

Tipps im Umgang mit ADHS aus entwicklungspsychologischer Sicht für Schule und Eltern

Debora Hauser, Géraldine Rossi

Die Entwicklungspsychologie geht davon aus, dass sich kognitive Fähigkeiten, soziale Beziehungen und andere lebenswichtige Aspekte der menschlichen Natur im Laufe des gesamten Lebens entwickeln und verändern. Kinder mit einer Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) entwickeln sich in verschiedenen Bereichen anders als Kinder ohne eine ADHS. Entsprechend sind sie und ihr Umfeld mit anderen Herausforderungen konfrontiert. In der folgenden Tabelle werden einige Entwicklungsschritte in der kognitiven, motorischen und sozial-emotionalen Entwicklung und die jeweils möglichen Herausforderungen der ADHS-Kinder dargestellt. Dabei gehen wir insbesondere auf die Hauptsymptome einer ADHS ein (Aufmerksamkeit, motorische Überaktivität, Impulsivität) und ergänzen diese durch ausgewählte weitere Entwicklungsbereiche. In der letzten Spalte und im abschliessenden Textabschnitt werden Tipps im Umgang mit diesen Herausforderungen in Schule und Familie gegeben. Im Fokus steht das Schulkind im Alter von 6 bis 15 Jahre.

Die Entwicklung des Kindes während der Schulzeit verläuft breit und vielfältig. Entwicklung ist ein kontinuierlicher Prozess, der in unterschiedlichem Tempo verläuft. Lehrpersonen sehen deshalb in ihren Klassen oft eine grosse Variabilität an Entwicklungsstufen, auch unabhängig von ADHS. Auf die entsprechenden individuellen Bedürfnisse der Kinder einzugehen und nicht alle Kinder gleich zu behandeln, stellt heute wohl eine der grossen Herausforderungen dieses Berufes dar. Gemäss unseren Beobachtungen nehmen die Herausforderungen für ein Kind mit einer ADHS im Verlaufe der Primarschulzeit deutlich zu. Während in den ersten Schulstufen die Entwicklungsunterschiede, vor allem bei guten kognitiven Ressourcen, z. T. noch gut kompensiert werden können, kommt es im Verlaufe der 4. / 5. Klasse häufig zu einer Reihe von Schwierigkeiten und Problemen.

Entwicklung des Schulkindes ohne ADHS	Entwicklung und Herausforderungen für ein Kind mit ADHS	Bedeutung für Schule und Eltern (Tipps im Umgang)
AUFMERKSAMKEIT		
<p>Die Aufmerksamkeitsspanne nimmt kontinuierlich zu. Kinder in den ersten Schulstufen können sich ca. 15 Minuten konzentrieren, in den mittleren Schulstufen ca. 20 Minuten und Jugendliche ca. 30 min.</p> <p>Die Informationsverarbeitung wird zwischen 7 und 11 Jahren schneller, was mehr Kapazität zur Verarbeitung weiterer Informationen freigibt. Das Denken wird flexibler und organisierter. Auch die kognitiven Kontrolleleistungen verbessern sich, wie bspw. die Aufrechterhaltung relevanter Information, kognitive Flexibilität, Koordination multipler Aufgaben und die Handlungsplanung.</p>	<p>Die Aufnahme und Verarbeitung von Informationen im Alltag ist erschwert und kann nicht zeitnah geleistet werden. Es wird nicht auf Einzelheiten geachtet, es werden Flüchtigkeitsfehler gemacht (z. B. addiert weiter, obwohl in der nächsten Aufgabe subtrahiert werden muss; macht Fehler beim Abschreiben; lässt ganze Absätze oder Aufgaben aus). Kleinste Anweisungen werden überhört und vergessen (z. B. nimmt gesprochene Worte einfach nicht wahr; ist unempfindlich für Erklärungen; wirkt tagträumend).</p> <p>Kinder mit einer ADHS können sich weniger lange als altersentsprechend konzentrieren und zeigen weniger Durchhaltewillen (z. B. unterbrechen ständig Aufgaben; verlieren leicht den Überblick; sind am Platz mit anderen Dingen beschäftigt; bringen Arbeiten nicht zu Ende).</p>	<p>Die Aufnahme und Verarbeitung von Informationen kann verbessert werden durch:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Direktes Ansprechen, Augen- und Körperkontakt herstellen, damit das Kind den Moment der Anweisung nicht verpasst. - Kurze Anweisung erteilen und das Kind wiederholen lassen. - Anforderungen ans Abschreiben (von der Tafel) reduzieren (stellt nur eine Qual dar, inhaltlich wird nicht mitgedacht). - Ältere Schüler können lernen sich in Einführungssequenzen in Abständen eine Notiz in ein Extraheft zu machen. <p>Kinder mit einer ADHS können mit Hilfe einer optimalen Aussensteuerung und direkter Aufmerksamkeitslenkung vor Ermüdung bewahrt werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ideal wäre, wenn jeder (Schul-) Tag gleich abläuft. - Täglich gleiche Reihenfolge der Fächer (die anstrengenden Fächer am Morgen, die übrigen Fächer mittags und nachmittags). - Gleiche Durchstrukturierung der einzelnen Unterrichtseinheiten (die Wechsel kommen der nur kurzen Aufmerksamkeitsspanne entgegen und die gleiche Reihenfolge hilft, dem inneren Chaos mit Struktur entgegen zu wirken). - Piktogramme und akustische Signale zur «Markierung» der Struktur verwenden (z. B. Klangschaale läutet die Stillarbeit ein).

	<p>Es besteht eine hochgradige Ablenkbarkeit durch innere oder äussere Reize; alles prasselt gleichzeitig auf sie ein und wird als gleich wichtig bewertet und beantwortet (z. B. werden von jeglichen Nebengeräuschen abgelenkt; bleiben mit den Augen an Nebensächlichkeiten hängen; innere Gedanken oder Gefühle lenken ab; finden schwer zur jeweiligen Tätigkeit zurück, wissen nicht, woran sie sind).</p>	<p>Ein passender Sitzplatz mit möglichst wenig Ablenkung ist sowohl in der Schule als auch Zuhause entscheidend. Dabei gibt es nicht DEN richtigen Sitzplatz.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gruppentische und Fensterplätze sind meist ungünstig (Ablenkung). - Nähe zur Lehrperson / Elternteil ist förderlich (sie kann durch direkten Kontakt sofort eingreifen und sich dadurch Zeit und Kräfte sparen). - möglichst reizarme Perspektive (also nicht zu viele optische Blickfänge rundherum). - Tischnachbarn: nicht selber ausgewählt, sondern die Lehrperson bestimmt ein möglichst tolerantes, selbst nicht ablenkbares und strebsames Kind. - keine ständigen Platzwechsel (auch wenn bei den anderen Schülern ein Rotationssystem besteht). - Angebot eines Einzelplatzes für bestimmte Arbeitsphasen.
	<p>Oft beginnen sie die Arbeit nicht zeitnah oder gar nicht; sind auffallend langsam; brauchen mehr Zeit als vorgesehen; «frieren» die Tätigkeit sofort ein, wenn die Lehrkraft nicht mehr daneben steht; verlieren häufig Gegenstände, die für bestimmte Aufgaben wichtig wären; vermeiden ungeliebte Aufgaben wie Hausaufgaben; haben Mühe, Aufgaben und Aktivitäten zu organisieren (Chaos im Schultheke, sind ständig am Suchen, nehmen die falschen Materialien heraus) und sind oft vergesslich.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Anweisung sollten in ruhigem, sachlichem Ton vermittelt werden. - Das Kind nach Start der Arbeit loben (egal mit welcher Verzögerung es begonnen hat). - Bei Nicht-Beginn: Anweisung ständig und ohne Variation wiederholen («Sprung in der Platte»). - Diskussions- oder Vermeidungsstrategien der Schüler nicht beachten. - Handeln statt Erklären (damit die Forderung unterstreichen und Blossstellung vermeiden, z. B. den Kopf wird wieder Richtung Tafel gedreht; es wird kurz mit dem Finger auf die zu bearbeitende Aufgabe gewiesen). <p>Wenn die Aufmerksamkeitsstörung im Vordergrund steht und das Kind unendlich viel Zeit mit den Aufgaben verbringt, ist eine explizite Reduzierung der Aufgabenmenge unumgänglich. Nur wer erlebt, dass er Aufgaben bewältigen und beenden kann, ist motiviert für weitere schulische Anforderungen.</p>

Entwicklung des Schulkindes ohne ADHS	Entwicklung und Herausforderungen für ein Kind mit ADHS	Bedeutung für Schule und Eltern (Tipps im Umgang)
MOTORISCHE ÜBERAKTIVITÄT		
<p>Im Schulalter nimmt die Sicherheit der Bewegungskoordination und die Reaktionsgeschwindigkeit zu. Es besteht ein sehr grosses Bewegungsbedürfnis, wobei sich die Kinder primär aus Freude an der Bewegung bewegen, ohne damit eine Leistung erbringen oder verbessern zu wollen.</p> <p>Eng verbunden mit der motorischen Entwicklung ist die Fähigkeit, das Schreiben zu lernen. Schreib- und Zeichenbewegungen verlagern sich allmählich von den Schultern und Ellbogen zur Muskulatur des Handgelenks und des Fingers.</p>	<p>Bei kleinen Kindern ist die motorische Aktivität am deutlichsten, aber auch Schulkinder hält es oft kaum auf dem Stuhl. Es sind jedoch nicht alle Kinder mit ADHS wesentlich zappeliger als ihre Altersgenossen, aber es zeigt sich eine deutliche Situationsunangemessenheit.</p> <p>Sie verlassen ihren Platz in Situationen, in denen Sitzenbleiben erwartet wird, laufen herum oder klettern, fuchteln mit Händen und Füßen und winden sich auf dem Sitz, können auch nach Ermahnung nicht lange ruhig sitzen, sind häufig unnötig laut beim Spielen oder haben Schwierigkeiten bei leisen Freizeitbeschäftigungen.</p> <p>Schüler mit ADHS können ihre Kraft schlecht abschätzen und haben deshalb eine schlechte Schrift, die Hefte sind unordentlich und verschmiert, der Schultek und der Sitzplatz sind ein Chaos.</p> <p>Im Jugendalter verringert sich meist die motorische Überaktivität.</p>	<p>Grundsätzlich ist es ratsam, sich an der motorischen Überaktivität des Kindes nicht die Zähne auszubeissen. Sie ist nicht böswillig gemeint und häufig nicht zu beherrschen. Es kann sogar sein, dass das Zappeln hilft, dass das Kind mit ADHS sich etwas besser konzentrieren kann. Es also wohlwollend zu übersehen ist sinnvoll und kräftesparend.</p> <p>Mögliche hilfreiche Massnahmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsübungen mit der gesamten Klasse, - dem motorisch extrem unruhigen Kind zusätzlich gezielte Bewegung verschaffen, damit es sich «entladen» kann (besondere Botengänge, «unsinnige» Aufgaben verrichten lassen, Treppen rauf und runter rennen etc.); - Bewegungsprivilegien wie Kaugummi-Kauen, Igelbälle oder Sandballone, stehend Schreiben dürfen etc. - Entspannungsübungen können helfen, Kinder auf eine ruhige Arbeitsphase vorzubereiten. <p>Sollte das Schreiben mühsam sein, gilt es unbedingt Massnahmen zu treffen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Papier mit grösseren Linien und Karos verwenden oder ohne jegliche Markierung auf weissem Papier arbeiten. - Mehr Sorgfalt ist nur gefragt, wenn überhaupt keine Lesbarkeit da ist. - In Ausnahmefällen Verwendung eines Laptops erlauben.

Entwicklung des Schulkindes ohne ADHS	Entwicklung und Herausforderungen für ein Kind mit ADHS	Bedeutung für Schule und Eltern (Tipps im Umgang)
IMPULSIVITÄT		
<p>Die Impulsivität oder auch die inhibitorische Kontrolle wird als die Fähigkeit angesehen, Handlungsimpulse in Bezug auf irrelevante Stimuli zu unterdrücken, während ein bestimmtes Ziel verfolgt wird. Ca. ab dem 2. Lebensjahr können Kinder ein Bedürfnis für eine gewisse Zeit aufschieben bzw. darauf warten. Ab dem 4. Lebensjahr können Kinder zudem Aufgaben bewältigen, in denen sie eine dominante Handlungstendenz unterdrücken und stattdessen eine entgegengesetzte Handlung umsetzen.</p>	<p>Kinder mit ADHS reagieren unmittelbar auf jeden Reiz der sich ihnen bietet. In Ruhe nachdenken, die innere Spannung aushalten, bevor sie etwas tun, gelingt ihnen schlecht. Sie unterbrechen andere häufig und sprechen selber wie ein Wasserfall. Das planvolle Handeln ist erschwert. Häufig platzen sie mit Antworten heraus, bevor die Frage beendet ist (strecken nicht auf, warten nicht bis sie dran sind, machen unangemessene Zwischenkommentare, beginnen die Bearbeitung von Aufgaben, ohne zu überlegen oder zu wissen, was sie eigentlich tun sollten). Selber stellen sie Fragen, die sie gar nicht beantwortet haben wollen.</p> <p>Im Spiel / im Sportunterricht drängeln sie sich vor, sie möchten immer sofort dran sein und können ihre Bedürfnisse nicht aufschieben. Ihre Emotionsregulation ist erschwert und es kann zu schnellen und extremen Stimmungswechseln kommen.</p>	<p>Bezüglich der hohen Impulsivität kann es helfen, wenn man das Kind zu einem besseren Verhalten unterstützt, indem man es kurz vor Eintreten des unerwünschten Verhaltens (z. B. mit der Antwort herausplatzen) festhält oder ihnen einen aufmerksamen Blick zusendet.</p> <p>Kinder mit einer ADHS profitieren von kurzem – selbstverständlich gewaltfreiem – körperlichen Kontakt (z .B. Abstoppen, bevor es sich auf jemanden stürzt oder am Arm fassen, bevor es auf die Strasse flitzt).</p> <p>Mit der Technik der Selbstinstruktion lernen die Kinder ihre Handlungen bzw. den ganzen Prozess bis zur Durchführung einer Aufgabe in einem (inneren) Monolog zu begleiten (lautes oder inneres Sprechen). Dies zähmt das impulsive, unüberlegte Arbeiten und ein fokussierter, reflektierter Arbeitsstil wird geübt. Es erhöht die Wachsamkeit bei der Bewältigung einer Aufgabe und hilft die Aufmerksamkeit länger aufrecht zu erhalten. Die Technik kann von ausgebildeten Lerntherapeuten oder auch Fachpersonen der Schule gelehrt werden.</p>

Entwicklung des Schulkindes ohne ADHS	Entwicklung und Herausforderungen für ein Kind mit ADHS	Bedeutung für Schule und Eltern (Tipps im Umgang)
GEDÄCHTNIS		
<p>Das Kurzzeit- und Arbeitsgedächtnis speichert und transformiert Informationen kurzfristig. Das Kurzzeitgedächtnis funktioniert ab Geburt. Insbesondere das Wiedererkennungsgedächtnis ist bei jungen Kindern schon beeindruckend gut ausgeprägt.</p> <p>Die Gedächtnisspanne von vorgegeben Wörtern verbessert sich im Altersbereich zwischen 4 und 7 Jahren signifikant und kontinuierlich bis sie im Erwachsenenalter ein Durchschnitt von 7 Wörtern (7±2) erreicht.</p> <p>Ab dem Alter von 8 Jahren beginnen Kinder, aktiv externe Gedächtnishilfen zu nutzen (bspw. ein Knoten im Taschentuch, die Sporttasche bereitlegen). Später kommen Strategien wie sortieren, assoziieren und wiederholen der zu merkenden Inhalte dazu.</p>	<p>Das verbale Arbeitsgedächtnis wird nicht effektiv genutzt. Kinder mit ADHS haben Mühe, Informationen im Arbeitsspeicher des Gehirns wach zu halten, sie dann effektiv abzuspeichern und einzulagern (7 Einheiten bei Kindern ohne ADHS vs. höchstens 5 Einheiten bei Kindern mit ADHS). Motivation und mündliche Übermittlung beeinflussen zudem negativ. Vergessenskurve bei nur über den Hörkanal vermittelten Inhalten ist höher als wenn zusätzlich andere Eingangskanäle verwendet werden.</p>	<p>Anweisungen über verschiedene Sinneskanäle anbieten (nicht nur verbal geben).</p> <p>Beim Kopfrechnen sollte es den ADHS-Kindern unbedingt erlaubt sein, Zwischenergebnisse zu notieren.</p>
	<p>Das nonverbale Arbeitsgedächtnis wird nicht effektiv genutzt. Die Kinder haben keine gute innere Repräsentations- und Speichermöglichkeit von dem, was sie gerade tun. Eine gedankliche Repräsentation im Kopf zu halten und damit jonglieren geht nicht.</p>	<p>Hilfsmittel zur Markierung woran gerade gearbeitet wird. Leitsätze schriftlich statt nur gedanklich, visuelle Hilfsmittel.</p>
	<p>Aufgrund der Arbeitsgedächtnisschwierigkeiten und der «hüpfenden» Wahrnehmung können sich früh Leseschwierigkeiten einstellen.</p>	<p>Undurchsichtige Lineale helfen die zu lesende Zeile zu halten. Unterstreichen der wichtigsten Schlüsselwörter hilft die Texte zu erfassen. Ältere Schüler können auch Stichworte an den Rand schreiben.</p>
	<p>Die Kinder können nicht alle für die Situation relevanten Informationen abrufen und in ihrem Arbeitsspeicher präsent halten. Der Transfer von einer Situation zur nächsten ist erschwert.</p>	<p>Weniger Informationen geben; möglichst lebensnah lernen.</p>

Entwicklung des Schulkindes ohne ADHS	Entwicklung und Herausforderungen für ein Kind mit ADHS	Bedeutung für Schule und Eltern (Tipps im Umgang)
EXEKUTIVE FUNKTIONEN		
<p>Der Begriff bezeichnet selbstregulatorische, kognitive Prozesse höherer Ordnung, die für selbstständiges, vorausschauendes Planen und Handeln erforderlich sind (bspw. Strukturieren, Ordnen oder Überprüfen). Diese Prozesse entwickeln sich unterschiedlich und individuell ab Kleinkind- bis ins frühe Erwachsenenalter.</p>	<p>Nicht alle Kinder mit ADHS weisen handfeste Störungen in den exekutiven Funktionen auf, aber viele.</p> <p>Abläufe, Rituale und Regeln kennenlernen und einhalten, Übergänge bewältigen (Garderobe, Schulzimmer, geführte und selbständige Unterrichtssequenzen, freies Spiel, Pause, Fach- oder Lehrpersonenwechsel...), Planung und Überprüfen von sich und seiner Arbeit bereiten Mühe.</p>	<p>Den Kindern eine äussere Stütze im Denken, Planen und Handeln geben, ist wissenschaftlich fundiert wirksam.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reduktion der Arbeitsmaterialien um die Übersicht zu behalten (nicht zig verschiedene Arbeits- und Schreibhefte, Mappen und Bücher). - übersichtlich gestaltete Arbeitsblätter (idealerweise eine einzige Aufgabe auf einem Arbeitsblatt, mit kurzer, knapper, verständlicher Anleitung). - sukzessive Präsentation der Aufgaben (vs. alles auf einmal). - Ein Farbsystem kann bei der Ordnung helfen.
	<p>Kinder mit ADHS sind in unstrukturierten Freiarbeitsphasen, die ein hohes Mass an Selbstregulation erfordern, oft überfordert. Die Arbeit mit Wochenplänen oder Postenarbeiten sind für Kinder mit ADHS wenig geeignet (Zeit, Übersicht halten, Materialien beisammenhaben, Relevantes erledigen etc. bieten grosse Stolpersteine). Diesbezügliche Fortschritte werden ab dem mittleren Primarschulalter langsam sichtbar.</p>	<p>Werden solche Unterrichtsmethoden eingesetzt, sollte eine enge Begleitung gewährleistet werden (z. B. besprechen welche Aufgaben wann gelöst werden), die Anzahl der Posten reduziert, die Wege kurzgehalten oder die Materialien direkt am Platz bereitgestellt werden.</p>
	<p>Hausaufgaben sind für viele Eltern von Kindern mit einer ADHS ein schwieriges Thema. Wochenhausaufgaben sind wie Wochenpläne sehr herausfordernd.</p>	<p>Folgende Massnahmen können helfen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Von Beginn weg ein Hausaufgabenheft verwenden – genügend gross und gut auffindbar, mit vorbereiteter Struktur (Datum, Fächer des Tages). - Die Aufgaben sollen visualisiert dargeboten (z. B. immer am selben Platz an der Tafel notiert) und nicht nur mündlich gegeben werden. - Der Zeitpunkt der Hausaufgabenerteilung soll durchdacht sein. - In schwierigen Fällen notiert die Lehrperson vorübergehend die Aufgaben für das Kind auf. - Vereinbarung einer «Hausaufgabenhöchstzeit». - Reduktion der Hausaufgabenmenge. - Enger Austausch zwischen Eltern und Lehrperson.

Entwicklung des Schulkindes ohne ADHS	Entwicklung und Herausforderungen für ein Kind mit ADHS	Bedeutung für Schule und Eltern (Tipps im Umgang)
INTEGRATION IN EINE GRUPPE		
<p>Kinder können unterschiedlich schnell Freundschaften zu Gleichaltrigen aufbauen. Sozial kompetente Kinder sind eher in der Lage, sich in andere hineinzusetzen, gehen bei der Kontaktaufnahme weniger impulsiv vor und sind dadurch eher akzeptiert.</p> <p>Im Schulalter setzt sich zunehmend die Einsicht durch, dass Freundschaften auf Gegenseitigkeit beruhen und Kompromisse eingehen dazu gehört. Gegenseitiges Vertrauen und die Identifikation mit Gleichaltrigen, bzw. einer Gruppe gewinnt an Bedeutung.</p>	<p>Kindern mit ADHS fällt die Integration in eine Gruppe öfters schwerer. Durch ihre körperliche Unruhe und Impulsivität stören oder überfordern sie oft andere und entwickeln sich zum Klassenclown, Ausenseiter oder Sündenbock. Im Spiel mit Gleichaltrigen ecken sie rasch an, nicht nur, weil sie schlechte Verlierer sind, sondern weil es ihnen schwerer fällt sich angemessen einzubringen oder Rücksicht zu nehmen. Oftmals haben sie eine eigenwillige Nähe-Distanz-Regulierung, oder sind generell distanzgemindert und grenzüberschreitend.</p>	<p>Ein offener Umgang mit dem Thema ADHS hilft dem betroffenen Kind mehr als es schadet. Deshalb:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Herausforderungen dieser Kinder in der Klasse besprechen. - In aller Regel sind die Klassenkameraden einsichtig und hilfsbereit. - Die Klassenkameraden verstehen, dass es ein Handicap wie viele andere ist und sind erleichtert zu hören, dass die Kinder mit ADHS bestimmte Dinge nicht böswillig tun. - Praktische Vergleiche helfen, dass die Klasse diese Kinder besser verstehen (z. B. Vergleich mit fehlenden Scheuklappen bei Kutschenpferden und dadurch Reizüberflutung; oder ADHS-Kind mit einem guten Rennfahrer vergleichen, der genauso fährt wie alle anderen in der Klasse, nur, dass er in den Kurven nicht gut genug bremsen kann und so oft ins Kiesbett gelangt). - Die Klassenkameraden lernen, an welchen Stellen sie den Mitschüler loben können und wie sie störendes Verhalten durch Nichtbeachten reduzieren helfen. - Die Stimmung untereinander kann mit Positiv-Runden («warme Duschen») verbessert werden, in welcher jedes Kind ein bis zwei positive Rückmeldungen bekommt.

Entwicklung des Schulkindes ohne ADHS	Entwicklung und Herausforderungen für ein Kind mit ADHS	Bedeutung für Schule und Eltern (Tipps im Umgang)
BEZIEHUNG ZUR LEHRPERSON / ZU DEN ELTERN		
<p>Kinder haben das Bedürfnis nach Anerkennung, Wohlwollen und Verständnis. Von den Lehrpersonen wird absolute Gerechtigkeit erwartet. Auch von den Eltern erwartet es Wahrheithaftigkeit und Gerechtigkeit und steht den Erwachsenen allgemein ab dem 9. Lebensjahr mit einer neuen Sachlichkeit gegenüber. Das Kind entwickelt zunehmend eine Autonomie und wird zum scharfen Beobachter der Erwachsenen.</p>	<p>Kinder mit ADHS sind extrem kritikempfindlich, was schnell zum Beleidigt sein oder zu Wutanfällen führen kann. Sie verhandeln und diskutieren endlos über alles, obwohl sie eigentlich die Regeln genau kennen und wissen, dass es keine Ausnahmen gibt.</p> <p>Die Erwachsenen sind im täglichen Umgang mit dem Kind oft in einem Kreislauf ständigen resignativen Schimpfens, Nörgelns, Drohens oder massiven Bestrafens gefangen. Die Beziehung kann dadurch besonders angespannt oder negativ sein.</p>	<p>Die Grundvoraussetzung für die Verbesserung der Situation ist eine Verbesserung der Beziehung zum Kind mit ADHS (dies gilt sowohl für Eltern als auch für Lehrpersonen). Dies gelingt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Im familiären Rahmen z. B. durch das Einführen einer Spass- und Spielzeit (in einem festgelegten Zeitraum spielen die Eltern mit ihrem Kind, wobei die Kinder bestimmen dürfen, was und wie gespielt wird). - Im schulischen Kontext indem Lehrpersonen Momente schaffen, in denen problemloses Miteinander möglich ist. - Die Aufmerksamkeit wird auf die positiven Eigenschaften und Stärken des Kindes fokussiert. <p>Wenn eine positive Beziehungsgestaltung und tragfähige Basis zwischen Lehrperson und Schüler mit ADHS nach eingehender Prüfung nicht möglich ist, ist es legitim, einen Klassenwechsel in Erwägung zu ziehen.</p>

Entwicklung des Schulkindes ohne ADHS	Entwicklung und Herausforderungen für ein Kind mit ADHS	Bedeutung für Schule und Eltern (Tipps im Umgang)
MOTIVATION		
<p>Kinder realisieren im Wechsel vom Vorschulalter zur Grundschulzeit, dass die Faktoren Anstrengung und Fähigkeit unabhängig voneinander sind. Je nachdem wie ein Kind seine Leistung begründet (Erfolg oder Misserfolg aufgrund eigener Fähigkeiten, Anstrengung, Glück oder Zufall), wird es motiviert sein, sich neuen Herausforderungen zu stellen und sich durch Misserfolge nicht so schnell entmutigen zu lassen oder es wird pessimistisch an die Aufgaben herangehen und schnell aufgeben.</p>	<p>Motivation hat einen sehr grossen Einfluss auf das Verhalten der Kinder. Kinder mit ADHS können Aufschub schlecht ertragen. Sie müssen immer alles gleich, sofort und in grossen Mengen haben. Bedürfnisse und Belohnungen können nicht aufgeschoben werden. Sie erscheinen meist schnell demotiviert bei schulischen Anforderungen, weil sie ständig die Erfahrung machen, dass ihre subjektive Anstrengung nicht zu einem Erfolg führt. Sie erwarten im Verlauf bereits im Vorfeld Misserfolge und trauen sich nichts mehr zu.</p> <p>Der Umgang mit Fremdbestimmung ist eine Herausforderung: Häufig sind Kinder mit ADHS nur bereit, das zu tun, was sie interessiert, dann sogar zügig und sorgfältig und so verbissen, dass sie gar nicht mehr davon ablassen können.</p> <p>Belohnungssysteme wirken auf ADHS-Symptome: Der Faktor Motivation (um eine gewünschte Belohnung zu erhalten) ist Studien zufolge in der Lage, die neurobiologischen Besonderheiten der Kinder mit ADHS (z. B. die mangelnde Selbststeuerung) vorübergehend «ausser Kraft» zu setzen.</p>	<p>Lob ist für Kinder mit ADHS besonders wichtig und motivationsfördernd. Das Lob muss unmittelbar nach dem entsprechenden Wohlverhalten erfolgen und eindeutig und uneingeschränkt sein. Zusätze wie «Warum nicht gleich so?», «Da siehst du doch, dass es geht» vernichten ein Lob und kommen als Kritik an. Genauso sollten ironische oder sarkastische Bemerkungen unterlassen werden. Es ist wichtig, bereits die Anstrengungsbereitschaft lobend hervorzuheben. Eine besondere Taktik ist das «catch him being good». Damit gemeint ist, das Kind dabei zu «erwischen», wenn es sich ausnahmsweise an einer Stelle gut benimmt oder es ausversehen vergisst, sich schlecht zu benehmen.</p> <p>Da Kinder mit ADHS oft Mühe haben, ein Lob anzunehmen, empfiehlt es sich, die Kinder gezielt alleine und nicht vor der ganzen Klasse zu loben.</p> <p>Motivierend ist:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wenn man sich mit selbstgewählten Themen, Hobbys beschäftigen darf, - unmittelbare Belohnung, - eine gute Beziehung zur Lehrperson / zu den Eltern, - Anreize wie Stempel- oder Kleberpläne, - wenn die Fortschritte visualisiert werden, - wenn «Abgearbeitetes» in einem Extrakästchen abgehakt werden darf, - Wettbewerbe, - interessante Lernformen wie Videos, ansprechende Magazine, Besuche in Museen, - Lernen bzw. Arbeiten in einer Gruppe.

Entwicklung des Schulkindes ohne ADHS	Entwicklung und Herausforderungen für ein Kind mit ADHS	Bedeutung für Schule und Eltern (Tipps im Umgang)
FRUSTRATIONSTOLERANZ		
<p>Die Frustrationstoleranz beschreibt die Fähigkeit, konstruktiv mit enttäuschten Erwartungen, nicht erreichten Zielen sowie unerfüllten Wünschen umzugehen.</p> <p>Mit Frustration umzugehen, ist für alle Kinder eine Herausforderung. Dennoch gibt es grosse charakterliche Unterschiede, sodass die Stressbewältigung bei einigen Kindern sehr gut funktioniert, während andere Kinder etwas mehr Hilfe benötigen, um mit starken Emotionen zurechtzukommen. Gerade Kindergartenkinder sind auf diese Hilfe angewiesen. Sie brauchen Hilfe im Einsortieren der Gefühle. Primarschulkinder können ihre Gefühle bereits besser benennen und erkennen, brauchen jedoch noch Hilfe in der Emotionsregulation.</p>	<p>Frustrationen aushalten: z. B. warten müssen, Zurückweisungen ertragen, unerfüllte Wünsche und Misserfolge tolerieren ist für Kinder mit einer ADHS eine besondere Herausforderung.</p>	<p>Grundsätzlich gilt es selbst Ruhe zu bewahren und sich nicht anstecken zu lassen. Fällt dies schwer, können Strategien wie Ablenkung oder Zerstreuung (einen Schluck Wasser trinken, kurz durchatmen, von zehn runter zählen) hilfreich sein.</p> <p>Eskaliert die Situation ist es sinnvoll, nicht sofort, sondern später in einer ruhigen Einzelsituation gemeinsam nach Lösungsmöglichkeiten zu suchen. In der Situation selbst sind die Kinder oft zu erregt und nicht fähig, ihr Verhalten zu erklären, ein Fehlverhalten einzusehen oder zu verändern. Der Umgang mit Gefühlen muss erst gelernt werden. Bei verbalen oder körperlichen Wutausbrüchen und grosser emotionaler Erregtheit sind sogenannte Time Outs eine sinnvolle Massnahme. Es geht darum unerwünschtes Verhalten nicht ungewollt zu verstärken (also diesem keine Plattform zu bieten) und die übermässige Erregtheit wieder zu regulieren (abkühlen). Das Kind muss den (Klassen-)Raum für einen Moment verlassen und wird nach so vielen Minuten wie es alt ist, wieder von der Lehrperson / den Eltern zurückgeholt.</p> <p>Weiter hilfreich ist:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vorbild sein im Umgang mit Emotionen, - innerer Monolog beibringen, - Starthilfe geben, Mut machen, positive Gedanken generieren, - problematische Situationen voraussehen und Lernende darauf vorbereiten, - Verhaltensmuster geben für schwierige Situationen, - Spielsituationen strukturieren/ Anzahl der Spielpartner beschränken, - Einschreiten bevor es eskaliert, - passende Geschichten, Fabeln als Anker / Input nutzen, - Ankündigen von Übergängen.

Allgemeine Hinweise für das Umfeld

Verhaltens- bzw. lerntherapeutische Vorgehensweisen unterstützen die Entwicklungsherausforderungen von Kindern mit ADHS zu meistern. Deshalb noch ein paar abschliessende Inputs: **Ein Verhalten tritt umso häufiger auf, wenn es belohnt wird.** Dies gilt für positives (z. B. den Schulthek zügig packen) wie für negatives Verhalten (z. B. die Aufmerksamkeit, welche die Lehrperson dem störenden Verhalten schenkt). Leider bekommen die Kinder für angemessenes Verhalten selten positive Aufmerksamkeit, weil Eltern oder Lehrer einfach nur froh sind, dass sie mal nicht intervenieren müssen. In Aktion treten sie vor allem, wenn das unerwünschte, problematische Verhalten gezeigt wird. Ein Verhalten wird sich aber zunehmend bis komplett reduzieren, wenn es nicht beachtet, also anhaltend ignoriert wird. **Alle Arten von Clownereien und störenden, nicht-aggressiven oder -destruktiven Verhaltensweisen** versucht man deshalb am besten zu **ignorieren** und damit zu **«löschen»**. Im Kontext der Schule fällt dies den Lehrpersonen verständlicherweise oft schwer, weil z. B. die anderen Schüler die Lehrperson unter Druck setzen, handeln zu müssen (sie beschwerten sich oder petzen) oder weil die Schüler mit ADHS irritiert sind, dass das negative Verhalten keine Beachtung mehr erhält und deshalb nochmals zulegen, um endlich eine Reaktion zu erzielen oder auch weil die Lehrpersonen erleben, dass in der Klasse ein Chaos entsteht, wenn sie nicht eingreifen (und andere Kinder das negative Verhalten nachmachen). Wichtig ist, dass die Lehrperson sich klar wird, dass gezieltes Ignorieren nicht mit Passivität oder unterlassenem konsequenten Eingreifen gleichgesetzt werden kann. Die Technik wird bewusst bei störendem, aber nicht-aggressiven und nicht-destruktivem Verhalten eingesetzt. Während das unerwünschte Verhalten deutlich ignoriert wird (ohne jegliche Kommentare oder nonverbale Reaktion), wird das gegenteilige, erwünschte Verhalten sofort beachtet und gelobt. Ein Kind mit ADHS muss deutlich spüren, dass sein «Wohlverhalten» bemerkt wird. Deshalb ist ein breites Repertoire an positiven Konsequenzen hilfreich. Diese können verbal, nonverbal, schriftlich, visualisiert oder materiell sein (Z. B. Anlächeln, Zuzwinkern, die Schulter berühren, verbales Lob, Positiveinträge ins Informations- oder Hausaufgabenheft, Aufkleber, Sammelkarten, kleine Spielzeuge, Gutscheine, Computerarbeits- oder -spielminuten, Belohnungen die Zuhause ausgegeben werden, Belohnungen wo die ganze Klasse profitieren kann). **Störende, aggressive und destruktive Verhaltensweisen** können mit effektiver **Bestrafung** abgestellt werden. Wenn mit absoluter Konsequenz eine unangenehme Folge auftritt, bewirkt dies in der Regel eine schnelle Verhaltensänderung. Zeichen setzen mit Konsequenz kann man z. B. mit der 1-2-3-Regel, der Ampel (grün, gelb, rot) oder der Gelb-Roten-Karte (analog zum Fussball). Das Kind mit ADHS lernt, seine Selbstregulation zu verbessern und impulsives Verhalten zu reduzieren. Sollen massive und stark verfestigte Verhaltensprobleme bei Schülern mit ADHS angegangen werden, eignet sich die Arbeit mit sogenannten Verstärkersystemen. Diese werden hier jedoch nicht erläutert. Abschliessend möchten wir festhalten, dass im Alltag möglichst viel mit eingeführten **Gesten, Mimik und Piktogrammen** gearbeitet werden soll, um nicht ständig am Ermahnen und Bestrafen zu sein.

Literaturangaben

- Hoberg, K. (2018). *Schulratgeber ADHS. Ein Leitfaden für LehrerInnen*. Ernst Reinhardt Verlag München.
- Rietzler, S., & Grolimund, F. (2016). *Erfolgreich lernen mit ADHS*. Hogrefe Verlag Bern.
- Schenk-Danzinger, L. (2006). *Entwicklungspsychologie*. Wien: G&G Verlagsgesellschaft mbH.
- Schneider, W., & Lindenberger, U. (2012). *Entwicklungspsychologie*. Weinheim: Beltz.