

Gestern war Mist, was machen wir heute?

Hausaufgaben und Lernen mit betroffenen Kindern und Jugendlichen

CECILIA STENGARD

Wie können wir als Eltern unsere Kinder beim Lernen und bei den Hausaufgaben unterstützen?

Häufig höre ich von Eltern: «Hausaufgaben? Wir haben schon ALLES probiert». Sie kennen die gängigen Ratgeber, waren vielleicht schon in einer Beratung oder haben einen Kurs besucht. Sie sind Mitglieder bei elpos. Ja, sie haben wirklich alles versucht. Sie sind erschöpft.

In verschiedenen Untersuchungen wurde festgestellt, dass in vielen Familien mit ADHS die Hausaufgabensituation und das Lernen die grösste Belastung darstellen. In unserer Gesellschaft wird der schulischen Leistung ein immer grösseres Gewicht beigemessen und somit wird auch die elterliche Sorge umso grösser, wenn es nicht gut läuft.

Leider fehlt es den betroffenen Schülern häufig gerade an einer stabilen Fähigkeit zum Zukunftsdenken. Dies ist aber notwendig, um etwas «Unangenehmes» durchzustehen, von dem man später profitieren könnte. Selbst wenn das Zukunftsdenken gut entwickelt ist, leben die ADHS-Betroffenen häufig stark im «Hier und Jetzt». Wenn etwas kurzfristig Interessanteres geboten wird, fällt es selbst dem motivierten Kind schwer, sich an die Vorsätze zu halten und es wird dann doch dem kurzfristig Reizvolleren nachgegangen. So müssen die Eltern als stellvertretende Zukunftsdenker einspringen, was oft zu Konflikten führt.

Was hier folgt sind Ansätze, die sich in der Praxis bewährt haben. Von einigen haben Sie vielleicht schon gehört oder es gar selbst in Ihrer Familie ausprobiert.

Wichtig ist zu beachten, dass jedes Kind und jede Familie einzigartig ist. Was bei den einen wirkt, funktioniert bei den anderen vielleicht nicht. Ausserdem ist bei Kindern und Jugendlichen mit ADHS der Zeitfaktor von besonderer Bedeutung. Was gestern nicht gut war, ist heute vielleicht wirksam. Leider gilt das auch anders herum. Manchmal sind es Kleinigkeiten, die entscheidend dafür sind, was Früchte trägt und was nicht. Es müssen nicht immer neue Tricks sein, auch alte, etwas anders umgesetzt, können endlich und zumindest eine Zeit lang funktionieren.

Wenn Sie etwas «Neues» ausprobieren möchten, ist es hilfreich einen genauen Zeitrahmen festzulegen: z.B. zwei Wochen. Danach analysieren Sie, gegebenenfalls zusammen mit Ihrem Kind, wie es gelaufen ist. Was hat funktioniert, was muss eventuell verbessert werden?

Nur eine Baustelle auf einmal!

Wählen Sie zunächst nur eine Sache aus, die Sie in Bezug auf das Lernen verändern wollen. Dafür bleiben Sie an dieser beharrlich dran. Zur Auswahl von Zielen ist die sogenannte «Korbtechnik» hilfreich. Notieren Sie, was Ihnen als Eltern besonders wichtig erscheint, was unbedingt funktionieren muss. Das kommt in den «roten Korb». Das, was mittel- bis langfristig wichtig ist, kommt in den «orangenen Korb». Verhaltensweisen oder Situationen, bei denen es zwar nett wäre, wenn sie anders wären, die aber eigentlich nebensächlich sind, kommen in den «blauen Korb». Auch Tatsachen, die momentan nicht veränderbar sind, kommen da hinein. Alles was blau ist

wird ab jetzt ignoriert. Bei Orange weisen Sie freundlich darauf hin, dass die Sache Ihnen wichtig ist, aber leiten Sie keine weiteren Massnahmen ein, um sie durchzusetzen. Nur bei Rot werden Sie vorerst aktiv.

- Sie entscheiden sich zum Beispiel, dass das regelmässige Gegenzeichnen des Hausaufgabenbüchleins höchste Priorität hat und dass die Aufgaben dabei komplett notiert sein müssen = rot.
- Mittelfristig wäre es gut wenn das Kind, ev. mit Ihrer Unterstützung, wöchentlich in der Agenda einträgt, wann etwas erledigt wird = orange.
- Dass Ihr Kind im Hausaufgabenbüchlein «schön» schreibt, wäre natürlich nett, aber = blau. So lange der Eintrag halbwegs leserlich ist, kommentieren Sie ihn NICHT mehr!

Suchen Sie ein Projekt aus, das möglichst sowohl für das Kind durchführbar als auch für Sie durchhaltbar ist.

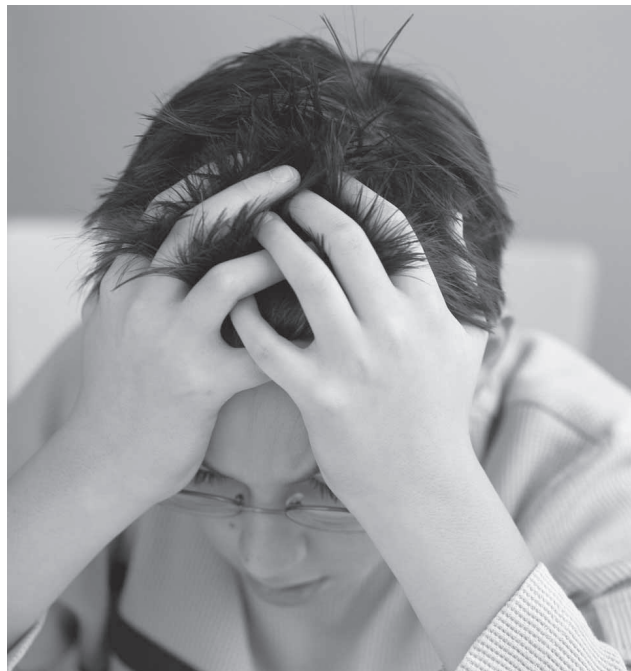
Beziehen Sie ihr Kind nach dessen Vermögen mit ein. Es ist häufig kreativ und die Vorschläge, die es selber macht, werden mit grösserer Wahrscheinlichkeit ausgeführt.

Bleiben Sie bitte dran! Häufig verlaufen die guten Vorsätze nicht nur beim Kind, sondern auch bei den Erwachsenen im Sand (der Jugendliche wird Sie wahrscheinlich nicht auf die Vereinbarung hinweisen). Wie können

Sie sich selber motivieren und an das Vorhaben erinnern, so dass es im Alltag nicht untergeht? Erinnerungsfunktion im Natel? Zettel am Kühlschrank?...

Besprechen Sie mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin das Vorhaben. Es ist wichtig, dass alle Beteiligte am selben Strang ziehen. Manchmal ist es auch hilfreich, wenn die Lehrperson informiert wird. Das bedeutet für das Kind, aber auch für Sie, eine grössere Verbindlichkeit.

Denken Sie an Ihre eigene Schulzeit zurück. Was hat Ihnen damals in Bezug auf das Lernen geholfen? Und noch wichtiger: was hätte Ihnen damals wahrscheinlich zusätzlich helfen können? Was war nicht förderlich? Wie war die Hausaufgabenzeit für Ihren Partner/Ihre Partnerin? Eine Herausforderung? Welche Erfahrungen hat er/sie damals gesammelt?



Widerstand: Statt gegeneinander miteinander

Widerstand beim Lernen im Sinne der Beschreibung von u.a. Jansen (siehe Literaturangaben) sollte so weit wie möglich reduziert werden. Das ist natürlich leichter gesagt als getan und daher müssen wir als Erwachsene immer dran bleiben. Beispiel: Statt «Du musst die Aufgaben jetzt machen, sonst...» versuchen Sie herauszufinden, was das Kind gerade bewegt und benennen Sie Ihre Vermutungen: «Ich merke, es kostet dich heute Überwindung. War heute viel los? / Ich sehe, ihr habt ziemlich viel auf... hm... Was könntest du unternehmen, damit es dir leichter fällt? Wie kann ich dir dabei behilflich sein?»

In gewissen Fällen ist der Grabenkrieg so ausgeprägt, dass überlegt werden muss, ob es nicht hilfreicher wäre die Hausaufgaben zumindest vorübergehend ausser Haus zu erledigen. (Manchmal bieten die Gemeinden, die Kirche oder Institutionen wie das Rote Kreuz Unterstützung an). Gegebenenfalls kann es förderlich sein auf «neutralem Boden» in einer psychologischen Beratung gemeinsam Wege zu suchen.

Denken Sie ganz neu!

In einer mir bekannten Familie mit fünf Kindern dürfen die zwei betroffenen Kinder nach einem festen Plan abwechselnd beim Vater im Büro die Hausaufgaben erledigen. Vorteile: Keine Geschwister, Haustiere oder Spielsachen, die für Ablenkung sorgen. Der Vater hat das Gefühl, dass auch er etwas beitragen kann und die Mutter wird entlastet. Sicher ist eine solche Lösung nicht immer möglich. Aber vielleicht gibt es eine Nachbarin, die bereit ist das Kind regelmässig zu sehen? Es muss gar nicht immer eine aktive Nachhilfe sein. Häufig ist es schon hilfreich, wenn eine Person beim Lernen einfach in der Nähe ist.

Musik hören

Musik erhöht das Aktivitätsniveau im Gehirn und es übertönt die ablenkenden Umgebungsgeräusche. Ausserdem hat es oft einen positiven Einfluss auf die Stimmung. Früher wurde befürchtet, dass Musik einen negativen Einfluss auf die Lernleistungen hat. Neuere Untersuchungen können diese Vermutung jedoch nicht bestätigen. Ausnahmen sind natürlich Radio hören oder TV schauen. Mit Ohrenstöpseln lernen hat sich in den wenigsten Fällen bewährt. Die Jugendlichen berichten, dass sie von den eigenen Körpergeräuschen gestört werden.

Agenda statt Hausaufgabenbüchlein finden die Jugendlichen häufig attraktiver und damit wird die Chance grösser, dass sie regelmässig etwas eintragen. Ausserdem ermöglicht diese eine bessere Planung, da auch andere Aktivitäten eingetragen werden können.

Einen Menschen zu erziehen heisst, ihm zu sich selbst zu verhelfen.

Peter Altenberg
österreichischer Schriftsteller
1859 - 1919

Wie kann ich als Lehrperson die Familie unterstützen?

Ich erlebe die meisten Lehrpersonen als sehr engagiert. Sie sind bereit individuelle Lösungen für das betroffene Kind zu finden. In seltenen Fällen höre ich das Argument «er/sie ist schliesslich nicht das einzige Kind in der Klasse». Stimmt, aber wenn nichts unternommen wird, ist der Aufwand später vielfach höher und das Leiden des Kindes ebenfalls. Der rechtzeitige Mehraufwand zahlt sich

fast immer aus. Wenn z.B. das Gegenzeichnen der Hausaufgabenbüchlein gut funktioniert, müssen vielleicht weniger Strafaufgaben durchgesetzt werden, die neben dem Mehraufwand auch die Beziehung meistens negativ beeinflussen.

Manchmal höre ich sowohl von Eltern als auch von Lehrpersonen Folgendes: «Er/sie ist doch gross genug und muss lernen selber Verantwortung für die Hausaufgaben zu übernehmen». Selbständigkeitsübungen sind im Jugendalter sehr wichtig, doch zu welchem Preis? Dass er oder sie in der Schule nicht mitkommt? Selbständigkeit kann auch in anderen Bereichen geübt werden. Meist ist es eine Zeitfrage. Das Zukunftsdenken ist, wie bereits geschildert, häufig noch nicht gut ausgeprägt.

Kommunikation bezüglich Hausaufgaben und Lernen – ein paar Stichworte:

- Diskretion

- Transparenz für die Beteiligten
- Humor
- Beharrlichkeit
- Wohlwollen
- Vergeben
- Nicht blossstellen
- Die Sorgen der Schüler ernst nehmen
- Wohlwollendes Gespräch unter vier Augen
- Gespräch in ruhiger Atmosphäre führen
- Vorschläge vom Schüler erbitten
- Abmachungen treffen
- Kind in eigenen Worten zusammenfassen lassen!
- Schriftlich festhalten
- Follow up! Was lief gut, was kann noch verbessert werden und wie?
- Follow up... und wieder ...

Beziehung geht vor Inhalt!

Wenn die Lehrer-Schüler Beziehung angestrengt ist, hilft die beste pädagogische Technik nicht (siehe den Abschnitt für Eltern über Widerstand).

Gewitter – Sina 9 J.



Visualisieren

Viele Betroffene haben neben den bekannten Aufmerksamkeitsproblemen oft Schwierigkeiten mit der auditiven Wahrnehmung. Eine mündlich angekündigte Hausaufgabe geht häufig unter. Wochenpläne oder schriftlich festgehaltene Aufgaben sind da oft hilfreich.

Das Gegenzeichnen vom Hausaufgabenbüchlein bei Jugendlichen sollte möglichst diskret durchgeführt werden. Es kann dem Schüler peinlich sein («uncool») oder einfach auch frustrierend, es nicht selber zu schaffen. Das kann neben der Schusseligkeit und Vergesslichkeit ein Grund dafür sein, dass die Hausaufgabenhefte manchmal «verschwinden».

Kommunikation mit den Eltern

ADHS ist teilweise vererbbar. Häufig aber nicht zwingend sind ein oder gar beide Elternteile betroffen. Dann könnte die oft vorkommende, eigene Impulsivität dem betroffenen Elternteil die Kommunikation mit der Schule erschweren. Wie die meisten Eltern sind sie mit ihrem Kind stark emotional verbunden. Fühlen sie sich dann nicht verstanden oder gar überfahren, kann es zu starken Reaktionen kommen, die sie nachher bereuen.

Bitte überfluten Sie nicht. Nur eine «Katastrophe» auf einmal. Versuchen Sie ein strukturiertes Vorgehen anzubieten. Besonders wichtig ist Transparenz und Flexibilität. Es kann mitunter frustrierend sein, wenn Sie selber gewissenhaft den Schüler z.B. beim Hausaufgabenbüchlein unterstützen, es die Eltern aber wegen ihrer eigenen Überforderung nicht schaffen ihrerseits regelmässig gegenzuzeichnen. Benennen Sie ihre Frustration und versuchen Sie mit den Eltern Lösungsmöglichkeiten zu finden. Gegenseitig den Rücken stärken.

In vielen Fällen ist ein regelmässiger telefonischer oder E-Mail Kontakt mit den Eltern hilfreich. Bei älteren Schülern hat

sich eine «Konferenzschaltung» beim telefonieren bewährt. So kann vermieden werden, dass es zu Missverständnissen kommt. Ungereimtheiten können rasch behoben und die Transparenz erhöht werden. Festgelegter Zeitpunkt, z.B. Freitags um 14.15 Uhr. Auch wenn es nichts zu berichten gibt, was an sich ja bereits berichtenswert ist! Kurzes SMS: «alles gut», Antwort: «alles gut». Oder: «Bitte 5 Min. tel.»

Zum Schluss:

Am allerwichtigsten ist, dass das Kind das Gefühl bekommt, dass jemand an es glaubt und zu ihm steht Und schliesslich: Der Teufel steckt oft im Detail. Manchmal sind es Kleinigkeiten die entscheiden, was hilfreich ist und was nicht. Kinder und Jugendliche mit ADHS sind meistens Stehaufmännchen.

Gestern war Mist. Was machen wir heute?!

Literatur:

Jansen, F. & Streit, U. (2008, 2. Aufl.)
Positiv lernen, Springer Verlag
Born, A. & Oehler, C. (2009, 7. Aufl.), Lernen mit ADS-Kindern, Kohlhammer Verlag



Cecilia Stengard
Dipl. Psychologin FSP
Ausbildung zur Psychotherapeutin mit den Schwerpunkten Verhaltenstherapie und systemische Therapie
Referentin, Kursleiterin
Tätig in der Praxis Dr. Ryffel, Münchenbuchsee
Mutter von zwei Söhnen