



Ideen und Vorschläge zum Umgang mit ADHS

Es gibt keine garantierten Erfolgsrezepte!

Verbesserung von Aufmerksamkeitslenkung und Selbststrukturierung

- Eindeutige Anweisungen geben (kurz, sachlich, ohne Vorwurf); Symbole/ Handzeichen vereinbaren;
- Eindeutige Regeln festlegen (besser 5 als 15!) und täglich daran erinnern; neue Regeln erst dann einführen, wenn die alten verinnerlicht werden;
- Übersicht behalten; die Gruppe/ Klasse jederzeit im Auge behalten; Störungen im Ansatz erkennen und sofort gegensteuern bzw. umlenken;
- Grenzen einsichtig machen und konsequent einhalten; Normen- und Sanktionskatalog für Fehlverhalten und Folgen festlegen und konsequent umsetzen, dabei standhaft bleiben;
- Regelverstöße nicht überbewerten, aber sofort einschreiten; dabei nicht zu viel diskutieren, sondern besser handeln;
- Räumliche Nähe zum Kind herstellen; Blickkontakt halten und/ oder Körperkontakt herstellen (Arm auf Schulter legen);
- Nicht ständig Sitzplätze wechseln lassen; Gruppentisch vermeiden, aber sie auch nicht immer einzeln in der letzten Reihe platzieren (hinten links);
- Nicht mit offenen Aufträgen und Freiarbeit überfordern, sondern besser klare, überschaubare Aufgaben mit helfender Begleitung anbieten;
- Leise Tätigkeiten wie Malen zulassen;
- Entlastungssituationen schaffen (z.B. Austoben ermöglichen zu Beginn des Sportunterrichts, im Klassenunterricht kurze Bewegungspause geben, z.B. Blätter austeilen lassen);
- In Pausen und im Sportunterricht vestibulär-motorische Aktivitäten anbieten;

Förderung von Lernerfolgen

- Ruhe gewährleisten, insbesondere bei Stundenbeginn; überflüssige Gegenstände aus dem Nahbereich entfernen lassen; vor Umgebungsreizen abschirmen;
- Kleine Lernschritte wählen; Erarbeitetes immer wieder sichern durch Rückfragen/ Wiederholungen;
- Häufig kleine Lernerfolgskontrollen einsetzen, diese aber durchaus auch individuell gestalten;
- Statt Monotonie Unterricht engagiert, lebhaft, humorvoll, abwechslungsreich durchführen;
- Strukturierte Umgebung herstellen, in der sich Kinder orientieren können, z.B. relativ fester Stundenaufbau;
- Impulsivität überwinden durch "Formeln": *Stop, Schau, Höre, Denke* (Formeln sollen Kinder zum genauen Erfassen der Situation und zum Planen der folgenden Handlungen führen);
- Individuelle Arbeitsmethoden einsetzen;

- Gegliederte Arbeitsaufträge stellen, wobei die Einzelanweisungen für das Kind immer wiederholt werden; die einzelnen Handlungsschritte verbalisieren lassen;

Stärkung des Selbstvertrauens und der Anstrengungsbereitschaft

- Für eine vertrauensvolle und angstfreie Unterrichtsatmosphäre sorgen, in der sich Kinder (nicht trotz, sondern) mit ihren Schwächen angenommen fühlen;
- Die Stärken der Kinder (Originalität, Kreativität, Einfallsreichtum etc.) schätzen, anerkennen und in der Klasse bewusst machen;
- Kindern immer wieder mit positiver Erfolgserwartung begegnen;
- Individualität der Lernvoraussetzungen anerkennen und achten;
- Lernfortschritte verstärken, angemessen loben (keine Lobinflation); bei Misserfolgen immer wieder ermutigen; auch Anstrengungsbereitschaft und kleinste Fortschritte anerkennen;
- Schwächen und Defizite sachlich aufzeigen, aber auch individuelle Hilfen anbieten; Erfolgszuversicht vermitteln;
- Fehler und Nichtkönnen nicht vor der Klasse bloß stellen, Kritik im 4-Augen-Gespräch üben;
- Leistungsdruck und Vergleiche mit anderen meiden;
- Gesprächsbereitschaft anbieten; Geduld bewahren, Fehlverhalten nicht persönlich nehmen;

Fazit

- **Strukturen sind das A und O!**
- **Erzieherische Konsequenz ist unverzichtbar!**
- **Weniger ist mehr!**
- **Langer Atem ist nötig!**
- **Aktive Zusammenarbeit mit Eltern, Kollegium etc. und persönliches Engagement sind erforderlich!**