Lernen mit ADHS: Eine Herausforderung

Fabian Grolimund

Eltern und Lehrpersonen stossen bei ADHS-betroffenen Kindern oft an ihre Grenzen. Lehrpersonen empfinden ein deutlich höheres Stressniveau beim Unterrichten dieser Kinder. Eltern berichten von Hausaufgabenmarathons, die sich über Stunden hinziehen, weil sich die Kinder nicht konzentrieren können, von Konflikten und Organisationsproblemen.

Im Unterricht wirken betroffene Kinder oft abwesend und hoch ablenkbar. Hyperaktiv-impulsive Kinder haben Mühe zu warten, bis sie an die Reihe kommen. Sie platzen mit Antworten heraus, lenken andere Schüler ab oder stehen auf und gehen im Schulzimmer herum.

Oft können kleine Hilfestellungen den Alltag der betroffenen Kinder, ihrer Eltern und Lehrpersonen erleichtern, wie das folgende Beispiel zeigt:

Ein kleiner Kniff für mehr Konzentration

Wie gut Kinder mit ADHS ihre Aufmerksamkeit lenken können hängt auch davon ab, worauf ihre Eltern und Lehrpersonen den Fokus legen.

Kindern mit Aufmerksamkeitsproblemen hören fast täglich die folgenden Botschaften:

- "Du bist immer in den Wolken!"
- "Nie hörst du zu!"
- "Du träumst schon wieder..."
- "Hallo! Ist da jemand?"

Diese Botschaften können - gemeinsam mit der Diagnose - in das Selbstkonzept des Kindes einfliessen. Bald sagt sich das Kind selbst:

- "Ich kann mich nicht konzentrieren"
- "Ich habe halt ADHS..."

Es wäre für Kinder mit der Diagnose ADHS nützlicher, wenn wir als Eltern und Lehrpersonen unseren Fokus neu ausrichten und nach Momenten Ausschau halten, in denen das Kind zuhört oder konzentriert arbeitet. In diesen Momenten könnten wir dem Kind eine kurze Rückmeldung geben:

-"Du hörst gut zu"

-"Hey, du bist gerade sehr konzentriert"

Das mag im ersten Moment etwas sonderbar klingen, hat aber positive Auswirkungen auf mehreren Ebenen:

Kommunikation positiver Erwartungen: Die trauen mir das zu!

Sie teilen dem Kind auf diese Weise indirekt mit: "Ich erwarte von dir, dass du zuhörst und dich konzentrierst und glaube auch, dass du das immer wieder schaffen kannst!"

Förderung der Selbstwirksamkeit: Ich kann das!

Ein Kind, das in einer Woche sieben oder zehn Mal gehört hat "Du bist gerade sehr konzentriert!", baut die Überzeugung auf, dass es in der Lage ist, aufmerksam zu sein – nicht immer, aber immer wieder.

Aufbau einer positiven Beziehung: Für die will ich das tun!

ADHS-betroffene Kinder erfahren viel Kritik und Abwertung. Wenn wir ihre Anstrengungen sehen und sie bei guten Momenten "erwischen", wirkt dies motivierend und beziehungsfördernd. Für solche Lehrpersonen und Eltern will sich das Kind anstrengen - und da Konzentration und Motivation eng verknüpft sind, wird es sich immer wieder von neuem bemühen, sich auf die Arbeit einzulassen.

Aufbau von Selbststeuerungskompetenzen: So fühlt sich Konzentration an!

Wenn wir ein Kind mehrfach darauf hinweisen, dass es in einem bestimmten Moment konzentriert ist, beginnt es verstärkt auf diesen Zustand zu achten. Es nimmt die Körperspannung wahr, die Gefühle und Gedanken, die diesen Zustand begleiten. Je besser es diesen Zustand kennt, desto rascher merkt es, wenn die Konzentration nachlässt - und kann in diesem Fall bewusst gegensteuern.

Vortrag: „Kinder mit ADHS: Informationen und Unterstützung für Eltern und Lehrpersonen“

Weitere praxiserprobte Tipps für Eltern und Lehrpersonen erhalten Sie am Vortrag von Fabian Grolimund, der am 26. November von 19 bis 21 Uhr in Lenzburg stattfindet.

Adresse: Weiterbildungszentrum Lenzburg (Aula), Neuhofstrasse 36, 5600 Lenzburg

Mehr über den Referenten erfahren Sie unter: www.mit-kindern-lernen.ch