

## Hintergrundinformation

# Hilfen für den Unterricht

### Grundlegend: die Lehrer-Schüler-Beziehung

Um eine tragfähige Arbeitsbasis zu schaffen, sollte der Lehrer dem Schüler mit ADHS immer wieder zeigen, dass er ihn grundsätzlich mag. Dabei hilft es, sich auf die positiven Eigenschaften des Kindes zu konzentrieren und diese zu fördern. Lob und Erfolgserlebnisse sind ebenfalls sehr wichtig. Wenn ein Schüler mit ADHS sich anerkannt fühlt, ist er meistens bereit, sich für den Lehrer anzustrengen. Die Lehrkraft sollte sich immer wieder vor Augen führen, dass ADHS eine Erkrankung ist und kein böser Wille.

### Akzeptanz in der Klassengemeinschaft

Deshalb ist auch ein Klassengespräch wichtig. Auch die Mitschüler sollten verstehen, dass ADHS eine Beeinträchtigung wie Diabetes oder Kurzsichtigkeit ist, für die das betroffene Kind nichts kann. Es ist hilfreich, Verhaltensweisen, über die sich die Mitschüler ärgern, gezielt anzusprechen und zu erklären. Erfahrungsgemäß werden Kinder mit ADHS mit mehr Verständnis behandelt, wenn ihre Klassenkameraden die Ursache des Verhaltens kennen. Zudem verstehen die Mitschüler dann auch besser, warum das ADHS-Kind mit besonderen Maßnahmen gefördert wird.

### Sitzplatz und Gestaltung des Klassenzimmers

Sehr hilfreich ist eine reizarme Arbeitsumgebung. ADHS-Schüler sitzen oft am besten ganz vorne, wo sie nur den Lehrer und die Tafel im Blickfeld haben. Auf Wandschmuck, Regale oder andere Gegenstände sollte in ihrem Gesichtskreis verzichtet werden. Als Tischnachbar ist ein toleranter, wenig ablenkbarer und strebsamer Mitschüler förderlich – eine Kombination, die Kinder mit ADHS von sich aus nur selten wählen. Viele betroffene Kinder wünschen sich – zumindest in bestimmten Arbeitsphasen – einen Einzeltisch. Die Erfahrung zeigt, dass ein solcher Platz, vor allem wenn er von Beginn an in der Klasse etabliert ist, nicht als Ausgrenzung oder Strafe, sondern als eine Erleichterung gesehen wird. Auf dem Tisch sollten immer nur die aktuell benötigten Materialien liegen. Einheitliche Farbmarkierungen oder Umschläge an Heften und Büchern helfen ebenso wie eine Markierung der Tischmitte mit einem Klebestreifen.

# ADHS und Zukunfts- träume



# ADHS und Zukunfts- träume

## **Routinetätigkeiten Schritt für Schritt trainieren**

Da Kinder mit ADHS leicht ablenkbar sind und schnell den Überblick verlieren, hilft ihnen ein verlässlicher Rhythmus, den sie Schritt für Schritt verinnerlichen können. Dies fällt ihnen noch leichter, wenn die Abfolge mit äußeren Reizen in Form von vereinbarten Zeichen verknüpft wird. Den Wechsel zwischen Unterrichtseinheiten und Arbeitsabschnitten kann der Lehrer z. B. durch ein Handzeichen oder mit einer Signalkarte anzeigen. Grundsätzlich hilft es Schülern mit ADHS, wenn der Lehrer Aufgaben unterteilt, so dass sie Schritt für Schritt ausgeführt werden können.

## **Bewegung und Entspannung**

Schüler mit stark ausgeprägter motorischer Unruhe sollten Bewegungsmöglichkeiten erhalten. Eine Gymnastikübung zu Stundenbeginn tut der gesamten Klasse gut. Zusätzlich kann die Lehrkraft das betroffene Kind bitten, die Tafel zu wischen oder Kreide aus der Nachbarklasse zu holen. Entspannungsübungen helfen ebenfalls, die Konzentration zu fördern. Zwischen zwei Unterrichtsphasen kann die gesamte Klasse mit progressiver Muskelentspannung beruhigt werden. Auch hier gilt: Mit kurzen Sequenzen beginnen, loben und Erfolgserlebnisse schaffen.

## **Belohnung**

Einem Kind mit ADHS wird erst durch direkte Resonanz bewusst, was von ihm erwartet wird. Neben Wertschätzung sind Belohnungen als unmittelbare Konsequenz für gelungenes Handeln ein wichtiger Erfolgsfaktor. Am angenehmsten ist es für beide Seiten, wenn der Lehrer den Schüler für eine gute Leistung loben kann. Dafür sollten unterschiedliche Mittel genutzt werden, um keinen Gewöhnungseffekt zu erzeugen – vom Zuzwinkern über verbale Anerkennung bis hin zu positiven Einträgen ins Hausaufgabenheft. Materielle Belohnungen haben sich ebenfalls bewährt. Schon Kleinigkeiten wie Gummibärchen oder Sticker motivieren die Schüler zusätzlich. Genauso freuen sie sich über einige Spielminuten, die sie sich verdient haben. Dabei ist es wichtig, das geforderte Verhalten und die daraus resultierende Vergünstigung klar zu benennen. Die Belohnung muss zudem direkt auf das belohnte Verhalten folgen.

## **Sanktionen**

Auf dieselbe konsequente Weise sollten auch unerwünschte Handlungen festgelegt und sanktioniert werden. Der Lehrer sollte kurze, präzise Anweisungen geben und verlässliche Wenn-Dann-Verknüpfungen schaffen. Wird eine Anordnung nicht beachtet, so fordert der Lehrer den ADHS-Schüler noch einmal auf – bei Nicht-Einhaltung folgt dann umgehend die negative Konsequenz. Dabei kann es sich um Nacharbeit oder einen vorübergehenden Ausschluss vom Unterricht handeln. Gerade bei Wutanfällen, bei denen die Klasse als Publikum



dient, sollte ein Kind mit ADHS gezielt eine Auszeit außerhalb des Raumes erhalten.

Um das Kind auf Fehlverhalten aufmerksam zu machen, eignen sich ebenfalls Zeichen in Form von Gesten, Karten oder Piktogrammen. Das Bild eines geschlossenen Mundes als Zeichen für Ruhe kann für die gesamte Klasse gelten. Auch gelbe und rote Karten oder Striche hinter dem Namen, die beim Erreichen einer festgelegten Anzahl zu Strafen führen, visualisieren störendes Verhalten. Zuvor muss mit dem betroffenen Schüler besprochen werden, was er unterlassen soll und welche Konsequenzen drohen.

### **Verstärkersysteme**

Belohnung und Strafe können durch Verstärkersysteme noch wirksamer werden. Als Verstärker dienen so genannte Token (Karten, Murmeln oder andere Gegenstände). Der Schüler erhält eine gewisse Anzahl an Token. Dann werden klar erwünschte und zu vermeidende Verhaltensweisen definiert. Hält sich der Schüler während eines festgelegten Zeitraums an die vereinbarten Regeln, so erhält er weitere Token; anderenfalls muss er Token abgeben. Hat er eine bestimmte Menge an Token gesammelt, so kann er sie gegen eine Belohnung eintauschen. Das Verstärkersystem zeigt dem Kind jederzeit, was es bereits erreicht hat, und motiviert so zusätzlich.

### **Den Anspruch reduzieren**

Obwohl es das Ziel sein sollte, dass Schüler mit ADHS dem Lehrplan folgen, müssen die Anforderungen unter Umständen reduziert werden. Speziell am Anfang einer Lerneinheit sollten die Betroffenen weniger Stoff üben, diesen aber gewissenhaft. Eine größere Aufgabenmenge kann allein durch ihre Unübersichtlichkeit überfordern und dazu führen, dass keine einzige Aufgabe fertiggestellt wird. Beim Vorgehen in kleineren Schritten motiviert auch das schnellere Erfolgserlebnis.

# ADHS und Zukunfts- träume



## Auf einen Blick: Was können Lehrer tun?

- 1. Eine gute Basis schaffen**
  - Persönliche Wertschätzung vermitteln
  - Verständnis und Akzeptanz in der Klasse schaffen
- 2. Den Unterricht stärker strukturieren**
  - Gleichbleibende Sitz-, Tisch- und Tafelordnung
  - Eindeutige Verhaltensregeln
- 3. Reizarme Umgebung**
  - Keine ablenkenden Gegenstände im Blickfeld
  - Tischnachbar als positives Vorbild
- 4. Unmittelbare und konsequente Reaktionen**
  - Positives Verhalten und Erfolge loben
  - Verstoß gegen vereinbarte Regeln sanktionieren
- 5. Alle Sinne für die Kommunikation nutzen**
  - Blick- und Körperkontakt
  - Signalkarten und andere vereinbarte Zeichen
- 6. Aufgaben gliedern**
  - Verständliche und überschaubare Arbeitsschritte
  - Enge Führung und Unterstützung
- 7. Rituale etablieren**
  - Begrüßung, Verabschiedung, Pausenbeginn
  - Ruhe zu Unterrichtsbeginn
- 8. Bewegungsmöglichkeiten und Entspannung**
  - Gezielt Aufträge vergeben, z. B. Tafeldienst, Arbeitsblätter ausgeben, Botengänge
  - Handschmeichler erlauben, z. B. Sandsäckchen
  - Arbeitsposition frei wählen lassen (stehen, knien, sitzen)
  - Sitzball einsetzen
  - Entspannungsübungen mit der gesamten Klasse

# ADHS und Zukunfts- träume



# ADHS und Zukunfts- träume

## Auf einen Blick: Was kann die Schule tun?

- 1. Beschulung entsprechend der allgemeinen Leistungsfähigkeit des Kindes sicherstellen**
  - Kontakt zu Beratungslehrer bzw. Förderzentrum (IQ-Testung; Teilleistungsschwächen abklären)
- 2. Verfügbare Unterstützungsmöglichkeiten nutzen**
  - Förderplan (frühzeitig erstellen und umsetzen)
  - Nachteilsausgleich bei Teilleistungsschwächen und bei ADHS
  - Sonderpädagogische Förderung, z. B. begleiteter Unterricht
- 3. Zusätzliche Unterstützungsmöglichkeiten aufbauen**
  - Fortbildung des Kollegiums
  - Bildung von Kompetenzteams
  - Kollegiale Supervision
  - Einbindung aller Mitarbeiter inkl. Sekretariat und Hausmeister
- 4. Beteiligung an ADHS-Netzen**
- 5. Externe Beratungsangebote nutzen**
  - Kinder- und Jugendpsychiater, -ärzte und -psychotherapeuten
  - Schulpsychologischer Dienst und Erziehungsberatung
  - Beratungslehrer und Schulaufsicht
  - Jugendhilfe
  - Regionale Versorgungsnetze
  - Selbsthilfegruppen
- 6. Reizarme Schul- und Klassenräume schaffen**

## Quellen

Text: Kathrin Hoberg. ADHS: Der praktische Ratgeber für Schule und Unterricht. Idee & Produkt Verlag; 1. Auflage 2007.

Übersichten: zentrales adhs-netz: [www.zentrales-adhs-netz.de/fuer-paedagogen/hilfreiche-konzepte/tipps-fuer-den-schulalltag.html](http://www.zentrales-adhs-netz.de/fuer-paedagogen/hilfreiche-konzepte/tipps-fuer-den-schulalltag.html)

## Handreichung für Lehrer

Cornelia Leistner: Interventionstabelle für Lehrerinnen und Lehrer. Umgang mit AD(H)S-Kindern im schulischen Alltag, ADHS Deutschland e. V. 2008, zu bestellen über [www.adhs-shop.de](http://www.adhs-shop.de).

