

KINDER MIT ADS/ADHS

erfolgreich unterrichten



Nicole Müller-Rütimann
Lerncoach und SHP in Egg,
Primarlehrerin,
B.Sc. Angewandte Psychologie
www.lerncoaching-ruetimann.ch



1

Nach dieser Weiterbildung:



- ✓ Kennt Ihr die Symptome der ADHS und deren Auswirkungen auf das Lernen
- ✓ Wisst Ihr, wie man die Konzentration, die Aufmerksamkeitslenkung und die Selbststeuerung dieser Kinder verbessern kann
- ✓ Kennt Ihr praktische Möglichkeiten, um mit herausforderndem Verhalten im Unterricht umzugehen
- ✓ Habt Ihr Anregungen erhalten, wie ihr die Eltern in die Förderung gewinnbringend mit einbeziehen könnt
- ✓ Ist euch bewusst, welche Lernmethoden für Kinder mit ADHS besonders geeignet sind

3

WAS IST ADHS?



5

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**.



AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

6

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**.



AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

7

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**.



AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

8

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).



AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

9

3 Erscheinungsbilder der ADHS

- ADHS, vorwiegend unaufmerksames Erscheinungsbild → ADS
- ADHS, vorwiegend hyperaktiv-impulsives Erscheinungsbild
- ADHS, gemischtes Erscheinungsbild

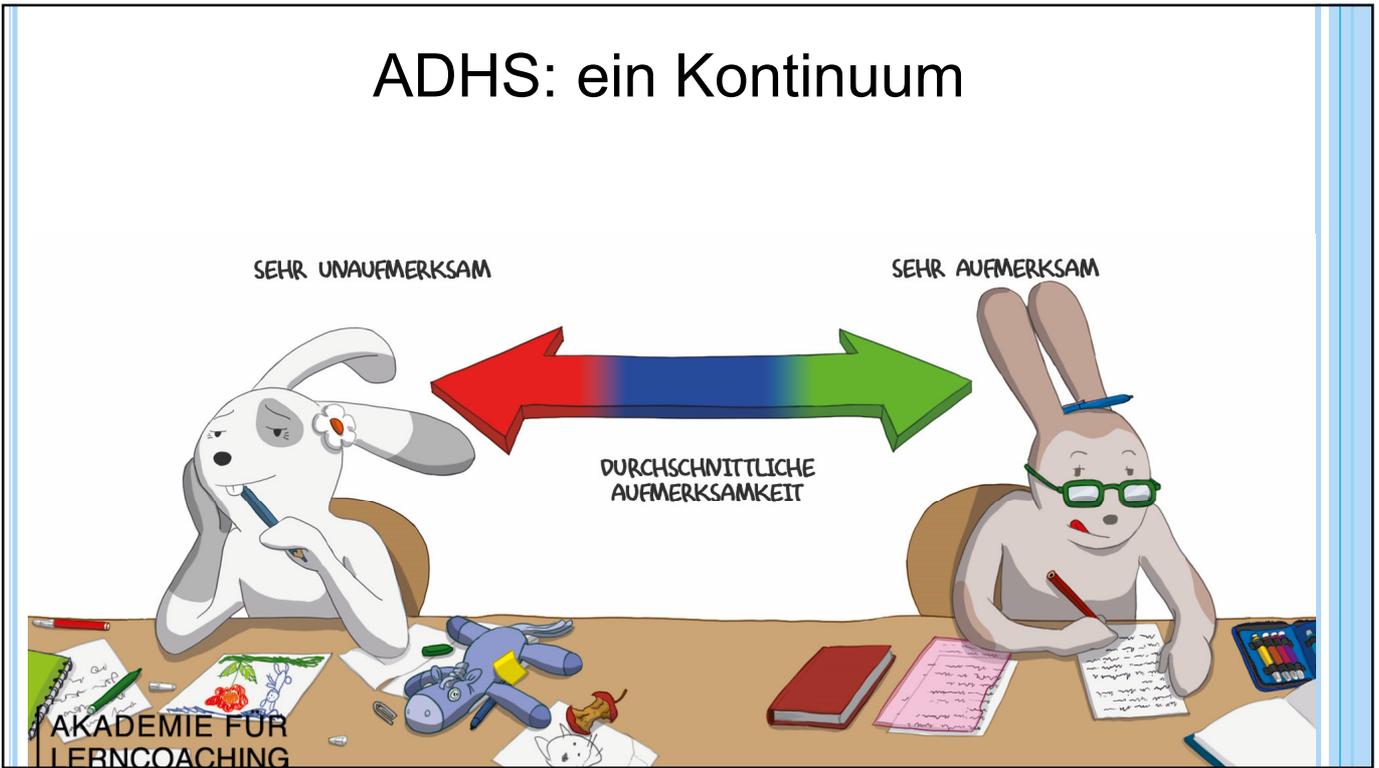


AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING



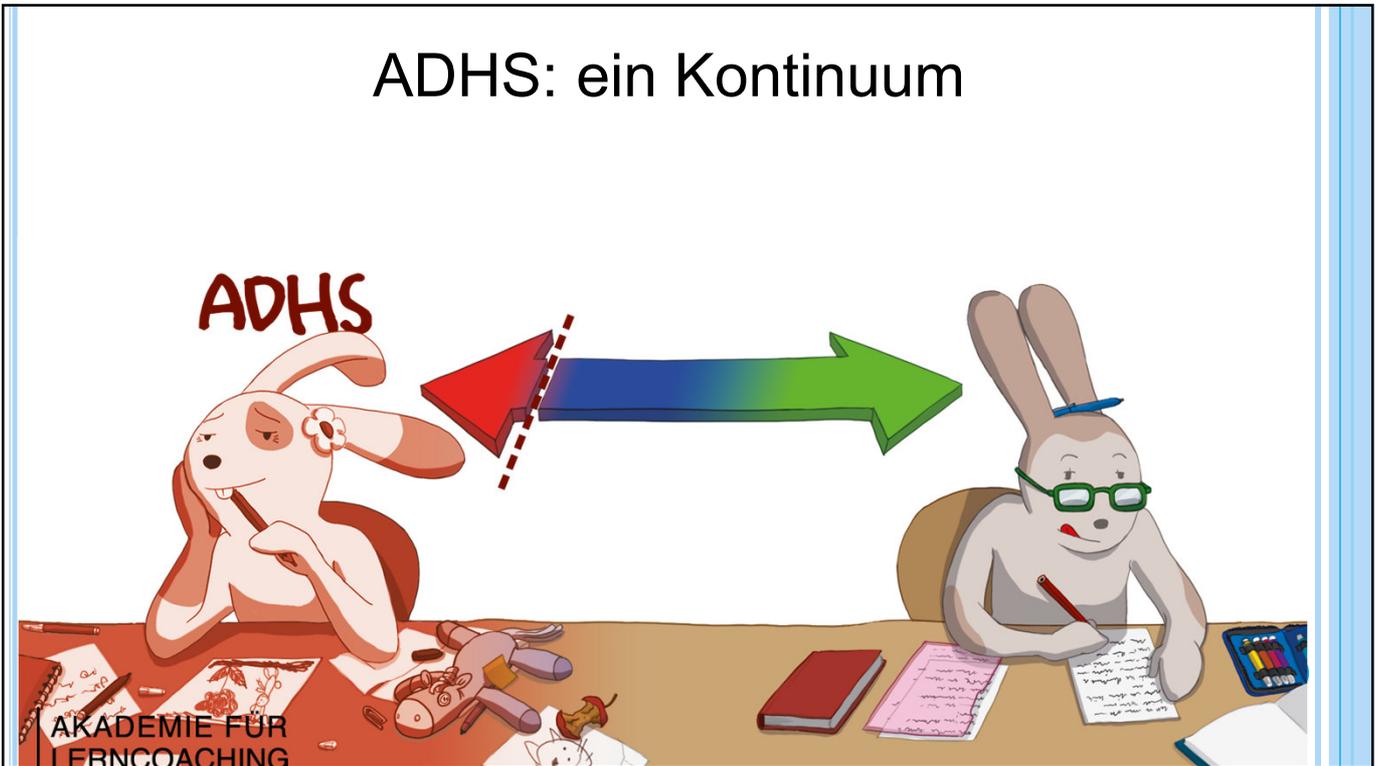
10

ADHS: ein Kontinuum



11

ADHS: ein Kontinuum



12

ADHS kommt selten alleine



In 80% der Fälle eine oder mehrere komorbide Störung/en

- Schlafstörungen 80%
- Störung mit oppositionellem Trotzverhalten / Störung des Sozialverhaltens (30-50%)
- Lernstörungen / Teilleistungsstörungen in 10 - 40% der Fälle
- Affektive Störungen, insbesondere Depression (10-40%)
- Angststörung 30-40%



AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

13

Typische Schwierigkeiten

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

AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING



14

Kinder mit ADHS haben auch Stärken

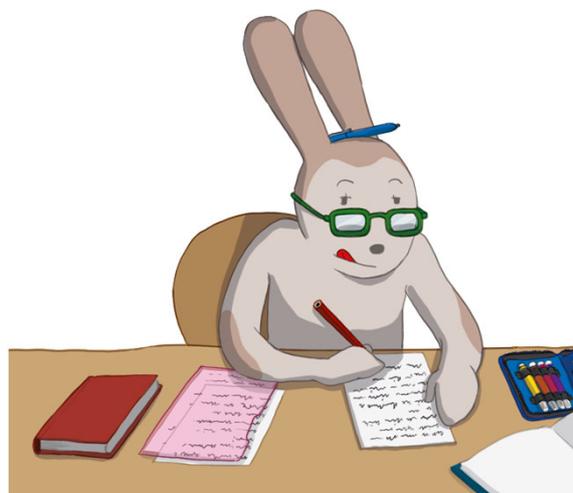
- Teilweise hohe Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer bei selbst gewählten Tätigkeiten
- Ausgeprägtes visuelles Vorstellungsvermögen
- Kreativität
- Hilfsbereitschaft
- Gerechtigkeitssinn
- Begeisterungsfähigkeit und Neugier



AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

15

AUFMERKSAMKEITSLLENKUNG IM UNTERRICHT



17

Aufmerksamkeitslenkung erleichtern

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



AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING



18

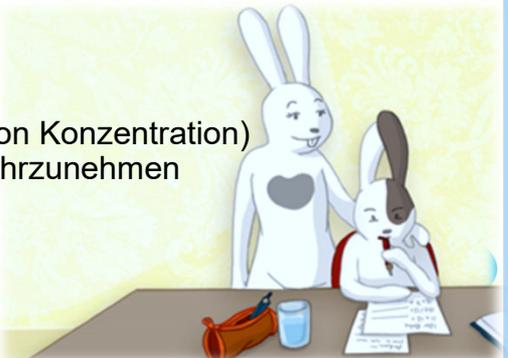
Fokus auf Phasen, in denen sich das Kind konzentriert! «Du hörst gerade gut zu!»

Damit:

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



AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING



19

Übergänge gestalten



- Akustisches Signal oder kurze Ruhepause
- Unterrichtseinheiten „markieren“/ Piktogramme verwenden
- Feste Einleitungssätze:
„Achtung, jetzt schreiben ich die Hausaufgaben an die Tafel!“

AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

20

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
- Motorenvokabular

AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

21

KONZENTRATIONSSPANNE BEACHTEN

- Durchschnittliche Konzentrationszeit von Kindern und Jugendlichen:

5-7 Jährige	7-10 Jährige	10-12 Jährige	12-15 Jährige	16-18 Jährige
15 Minuten	20 Minuten	25 Minuten	30 Minuten	40 Minuten

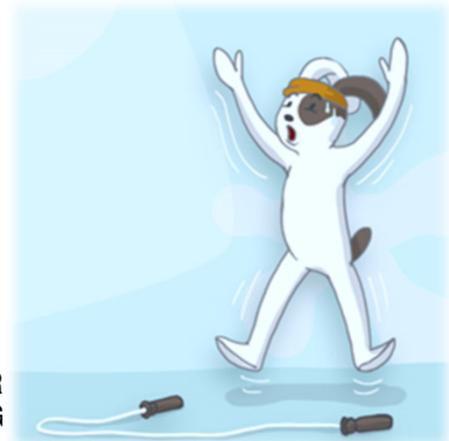
- Kürzere Konzentrationsspanne von Kindern beachten
- Kurze Lerneinheiten, unterbrochen von kurzen Pausen



22

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, Textverständnis) nach Bewegung höher
(Pontifex et al., 2013)
 - Minimierung von Flüchtighkeitsfehlern/ impulsivem Arbeiten
 - Erhöhte Ausdauer



AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

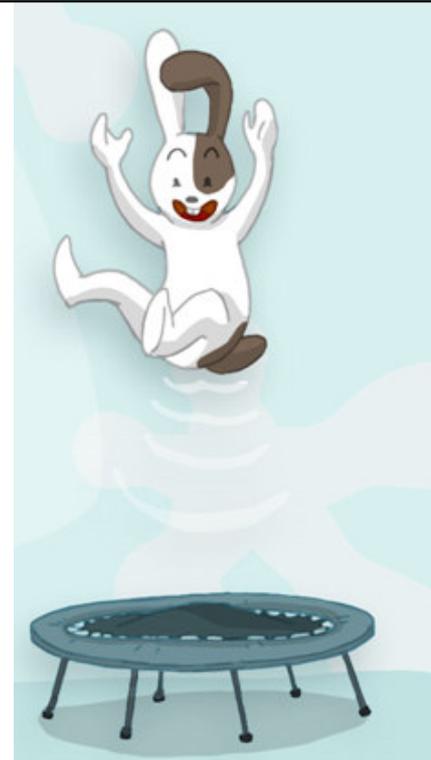
23

Konzentration - Pausen

Zum Beispiel:

- Wie geht es euch? (Daumen)
 - Arme und Kopf hängen lassen
 - Strecken und laut gähnen
 - Apfelpflücker
 - Hampelmann oder hüpfen (je nach Platz)
- Wie geht es euch jetzt? (Daumen)
- ADHS-betroffenes Kind kann an Bewegungspause erinnern

AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

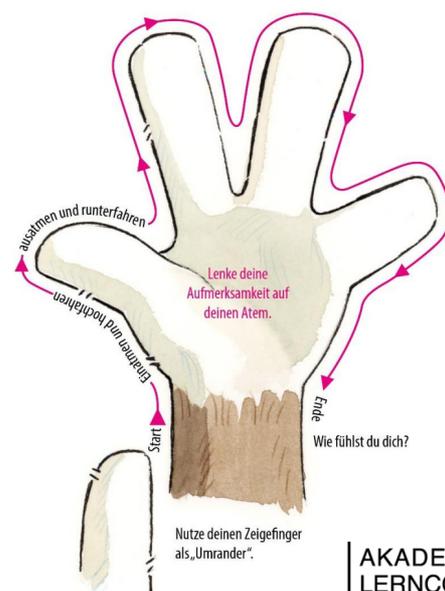


24

Kurze Achtsamkeitsübungen einstreuen

Effekte (Zenner et al., 2014):

- Verbesserte Konzentration, Ausdauer und kognitive Leistungsfähigkeit
- Reduktion von emotionalem Stress
- Reduktion von Unterrichtsstörungen
- Stärkung der Resilienz

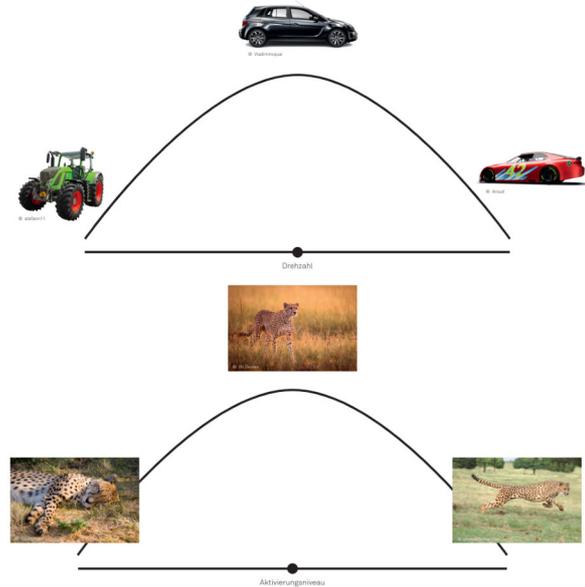


AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

26

Aktivierung - Motorenvokabular

aus: Wirth & Döpfner: «ADHS in der Lerntherapie», E. von Wirth, M. Döpfner



27

SCHÜLER/INNEN AKTIVIEREN...

- Alle SuS sollten das Gefühl haben, dass sie jederzeit aufgerufen werden können – sonst klinken sie sich aus
- Zuerst die Frage, dann der Name!
- Fokus auf positives Verhalten (Geheimzeichen, Feedback)



AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

30

...ABER NICHT BLOSSSTELLEN

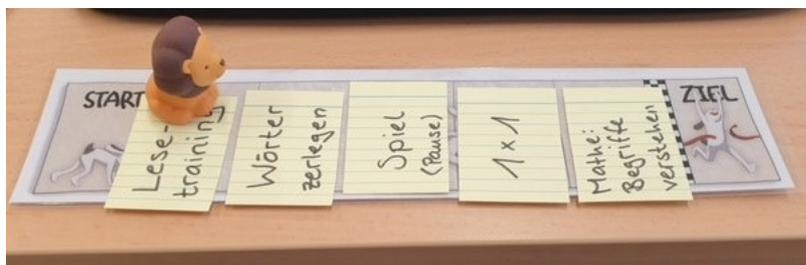
- Darauf achten, dass sich die SuS positiv einbringen können (Was weißt du? Hilft jemand weiter? SuS nicht «zappeln» lassen!)
- Akzeptieren, dass kein Schüler den ganzen Tag lang aufpassen kann – die SuS sollten sagen dürfen «ich habe gerade nicht zugehört» - in diesem Fall geht die Lp einfach zum nächsten Schüler.



AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

31

GEMEINSAM PLANEN



www.lernen-mit-adhs.ch/startseite/downloads/

32

KONZENTRATION: GUT GEPLANT IST HALB GEWONNEN!



- 5 Minuten Wörter lernen
- Lieblingslied hören
- 15 Minuten Rechenblatt
- 5 Minuten Trampolin
- 10 Minuten Deutschblatt
- Nach dem Abendessen: Schwierige Stellen im Diktat anschauen



33

KONZENTRATION: GUT GEPLANT IST HALB GEWONNEN!



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?



34

REGELN TRAINIEREN: „HERAUSFORDERNDES VERHALTEN“ REDUZIEREN



AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

37

Verhaltensauffällige und schwache Schüler fühlen sich abgelehnt

Schule und Lernen sind für verhaltensauffällige / schwache Schüler oft verbunden mit:

- Konflikten
- Strafen
- Scham und Schuld
- Einsamkeit



AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

Positive Emotionen sind zu selten!

Positive Emotionen können eher durch
negatives Verhalten erreicht werden!



38

SuS mit ADHS sind überfordert

- Verhaltensauffällige Schüler können ihr Verhalten schlechter steuern als andere
- Dadurch zeigen sie eine Vielzahl an störenden Verhaltensweisen
- Dieses ruft sehr häufige und sehr unterschiedliche Kritik von Eltern und Lehrpersonen hervor
- Der Schüler fühlt sich überwältigt von den vielen negativen Rückmeldungen und hat das Gefühl «es sowieso niemandem recht machen zu können»

AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING



39

Die Beziehung ist die Basis!

- Beziehung zur Lehrkraft kann entscheiden, ob das Kind „lediglich“ unruhig oder impulsiv ist oder mit der Zeit auch oppositionelles Trotzverhalten entwickelt
- Eine gute Beziehung begünstigt kooperatives Verhalten
- Eine gute Beziehung macht Lob wirksamer und Kritik annehmbarer



AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

40

SuS mit ADHS brauchen



- Lehrerpersonen und Eltern, die sie mögen und ihnen das Gefühl geben, willkommen zu sein
- Bezugspersonen, die kleine Fortschritte und Positives sehen und darauf aufbauen
- Bezugspersonen, die einen klaren Fokus haben, erreichbare Ziele setzen und ein Problem nach dem anderen angehen
- Liebevolle und konsequente Führung und einfache, klare Regeln
- Einen Coach, der mit ihnen gemeinsam an Lösungen arbeitet

AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

42

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
- Anerkennen 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

AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING



43

KLARE ANWEISUNGEN GEBEN

Achten Sie darauf:

- die Aufforderung kurz, klar und positiv zu formulieren
- Dabei einen Schritt auf das Kind zu 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!



AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

44

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



AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

45

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

AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

46

WENN-DANN-PLÄNE - BEISPIELE



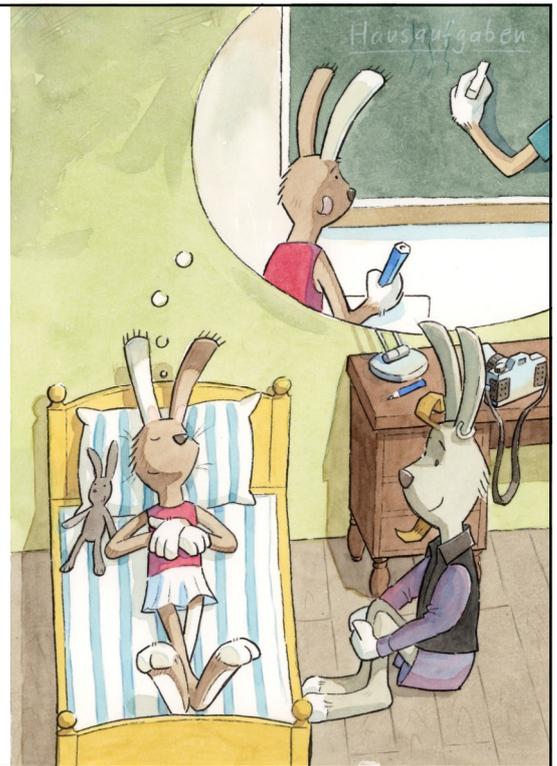
- Immer wenn ich eine Antwort weiss und nicht an der Reihe bin, dann schreibe ich die Antwort auf!
- Immer wenn die Lehrerin ein Arbeitsblatt auf mein Pult legt, dann sage ich mir: Nimm das Blatt und lies es sorgfältig durch!
- Immer wenn Tina mit mir schwatzen will, dann sage ich zu ihr: Erzähl mir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

AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

47

Wenn-dann-Pläne

- Umsetzungsbeispiel aus dem Buch „Lotte träumst du schon wieder?“
- Film: „Der Wolf lernt zu warten“



AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

48

GEHEIMZEICHEN FÜR POSITIVE RÜCKMELDUNGEN

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



AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

50

ÜBUNG

1. **Konkretes Ziel vereinbaren**
Wie verhält sich das Kind dann? Was sieht, hört man?
2. **Ziel aktivieren: Vorteile/ Nutzen herausarbeiten**
Spezifische Auslöse-Situationen/Reize herausarbeiten
3. **Wenn-dann Plan aufschreiben**
Selbstinstruktionen und Handlungsmöglichkeiten erarbeiten
4. **Möglichkeiten zur Erinnerung und Verstärkung erarbeiten**
Erinnern: z.B. Kollegen, Bild
Verstärken: Lp zwinkert zu, stellt positives Verhalten fest, Murmeln hinlegen, Zeichen usw.
5. **Üben**
mehrmals lesen, durchspielen im Kopf, Rollenspiel usw.

AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

51

WIRKSAME LERNSTRATEGIEN



AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

53

PRINZIPIEN BEI DER VERMITTLUNG VON LERNSTRATEGIEN

1. Wissensvermittlung allein reicht nicht aus – die Schüler müssen positive Erfahrungen machen!
2. Nur eine Strategie auf einmal vorstellen.
3. Die Erfahrungen mit dem Schüler auswerten.
4. Strategien auf die Art der Prüfung abstimmen.
5. Neue Techniken anhand des aktuellen Stoffs vermitteln.
6. Strategien von Zeit zu Zeit „auffrischen“.



AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

54

GRUNDFERTIGKEITEN AUTOMATISIEREN

- ✓ In der Schule heute grösseres Augenmerk auf Verständnis
- ✓ Kinder mit Schwächen müssten mehr üben
- ✓ Prozesse beinahe ohne bewusstes Nachdenken
- ✓ Kapazität frei für komplexere Aufgaben (Voraussetzung für gute und kreative Leistungen)



55

ÜBERFORDERUNG REDUZIEREN

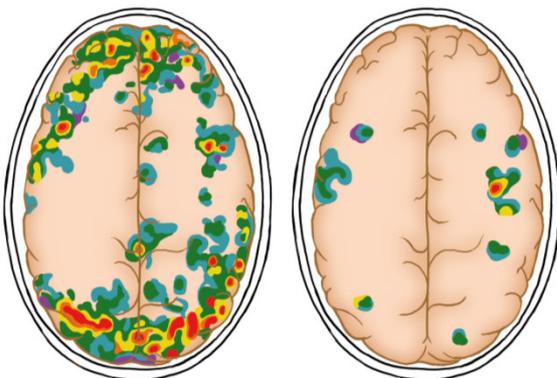
- Fokus aufs **Automatisieren** legen
- **Planen**
- Längere Texte auf dem Computer schreiben
- Sich auf einen Weg / eine Erklärung beschränken
- **Wenig gehör- und schreiblastig üben**



AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

56

LERNSTRATEGIEN AUSWENDIG LERNEN / AUTOMATISIEREN



- ✓ Kurze Einheiten
- ✓ **Kleine Portionen (max. 5)**
- ✓ Regelmässig wiederholen
- ✓ Rasche Rückmeldungen
- ✓ Nicht raten lassen (**erlösen**)
- ✓ Bei Fehlern sofort wiederholen



57

WÖRTER LERNEN



1. Schau dir das Wort/ die Aufgabe gut an (mind. 20 s)
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

AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

58

TEXTE LERNEN

1. **Einen Abschnitt lesen**
(inneren Film/ innere Bilder entstehen lassen)
2. Schlüsselbegriffe (max. 3-5) markieren
3. **Sich selbst erzählen, was man gelesen hat**
4. **Nachschauen, ob man alles richtig erinnert hat und Lücken füllen**
5. Pro Abschnitt eine Überschrift finden



AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

59

LERNEN IN BEWEGUNG

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



AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

60

Aufbau von Selbststeuerung



mit-kindern-lernen.ch 

61

AUFBAU VON SELBSTSTEUERUNG

Fokussierung der Aufmerksamkeit, Selbstmotivierung und Impulskontrolle setzen eine gute Selbststeuerung voraus

- Mit dem Kind/ Jugendlichen wird ein Ziel in Richtung **erhöhter Selbstkontrolle** vereinbart (Ich möchte mich besser konzentrieren / motivieren / warten können)
- Die **fehlende Fähigkeit wird trainiert**. Dazu werden Wenn-Dann-Pläne, Selbstinstruktionen, Feedback und verschiedene Übungen eingesetzt



62

Identifizierung mit dem Ziel

- Vor- und Nachteile des bisherigen Verhaltens und des veränderten Verhaltens suchen

Vorteile	Nachteile	Vorteile	Nachteile
Ich höre, wenn mich ein Kind etwas fragen will.	Ich muss Arbeiten zu Hause fertig machen.	Schneller fertig sein, früher Pause haben	Zusatzaufgaben
Ich kann eine Pause machen.	Ich bin langsamer.	Nichts lenkt ab	Kollegen sind sauer
Ich sehe, was andere machen.	Zu viel am lernen, wenig Zeit für Freunde	Happy - Erfolg	



63

SELBSTINSTRUKTIONEN

- Die Organisation von Verhalten erfolgt über das „**innere Sprechen**“ (Selbstinstruktionen)
- Selbstinstruktionen können uns helfen, **eine Handlung**
 - zu **begründen** („Machs jetzt, dann hast du nachher frei!“)
 - zu **initiieren** („Nimm das Blatt.“)
 - zu **hemmen** („Lass dich nicht ablenken. Konzentriere dich auf dich Aufgabe.“)
 - zu **bewerten** („Das hast du gut gemacht!“)
- **Mehrschritte Abläufe** werden erlernt, indem Selbstinstruktionen in der richtigen Reihenfolge nach und nach aneinander gehängt werden



AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

64

Kinder mit ADHS sollten lernen:

- Sich ein **klares inneres Startsignal** zu geben
 - „O.k., los geht's – in den nächsten 10 Minuten hast du diese Wörter im Kopf!“
- **Gefühlen** des Widerwillens oder der Langeweile sofort und entschieden zu **begegnen**
 - „Du hast gerade keine Lust. Beweg dich kurz und überlege dir, wie du die Aufgabe am besten angehst!“
- Sich ein **Ziel zu setzen** und dieses zu **aktivieren**:
 - „Das stinkt dir – mal sehen, ob du es heute schaffst, es trotzdem zu tun!“
 - „Diesem Typen zeige ich es!“, „Frau Kunz freut sich, wenn ich...!“
- Sich für Fortschritte gezielt innerlich zu **verstärken**
 - „Cool, einen Schritt weiter!“
 - „So, jetzt hast du dir was Schönes verdient!“



AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

65

Über Selbstinstruktionen steuern wir unsere Aufmerksamkeit

Unaufmerksamkeit

- Warum muss ich das machen?
- Das ist so langweilig
- Ich könnte jetzt...
- Ich weiss gar nicht, wo ich anfangen soll

Aufmerksamkeit

- Wie gehe ich am besten vor?
- Wie würde mir das am meisten Spass machen?
- Was interessiert mich daran am meisten?
- Was wäre ein erster, kleiner Schritt?
- Ich mache einfach mal x, dann bin ich einen Schritt weiter



AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

66

„Ein Wolf kennt seine Aufgabe und lässt sein Ziel nicht aus den Augen.“

1. Ich frage mich: „Was ist meine Aufgabe?“
 - Ich lese den Auftrag aufmerksam durch (oder höre gut zu, wenn jemand erklärt, was ich tun soll).
 - Ich beschreibe mir selbst in meinen Worten, was zu tun ist (laut oder in Gedanken).



2. Ich sage mir: „Wolfsblick an! Los!“ und tauche in die Aufgabe ein.



3. Mit jedem Atemzug bündle ich meine ganze Aufmerksamkeit auf die Aufgabe.

Wenn ich fertig bin, gehe ich weiter zu Schritt vier:



4. Ich kontrolliere nach jeder Aufgabe: „Habe ich **alles gemacht**, was drin stand? **Stimmt** das Ergebnis?“
 - Falls ich einen Fehler gemacht oder etwas vergessen habe: gut, dass ich es noch gemerkt habe!
 - Ich verbessere es sofort.



5. So bearbeite ich eine Aufgabe nach der anderen und lasse mein Ziel nicht aus den Augen.



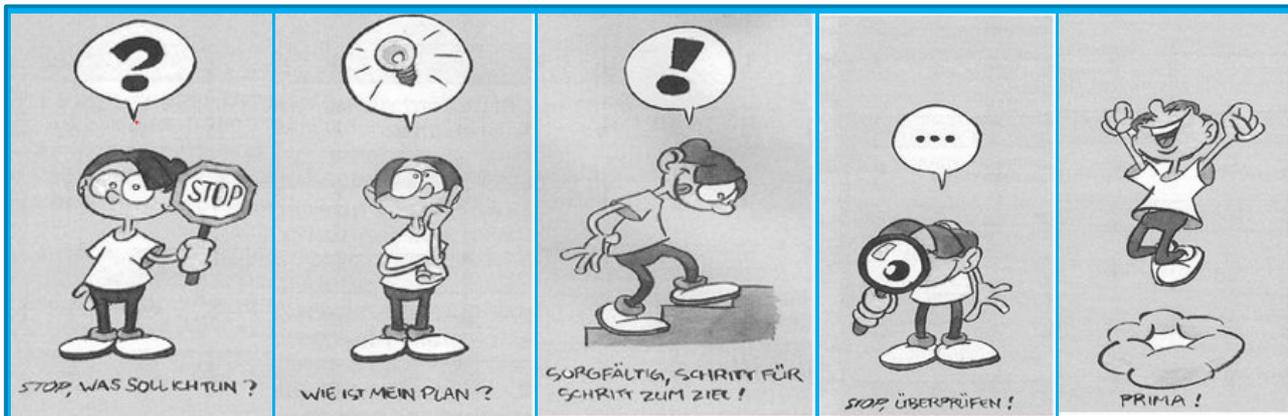
6. Am Ende bin ich stolz, dass ich mich so wolfsmäßig konzentriert habe - ahuuuu!



KOSTENLOSER DOWNLOAD: WWW.LOTTESTRICKKISTE.CH

67

Selbstinstruktionen



Aus Döpfner et al.: THOP, Beltzverlag

68

Selbstinstruktionen eintrainieren mit...

- Genaues Lesen – Fehler in einer Zeile finden
- Geheimschriften entziffern
- Knobelaufgaben mit Texten
- Reihenfolge von Sätzen ordnen
- Textaufgaben Mathematik
- Strategiespiele
- Spiele „Rush hour“, „Tip over“
- Aufträge zu Plänen
- Problemstellungen (Fahrrad reparieren, PC Spiel oder App installieren usw.)



69

Fokussierte und geteilte Aufmerksamkeit

Ideen aus „Training für Kinder mit Aufmerksamkeitsstörungen“

Fokussierung der Aufmerksamkeit: Geheimschrift & ablenkende Reize

- **Irrelevante Reaktionen hemmen:**
 - Kindertagenspiel: Fragen vorlesen – jeweils Antworten auf vorherige Frage

- **Parallele Verarbeitung:**
 - Klatschrhythmus einhalten und gleichzeitig auf vermittelte Informationen reagieren (z.B. Farben nennen und „grün“ mitzählen)
 - Später auf mehrere (z.B. visuelle und akustische) Reize achten oder noch falsche Aussagen einbauen – mit Symbolen merken



70

Fokussierte und geteilte Aufmerksamkeit

Ideen aus „SchADSkiste“

- **Fokussierung auf eine Aufgabe und Reduzierung der Ablenkbarkeit**
 - Konzentraurus Rex/ Master of Distraction
Aufgaben lösen (Geheimschrift, Rechnen, Grammatikaufgaben usw.) und nicht ablenken lassen – je ein Punkt für gelöste Aufgabe oder erfolgreiches Ablenken
 - Ablenkung mit Radio etc.
 - Textarbeit mit Ablenkung

- **Schnelles Reagieren** – aber auf das Entscheidende
 - Z.B. „Simon says“
 - „Pippis Pferd steht unter der Veranda“



71

Effektives Lernen trotz Ablenkung

Ideen aus „SchADSkiste“

- **Ressourcen** im Kind nutzen:
 - Schutzschild vor auditiven Reizen
 - Imagination
 - Fokussierung auf visuellen Wahrnehmungskanal
 - Bild verankern/ Symbol
 - Ressourcenbrettspiel
- Training der **auditiven Verarbeitung**: Kofferpacken, Hör-Memory, Geräusche CDs, Serienaufträge, Ratz-Fatz-Geschichten (Signalwortgeschichten)



72

DIE ELTERN MIT EINBEZIEHEN



AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

74

Eltern von Kinder mit ADHS



- bekommen von der Schule oft sehr schlechte Rückmeldungen
- fühlen sich unter immensem Druck
- haben wenig Möglichkeiten, das Verhalten des Kindes im Unterricht zu beeinflussen

AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

75

WIE ELTERNARBEIT BEIDE SEITEN ENTLASTET

Die Lehrperson:

- achtet darauf, dass die H.A. das Familienklima nicht belastet (z.B. durch eine Reduktion des Pensums)
- schreibt positive Kommentare ins Kontaktheft
- schickt den Eltern von Tim und Florian den Wochenplan per E-Mail
- spricht Probleme offen an, fragt ganz konkret nach Mithilfe – und räumt den Stärken und positiven Seiten des Kindes viel Platz ein
- lässt die Eltern spüren: Euer Kind ist manchmal schwierig – und ich mag es!



AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

76

HAUSAUFGABENZEIT BEGRENZEN



- Richtlinie: max. 10 Minuten pro Schuljahr (inklusive Lernzeit)
- Zusammenarbeit Eltern-Lehrperson
- Ziel: Kurze, konzentrierte Arbeitseinheiten anstatt Konflikte

AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

77

BEGRENZEN SIE DIE HAUSAUFGABENZEIT UND LASSEN SIE PAUSEN ZU, DAMIT DAS KIND:



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

AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

78

KINDER BEI MISSERFOLGEN AUFFANGEN

- Durch die klare Erwartung: Ich will dass du dich bemühst (durch Übung Fortschritt erzielen -> Stolz bei Einlassen)
- Und das Signal: Ich fange dich auf, wenn es dennoch nicht klappt:
 - Auf die Gefühle des Kindes eingehen
 - Sich auf das Kind einlassen: Was würde dir jetzt gut tun?
 - Ein Ritual entwickeln, um mit Rückschlägen und Misserfolgen umzugehen



79

KONFLIKTE REDUZIEREN

- Eine Motzzeit vereinbaren
- Nur helfen, wenn das Kind die Hilfe annimmt
- Mitspracherecht einräumen
- Ein Team werden



AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

80

VIEL FREUDE BEIM AUSPROBIEREN

Material und Folien hier herunterladen



<https://bit.ly/3PiyOuX>