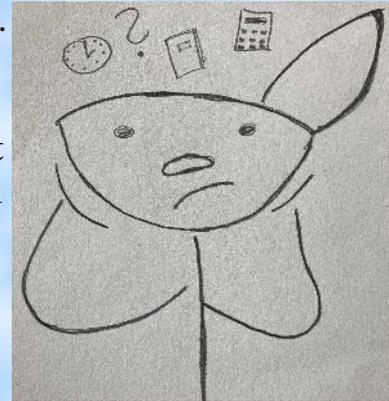


## Wie kann ich ein Kind emotional stärken?

Ich bin Anja und Mama von drei wundervollen Kindern.  
Meine zwei Jungs sind 14 und 16 Jahre und haben ihre Hausaufgaben meistens alleine bewältigt.  
Meine Jüngste ist mittlerweile 10 Jahre alt und muss seit der ersten Klasse für durchschnittliche Noten viel lernen und üben.



Die Hausaufgaben wurden zum täglichen Problem und belasteten die ganze Familie. Lucy (Name geändert) stand sich oft selbst im Weg. Oft saßen wir ganze Nachmittage an den Hausaufgaben welche mit Wutausbrüchen und Tränen endeten. Sie ließ sich mit allem ablenken...

- das schöne Wetter draußen
- die Katze ärgern
- nochmal was trinken...



Schon bald war mir bewusst, dass bei meiner Tochter eine Aufmerksamkeitsstörung und Rechenschwäche vorliegen könnte. Von den Lehrern wurde ich nicht ernst genommen und ich fühlte mich hilflos und alleine gelassen. Ein Intelligenztest und weitere Tests bestätigten, dass Lucy das ADHS-Syndrom und eine Rechenschwäche hatte. Ich begann einen Marathon, weil ich nicht wahrhaben wollte, dass meine Tochter anders ist. Wir gingen zur Lerntherapie und Verhaltenstherapie und lernten viel zu Hause.

Ich wollte sie unbedingt fördern und hatte sie dabei überfordert.  
Ich ignorierte ihre Bedürfnisse, nahm ihre Gefühle nicht ernst und respektierte ihre Grenzen nicht, wenn sie sich schon nach kürzester Zeit nicht mehr konzentrieren konnte. Ich stellte meine Anforderungen in den Hintergrund und fragte mich was braucht Lucy um glücklich und zufrieden zu sein, wie kann ich sie emotional stärken?

## ***Ganz klar!***

- Verständnis
- Geborgenheit
- Umarmungen
- Mut
- Aufmerksamkeit



Wir führten einen Belohnungsplan ein. Für 30 Minuten konzentriertes Arbeiten durfte Lucy sich einen Stern aufkleben; bei 10 Sternen gab es eine Belohnung, z.B. **eine Nachtwanderung, Popcorn/Netflix Abend, einen Antistressball, Lieblingskuchen backen...**

Das Wichtigste für Lucy sind aber immer noch ***positive Glaubenssätze!***

Zu jeder Klassenarbeit oder Test lege ich ihr einen kleinen Zettel in das Mäppchen mit einem positiven Gedanken. Zu Hause machen wir viele kleine Pausen zwischen den Hausaufgaben und bauen Braingym Übungen ein oder gehen an die frische Luft. Ist das Gehirn mit neuem Sauerstoff versorgt klappt das Konzentrieren auch wieder besser :-)) und am Abend wird immer gemeinsam besprochen was war gut und was war heute weniger gut. Ich besorgte ein **Sorgenpüppchen**; diesem Püppchen werden die Sorgen anvertraut und unter das Kopfkissen gelegt. Am nächsten Morgen war die Sorge fast schon vergessen!

Lucy brauchte oft die Bestätigung und fragte mich:“Liebst du mich auch, wenn ich schlechte Noten habe?“ Es hat mir fast das Herz zerbrochen, wenn sie mich das fragte. Eine liebevolle Umarmung braucht keine Antwort. Emotionen spielen bei uns in der Familie eine wichtige Rolle, manchmal kocht auch eine über und ist total daneben. Macht nix! Wir haben gelernt, dass es nicht so gemeint ist und sprechen später darüber, auch wenn es in diesem Moment jemand verletzt haben könnte.

Ich freue mich als integrative Lerntherapeutin den Kindern andere Wege und Strategien an die Hand geben zu können. Jedes Kind hat seine Schwächen, aber viel mehr wundervolle und bestimmt noch unentdeckte Talente!

©Anja Aßfalg

**Einfach da sein ist genug.  
Schüchtern sein heißt sich schützen können.  
Aggressiv sein heißt kraftvoll sein.  
Ängstlich sein heißt Gefühle zeigen können.  
Egoistisch sein heißt für sich sorgen können.  
Laut sein heißt nach seiner Position suchen.  
Unvollkommen sein heißt noch wachsen können.  
(Ludwig Koneberg)**