat, während ein anderes diese Symptome nicht aufweist.

Geschwister, die sich in unterschiedlichen Entwicklungsstufen befinden, müssen ihre eigenen Wege finden, um miteinander zu interagieren und sich zu verständigen. Doch diese Interaktionen sind nicht immer harmonisch und erfordern das umsichtige Eingreifen der Eltern.

Die Herausforderungen für die Familien sind vielseitig. Ein Kind mit ADHS kann leicht abgelenkt, überaktiv oder impulsiv sein, was in einem ohnehin schon stressigen Familienumfeld zusätzlichen Druck verursachen kann.

Dabei kann es zu Missverständnissen kommen, die Geschwisterrivalitäten verschärfen oder zu einem Gefühl der Ungerechtigkeit führen, wenn Eltern gezwungen sind, mehr Aufmerksamkeit auf das Kind mit ADHS zu lenken.

In einem solchen Familiensystem ist es umso wichtiger, dass Eltern die Dynamiken von ADHS verstehen und angemessene Strategien entwickeln, um allen Kindern gerecht zu werden.

Empathie, Geduld, Nerven und Kommunikationsbereitschaft sind nötig, um Spannungen zu verhindern und das Familienleben harmonisch zu gestalten.

Doch wie können wir als Eltern genau diese Balance finden? Wie schaffen wir einen Raum, in dem sich jedes Kind gesehen und gehört fühlt?

Zunächst einmal ist es wichtig, sich intensiv mit der Thematik ADHS auseinanderzusetzen. Das Verständnis der neurologischen Basis und der Verhaltensmuster, die mit ADHS einhergehen, befähigt euch als Eltern, kompetent und mitfühlend zu agieren.

Ein offenes Ohr für die Bedürfnisse des Kindes mit ADHS und gleichzeitig ein sensibles Gespür für die Gefühle der anderen Geschwister - das macht es schlußendlich aus.

ÜBRIGENS...

Erziehung ist keine Einbahnstraße. Es ist ein dynamischer Prozess, in dem wir als Eltern ebenso viel lernen wie unsere Kinder. Wir müssen in der Lage sein, authentische Gespräche zu führen, in denen Geschwister ihre Frustrationen, Ängste und Hoffnungen ausdrücken können. Diese Gespräche sollten Raum für Verständnis schaffen und auch helfen, Vorurteile abzubauen.

Es gibt keine Patentlösung, keine universelle Antwort auf die Herausforderungen, die ein ADHS-Kind in die Familiendynamik einbringt. Doch mit Wissen und Verständnis, unterstützt durch therapeutische oder pädagogische Hilfsangebote, können wir als Familie wachsen und den schwierigen Zeiten mit Hoffnung begegnen.

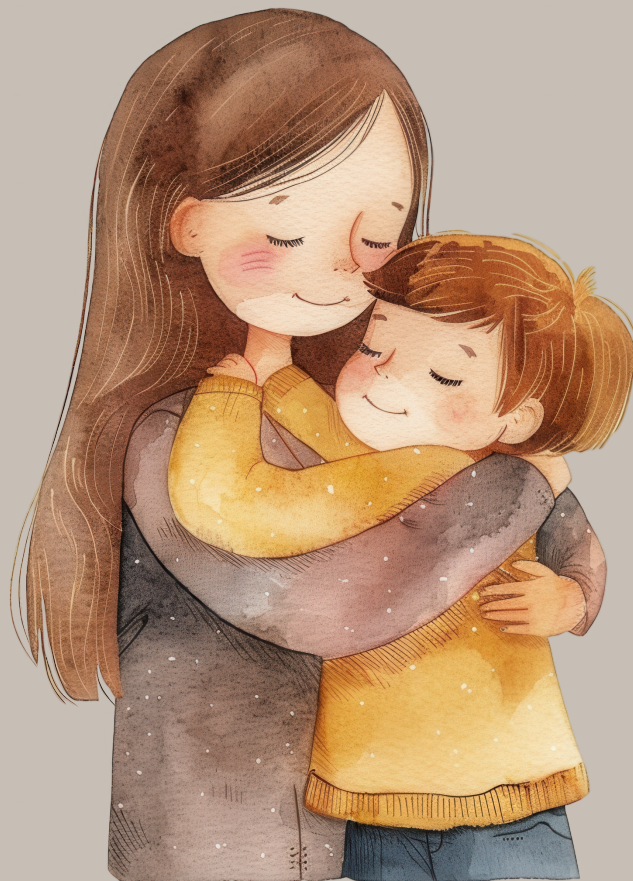
In den folgenden Kapiteln werden wir die Ursachen und Symptome von ADHS detaillierter betrachten und praktische Tipps durchleuchten, die dem Familien Frieden helfen können. Wir werden Strategien erörtern, um Konflikte zu mindern und Toleranz zu fördern, indem wir alle Kinder in ihrer Einzigartigkeit fördern und unterstützen.

Auf geht´s...

Deine Silja

KAPITEL 01

ADHS UND SEINE AUSWIRKUNGEN AUF DIE FAMILIE



anders perfect

ADHS UND SEINE AUSWIRKUNGEN AUF DIE FAMILIE

Jedes Familienmitglied spielt eine einzigartige Rolle innerhalb der Familienstruktur. Doch was geschieht, wenn die Dynamik durch die Anwesenheit von ADHS beeinflusst wird? Die Auswirkungen dieser neurobiologischen Störung beschränken sich nicht nur auf das Individuum, das davon betroffen ist, sondern ziehen oftmals Wellen durch das gesamte familiäre Gefüge.

Ein Kind mit ADHS bringt eine Reihe von Herausforderungen mit sich, die das Familienleben maßgeblich beeinflussen können. Unvorhersehbare Stimmungen und Reaktionen, eine scheinbar grenzenlose Energie und Schwierigkeiten, sich auf eine Aufgabe zu konzentrieren, können Spannungen erzeugen. Diese Stressfaktoren können nicht nur das Kind selbst frustrieren, sondern auch die Geschwister in Mitleidenschaft ziehen, die sich mitunter im Schatten der verstärkten elterlichen Aufmerksamkeit zurückgesetzt fühlen.

Die Geschwisterbeziehung selbst steht oft unter besonderem Druck. Ein Kind ohne ADHS mag die zusätzliche Aufmerksamkeit, die dem Geschwisterkind zuteilwird, als ungerecht empfinden. Es ist nicht selten, dass sich Gefühle von Eifersucht und Unverständnis manifestieren, wenn ein Kind das Gefühl hat, die eigenen Bedürfnisse würden nachrangig behandelt. Dies kann zu Konkurrenzverhalten führen, das sowohl für die Eltern als auch für die Kinder verheerend sein kann.

Als Eltern steht ihr vor der Herausforderung, eine Grätsche zu machen um allen gerecht zu werden. Aber wie kann das gelingen? Zunächst einmal ist es wichtig, regelmäßig und offen mit allen Kindern über ADHS zu sprechen. Kinder verstehen mehr, als wir ihnen oft zutrauen, und können einfühlsam auf die Herausforderungen reagieren, wenn sie über die Gründe des Verhaltens ihres Geschwisterkindes aufgeklärt werden. Solche Gespräche sollten in einem sicheren und einladenden Rahmen stattfinden, in dem alle Fragen willkommen sind und keine Emotion als ungütig abgetan wird.

Es ist genauso wichtig, jedem Kind individuell gerecht zu werden. Nimm dir bewusst Zeit für jedes Kind – so fühlt sich jeder geliebt und gesehen.

Eine klare Tagesstruktur mit festen Routinen und Raum für individuelle Bedürfnisse hilft, den Familienalltag entspannter zu gestalten und sorgt für mehr Harmonie.

Und denk dran: Auch du als Elternteil brauchst Unterstützung! Der Austausch mit anderen Familien oder auch mal eine kleine Auszeit, während jemand auf die Kids aufpasst, ist Gold wert!

Natürlich gibt es neben den Herausforderungen auch wunderschöne Seiten, die ADHS ins Familienleben bringt. Kinder mit ADHS besitzen oft eine besondere Kreativität, einen einzigartigen Humor und eine unbändige Neugier, die das Familienleben so viel bunter machen. Wenn du den Blick auf die Stärken deines Kindes richtest, stärkst du die positive Dynamik in der Familie und förderst das Miteinander.

Mit Geduld, Verständnis und der richtigen Unterstützung kannst du eine Umgebung schaffen, in der sich alle Kinder – mit und ohne ADHS – wohlfühlen und in ihrem eigenen Tempo wachsen können.

KAPITEL

02

GESCHWISTERDYNAMIKEN MIT ADHS



ANDERS PERFECT

Die Beziehung zwischen Geschwistern ist schon ein Abenteuer für sich – manchmal total harmonisch, manchmal ziemlich turbulent. Und wenn dann noch ADHS ins Spiel kommt, kann's richtig spannend werden.

Missverständnisse, Frust und ein bisschen Chaos gehören da einfach dazu.

Als Eltern von einem neurodivergenten Kind steht ihr oft vor der Herausforderung, das Gleichgewicht zu halten. Das Geschwisterkind ist vielleicht hin- und hergerissen: Einerseits stolz und loyal, andererseits manchmal genervt oder überfordert. Solche Gefühle aufzugreifen und offen darüber zu sprechen, kann das Band zwischen den Geschwistern stärken und Spannungen abbauen.

Ein großes Thema in vielen Familien ist das Gefühl von Ungerechtigkeit. Vielleicht merkt das Geschwisterkind, dass für das ADHS-Kind manchmal andere Regeln gelten oder es mehr Aufmerksamkeit bekommt. Da hilft ein ehrliches Gespräch darüber, warum das so ist – ohne dass das Geschwisterkind sich vernachlässigt fühlt.

Empathie und Verständnis zwischen den Kids sind Gold wert. Ihr könnt das fördern, indem ihr altersgerecht über ADHS redet und ihnen Raum gebt, ihre Gefühle – aber auch Sorgen und Gedanken zu äußern. Geschichten oder Rollenspiele können helfen, damit die Kinder lernen, sich gegenseitig zu verstehen und zu unterstützen.

Vergesst nicht, auch gemeinsame, positive Momente zu schaffen, die euch alle zusammenschweissen.

Ob beim Spielen, bei kleinen Ausflügen oder gemeinsamen Projekten – solche Erlebnisse schaffen schöne Erinnerungen, die über die täglichen Herausforderungen hinausgehen.

Das Ziel ist nicht, beiden Kids genau das Gleiche zu geben, sondern auf ihre individuellen Bedürfnisse einzugehen. Das (ADHS-) Kind braucht vielleicht besondere Unterstützung, aber auch das Geschwisterkind verdient seine eigene Zeit und Aufmerksamkeit. So fühlt sich jedes Kind gesehen und geliebt.

Und ja, Streit gehört auch einfach mal dazu – ADHS hin oder her. Auch bei neurotypischen Kindern gibt´s mal Zoff! Wichtig ist, wie ihr als Familie damit umgeht. Ihr könnt dabei ein Vorbild sein, indem ihr zeigt, wie man Konflikte fair und respektvoll löst. Zuhören und kleine Deeskalations-Tricks wirken oft Wunder.

Als Eltern seid ihr nicht nur die „Schiedsrichter“, sondern auch die Unterstützung für jedes eurer Kinder. **Feiert jeden kleinen Erfolg und die einzigartigen Stärken, die jedes Kind mitbringt. So stärkt ihr das Selbstbewusstsein aller und zeigt: Ihr seid wunderbar, genauso wie ihr seid.**

HIER SIND EINIGE KLEINE DEESKALATIONS-TRICKS,
DIE DIR HELFEN KÖNNEN, STREITIGKEITEN
ZWISCHEN DEINEN KINDERN ZU ENTSCHÄRFEN:

Ablenkung

- Lenke die Aufmerksamkeit der Kinder auf etwas anderes, z. B. eine lustige Aktivität oder ein gemeinsames Spiel. Das kann helfen, Spannungen zu lösen und den Fokus zu ändern.

Humor einsetzen

- Versuch es mal mit Humor oder etwas Unerwartetem, wie Singen, Tanzen oder einer Grimasse. Ein bisschen Lachen kann manchmal die Situation schnell auflockern.

Zuhören und Nachfragen

- Ermutige deine Kinder, einander zuzuhören und Fragen zu stellen. Das hilft, Missverständnisse zu klären und den anderen besser zu verstehen.

Ich-Botschaften

- Zeige deinen Kindern, wie sie ihre Gefühle mit Ich-Botschaften ausdrücken können. Zum Beispiel: „Ich bin traurig, wenn du mein Spielzeug nimmst“ anstelle von „Du bist gemein.“ (Das 4- Ohren Modell - Friedemann Schulz von Thun - ach ich hätte so viel noch dazu zu erzählen...)

Kurze Pause einlegen

- Wenn die Situation sehr aufgeheizt ist, schicke beide Kinder in getrennte Räume, um sich kurz zu beruhigen. Danach könnt ihr in Ruhe über das Problem sprechen.

Fokus auf Lösungen

- Frage deine Kinder, wie sie das Problem lösen könnten. So lernen sie, Verantwortung zu übernehmen und eigenständig Lösungen zu finden.

Gemeinsame Verantwortung fördern

- Lass die Kinder gemeinsam eine Regel festlegen, die Streit in Zukunft vermeiden kann. So fühlen sich beide ernst genommen und gehört.

Beruhigungsritual einführen

- Führt ein gemeinsames Ritual ein, wie tiefes Durchatmen oder das Zählen bis 10, wenn ein Streit droht. So lernen die Kinder, ihre Emotionen besser zu regulieren. (Siehe Ebook - Entspannungstechniken)

Eine klare Grenze setzen

- Wenn der Streit ausartet, greif ruhig, aber bestimmt ein. Sag z. B.: „Stopp! Wir sprechen erst darüber, wenn ihr euch beruhigt habt.“

Diese kleinen Tricks helfen, die Situation zu entschärfen und fördern gleichzeitig die Konfliktlösungsfähigkeiten deiner Kinder. 😊

KAPITEL 03

SPANNUNGEN ZWISCHEN
GESCHWISTERN
IDENTIFIZIEREN



anders perfect



SPANNUNGEN ZWISCHEN GESCHWISTERN IDENTIFIZIEREN

In jeder Familie gibt es mal Spannungen zwischen Geschwistern. Diese können durch ganz natürliche Rivalitäten oder einfach durch die täglichen Herausforderungen des Zusammenlebens entstehen. Wenn dann ADHS ins Spiel kommt, können zusätzlich besondere Belastungen auftreten, die es wert sind, genauer hinzuschauen.

Der erste Schritt, um diese Spannungen zu lösen, ist, sie überhaupt zu erkennen. Oft zeigen sich Konflikte nicht sofort, sondern eher subtil – zum Beispiel in der Art, wie Geschwister miteinander umgehen oder sich zurückziehen. Als Eltern aufmerksam zuzuhören und genau hinzusehen, hilft dabei, solche kleinen Signale wahrzunehmen.

Ein Hinweis auf Spannungen können häufige Streitereien sein. **Doch noch bevor es richtig laut wird, lassen sich oft nonverbale Signale erkennen.** Achte zum Beispiel auf die Körpersprache oder Gesichtsausdrücke deiner Kinder. Manchmal zeigt sich Frust in einem schnellen Abwenden oder im Rückzug aus gemeinsamen Aktivitäten.

Auch Veränderungen in Stimmung oder Verhalten eines Kindes können ein Zeichen sein. Wenn sich ein Kind plötzlich zurückzieht oder emotionaler reagiert, könnte dies ein Hinweis auf innere Spannungen sein. Kinder drücken Stress oft auf ganz unterschiedliche Weise aus, und ihre Sorgen sind nicht immer leicht zu erkennen.

Es ist hilfreich, auf wiederkehrende Konfliktmuster zu achten. **Gibt es bestimmte Situationen oder Auslöser, die immer wieder zu Streit führen?** Solche Muster zu erkennen, kann helfen, die wahren Ursachen zu verstehen und gezielt anzugehen.

Offene Kommunikation ist ebenfalls wichtig, um Spannungen zu erkennen. Ermutige deine Kinder, über ihre Gefühle und Erlebnisse zu sprechen.

Manchmal sind sie selbst nicht sicher, warum sie sich so fühlen, und brauchen etwas Unterstützung, um das herauszufinden. Einzelgespräche mit jedem Kind können hier eine gute Möglichkeit sein, um in ruhiger Atmosphäre zu fragen: „Wie fühlst du dich gerade?“ oder „Gibt es etwas, das dich stört?“ Die Kunst besteht darin, zuzuhören, ohne zu unterbrechen oder zu urteilen, und so Vertrauen zu schaffen.

Manchmal hilft es auch, Spannungen auf kreative Weise sichtbar zu machen. Kinder drücken sich oft besser durch Zeichnungen, Geschichten oder Rollenspiele aus. Solche kreativen Ausdrucksformen können interessante Einblicke in die Geschwisterdynamik geben und Gefühle ans Licht bringen, die sonst verborgen bleiben. (Socialstories)

Spannungen zu erkennen, ist der erste Schritt. Sobald ihr die Ursachen verstanden habt, könnt ihr gezielt daran arbeiten, die Beziehungen zwischen Geschwistern zu stärken. Mit aufmerksamer Beobachtung, offenen Gesprächen und einem Gespür für die Bedürfnisse jedes Kindes könnt ihr eine harmonischere Geschwisterbeziehung fördern und Spannungen frühzeitig entschärfen.

Auch hier kann es hilfreich sein eine Art Tagebuch zu schreiben, um genau diese Auslöser zu notieren und gegebenenfalls

Typische Streitmomente erkennen




- Bevor du nach Lösungen suchst, hilft es, typische Streitsituationen genauer zu beobachten:
- In welchen Momenten eskaliert es besonders oft?
- Wie provozieren sich die Kinder gegenseitig? (Nicht, um Schuldige zu suchen – oft sieht man den Anfang eines Streits gar nicht.)
- Welche Reaktionen zeigen die Kinder?
- Wie endet der Streit, wenn du eingreifst? Und was passiert, wenn du es nicht tust – finden sie selbst eine Lösung?

Nimm dir kurz Zeit, um deine Gedanken dazu zu notieren. Denn je besser du verstehst, was hinter den Konflikten steckt, desto leichter fällt es dir, sinnvoll darauf zu reagieren.

Sind alle Kinder gleichermaßen im Fokus?

Ein häufiger Auslöser für Streit ist das Gefühl, dass ein Kind mehr Aufmerksamkeit bekommt als das andere. Frag dich ehrlich:

Bekommen alle Kinder ähnliche Mengen an positiver Aufmerksamkeit?

-  Meistens ja.
-  Mal so, mal so.
-  Nein, nicht oft genug.

Es ist nicht leicht, jedem Kind gleichermaßen gerecht zu werden – gerade wenn eines mehr „Auffälligkeiten“ zeigt. Kinder, die oft durch negatives Verhalten im Mittelpunkt stehen, fühlen sich manchmal zurückgesetzt. Aber auch das „unauffälligere“ Kind kann sich vernachlässigt fühlen, weil sein Geschwisterkind scheinbar mehr Beachtung bekommt.

👉 Tipp: Achte bewusst darauf, jedes Kind für seine individuellen Stärken zu loben und nicht nur auf schwierige Verhaltensweisen zu reagieren.

ANDERS PERFEKT

Vergleiche – Fluch oder Motivation?

Vergleichst du deine Kinder (oder befreundete Kinder) oft miteinander?

- **Selten**
- **Hin und wieder**
- **Häufig**

Ein gewisses Maß an Wettbewerb kann motivierend sein – zum Beispiel, wenn ein Kind ein Sportabzeichen machen will, das seine Freunde bereits haben. Doch Achtung: Sobald Vergleiche mit einer Abwertung verbunden sind („Warum kannst du nicht so ordentlich sein wie dein Bruder?“), schadet das dem Selbstbewusstsein. Jedes Kind sollte die Chance haben, in einem Bereich zu glänzen und Lob zu bekommen.

Jedes Kind braucht seinen eigenen Raum

- Manche Kinder geraten besonders oft in Streit, weil sie ständig im direkten Vergleich stehen. Falls es große Unterschiede in schulischen oder sportlichen Leistungen gibt, kann es helfen, bewusst auf getrennte Umfeldler zu achten.
- Muss das „schwächere“ Kind wirklich in dieselbe Schule oder denselben Verein gehen wie das „stärkere“ Geschwisterkind?
- Hat jedes Kind einen Bereich, in dem es sich entfalten kann, ohne sich ständig messen zu müssen?
- Falls ein Geschwisterkind sozial geschickter oder beliebter ist – hat das andere genügend eigene Freundschaften?
- Kinder profitieren davon, wenn sie ihre eigene Identität entwickeln können, statt immer in Konkurrenz zu stehen.

Positive Aufmerksamkeit statt Dauerstress

Kinder, die oft durch negatives Verhalten auffallen, brauchen besonders viel bewusste, positive Aufmerksamkeit. Falls du das Gefühl hast, dass du viel Zeit mit deinem „Problemkind“ verbringst, es aber trotzdem nicht besser wird, dann frag dich:

👉 Wann verbringen wir bewusst schöne Momente miteinander – ohne Ermahnungen oder Korrekturen?

Plane gezielt Exklusivzeit mit deinem Kind ein – nur ihr zwei, ohne Ablenkung. Das stärkt nicht nur die Beziehung, sondern hilft auch, negative Muster zu durchbrechen.

Entspann dich – leichter gesagt als getan?

Wenn sich deine Kinder streiten, fällt es schwer, ruhig zu bleiben – verständlich! Doch deine Gelassenheit kann sich direkt auf deine Kinder auswirken. Falls du oft gestresst reagierst, helfen vielleicht diese schnellen Übungen:

🧘 Mini-Entspannung für zwischendurch:

- Setz dich kurz hin, lehne dich zurück, reibe deine Hände aneinander, bis sie warm sind, und lege sie auf deine geschlossenen Augen. Atme tief durch.
- Stell dir vor, wie du den gesammelten Stress in deinen Armen sammelst – dann lasse sie bewusst locker und „wirf“ den Stress weg.

👉 Kleine Veränderung, große Wirkung: Auch ein bewusstes Lächeln kann helfen – denn Körperhaltung beeinflusst deine Stimmung! Probier's aus.

Mit Kindern über Streit sprechen – aber wie?

Nach einem Streit ist es hilfreich, mit den Kindern darüber zu sprechen, um langfristig bessere Lösungen zu finden.

1. Die Situation klären

Anstatt Schuldige zu suchen, frag direkt:

- **„Was wolltest du?“**
- **„Was wollte der andere?“**

Vermeide es, in Schuldzuweisungen mit einzusteigen („Aber er hat zuerst...!“).
Stattdessen: „Mir geht es darum, was du möchtest.“

2. Lösungen finden

Kinder können oft selbst gute Ideen entwickeln. Frag sie:

- **„Was hättest du anders machen können?“**
- **„Wie könnte man das Problem das nächste Mal anders lösen?“**

3. Streit beenden

Falls nötig, kannst du dein Kind fragen:

- **„Möchtest du dich entschuldigen?“**
- **„Wie kannst du zeigen, dass es dir leid tut?“**

Diese Gespräche wirken nicht immer sofort, aber sie helfen deinem Kind, langfristig einen besseren Umgang mit Konflikten zu finden.

Klar bleiben – auch in stressigen Momenten

- **Denke lösungsorientiert:** Statt sich über den Streit zu ärgern, fokussiere dich auf die Lösung.
- **Lass dich nicht in Diskussionen verstricken:** Wenn du immer wieder als Schiedsrichter fungierst, ermutigst du Kinder zum Petzen.
- **Sei konsequent:** Falls du z. B. einen umstrittenen Gegenstand wegnimmst, dann zieh das auch durch.

Lob verstärken statt nur Streit schlichten

Wenn sich deine Kinder für eine Weile gut verstehen, widme dich nicht einfach erleichtert deinen Aufgaben – lob sie bewusst!

- **Wann war das letzte Mal, dass deine Kinder friedlich gespielt haben?**
- **Hast du das bemerkt und gelobt?**

Positives Verhalten zu verstärken ist der beste Weg, um langfristig weniger Konflikte zu haben.

Auch deine eigenen Beziehungen zählen

Konflikte gehören zum Leben dazu – nicht nur bei Kindern, sondern auch unter Erwachsenen. Frag dich:

- **Kann ich meine Bedürfnisse klar äußern, wenn sie von denen meines Gegenübers abweichen?**
- **Höre ich aktiv zu oder falle ich oft ins Wort?**
- **Bin ich bereit, bei Konflikten eine Lösung zu finden, statt Recht behalten zu wollen?**

Ein gutes Vorbild für Streitkultur zu sein, hilft nicht nur dir, sondern auch deinen Kindern! ❤️ **Fazit: Mehr Harmonie im Alltag ist möglich!**

Streit ist normal – aber er muss nicht eskalieren. Mit klaren Regeln, bewusster Aufmerksamkeit und einer guten Prise Gelassenheit kannst du dafür sorgen, dass Konflikte nicht zum Dauerthema werden.

CHECKLISTE GESCHWISTERKINDER:

Gerechte Aufmerksamkeitsverteilung

- Bemühe dich, Aufmerksamkeit und positive Zuwendung fair auf alle deine Kinder zu verteilen.

Individuelle Eltern-Kind-Zeit

- Plane jede Woche eine Stunde exklusive Zeit mit jedem Kind ein, in der es deine volle Aufmerksamkeit bekommt.

Rückzugsmöglichkeiten schaffen

- Sorge für Rückzugsräume für die Geschwisterkinder, die vom ADHS-Kind nicht betreten werden dürfen.

Offene Kommunikation

- Sprich offen mit allen deinen Kindern über die Situation, höre ihre Sichtweisen an und vermeide Schuldzuweisungen.

Verständnis zeigen

- Zeige Verständnis für die Gefühle der Geschwisterkinder und erlaube ihnen, auch negative Emotionen zu äußern.

Vergleiche vermeiden

- Verzichte auf direkte Vergleiche zwischen deinen Kindern, um Konkurrenzdenken zu vermeiden.

Auszeiten ermöglichen

- Ermögliche den Geschwisterkindern Auszeiten und Erholungsinseln, z.B. durch Hobbys oder Besuche bei Verwandten.

Positive Atmosphäre fördern

- Fördere eine positive Familienatmosphäre, z.B. durch Rituale wie die "warme Worte-Dusche", bei der ihr euch gegenseitig Komplimente macht.

Erwartungen hinterfragen

- Hinterfrage regelmäßig deine Erwartungen an die Geschwisterkinder und vermeide es, zu viel Druck auszuüben.

Wir kommen zum Ende!

Schlusswort

Hey,

erstmal danke, dass du dir die Zeit genommen hast, dieses Buch zu lesen. Ich weiß, wie herausfordernd der Alltag mit einem ADHS-Kind und Geschwistern sein kann – ich kenne das alles selbst nur zu gut. Und ich weiß auch, dass man sich manchmal einfach nur fragt, ob man das alles richtig macht.

Aber genau das macht dich zu einer tollen Mama: dass du dich mit diesen Themen beschäftigst, dass du versuchst, für jedes Kind da zu sein und trotzdem nicht dich selbst zu vergessen. **Es geht nicht darum, perfekt zu sein – das ist eh niemand.** Es sind die kleinen Momente, die zählen, und die Liebe, die du deinen Kindern schenkst.

Vergiss nicht, dass du nicht allein bist. Wir alle kämpfen mit den gleichen Zweifeln, suchen nach Lösungen und haben manchmal einfach nur Chaos um uns herum. Aber genau das macht unsere Familien so besonders.

Bleib dran, hör auf dein Bauchgefühl und sei auch mal stolz auf dich. Du machst das großartig!

Von Mama zu Mama: Alles Liebe für dich und deine Familie! ❤️

Silja

Urheberrecht und Haftungsausschluss

© 2024 Silja | andersperfekt. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses E-Book und alle Inhalte darin sind urheberrechtlich geschützt. Die Inhalte dieses dienen ausschließlich Informationszwecken. Jede Form der Vervielfältigung, Verbreitung, Speicherung oder Weitergabe an Dritte – ob digital oder in gedruckter Form – ist ohne ausdrückliche schriftliche Zustimmung des Autors untersagt.

Die Inhalte dieses Buches sind ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Wir bitten um deinen Respekt und dein Verständnis im Schutz dieses geistigen Eigentums. Haftungsausschluss Die Informationen und Ratschläge in diesem E-Book basieren auf meinen persönlichen Erfahrungen und meinem erworbenen Wissen. Ich bin kein Arzt oder Therapeut, sondern teile hier meine Ansichten und Methoden, die sich für mich und meine Familie im Alltag bewährt haben.

Dieses Buch ersetzt keine medizinische oder therapeutische Beratung. Bitte wende dich bei gesundheitlichen Fragen oder Unsicherheiten immer an einen qualifizierten Fachmann. Hinweis zur individuellen Anwendbarkeit Jeder Mensch ist einzigartig, insbesondere im Umgang mit Themen wie ADHS und Autismus. Die in diesem E-Book beschriebenen Techniken und Ansätze sind keine Garantien für Erfolge und sollten mit Umsicht angewendet werden. Die Verwendung der Inhalte erfolgt auf eigenes Risiko. Der Autor übernimmt keine Haftung für etwaige Schäden, die direkt oder indirekt durch die Anwendung der beschriebenen Techniken entstehen.

Vielen Dank, dass du meine Arbeit respektierst und unterstützt!

Impressum Silja Milz - Andersperfekt Dengelstr. 14 33729 Bielefeld Deutschland
www.andersperfekt.de E-Mail: silja.milz@andersperfekt.de IG: @andersperfekt
Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV: Silja Milz