Erfolgreich lernen mit ADHS



Fabian Grolimund und Stefanie Rietzler

Akademie für Lerncoaching, Zürich

www.mit~kindern~lernen.ch www.weiterbildung~lerncoaching.ch





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, der sie/er für Aktivitäten benötigt.
- · Lässt sich öfter durch äußere Reize ablenken,
- Ist bei Alltagsaktivitäten häufig vergesslich.



Symptome: Hyperaktivität / Impulsivität

- 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: Hyperaktivität/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?

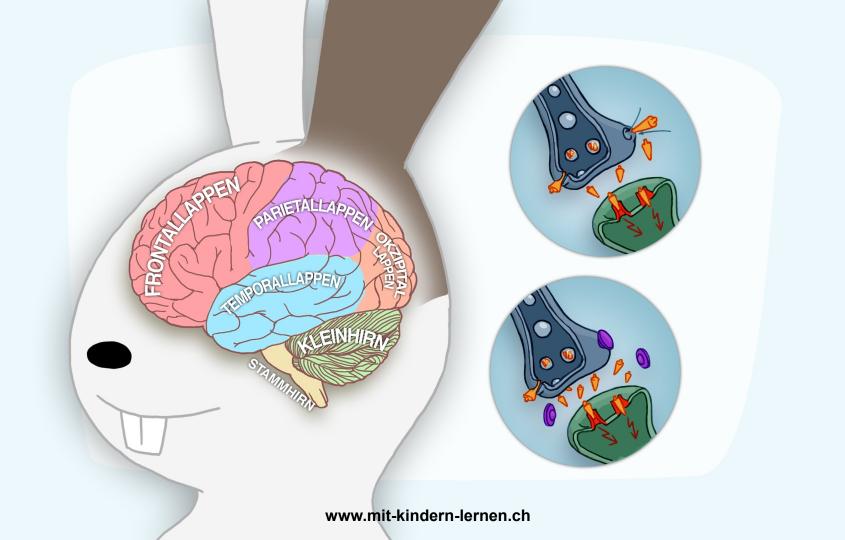
- Verhaltensauffälligkeit
- Die Diagnose ist:
 - Eine Beschreibung einzelner Verhaltensund Erlebensweisen
 - Mit einem willkürlichen Cut-off-Wert
 - Festgestellt über Beobachtungen, Fragebögen, psychologische Tests (und nicht über biologische Marker)
- ➤ Ein Kind verhält sich momentan so, dass es den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

Typische Schwierigkeiten

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







Neurotransmitterhypothese

- Verminderte Dopamin- / (Noradrenalin-) Ausschüttung
- Verstärkter Neurotransmitter- Abbau (DAT; NAT)
- Verminderte Sensitivität der Rezeptoren
- Geringere Reizübertragung
- Bislang uneindeutige Befundlage



Für eine Übersicht siehe Rietzler & Grolimund (2016)



Kinder mit ADHS haben auch Stärken

- Teilweise hohe Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer bei selbst gewählten Tätigkeiten
- Ausgeprägtes visuelles Vorstellungsvermögen
- Kreativität
- Hilfsbereitschaft
- Gerechtigkeitssinn
- Begeisterungsfähig und neugierig



Kinder mit ADHS waren tausende von Jahren gut angepasst an eine Welt:

- In der wir uns fast den ganzen Tag bewegen mussten (als Jäger, Bauer, Handwerker)
- In der hilfreich oder lebenswichtig war, alles zu sehen und zu hören (beispielweise ein Beutetier oder einen Feind)
- In der über Imitation und Handeln gelernt wurde (zum Beispiel als Handwerker)



Kooperation statt Konflikte









Hausaufgabenkonflikte reduzieren

- Kooperatives Verhalten gezielt loben
- Verständnis zeigen
- Eine Motzzeit vereinbaren
- Mitspracherecht einräumen
- Eigene Bedürfnisse wahrnehmen und durchsetzen
- Den Raum verlassen
- (Gummibärchen-Methode)
- Natürliche Begrenzungen nutzen (TV-Sendung, Gaming etc.)









Hausaufgabenzeit begrenzen

> Richtlinie: 10 Minuten pro Schuljahr

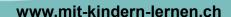
Zusammenarbeit Eltern-Lehrperson

Ziel: Kurze, konzentrierte
Arbeitseinheiten anstatt Konflikte

Was Kinder über das Lernen lernen

Begrenzen Sie die Hausaufgabenzeit und lassen Sie Pausen zu, damit Ihr 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

- Kürzere Konzentrationsspanne von Kindern beachten
- Kurze Lerneinheiten, unterbrochen von kurzen Pausen

Durchschnittliche Konzentrationszeit von Kindern ohne ADHS:

00000	
	mil o

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



Pausen

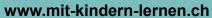
Kurze Aktivitäten (5 Minuten):

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









Konzentriertes Arbeiten fördern

- Mit der Tageszeit experimentieren
- Lernort anpassen
- Ggf. leise Instrumentalmusik / moderate Hintergrundgeräusche
 - Aber: Gespräche / Radio vermeiden (bei Bedarf Gehörschutz oder Kopfhörer einsetzen)

Lernen in Bewegung

- > Im Stehen oder Gehen lernen
- > Wander- Diktate
- Das Einmaleins hüpfend abfragen
- > Lesen und balancieren
- > Auf dem Hometrainer lernen







An die Hausaufgaben denken

Lehrperson:

Routinen

Kind:

- Banknachbar-System
- Keine HA-Eintrag



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?



Einen Hausaufgabenplan aufstellen



- ☐ 15 Minuten Rechenblatt
- □ 5 Minuten Trampolin
- □ 10 Minuten Deutschblatt
- □ Lieblingslied hören
- □ 5 Minuten Wörter lernen

- Nach dem Abendessen: Schwierige Stellen im Diktat anschauen
- ☐ Mit Papa Schulranzen packen



Günstige Lernmethoden

Wörter lernen

- 1. Schaue 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

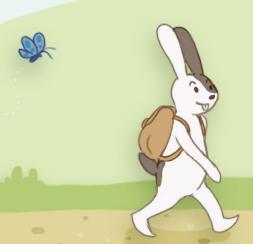
- > Texte in Abschnitte einteilen
- Abschnitt lesen und 1-5 zentrale Schlüsselwörter aufschreiben (oder in den Computer tippen)
- Einen inneren Film/ innere Bilder entstehen lassen
- Abschnitt in eigenen Worten wiedergeben
- Kontrollieren, ob alles richtig war

Misserfolge meistern

- 1. Gefühle gelten lassen / verbalisieren
- 2. Sich auf das Kind einlassen: Was brauchst du jetzt?
- 3. Zeit lassen
- 4. Handlungsmöglichkeiten aufzeigen



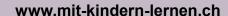
Die wichtigsten Empfehlungen für Lehrpersonen





Prinzipien

- Verständnis zeigen und Geduld haben
- Sich für wenige, wichtige Regeln entscheiden
- Klare Erwartungen und Forderung an das Kind stellen und diese hartnäckig verfolgen
- Positive und negative Rückmeldungen sofort und beständig äußern
- Mit Wärme und Herzlichkeit begegnen







Der richtigen Sitzplatz

- Nahe bei der Lehrperson
- Alleine oder neben einem ruhigen Banknachbarn



Konzentriertes Arbeiten fördern

- Kinder bemerken es nicht, wenn sie abschweifen
- Strafen sind daher sinnlos!
- ➤ Hilfreich ist häufiges Feedback
 - Kurze Berührung, wenn das Kind träumt
 - Hinweis "Du bist gerade sehr konzentriert", wenn das Kind aufpasst







Wenige, klare Regeln festlegen

Kinder mit ADHS haben Mühe, sich an Regeln zu halten. Sie

- Vergessen diese schneller
- Legen weniger Aufmerksamkeit darauf
- Reagieren impulsiver (ADHS)

Sie können sich besser an Regeln halten, wenn

- Nur wenige Regeln auf einmal eingeführt werden
- Die Regeln vorbesprochen werden
- Diese oft wiederholt und beharrlich durchgesetzt werden
- Das Kind für die Einhaltung gelobt wird



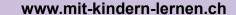




Anweisungen geben

Das Kind kommt Aufforderungen eher nach, wenn:

- die Aufforderung kurz, klar und positiv formuliert ist
- die Lehrperson einen Schritt auf das Kind zu macht
- die Aufforderung ruhig wiederholt wird, bis das Kind reagiert
- Das Kind gebeten wird, die Aufforderung zu wiederholen
- Man sich kurz beim Kind bedankt, wenn es der Aufforderung nachkommt



Viel Erfolg!

Viele weitere Tipps in unserem Elternratgeber "Erfolgreich lernen mit ADHS"

Unterrichtstipps für Lehrpersonen:

http://www.mit-kindern-lernen.ch/meine-schueler/adsadhs

Weiterbildungen für Fachpersonen:

www.weiterbildung-lerncoaching.ch

