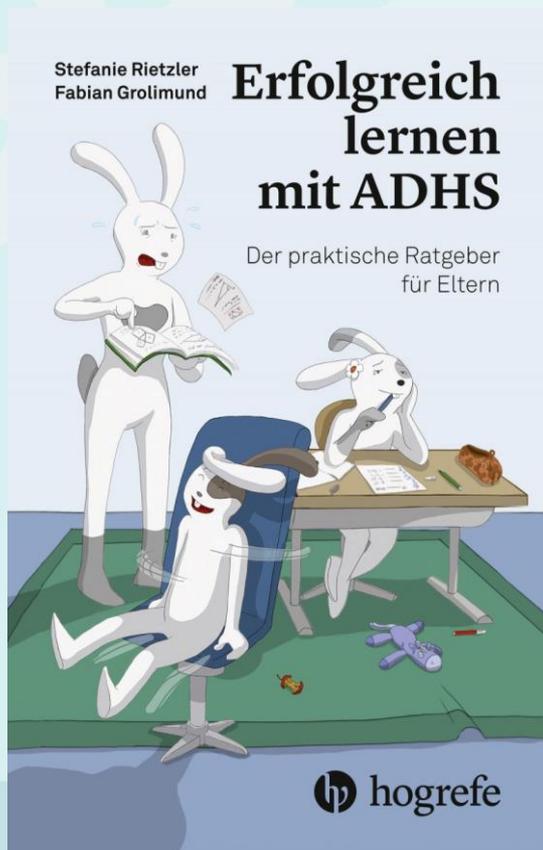


Kinder mit ADHS erfolgreich begleiten

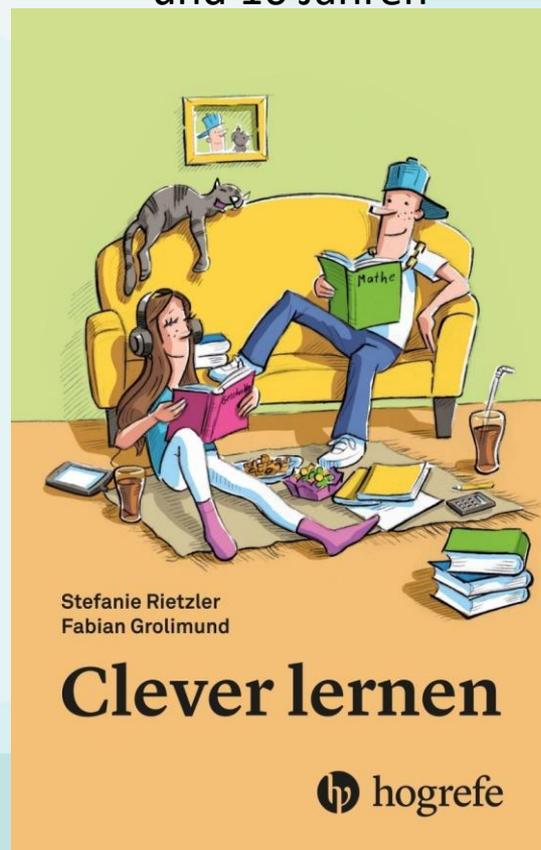
Fabian Grolimund
Akademie für Lerncoaching



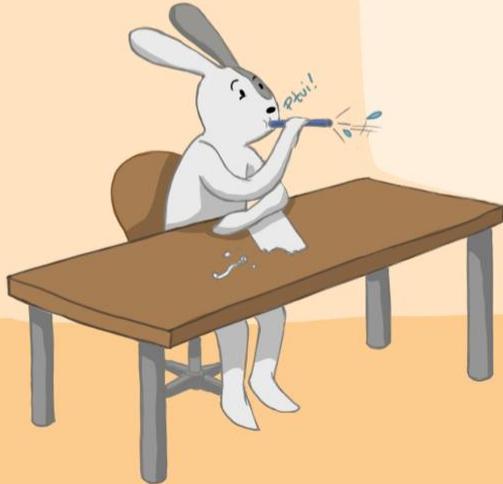
Für Eltern



Für Jugendliche zwischen 11
und 16 Jahren



Schön, dass Sie da sind!



ADHS und die Schule

- **Lehrkräfte** empfinden das Unterrichten bei AD(H)S-Kindern als belastender (Greene, et al., 2002)
- **Eltern** empfinden die Hausaufgabensituation als stressigste Situation (Breuer & Döpfner, 1997)

57% erleben tägliche, ausgeprägte Konflikte



Symptome: Unaufmerksamkeit

- Beachtet häufig Einzelheiten nicht oder macht **Flüchtigkeitsfehler**.
- Hat oft Schwierigkeiten, die **Aufmerksamkeit** bei Aufgaben oder beim Spielen **aufrechtzuerhalten**.
- Scheint häufig **nicht zuzuhören**, wenn andere sie/ihn ansprechen.
- Hält häufig **Anweisungen** anderer nicht durch und kann **Arbeiten nicht zu Ende bringen**.



Symptome: Unaufmerksamkeit

- Hat häufig Schwierigkeiten, Aufgaben zu **organisieren**.
- Hat eine **Abneigung gegen Aufgaben**, die länger dauernde geistige Anstrengung erfordern.
- **Verliert** häufig Gegenstände, die sie/er für Aktivitäten benötigt.
- Lässt sich öfter durch äußere Reize **ablenken**.
- Ist bei Alltagsaktivitäten häufig **vergesslich**.



Symptome: Hyperaktivität

- **Zappelt** häufig mit Händen oder Füßen und rutscht auf dem Stuhl herum.
- **Steht** in der Klasse oder in anderen Situationen, in denen sitzen bleiben erwartet wird, **häufig auf**.
- **Läuft häufig herum** oder klettert exzessiv
- Hat häufig **Schwierigkeiten, ruhig zu spielen** oder sich mit Freizeitaktivitäten ruhig zu beschäftigen.
- Ist häufig „**auf Achse**“ oder handelt oftmals, als wäre sie/er getrieben.
- **Redet** häufig übermäßig **viel**.



Symptome: Impulsivität

- **Platzt** häufig mit den **Antworten heraus**, bevor die Frage zu Ende gestellt ist.
- Kann **nur schwer warten**, bis sie/er an der Reihe ist.
- **Unterbricht** und **stört** andere häufig (platzt z. B. in Gespräche oder Spiele anderer hinein).



Was ist ADHS?

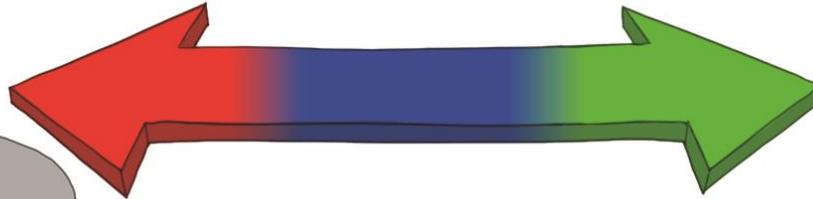
- Verhaltensauffälligkeit
- Die Diagnose ist:
 - Eine Beschreibung einzelner Verhaltens- und Erlebensweisen
 - Mit einem willkürlichen Cut-off-Wert
 - Festgestellt über Beobachtungen, Fragebögen, psychologische Tests (und nicht über biologische Marker)
- Ein Kind verhält sich momentan so, dass es den Diagnose-Kriterien entspricht



ADHS-ein Kontinuum

SEHR UNAUFMERKSAM

SEHR AUFMERKSAM

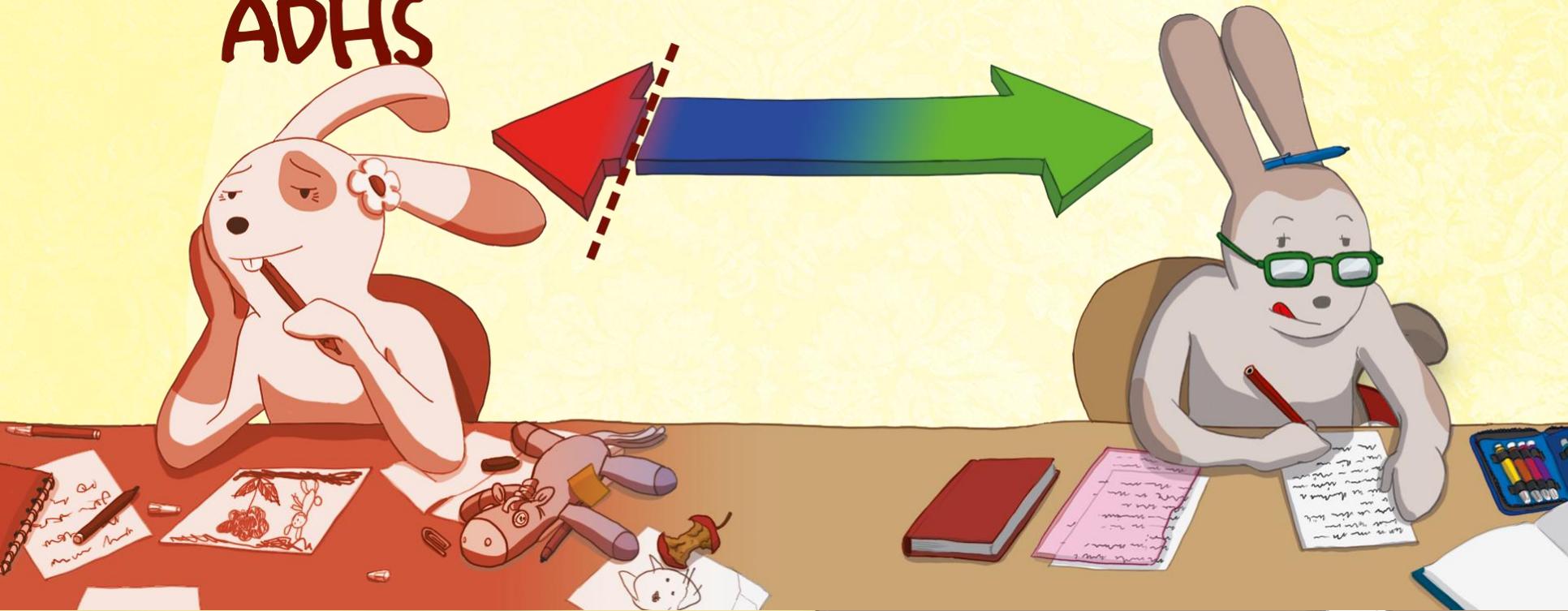


DURCHSCHNITTLICHE
AUFMERKSAMKEIT



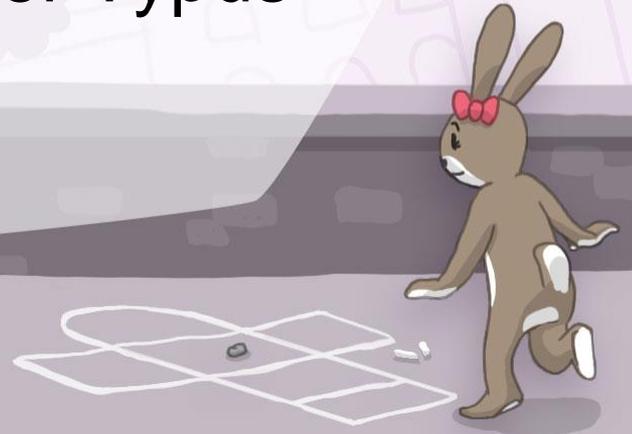
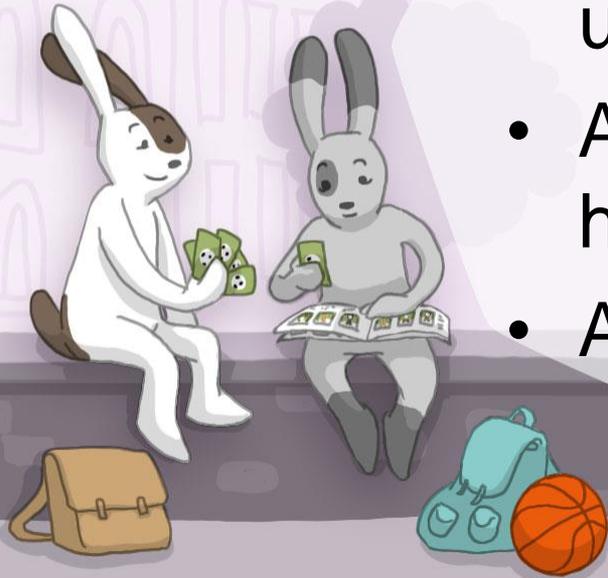
ADHS-ein Kontinuum

ADHS



3 Subtypen der ADHS

- ADHS, vorwiegend unaufmerksamer Typus
- ADHS, vorwiegend hyperaktiv-impulsiver Typus
- ADHS, Mischtypus



Typische Schwierigkeiten

- Motivationsprobleme
- Startschwierigkeiten
- Kurze Konzentrationsspanne und hohe Ablenkbarkeit
- Organisation und Planung
- Vergesslichkeit
- Merkschwierigkeiten
- Gefühlsausbrüche



Konzentriertes Arbeiten fördern



Hausaufgabenzeit begrenzen

- Richtlinie: 10 Minuten pro Schuljahr
- Zusammenarbeit Eltern-Lehrperson
- Ziel: Kurze, konzentrierte Arbeitseinheiten anstatt Konflikte



Begrenzen Sie die Hausaufgabenzeit und lassen Sie Pausen zu, damit das Kind:

- Wieder das Ziel entwickelt, während der Hausaufgabenzeit voran zu kommen
- Lernt, die aktuelle Konzentration einzuschätzen und sich rechtzeitig kurz zu erholen
- Klar zwischen Arbeitszeit und Freizeit zu trennen und sich keine Pausen zu „stehlen“
- Wieder genügend Zeit hat für andere Aktivitäten



Konzentrationsspanne beachten

- Beachten Sie die kürzere Konzentrationsspanne von Kindern
- Unterbrechen Sie kurze Lerneinheiten durch Pausen

Durchschnittliche Konzentrationszeit von Kindern ohne ADHS:

5-7 Jährige	7-10 Jährige	10-12 Jährige	12-15 Jährige
15 Minuten	20 Minuten	25 Minuten	30 Minuten



Pausen

Kurze Aktivitäten (5 Minuten):

- Trampolin hüpfen
- Ein Glas Saft trinken
- Aufs Klo gehen
- Bewusst ein Lied hören
- Etc.



Aufmerksamkeitslenkung erleichtern

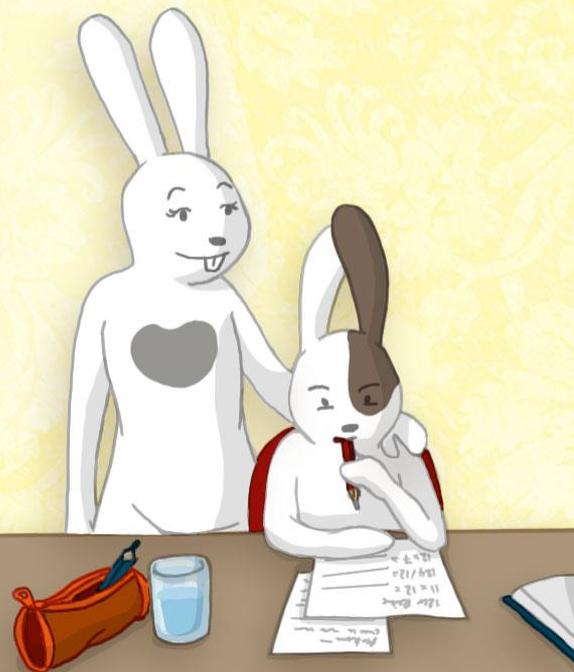
- Fester Sitzplatz vorne, alleine oder neben einem ruhigen Sitznachbarn
- Handeln statt reden
 - auf den Schüler zugehen
 - Gesten nutzen (Daumen hoch, Warnsignal)
 - Auf das Blatt tippen
- Wichtig: Kinder bemerken es nicht, wenn sie abschweifen
- Strafen sind daher sinnlos!
- Hilfreich ist häufiges Feedback
 - „Du bist gerade sehr konzentriert“, wenn das Kind aufpasst



Fokus auf Phasen, in denen sich das Kind konzentriert!
«Du hörst gerade gut zu!» / «Du bist gerade sehr konzentriert»

Damit:

- Fördern Sie die Motivation, dieses Verhalten zeigen zu wollen («Ich will das können!»)
- Fördern Sie die Selbstwirksamkeit des Schülers («Ich kann das auch!»)
- Stärken Sie die Beziehung zur Lehrperson («Für die will ich mich konzentrieren!»)
- Hilft sie dem Kind dabei, ein Konzept (von Konzentration etc.) zu entwickeln und diesen Zustand besser wahrzunehmen («So fühlt sich das an, wenn ich aufpasse!»)



Geheimzeichen für positive Rückmeldungen

- unauffällig
- beziehungsstärkend
- Möglichkeit, das Unterlassen bestimmter Verhaltensweisen zu bestärken



Aufmerksamkeitslenkung erleichtern

- Ablenkungen mit Aufforderungscharakter schwieriger auszublenden
- Ablenkungscheck: Was...

- sieht
- hört

Das Kind am Sitzplatz?



Konzentriertes Arbeiten fördern

- Lernort anpassen
- Ggf. leise Instrumentalmusik / moderate Hintergrundgeräusche
 - Aber: Gespräche / Radio vermeiden (bei Bedarf Gehörschutz oder Kopfhörer einsetzen)
- Ablenkende Bilder im Material abdecken
- Farbiges Papier wirkt aktivierend



Bewegung

- Bewegung fördert Durchblutung des Gehirns (Müller und Baumberger, 2004)
- Bewegung geht mit verbesserter Arbeitsleistung einher (Medina et al. 2010; Rapport et al., 2009; Sarver et al., 2015)
- Leistungsfähigkeit (Mathematikaufgaben, Textverständnistest) nach Bewegung höher (Pontifex et al., 2013)
 - Minimierung von Flüchtigkeitsfehlern/ impulsivem Arbeiten
 - Erhöhte Ausdauer



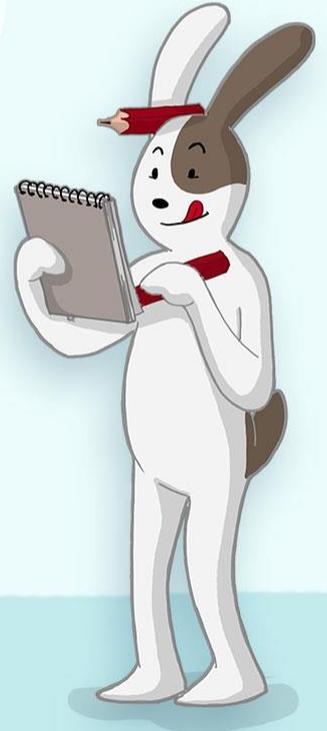
Einen Hausaufgabenplan aufstellen



- 15 Minuten Rechenblatt
- 5 Minuten Pause (Trampolin)
- 10 Minuten Deutschblatt
- Lieblingslied hören
- 5 Minuten Wörter lernen

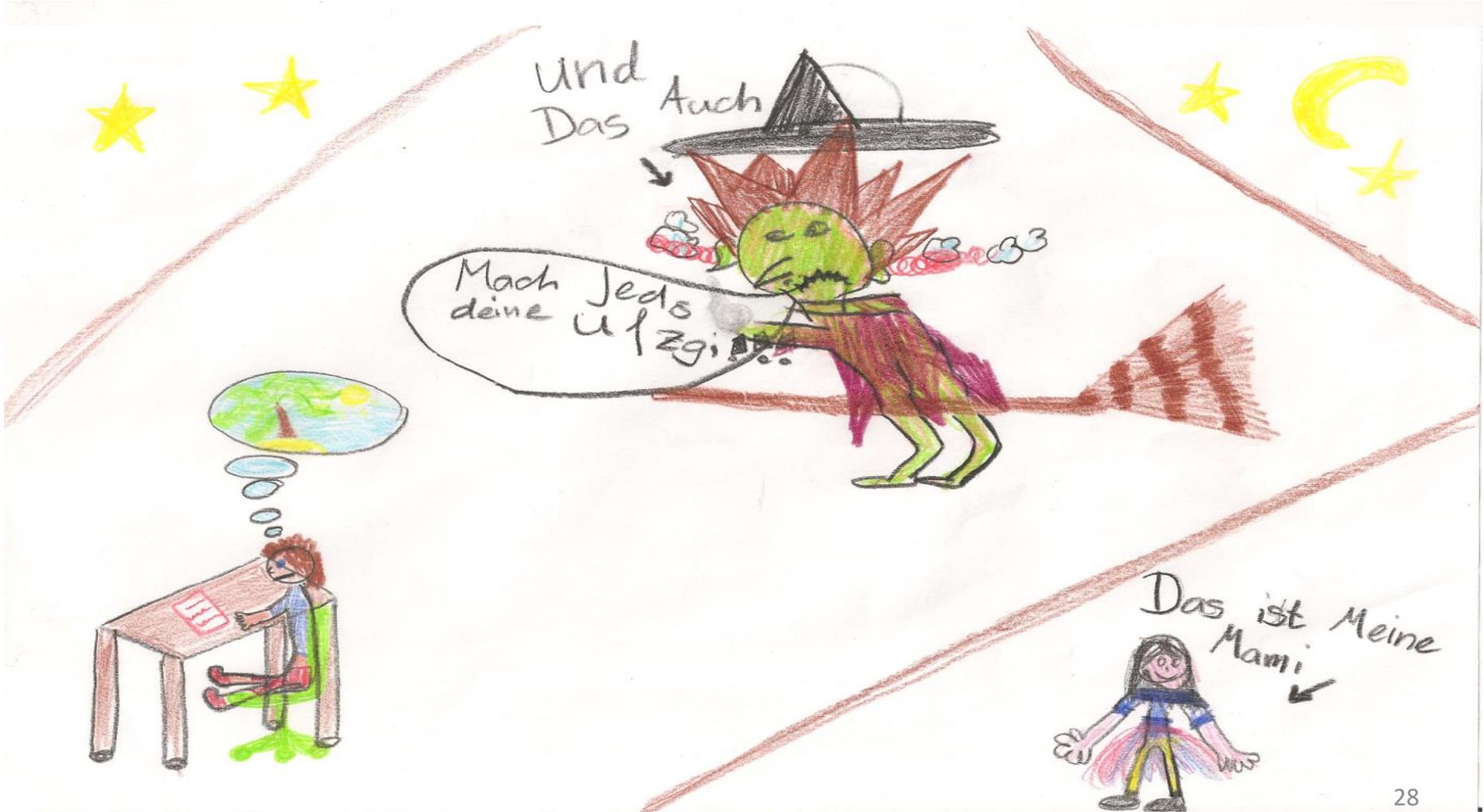
Planen

1. Was habe ich auf?
2. Wie lange brauche ich dafür?
3. Welches Material benötige ich?
4. Bis wann muss was fertig sein?
5. Wann habe ich Zeit?



Kooperation statt Konflikte





Und Das Auch

Mach Jeds
deine u f zgi...

Das ist Meine
Mami

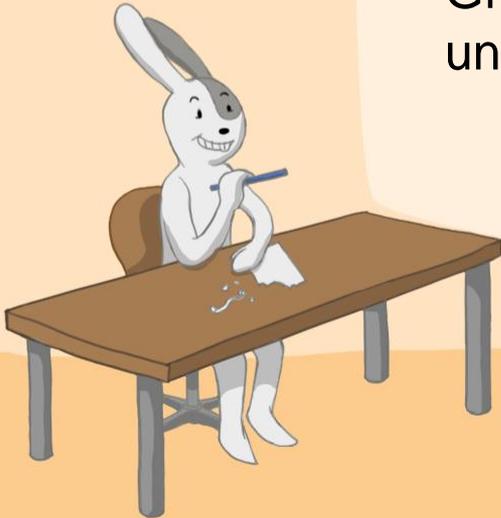
Hausaufgabenkonflikte reduzieren

- Verständnis zeigen
- Eine Motzzeit vereinbaren
- Mitspracherecht einräumen
- Eigene Bedürfnisse wahrnehmen und durchsetzen



Die Einhaltung von Regeln üben

- Führen Sie nur eine Regel auf einmal ein
- Lassen Sie das «schwierigste» Kind die Regel vorspielen
- Üben Sie diese so lange, bis sie jedes Kind kann
- Loben Sie Kinder für deren Einhaltung / Weisen Sie die Gruppe darauf hin, wie gut es diese Woche geklappt hat und wie schön es dadurch alle haben

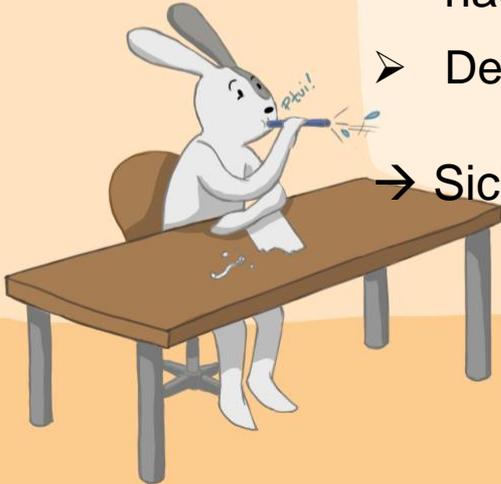


Klare Anweisungen geben

Achten Sie darauf:

- die Aufforderung kurz, klar und positiv zu formulieren
- Dabei einen Schritt auf das Kind zu machen
- Diese so oft zu wiederholen, bis das Kind dieser nachkommt (broken-record-Technik)
- Dem Kind kurz zuzunicken, wenn es kooperiert

→ Sich nicht auf einen Machtkampf einlassen!



Anliegen beharrlich verfolgen

- Sie sagen dem Kind, was Sie erwarten
- Und fragen das Kind, wie es dies erreichen könnte
- Sie machen Vorschläge, wenn dem Kind nichts einfällt
- Und einigen sich mit ihm auf ein Vorgehen
- Weil es Ihnen ernst ist, machen Sie gleich einen **weiteren Termin** aus, um die Fortschritte zu überprüfen



Wenn-dann-Pläne:



1. Welches Ziel soll erreicht werden?
 2. Welches Verhalten wäre dazu nötig?
 3. An welche Situationen ist dieses Verhalten gekoppelt?
- Das Ziel wird erreicht, indem in spezifischen Situationen anders reagiert wird.
 - Durch den klaren «wenn-dann-Bezug» fällt es leichter, an das neue Verhalten zu denken und es zu automatisieren

Wenn-dann-Pläne: Beispiele



- Immer wenn ich eine Antwort weiss und nicht an der Reihe bin, dann schreibe ich die Antwort auf!
- Immer wenn die Lehrerin ein Arbeitsblatt auf mein Pult legt, dann sage ich mir: Nimm das Blatt und lies es sorgfältig durch!
- Immer wenn Tina mit mir schwatzen will, dann sage ich zu ihr: Erzähl mir das bitte in der Pause.
- Lehrerin: Immer wenn ich sehe, dass Jolanda aufpasst, dann gebe ich ihr eine positive Rückmeldung

Lernstrategien



Wörter lernen



Fotografie

1. Schau dir das Wort/ die Aufgabe gut an (mind. 20 Sek.)
2. Versuche ein inneres Foto zu machen
3. Vielleicht hilft es dir die Augen zu schliessen oder nach oben zu schauen.
4. Siehst du das Bild vor dir? Bist du soweit?
5. Versuche einmal das Wort zu buchstabieren



Texte lernen

- Texte in Abschnitte einteilen
- Abschnitt lesen und 1-5 zentrale Schlüsselwörter aufschreiben (oder in den Computer tippen)
- Einen inneren Film/ innere Bilder entstehen lassen
- Abschnitt in eigenen Worten wiedergeben
- Kontrollieren, ob alles richtig war



Weitere Informationen

- www.weiterbildung-lerncoaching.ch
- www.mit-kindern-lernen.ch
- www.biber-blog.com

