



Julie Skolnick: Die kleine Eltern-Toolbox

Autorin: Julie F. Skolnick M.A., J.D., <https://www.withunderstandingcomescalm.com/>

*Kurze Tipps, die häufige Themen von Eltern knapp zusammenfassen.
Ein 1.Hilfe-Kasten, der gut sichtbar abgelegt werden kann ;-)*

Inhaltsverzeichnis:

1. Strategie-Spickzettel für die Erziehung und den Unterricht
2. Drei Strategien um die Dinge zu tun, die erledigt werden müssen
3. Wie Sie Ihrem Kind bei großen Gefühlen helfen können
4. Vokabular zur Erziehung: Verantwortlichkeiten, Privilegien, Erwartungen
5. Was sind Übererregbarkeiten?

1. Strategie-Spickzettel für Erziehung und Unterricht von doppelt außergewöhnlichen Kindern

Lehnen Sie sich zurück: Wenn Sie bemerken, dass Ihr Kind oder Ihr/e Schüler/in emotional überreizt ist, lehnen Sie sich zurück. Lassen Sie die Erwartungen los. Fragen Sie, was los ist. Fragen Sie, was Sie tun können ... oder setzen Sie sich neben sie - schweigend.

Finden Sie Worte: Überlegen Sie, was Ihr Kind oder Ihr/e Schüler/in tun soll. Wenn sie es tun - bemerken Sie es einfach. Danken oder loben Sie nicht, bemerken Sie es einfach. So wie wir bemerken, wenn sie etwas nicht tun oder etwas "falsch" machen, ist dies eine Gelegenheit, sie dabei zu erwischen, wie sie etwas gut machen.

Stellen Sie Fragen: Wir sind oft der Frontallappen für unsere 2e-Kinder. Sie müssen ihre eigenen entwickeln. Hören Sie auf, ihnen zu sagen, was sie tun sollen, und beginnen Sie, Fragen zu stellen, die ihnen helfen zu erkennen, was sie tun müssen.

Schaffen Sie einen Sog: Hören Sie auf zu nörgeln. Hören Sie auf zu betteln. Hören Sie auf zu verhandeln. Fangen Sie an zu handeln. Lesen Sie das Buch, spielen Sie das Spiel, gehen Sie nach draußen.

2. Drei Strategien, die Ihrem begabten/2e Kind helfen, die Dinge zu tun, die erledigt werden müssen

Der Aufgabe einen Sinn geben: 2e-Kinder fragen oft nach dem "Warum". Helfen Sie ihnen, den Zweck der Aufgabe zu verstehen und sich damit auseinanderzusetzen.

Eine persönliche Verbindung herstellen: Für 2e-Kinder muss der Respekt gegenseitig sein und verdient werden. Je mehr Sie zeigen können, dass Sie sie verstehen - und ihnen helfen, Sie zu verstehen -, desto mehr Zustimmung erhalten Sie.

Mit Fragen zum Ziel führen: Wenn wir Dinge für unsere 2e-Kinder tun, ist die Botschaft klar, dass wir sie nicht für fähig halten. Indem wir Fragen stellen, können wir ihnen helfen, ihre eigenen Strategien und Pläne zu entwickeln - und damit Unabhängigkeit und Selbstvertrauen zu schaffen.

3. Wie Sie Ihrem Kind bei großen Gefühlen helfen können

Machen Sie sich bewusst, dass Ihr Kind auf die Intensität seiner Gefühle reagiert und sie im Moment nicht unter Kontrolle hat. Es ist leicht, sich von der Gefühlswelle Ihres Kindes mitreißen zu lassen. Erinnern Sie sich selbst daran, dass Sie Ihre eigenen großen Gefühle regulieren müssen und dass in diesem Moment. Mitgefühl ist der Schlüssel.

Finden Sie einen sicheren Ort oder eine Möglichkeit für Ihr Kind, auf seiner Welle zu reiten. Kissen sind z.B. ein sicherer Landeplatz für einen Gefühlsausbruch oder ein toller Sandsack für Momente der Wut. Machen Sie Autofahrten zu einem sicheren Ort, an dem sie schreien oder ihre Gefühle ausdrücken können, ohne verurteilt zu werden.

Wenn die großen Gefühle vorbei sind, sprechen Sie mit Ihrem Kind über seine Erfahrungen. Beim Spazierengehen, Ball werfen oder spielen, fragen Sie Ihr Kind, was die großen Gefühle ausgelöst hat, und fragen Sie es, ob es beim nächsten Mal anders mit diesen großen Gefühlen umgehen möchte.

Nehmen Sie wahr, wie sehr sich Ihr Kind bemüht. Denken Sie daran, wie sehr es sich anstrengt. Wenn Ihr Kind sich zusammenreißt, sollten Sie es bemerken und kommentieren: "Ich weiß, dass du gerade große Gefühle hattest, aber ich habe gesehen, dass du innegehalten, durchgeatmet und weitergemacht hast."

Schließen Sie sich einer Gruppe gleichgesinnter Eltern von 2e-Kindern an, um gemeinsame Herausforderungen zu bewältigen wie:

- Einsamkeit und wie sie sich auf Ihr Verhalten und die Reaktionen Ihres Kindes auswirkt.
- Regulierung von Emotionen
- Disziplinierung vs. Bestrafung

4. Vokabular zur Erziehung: Verantwortlichkeiten, Privilegien, Erwartungen - Was ist der Unterschied?

Verantwortlichkeiten: was man tun muss

Du hast vielleicht persönliche Pflichten wie: - Selbstfürsorge - pünktlich zur Schule zu kommen - Hausaufgaben machen	Du hast vielleicht familiäre Pflichten wie: - dich um ein Haustier kümmern - Hilfe in der Küche und im Garten
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Privilegien: was du tun darfst, wenn du getan hast, was du tun musst

Beispiel:

- Bildschirmzeit
- Kleine Geschenke
- SMS schreiben/mit Freunden telefonieren
- Benutzung des Autos

Erwartungen: Wie Sie und die anderen Erwachsenen erwarten, dass

Verantwortlichkeiten und Privilegien erfüllt werden

Beispiele:

- *Wann* und wie du mit dem Hund spazieren gehst, den Geschirrspüler ausräumst, staubsaugst, usw.
- *Wie* du die Bildschirmzeit beendest
- *Der Ton*, den du in Texten und Beiträgen in sozialen Medien verwendetest

Konsequenzen: Sobald Sie die Verantwortlichkeiten und Privilegien erklärt haben, fragen Sie Ihr Kind, was passiert, wenn es die Erwartungen nicht erfüllt.

- Erwartungen und Konsequenzen bleiben länger bestehen, wenn Ihr Kind dabei hilft, sie zu erkennen.
- Halten Sie die Konsequenzen logisch. Wenn Ihr Kind seinen Pflichten nicht nachkommt, bekommt es seine Privilegien nicht.

Mantras der Eltern

Verantwortlichkeiten müssen erfüllt werden. Privilegien dürfen geschehen.

Je mehr du die Erwartungen erfüllst, desto mehr Privilegien genießt du.

Tu, was du tun musst, bevor du tust, was du tun willst.

5. Was sind Übererregbarkeiten?

Übererregbarkeiten (Overexcitabilities, OEs) sind ein Ergebnis der genaueren Wahrnehmung der Welt um Sie herum. Hier ist eine kurze Aufschlüsselung der fünf Arten von Übererregbarkeit und wie man damit umgeht:

Intellektuelle Übererregbarkeit

Wie sie sich zeigt: Sie haben eine unstillbare Neugierde. Sie stellen Fragen und tauchen tief in Bereiche ein, die Sie interessieren und schließen dabei alles andere aus. Routine und langweilige Aufgaben können Sie als demoralisierend empfinden.

Wie man es reguliert: Vertiefen Sie sich in Ihre Interessensgebiete und Leidenschaften. Heben Sie ab und zu absichtlich den Kopf, um die Welt um Sie herum zu betrachten. Seien Sie sich bewusst, dass andere vielleicht nicht die gleichen Fähigkeiten oder den gleichen Wissensdurst haben wie Sie.

Sensorische Übererregbarkeit

Wie sie sich zeigt: Sie sind wie eine starke Antenne. Sie nehmen Bilder, Geräusche, Gerüche und Texturen um sich herum wahr. Ihre besonders leistungsstarken Sinne bereiten Ihnen große Freude oder Schmerzen.

Wie man es reguliert: Schalten Sie die Sinneseindrücke ein oder aus. Lernen Sie, ob Sie ein sensorischer Sucher oder ein sensorischer Vermeider sind - kompensieren und planen Sie entsprechend.

Psychomotorische Übererregbarkeit

Wie sie sich zeigt: Sie müssen sich vielleicht bewegen, um zu lernen. Ihr Sprechen kann schnell und ausdauernd sein. Sie können beim Sprechen auf und ab gehen.

Wie man es reguliert: Seien Sie freundlich zu sich selbst. Warum können Sie nicht im Stehen essen? Schaffen Sie sich einen Stehpult an und bewegen Sie sich morgens als Erstes und auch tagsüber häufiger.

Imaginäre Übererregbarkeit

Wie sie sich zeigt: Kreativität ist Ihre Basis. Ihre Phantasie ist lebhaft, ebenso wie Ihre Träume. Es kann sein, dass es Ihnen schwer fällt, sich dem Alltag zu widmen, weil Sie so viel im Kopf haben.

Wie man es reguliert: Sorgen Sie dafür, dass Sie täglich ein künstlerisches Ventil haben. Erlauben Sie sich, zu kritzeln, zu kreieren und sich auszutoben. Der größte Teil des Tages sollte Ihnen die Möglichkeit geben, Ihr kreatives Selbst anzuzapfen.

Emotionale Übererregbarkeit

Wie sie sich zeigt: Sie sorgen sich sehr. Sie sind ein besonders aufmerksamer Freund. Oft sind Sie enttäuscht, dass andere Ihnen nicht die gleiche Aufmerksamkeit schenken. Sie

kümmern sich um die Welt um sich herum und sind frustriert, wenn andere das nicht tun. Wie man es reguliert: Seien Sie sich bewusst, dass dies eine Superkraft ist. Wenn Sie von anderen enttäuscht sind, hat das eher damit zu tun, was sie nicht können, als mit dem, was Sie tun können. Aber seien Sie sich bewusst, dass Ihre Kräfte SUPER sind - selten werden Sie einen solchen Einsatz bei anderen finden.

Quelle: <https://www.withunderstandingcomescalm.com> [03.08.2024]

Übersetzung und Bearbeitung: Martina Rosenboom

Stand: 20.08.2024



Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen
([Details](#))