

Umgang mit ADHS

Tipps für den Unterricht



Viele ADHS-Betroffene fallen durch ihre Unaufmerksamkeit und Ablenkbarkeit im Unterricht auf. Aber auch in den Pausen, auf dem Schulweg oder während Schulreisen stehen nicht selten Diskussionen, Erinnerungsstützen oder das Schlichten von Streitereien im Zentrum.

Manch eine elegante Lektionenplanung kann durch ein ADHS-Kind heftig auf den Prüfstand gestellt werden und zu einer echten Herausforderung an die Lehrperson und an die Mitschüler/innen geraten.

ADHS-Kinder konzentrieren sich anders. Sie brauchen deshalb in der Schule oft Unterstützung, um ihre Aufmerksamkeit zu regulieren und zu lenken.

Besonders angezogen werden sie beispielsweise von allem, was sich bewegt oder hell, laut, gross und farbenfroh ist.

Um ADHS-Kinder im Unterricht zu unterstützen, braucht es ein paar Massnahmen, von denen schlussendlich aber alle Kinder einen Nutzen haben.

Kinder mit ADHS profitieren

- von Routinen im Alltag. Sie erfordern keine bewusste Konzentration und entlasten die Aufmerksamkeitslenkung.
- von visuellen oder akustischen Signalen, die einen Einstieg in die Arbeit ankündigen. Sie helfen, sich von Tagträumen zu lösen und sich auf die verlangten Aufgaben zu konzentrieren.
- von Visualisierungen. Ihre Phantasie kann genutzt werden, um die bevorstehenden Aufgaben bildhaft zu strukturieren.
- von einem ruhigen, ablenkungsfreien und ordentlichen Arbeitsplatz. Dabei können zum Beispiel Papiers, Stellwände und Konzentrationsinseln eine Hilfe sein.
- von griffbereiten Unterstützungsmaterialien.
- von portionierten Aufgaben und kleinschrittigen Aufgabenstellungen.
- von vorgegebenen Lösungswegen.
- von mehr Zeit. Ein grösseres Zeitgefäss wirkt entlastend.
- von regelmässigen Pausen.
- von Bewegung, um ihre Leistungsfähigkeit besser auszuschöpfen.
- von regelmässigen Rückmeldungen. Diese sollen sich sowohl auf die Arbeitsstrategie als auch auf die Leistung beziehen.
- von wohlwollender Gelassenheit und aufmunternder Erwartungshaltung.