

Das ADHS-Kind in der Schule

12 Praxis-Tipps zum Umgang mit hyperaktiven und unaufmerksamen Kindern

1. Abstand erlangen – Übersicht behalten

- * ADHS-Kinder verlangen Schwerstarbeit und Nerven.
- * ADHS-Kinder sind organisch krank und brauchen pädagogische Hilfe.
- * Fehler sind erlaubt – bei Schülern und Lehrern.

2. Organisation in der Klasse

- * Sitzplatz: ADHS-Kind nach vorne, in die Nähe des Lehrers setzen; nicht ans Fenster, nicht an einen Gruppentisch
- * Arbeitsmaterialien: nur die nötigsten auf dem Tisch; das muss schrittweise mit dem Kind eingeübt werden.
- * Helfer-Modell

3. Unterrichtsgestaltung

- * klare Strukturen im Tagesverlauf
- * kleine Lerneinheiten mit klaren Aufgabenstellungen
- * Rhythmisierung
- * Bewegungspausen
- * Klassendienste, die Bewegung ermöglichen
- * Rituale
- * mehr Außensteuerung als bei anderen Kindern

4. Positive Beziehung zum Kind stärken

- * Anweisungen und Tadel in sachlichem Ton, nicht mit Lob verknüpfen.
- * Stärken-Liste mit positiven Eigenschaften des Kindes aufschreiben
- * sich kleine Fortschritte bewusst machen
- * häufige, kurze positive Rückmeldungen: immer separat loben!
- * sich Zeit nehmen, mit dem Kind allein zu sprechen

5. Probleme offen ansprechen

- * Voraussetzung ist gutes Klassenklima
- * Problem mit der ganzen Klasse besprechen: sozialer Gesprächskreis
- * Vergleiche suchen, die Probleme des Kindes verdeutlichen (z. B. „Andere Kinder können nicht schwimmen, brauchen Brille“, usw.)

6. Klare Regeln

- * Regeln, Konsequenzen, Belohnungen mit ganzer Klasse erarbeiten
- * maximal 2 Sonderregeln mit dem ADHS-Kind

7. Keine Sonderbehandlung aber besondere Hilfen

- * vereinbarte Zeichen, um Kind an Regeln zu erinnern (z. B. sich ans Ohr greifen, am Ellbogen kratzen)
- * körperliche Nähe hilft dem ADHS-Kind: neben das Kind stellen, auf Ecke seiner Bank setzen, wenn es unruhig ist.
- * Schriftprobleme akzeptieren

8. Häufig und unmittelbar loben

- * ADHS-Kinder brauchen sofortige Rückmeldung
- * bei jeder Regeleinhaltung loben, auch kleinste Erfolge, v. a. ehrlich!
- * Lob auch mit vereinbarten Zeichen (z. B.: Kopfnicken, Daumen)
- * Belohnungssystem

9. Konsequent sein

- * Wer viel gelobt wird, hält auch negative Sanktionen aus.
- * Sanktionen regelmäßig und sofort
- * kurze Begründung – keine langen Diskussionen
- * ADHS-Kinder lernen schwerer über Einsicht, aber leichter über verlässliche Konsequenzen
- * Time-Outs vorher organisieren („antiseptischer Hinauswurf“)

10. ADHS-Kind muss Selbstkontrolle lernen

- * Verhaltensregeln selbst finden lassen
- * Selbstbeobachtungsbogen entwerfen
- * Selbstprotokollierung einüben
- * Ergebnis besprechen
- * belohnen

11. Enger Kontakt zu den Eltern

- * gemeinsame Problemlösungen entwickeln
- * Problemhierarchie: Was belastet am meistens?
- * regelmäßige Rückmeldungen (z. B. Wochen-Protokoll)
- * Ermutigung zu zusätzlicher professioneller Hilfe

12. Psychohygiene

- * Sie sind nicht für alles verantwortlich und können nicht alles lösen!
- * Auftanken! Abstand gewinnen!
- * Supervision, kollegiale Fallberatung usw.

nach: Döpfner/Frölich: Hyperkinetische Störungen, Neuhaus: Das hyperaktive Kind, ISB: Aufmerksamkeitsgestörte, hyperaktive Kinder, Krowatschek: Das ADS-Trainingsbuch; zusammengestellt von S. Deiner, überarbeitet von C. Danke.