

Hilfen für den Unterricht

I Spiele, Aktivitäten

- **Fingerspiele:** Fingerspitzen zusammenlegen, dazu sprechen: Mittelfinger rauf, etc.
- **Rhythmische Bewegungen:** Boxen von Silben, z.B: Gu-ten Mor-gen! Wir be-gin-nen etc.
- **„Brabbel-Minute“:** Auf ein vereinbartes Zeichen wird das Murmeln schlagartig eingestellt
- **Aufstehen:** stöhnen, motzen, jammern – und beim Hinsetzen wieder ruhig sein.
- **Kreis:** den Kreis schließen, ein Kind steht in der Mitte, die Kinder im Kreis wenden sich ab, nach außen und schließen den Kreis. Das Erleben nachspüren und erzählen (freiwillig)
- **Zweier-Reihe,** Blick nach vorn: ein Kind vorne lässt sich fallen, die hintere Gruppe fängt es auf, oder:
- **Zweier-Reihe,** Blick nach außen: mit dem Rücken aneinander lehnen und sich fallen lassen. Was passiert?
- **Stampfen,** mit den Armen nach unten boxen
- **Schreiübung:** wenn das Licht angeht, Wichtig: Der Mund bleibt offen!
- **Massagebälle:** Stuhlordnung in Reihe, alle blicken in gleiche Richtung, Rücken sanft (!) massieren
- **Paarübung:** stehend, mit Rücken aneinander; einer gibt Kommando, der andere „spurt“ und macht Bewegungen nach.
- **Paarweise,** Kontakt an der Schulter, sich gegenseitig zur Seite stemmen.
- **Stampfend** durch den Raum gehen: 1 steigt auf den Stuhl: „Ich kann gut pfeifen“ Alle bleiben stehen: „Du kannst gut pfeifen!“

II Unterrichtsalltag

- möglichst viel Bewegung an frischer Luft
- Bewegungsmöglichkeiten (an die Tafel, zum Papierkorb, Aufträge im Schulhaus, Fenster öffnen)
- klare Struktur: kein impulsives Handeln, kurzfristige Änderungen, schnelle Wechsel
- Rituale, Regeln einführen, an die sich die Kinder halten können (!), Sinn nachvollziehbar und durch Erfahrung der Kinder begründet
- kleine Berührungen (statt ansprechen, bloßstellen) bei Unruhe
- lautlose Systeme (Sonne auf den Tisch für gutes Verhalten), Signalkarten für Arbeitsaufträge (Kleber, Hefte, Partnerarbeit, etc.)
- Lob und Verstärkung, wenn das Bemühen offensichtlich, nicht für Selbstverständliches!
- Selbsteinschätzung entlocken: besser als die Frage „Warum hast Du das getan?“
- Selbstinstruktion in emotional anstrengenden Situationen: geplantes Vorgehen vorsprechen und nachsprechen lassen.
- Verträge: Wofür könntest Du eine Belohnung bekommen? Nur 1 Verhalten vereinbaren!
- Anerkennung auch für geringe Leistungen, die besondere Anstrengung erfordern
- Aufmerksamkeit: klar und einfach, auch durch Blickkontakt, nicht nur bei Fehlverhalten!
- Akzeptanz: deutlich äußern in entspannter und in angespannter Situation, nur das störende Verhalten wird abgelehnt, nicht die Person an sich!
- **Prinzip 3 B: Berührung, Bewegung, Beruhigung (Hand auf die Schulter)**

Wissenswertes über AD(H)S

Kinder mit AD(H)S sind extrem rechtshemisphärisch veranlagt.

- Daher helfen ihnen alle Übungen zur Integration der Gehirnhälften (Kinesiologie, Balancieren, Jonglieren, Musik)
- Sie empfinden alle Emotionen viel stärker
- Sie leben stark im Augenblick (nicht nachtragend, nicht vorausschauend)
- Sie lernen und reagieren besonders impulsiv, die Folgen ihres Handelns sind ihnen nicht klar.
- Sie sind vorwiegend visuelle Denktypen. Alles, was sie sich visuell vergegenwärtigen, vorstellen, lernen, bleibt viel besser haften.
- Sie können sich bildlich die Folgen ihres Handelns ausmalen und so der Impulsivität entgegenwirken und ihr Verhalten ändern.
- Sie können sich bildlich vorstellen, was sie vorhaben und vergessen dann weniger (Arbeitsaufträge, Erledigungen, Regeln)
- Sie können sich durch die bildliche Vorstellung andere Reaktionsmöglichkeiten vorstellen und ihr Handeln besser einschätzen.

Kinder mit AD(H)S brauchen feste, gerechte, dauerhafte Verhaltensregeln

- Die Relevanz ihrer Aufgaben muss verstanden sein: Wofür brauche ich das...?
- Die Gründe für die Grenzen müssen einsichtig sein. nicht: Weil ich es sage!
- Es muss klar sein, warum das Verhalten ein Problem ist: Stell Dir vor, ein anderer macht dies oder das, wie wäre das für Dich?
- Fernsehzeiten begrenzen, aber auch das muss begründet sein, z.B. die Aktivitätskurve des Gehirns beim Lesen (Wellen) und beim Fernsehen (gerade)
- Ernährungsgewohnheiten ändern: Inhaltsstoffe, Zuckergehalt erläutern, Werbung kritisieren etc.
- Punktesysteme veranschaulichen den Fortschritt im Verhalten des Kindes
- Strafen sollen im direkten Zusammenhang mit dem Fehlverhalten stehen: nicht Folgen abmildern, sondern erfahren lassen (Brotzeit vergessen => Hunger)

Die eigene Denkfähigkeit ist die Stärke der Kinder!

- Sie finden selbst die passenden Lösungsmöglichkeiten, wenn sie in entspannter Atmosphäre darüber nachdenken, Grundsatzdiskussionen unter Stress haben keinen Wert.
- Wenn sie die negativen Folgen ihres Verhaltens (zu spätes Bettgehen) erfahren haben (Schlafmangel), werden sie sich in Zukunft richtig verhalten (früher schlafen gehen).
- Misserfolge sollten früh genug erfahren werden, anstatt als Jugendlicher/Erwachsener zu versagen.
- Fehler sollten in Ruhe besprochen werden, nicht die Kinder in der Öffentlichkeit bloßstellen.
- Selbst bei Auseinandersetzungen ruhig zu bleiben ist den Kindern mehr hilfreich, als durch Strafen und Maßregeln das eigene Denken zu verbieten.
- Verhalten sollte nicht am Verhalten anderer Kinder gemessen werden, sondern auch kleinste Fortschritte respektieren!
- Oberstes Ziel ist nicht der Sieg, sondern das Fair-Play

