

50 Tipps für den klugen Umgang mit ADS im Klassenzimmer

Lehrer erfahren täglich, was viele Fachleute noch nicht wissen: dass es nicht nur ein ADS (Aufmerksamkeits Defizit Syndrom) gibt, sondern viele; dass ADS selten in reiner Form auftritt, sondern oft mit anderen Problemen verknüpft ist, wie z.B. Lernstörungen oder emotionalen Störungen, dass ADS uneinheitlich und unberechenbar ist und dass die Behandlung von ADS trotz Kenntnis von Fachliteratur usw. von jedem Einzelnen harte Arbeit und Aufopferung fordert.

Es gibt kein einfaches Rezept für den Umgang mit ADS im Unterricht oder zu Hause. Die Wirksamkeit irgendeiner Behandlung dieses Syndroms in der Schule hängt von dem Wissen und der Ausdauer des einzelnen Lehrers und der Einstellung der Schule ab.

Hier haben wir einige Tipps für den Umgang mit ADS-Kindern im Unterricht zusammengestellt. Die folgenden Vorschläge sind für Lehrer von Kindern jeden Alters bestimmt. Einige Ratschläge gelten für jüngere, andere für ältere Kinder, aber die einheitlichen Themen wie Struktur, Erziehung und Förderung betreffen sie alle.

- **Zuerst müssen Sie sich vergewissern, ob wirklich ein ADS-Problem vorliegt.**

Es ist definitiv nicht die Aufgabe des Lehrers, ADS zu diagnostizieren, aber er kann und soll den Verdacht darauf zur Sprache bringen. Vor allem vergewissern Sie sich, ob das Hör- und Sehvermögen des Kindes in letzter Zeit getestet wurde und ob andere medizinische Probleme ausgeschlossen worden sind. Vergewissern Sie sich, ob eine angemessene Intelligenz oder Schulreife vorliegt. Scheuen Sie sich nicht, Fragen zu stellen, bis Sie überzeugt sind. Es ist die Aufgabe der Eltern - nicht des Lehrers - alles abzuklären, aber der Lehrer kann unterstützend wirken.

- **Lassen Sie sich helfen.**

Lehrer in einer Klasse mit 2 oder 3 ADS-Kindern zu sein, kann extrem ermüdend werden. Sorgen Sie dafür, dass Sie in der Schule und bei den Eltern Unterstützung finden. Versuchen Sie, jemanden zu finden, der beraten kann, wenn Probleme auftreten (Kinderpsychiater, Sozialarbeiter, Schulpsychologe, Kinderarzt). Der akademische Grad spielt dabei keine große Rolle. Worauf es dabei ankommt, ist, dass er oder sie genügend ADS-Kenntnisse hat, viele solcher Kinder schon betreut hat, sich rund ums Klassenzimmer auskennt und eine offene, klare Meinung vertritt. Vergewissern Sie sich, dass die Eltern mit Ihnen zusammenarbeiten. Versuchen Sie zu erreichen, dass Ihre Kollegen Sie unterstützen und im gleichen Sinne arbeiten.

- **Setzen Sie sich Grenzen.**

Haben Sie keine Angst, um Hilfe zu bitten. Von Ihnen als Lehrer kann man nicht erwarten, ein ADS-Experte zu sein. Es wird für Sie leichter, wenn Sie fachkundigen Rat erhalten.

*übernommen und übersetzt durch
Verein Juvenus in Deutschland
von <http://www.chadd.com/>*

*CHILDREN AND ADULTS WITH
ATTENTION-DEFICIT/HYPERACTIVITY DISORDER
THE NATION'S LARGEST AD/HD ORGANIZATION*

- **Fragen Sie das Kind, was ihm hilft.**

Diese betroffenen Kinder sind sehr oft intuitiv. Sie können Ihnen erzählen, wie sie am besten lernen, wenn man sie nur fragt. Oft sind sie zu verlegen, um unaufgefordert diese Information zu geben. Nehmen Sie sich die Zeit für das Kind und fragen sie es, wie es am besten lernt. Das Kind ist oft selbst "der Experte", um zu beurteilen, wie es am besten lernen kann.

- **Vergessen Sie nicht, dass ADS-Kinder Struktur benötigen.**

Sie brauchen ihr gewohntes Umfeld, um sich wenigstens äußerlich eingliedern zu können, wozu sie innerlich nicht in der Lage sind. Machen Sie Listen. Für ADS-Kinder ist es sehr hilfreich, wenn sie auf eine Tafel oder auf eine Liste zurückgreifen können, falls sie nicht mehr weiter wissen. Sie brauchen Hilfen, um sich erinnern zu können. Sie brauchen einen Überblick. Sie brauchen Wiederholungen. Sie brauchen Anweisungen. Sie brauchen Grenzen. Sie brauchen Aufgliederungen.

- **Vergessen Sie nicht die emotionale Seite des Lernens.**

Diese Kinder brauchen in besonderem Maße Hilfe, um Spaß am Unterricht zu haben, vorrangig Erfolge statt Misserfolg und Enttäuschung, Anregung statt Langeweile oder Angst. Es ist unbedingt notwendig, den Gefühlen, die zum Lernprozess gehören, Aufmerksamkeit zu schenken.

- **Stellen Sie Regeln auf.**

Schreiben Sie diese nieder und machen Sie sie für jeden sichtbar (Tafel oder Pinwand). Die Kinder werden locker und sicher, wenn sie wissen, was von ihnen erwartet wird.

- **Wiederholen Sie Anweisungen.**

Schreiben Sie Anweisungen auf. Sprechen Sie Anweisungen aus. Wiederholen Sie die Anweisungen. ADS-Betroffene müssen es öfter hören als andere.

- **Halten Sie Augenkontakt aufrecht.**

Sie können ein ADS-Kind durch Augenkontakt "zurückbringen". Tun Sie es oft. Ein flüchtiger Blick bewahrt ein Kind vor einem Tagtraum, ermuntert Fragen zu stellen, oder gibt ganz einfach eine unaufällige Bestätigung.

- **Setzen Sie das ADS-Kind in die Nähe Ihres Tisches oder dorthin, wo Sie sich am meisten aufhalten.**

Durch diese Nähe vermeidet man das "Sichtreibenlassen", das diese Kinder so beeinträchtigt.

- **Setzen Sie Grenzen**

Das soll beruhigen und nicht strafen. Tun Sie es konsequent, bewusst, prompt, klar und deutlich. Lassen Sie sich nicht auf komplizierte, rechthaberische Diskussionen über Gerechtigkeit ein. Diese langen Auseinandersetzungen sind reiner Zeitvertreib.

- **Stellen Sie für Ihren Unterricht nach Möglichkeit einen Arbeitsplan auf und machen Sie ihn den Kindern in geeigneter Weise bekannt.**

Weisen Sie darauf hin, wenn Sie beabsichtigen ihn zu ändern, wie es gewissenhafte Lehrer meist ohnehin tun. Kündigen Sie dies deutlich an und bereiten Sie das Kind darauf vor. Unvorhersehbare und unangemeldete Änderungen sind für ADS-Betroffene sehr schwierig, sie werden dadurch leicht verwirrt. Seien Sie bei der Vorbereitung solcher Übergangsphasen vorsichtig. Kündigen Sie an, was demnächst geschehen wird und wiederholen Sie die Änderungen mehrmals, wenn es soweit ist.

- **Versuchen Sie, den Kindern bei der Aufstellung von Plänen für die Arbeit nach der Schule zu helfen.**

Damit bekämpfen Sie eines der Merkmale von ADS: Verzögerung, Aufschub.

- **Streichen oder beschränken Sie die so populären Zeittests.**

Solche Tests mit der Stoppuhr haben keinen großen pädagogischen Wert, denn ADS-Kinder sind bei ihnen nicht in der Lage, ihr Können zu beweisen.

- **Richten Sie für die Kinder, insbesondere für die hyperaktiven, ein "Sicherheitsventil" ein, indem sie ihnen erlauben, für einen kurzen Moment das Klassenzimmer zu verlassen wenn es nicht mehr anders geht.**

Wenn man das in die "Klassenregeln" aufnimmt, wird das Kind nicht verloren gehen, sondern anfangen, wichtige Fähigkeiten wie Selbstbeobachtung und Anpassung zu lernen.

- **Achten Sie auf die Qualität der Hausaufgaben und nicht auf die Quantität.**

ADS-Kinder brauchen einen reduzierten Umfang. Man sollte akzeptieren, dass sie nur eine begrenzte Ausdauer und Aufnahmefähigkeit besitzen. Besser, sie lernen etwas weniger in der dafür vorgesehenen Zeit, ohne dass sie von der einer Menge erschlagen werden, von der dann gar nichts hängen bleibt.

- **Das Arbeiten mit Lernprogrammen am Bildschirm fördert den Lernprozess.**

ADS-Kinder profitieren immens vom ständigen "Feedback". Es hilft ihnen, bei der Sache zu bleiben, lässt sie wissen, was man von ihnen erwartet und ob sie ihre Ziele erreichen. Das kann sehr ermutigend sein.

- **Unterteilen Sie umfangreiche Aufgaben in kleine Aufgaben.**

Das ist eine der entscheidendsten Unterrichtsmethoden für ADS-Kinder. Sie werden von umfangreichen Aufgaben "erschlagen" und mit Gefühlsäußerungen wie "das kann ich eh nicht", werden sie erschrecken und zurückweichen. Wenn man eine umfangreiche Aufgabe in kleine, leicht zu handhabende Abschnitte einteilt, wenn jede Komponente klein genug ist um überschaut zu werden, wird man dieser Schwierigkeit entgehen. Im allgemeinen können diese Kinder mehr, als sie sich selbst zutrauen. Wenn der Lehrer Aufgaben unterteilt, gibt er ihnen die Chance, sich zu bestätigen. Bei Jüngeren kann das äußerst hilfreich sein, um die mittlerweile schon vorprogrammierten Wutausbrüche (Frustration) zu vermeiden, und bei älteren Kindern die negative Einstellung verhindern, die sich im Laufe der Zeit oft verfestigt hat. Das kann auch in vielen anderen Bereichen helfen. Sie sollten immer darauf achten.

- **Zeigen Sie Ihre spielerische Seite, seien Sie humorvoll, unkonventionell und begeisterungsfähig.**

Bringen Sie Abwechslung in den Tag. ADS-Betroffene lieben die Abwechslung. Sie reagieren mit Begeisterung. Es hilft sowohl den Kindern als auch Ihnen, die eigene Aufmerksamkeit aufrecht zu erhalten. Diese Kinder sind voller Leben - sie lieben das Spiel. Vor allem hassen sie es "gelangweilt" zu werden. Viele Ihrer "Hilfestellungen" wie Gliederungen, Tabellen, Listen und Regeln sind für sie nur ödes Zeug. Sie wollen ihnen doch zeigen, dass solche Dinge nicht unbedingt mit einer langweiligen Person, einem langweiligen Lehrer und einem langweiligen Unterricht zu tun haben. Es wird den Kindern sehr helfen, wenn Sie sich gelegentlich von Ihrer witzigen Seite zeigen .

- **Bitte achten Sie aber auf die Überhitzung!**

ADS kann "überkochen" lassen, wie ein Wasserkessel auf dem Feuer. Sie müssen schnellstens in der Lage sein, die "Hitze" zu mindern. Beugen Sie dem Chaos im Unterricht rechtzeitig vor!

- **Selbst kleine Erfolge sollen so oft wie möglich unterstrichen werden.**

Diese Kinder erleben zu viele Misserfolge. Man muss unbedingt mit ihnen fair und positiv umgehen. Sie brauchen es. Dieser Punkt kann nicht mit genügend Nachdruck erwähnt werden: solche Kinder benötigen Anerkennung, weil es ihnen gut tut und sie aufbaut. Sie lieben Ermutigung, sie nehmen sie dankbar auf und "wachsen", ohne sie gehen sie ein. Die verheerendste Seite von ADS ist nicht das ADS selbst, sondern die Nebenwirkung: der Schaden am Selbstwertgefühl. Stärken Sie diese Kinder durch Ermutigung und Lob.

- **Das Gedächtnis ist oft ein Problem für ADS-Betroffene.**

Bringen Sie ihnen kleine Tricks bei, wie Eselsbrücken. Egal welche kleinen Tricks Sie finden - ob Stichwörter, Reime, Geheimschrift oder ähnliches - sie können eine große Hilfe sein, um das Gedächtnis zu schulen.

- **Verwenden Sie Stichworte. Lehren Sie, Texte durch Stichworte zu gliedern. Lehren Sie zu unterstreichen.**

Diese Techniken fallen ADS-Kindern nicht leicht, aber wenn sie es beherrschen, hilft es ihnen sehr, das zu Lernende einzuordnen, zu speichern und zu begreifen. Diese Hilfe gibt dem Kind während des Lernprozesses das Gefühl der Sicherheit anstatt einer vagen Ahnung, gerade wenn es dies am meisten braucht.

- **Kündigen Sie Ihr "Thema" an, bevor Sie darüber sprechen. Erklären Sie es. Dann wiederholen Sie es.**

Es kann sehr hilfreich sein, wenn Sie während des Sprechens auch gleichzeitig schreiben, da die Kinder oft besser visuell als auditiv aufnehmen. Diese Arbeitsweise hilft ihnen, die Gedanken systematisch zu ordnen.

- **Vereinfachen Sie Anweisungen. Nehmen Sie verständliches Arbeitsmaterial. Benutzen Sie übersichtliche Tabellen.**

Je einfacher die Wortwahl, um so größer die Wahrscheinlichkeit, sich verständlich zu machen. Wählen Sie eine farbige Sprache. Diese hilft den Kindern, ihre Konzentration zu erhalten.

- **Benutzen Sie geeignetes "Feedback", damit die Kinder lernen, sich selbst zu beobachten und einzuschätzen.**

ADS-Betroffene können sich selbst schlecht einschätzen. Sie haben oft keine Ahnung, wie sie sich verhalten haben. Versuchen Sie durch konstruktive Fragen, diesen Kindern zu helfen, z.B. "Weißt du, was du gerade gemacht hast?" oder , "Wie hättest du es anders gesagt?", "Warum glaubst du, hat das Mädchen traurig geguckt, als du das gesagt hast?". Stellen Sie Fragen, die ihre eigene Einschätzung begünstigen.

- **Machen Sie Ihre Erwartungen deutlich.**

Ein Punktsystem ist eine Möglichkeit als Teil des Weges zu einer Verhaltensänderung oder eines Belohnungssystems für jüngere Kinder. ADS-Kinder sind empfänglich für Belohnung, und sie fördert den Ansporn. Viele sind kleine Unternehmer.

- **Wenn Sie durch seine Körpersprache, seine Stimmlage oder gruppensprachliche Prozesse merken, dass das Kind auf sozialer Ebene Probleme hat, versuchen Sie taktvoll aber deutlich, die soziale Integration dieses Kindes durch Ratschläge zu fördern.**

Zum Beispiel sagen Sie: "Bevor du etwas erzählst, lass den anderen zuerst zu Wort kommen" oder "Schau den anderen an, wenn er mit dir spricht". ADS-Betroffene werden oft als gleichgültig oder egoistisch angesehen. Tatsache ist, dass sie einfach nicht gelernt haben, sich gegenseitig zu respektieren. Diese Fähigkeit kommt bei ihnen nicht automatisch, man kann sie aber beibringen oder antrainieren.

- **Üben Sie das Miteinanderauskommen.**

Motivation hilft bei ADS, erzeugen Sie sie auf spielerische Weise.

- **Trennen Sie ganze Gruppen oder - wenn notwendig - sogar Paare oder Trios, falls sie nicht sozial zusammenpassen.**

Sie müssen wahrscheinlich mehrere Arrangements ausprobieren.

- **Achten Sie auf eine zweckmäßige Platzierung.**

Solche Kinder müssen spüren, dass man um sie bemüht ist und sie einbinden will. Dieses Interesse an ihnen beschäftigt und motiviert sie. Es verhindert das "Abschalten".

- **Geben Sie den Kindern die Verantwortung für sich selbst so bald wie möglich zurück.**

- **Führen Sie ein "Haus-Schule-Haus"- Notizbuch ein und vermeiden Sie die üblichen Krisenbesprechungen mit den Eltern.**

Solch ein Notizbuch als regelmäßiges Feedback kann auch für ADS-Kinder selbst eine Hilfe sein.

- **Versuchen Sie, Erfolgsmeldungen täglich zu notieren.**

- **Ermutigen Sie den Schüler zur Selbsteinschätzung und Selbstüberwachung.**

Ein kurzer Austausch am Ende der Stunde kann unterstützend wirken.

- **Bereiten Sie die ADS-Kinder auf mögliche Veränderungen im Zeitplan vor.**

Sie müssen im voraus wissen, was demnächst passieren wird, damit sie sich innerlich darauf vorbereiten können. Eine plötzliche, unerwartete Änderung kann zur "Überhitzung" führen.

- **Loben, streicheln, anerkennen, ermutigen, stärken.**
- **Lassen Sie ältere Kinder ihre eigenen Fragen notieren, damit sie sie nicht vergessen und hinterher stellen können.**

Sie sollten nicht nur das notieren, was gerade gesagt wird, sondern eigenen Gedanken zum Thema. Das wird ihnen helfen, besser zuzuhören.

- **Das Schreiben ist für viele dieser Kinder ziemlich schwierig.**

Benutzen Sie Alternativen, z.B.: das Schreiben auf dem Computer, Multiple-Choice-Verfahren und mündliche Abfragen.

- **Seien Sie wie der "Dirigent eines Symphonieorchesters".**

Sorgen Sie für Aufmerksamkeit vor Unterrichtsbeginn, wie bei einem Orchester, und zeigen Sie auf die verschiedenen Hilfsmittel (Tafeln, Listen, Bilder etc.), wenn Sie diese einsetzen.

- **Wenn möglich, stellen Sie dem ADS-Kind für jedes Fach einen „Schulfreund“ zur Seite.**

Telefon-Nummer nicht vergessen!

- **Erklären Sie die Sonderstellung eines ADS-Kindes, ohne diese zu bewerten, damit es sich nicht weiter als Schandfleck fühlt und zum Außenseiter wird.**

- **Treffen Sie sich oft mit den Eltern.**

Sprechen Sie aber nicht wie üblich nur über Probleme und negative Seiten des Kindes.

- **Ermutigen Sie das ADS-Kind, laut zu lesen, und zwar zu Hause und auch so oft wie möglich im Unterricht.**

- **Lassen Sie den Schüler nacherzählen.**

So unterstützt man die Fähigkeit, bei einem Thema zu bleiben.

- **Wiederholen, wiederholen, wiederholen.**

- **In Bewegung halten.**

Eine der besten Behandlungen von ADS, ob bei Kindern oder Erwachsenen, ist Körperbewegung, insbesondere durch lebhaftere Übungen. Diese Bewegungen helfen, die überschüssige Energie abzubauen, die Aufmerksamkeit zu schärfen, sie regen bestimmte Hormone und eventuell Neuro-Stimulantien an und machen Spaß. Stellen Sie sicher, dass diese Übungen wirklich Freude bereiten, dann wird das Kind sie ein Leben lang praktizieren.

- **Ältere Kinder sollen auf den kommende Schwierigkeiten im Unterricht vorbereitet werden.**

Je besser die Vorbereitung auf das Thema, um so größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass der neue Stoff im Klassenzimmer bewältigt wird.

- **Achten Sie immer auf die glänzenden Momente.**

Diese Kinder sind weit talentierter und begabter, als man oft denkt. Sie sprühen oft vor Kreativität, Spontaneität, Witz und Fröhlichkeit. Sie sind kleine "Steh-auf-Männchen" und großzügig und glücklich, wenn sie irgendwo helfen können. Sie haben normalerweise ein "gewisses Etwas", das ihnen die Kraft gibt, sich für etwas voll einsetzen zu können.

**„Es liegt im Interesse des Allgemeinwohls,
dass es immer Menschen geben muss,
die gegen den Strom schwimmen.
Nur weiß das Allgemeinwohl das meist nicht.“**

Lucius Annaeus Seneca
(ca. 4 v. Chr - 65 n. Chr.), römischer Politiker,
Rhetor, Philosoph und Schriftsteller