

KINDER MIT AUFMERKSAMKEITSDEFIZIT-HYPERAKTIVITÄTSSYNDROM

WAS IST ZU TUN?

Dies ist eine Sammlung von hilfreichen Tipps für das Alltagsleben mit einem Kind mit Aufmerksamkeitsdefizit und Hyperaktivitätssyndrom (ADHS). Sie kann eine genaue diagnostische Abklärung und Beratung natürlich nicht ersetzen. In der psychologischen Praxis als hilfreich erwiesen hat sich Folgendes:

- Bei allen Anforderungen an das Kind sollte eine ruhige Atmosphäre geschaffen werden und die Erwachsenen sollten ihre Aufforderungen und Hinweise ruhig, eindeutig und ohne zu viele Worte geben.
- Wichtig ist ein klares Regelwerk zu Hause und in der Schule: Regeln sollten positiv formuliert werden und zwar in einer Form, die dem Kind sagt, was es tun soll. Loben Sie Ihr Kind und belohnen Sie es für sein gutes Verhalten.
- Werden Regeln gesetzt und das Einhalten eingeübt (mit unmittelbarer Kontrolle und in Ruhe und Gelassenheit und ohne ständige Diskussion) lernt das Kind, Eingefordertes zunächst mit Unterstützung und dann auch selbstständig zu erledigen. Pläne, auf denen die Regeln aufgeschrieben sind und auch die Konsequenzen bei Nichteinhaltung notiert sind, können hierbei zu Hause, wie auch in der Schule sehr hilfreich sein.
- Für ein ADHS-Kind ist Konsequenz in der Erziehung von besonderer Wichtigkeit. Das Kind muss in dem Erziehverhalten eindeutig erkennen können, welches Verhalten jeweils erwünscht ist und welches nicht. So sollten Eltern und Erzieher in ähnlichen Situationen auch ähnlich reagieren. Das verhilft dem Kind zu mehr Sicherheit; es zeigt ihm deutlich, wo Grenzen und wo Freiräume sind. Durch diese Klarheit entspannt sich das Zusammenleben.
- Hierzu gehört auch ein fester geregelter Tagesablauf. Täglich Wiederkehrendes (z.B. Essenszeiten, Hausaufgaben Zubettgehen) sollten immer wieder zu den selben Tageszeiten erfolgen.
- Alle Spiel- und/oder Arbeitsaufgaben sollten in relativ kurzer Zeit zu einem Abschluss zu bringen sein.
- Ordnung beim Spielen und Lernen ist sehr wichtig. Dies bedeutet, dass nur wenig, aber überschaubares Material auf einem ungemusterten, zurückhaltenden Untergrund vorhanden sein soll. Überflüssiges sollte weggeräumt werden.
- Es sollten möglichst wenig Störreize auftauchen (z.B. Geräusche, unruhiges Licht, wirre Muster in der Spielunterlage). Führen Sie eine bestimmte Zeit ein, in der das Kind seine Hausaufgaben macht. Erlauben Sie Ihrem Kind nicht, seine Hausaufgaben vor dem Fernseher zu machen oder während das Radio läuft.

- Bei allen Tätigkeiten sollten Erfolge sofort für das Kind erlebbar sein. Z.B. sollten die Erwachsenen das jeweils gut Gelingene eindeutig – nicht beschönigend – loben.
- Generell brauchen ADHS-Kinder viel Außensteuerung, da Ihnen die Selbststeuerung so schwer fällt. Die stetige Fremdkontrolle empfinden sie zumeist nicht als Bevormundung, sondern als Hilfe. Es macht sie sicherer.
- Vermeiden Sie emotionelle Reaktionen wie Zorn, Sarkasmus und Spott.
- Vergegenwärtigen Sie sich, dass Ihr Kind Schwierigkeiten mit seiner Kontrolle hat, und es sich noch schlechter fühlt, wenn man ihm erzählt, eine Sache sei einfach oder jeder könne das.
- Eine weitere effektive Strategie ist die Bereitstellung eines besonderen Auszeit-Ortes, wohin ihr Kind gehen kann, wenn es sich nicht unter Kontrolle hat. Dieser sollte nicht als Bestrafungsort angesehen werden, sondern als der Ort, wo das Kind sich beruhigen kann. Jüngere Kinder müssen aufgefordert werden, dorthin zu gehen, ältere Kinder sollten lernen selbst zu spüren, wann sie sich beruhigen sollten und aus eigenem Antrieb diesen Auszeit-Ort aufsuchen.

Speziell für die Schule gilt

In der Schule ist hilfreich, wenn viel mit Veranschaulichungen gearbeitet wird. Systematik, strukturierter Unterrichtsaufbau und einübendes Wiederholen helfen. Hiervon ausgehend kann der Lehrer dann behutsam zunehmend Freiräume zum selbstbestimmenden Lernen schaffen.

- Ein fester Sitzplatz in der Klasse, an den sich das Kind gewöhnen kann und der ihm vertraut ist, sind wichtig. Ein eher ruhiges Kind neben einem hyperaktivem bietet ein positives Modell. Auch ein Platz für sich allein ist hilfreich. Ein Platz an einem Gruppentisch hingegen ist ungünstig, wie auch ein Platz am Fenster. Der Sitzplatz sollte auch möglichst in der Klassenzimmerecke sein, in der der Lehrer häufig präsent sein kann, damit er den Schüler im Blickfeld hat und ihn mit kurzen und nonverbalen Korrekturen im Geschehen halten kann.
- Ein Ansprechen des Schülers mit häufigem Blickkontakt oder direktes Berühren erleichtern es ihm, seine Aufmerksamkeit auf den Lehrer zu richten.
- Anweisungen müssen in klaren einfachen Worten gegeben werden und nicht durch immer wieder andersartige Erklärungsansätze, die verwirren.
- Hinweise für Übergänge im Unterricht müssen klar und deutlich sein: „Lesen ist jetzt zu Ende. Bitte das Buch vom Tisch. Wir brauchen jetzt nur das Sprachheft.“
- Auf dem Tisch des Schülers darf nichts liegen, was er für die momentane Aufgabenerledigung nicht braucht, bzw. was ihn ablenken könnte.
- Eine Arbeitsphase kann erst erfolgen, wenn Ruhe in der Klasse herrscht.

- Gestellte Aufgaben müssen kontrolliert werden (auch Hausaufgaben!).
- Der hyperaktive Schüler braucht häufige Rückmeldungen (verbal oder nonverbal) für das, was er tut.
- Anstelle von Ermahnungen und Bloßstellungen vor der Klasse sollten häufiger nonverbale Verhaltenskorrekturen erfolgen, wie wortloses Wegnehmen eines Gegenstandes, mit dem der Schüler gerade abgelenkt ist, Drehen des Kopfes in die „richtige Richtung“, Zeigen mit dem Finger auf einen Punkt im Heft, wo der Schüler weiterarbeiten soll.
- Während einer Arbeitsphase sollte der Schüler nicht die Erlaubnis bekommen, sich vom Platz zu entfernen.
- Mit der ganzen Klasse vereinbarte Signale und Zeichen helfen allen sich daran zu erinnern, was auf dieses Signal oder Zeichen hin erfolgen soll und was bei Nichteinhaltung erfolgen wird.
- Hausaufgaben dürfen nicht erst dann gestellt werden, wenn in der Klasse schon allgemeine Aufbruchstimmung herrscht, denn gerade in solchen komplexen Reizsituationen fällt es dem Hyperaktiven schwer, das für ihn Wichtige herauszufiltern und zu behalten. Es kann auch hilfreich sein, dem Wunsch der Eltern nachzukommen, nachzuschauen, ob der Schüler seine Hausaufgaben auch notiert hat.
- ADHS-Kinder sind im mündlichen Unterricht oft deutlich besser, als im Schriftlichen. Uneingeschränktes Lob motiviert; Aussage, wie „Wenn Du im Schriftlichen nur annähernd so gut wärst, wie im Mündlichen“ demotivieren.
- Wenn möglich, ist es immer sinnvoll, kleine Aufträge zu erteilen (etwas aus dem Sekretariat holen, Tafel abwischen...)
- Im Sportunterricht sind Gruppenaktivitäten ungünstig: In der Menge schaukelt sich der hyperaktive Schüler schnell auf und wird unbrembar. „Helferjobs“ wie Matten holen sind günstig.
- Der hyperaktive Schüler braucht das Gefühl, emotional angenommen zu sein ebenso wie eine liebevolle aber auch deutliche, konsequente, und aufmerksamkeitslenkende Führung. Je klarer, einschätzbarer, sachlicher und freundlicher (und wenn möglich, auch humorvoller) der Umgang mit dem Schüler ist, desto sicherer fühlt er sich und desto eher wird der Lehrer zum „Superreiz“ und der Schüler erfährt einen Motivationszuwachs. Bei allen Maßnahmen soll das Selbstvertrauen und die Sicherheit der Kinder wiederentdeckt und gestärkt werden. Durch positive Erfahrungen kann das Kind lernen, Misserfolge zu verkraften und Konkurrenz zu akzeptieren.

Wenn das Selbstvertrauen wächst, kommen Fähigkeiten zu Tage, die bislang durch Misserfolge überdeckt wurden.

In Anlehnung an einen Artikel der schulpsychologischen Beratungsstelle Velbert, D.