

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 (AufmerksamkeitsDefizitSyndrom) gibt, sondern viele; dass ADS selten in reiner Form auftritt, sondern oft mit anderen Problemen verstrickt ist, wie z.B. Lernunfähigkeiten oder Gefühlsschwankungen, dass ADS unbeständig und unvorhersehbar ist und dass die Behandlung von ADS trotz 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 der Schule bzw. des einzelnen Lehrers ab.

Hier haben wir einige Tipps für den Umgang mit ADS-Kindern im Unterricht:

Die folgende Vorschläge sind bestimmt für **Lehrer** von Kindern jeden Alters.

Einige Ratschläge gelten für jüngere, andere für ältere Kinder, aber die einheitlichen Themen wie Struktur, Erziehung und Förderung betreffen uns alle.

- 1. 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 es 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 keine Fragen bis Sie überzeugt sind. Es ist die Aufgabe der Eltern – nicht des Lehrers – alles abzuklären, aber der Lehrer kann unterstützend wirken.
- 2. Lassen Sie sich helfen.**
Lehrer sein in einer Klasse mit 2 oder 3 ADS-Kindern kann extrem ermüdend sein. Vergewissern Sie sich, dass Sie in der Schule und bei den Eltern Unterstützung finden. Vergewissern Sie sich, jemanden an der Seite zu haben, der beraten kann, wenn Probleme auftreten (learning-specialist, Kinderpsychiater, Sozialarbeiter, Schulpsychologe, Kinderarzt). Der akademische Grad spielt keine große Rolle. Worauf es 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. Vergewissern Sie sich, dass Ihre Kollegen Sie unterstützen und aushelfen.
- 3. Setzen Sie Ihre eigenen Grenzen.**
Haben Sie keine Angst, um Hilfe zu bitten. Von Ihnen als Lehrer kann man nicht erwarten, ein ADS-Experte zu sein. Es wird eine Erleichterung sein, wenn Sie jemanden an Ihrer Seite haben.
- 4. Fragen Sie das Kind, was ihm hilft.**
Diese 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, wie es am besten lernt. Bei weitem ist das Kind selbst „der Experte“, um zu beurteilen, wie es am besten lernen kann.
- 5. Vergessen Sie nicht, dass ADS-Kinder eine Aufgliederung (Struktur) benötigen.** Sie brauchen ihr gewohntes Umfeld, um wenigstens äußerlich sich 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 Hilfe, um sich erinnern zu können (reminders). Sie brauchen einen Überblick (previews). Sie brauchen Wiederholungen. Sie brauchen Anweisungen. Sie brauchen Grenzen. Sie brauchen Aufgliederungen.

6. Vergessen Sie nicht die **emotionale Seite des Lernens**. Diese Kinder brauchen besondere 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.
7. **Stellen Sie Regeln auf.**
Schreiben Sie sie nieder und machen Sie sie für jeden sichtbar (Tafel oder Pinwand). Die Kinder werden beruhigt und sicher, wenn sie wissen, was von ihnen erwartet wird.
8. **Wiederholen Sie Anweisungen.**
Notieren Sie die Anweisungen. Sprechen Sie die Anweisungen aus. Wiederholen Sie die Anweisungen. ADS-Betroffene müssen es öfters hören als andere.
9. Halten Sie **Augenkontakt** aufrecht.
Sie können ein ADS-Kind durch Augenkontakt „zurückbringen“. Tun Sie es oft. Ein flüchtiger Blick bewahrt ein Kind vor einem „daydream“, oder erlaubt, Fragen zu stellen, oder gibt ganz einfach unauffällige Bestätigung.
10. Setzen Sie das ADS-Kind in die Nähe Ihres Schreibtisches oder dorthin, wo Sie sich am meisten aufhalten. Durch diese Nähe vermeidet man das „Sichttreibenlassen“ (drifting away), was diese Kinder so quält.
11. **Setzen Sie Grenzen**
Das ist besänftigend und nicht strafend. 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. Sorgen Sie dafür.
12. Haben Sie nach Möglichkeit immer einen **Arbeitsplan** zur Hand. Bringen Sie ihn an der Tafel oder am Schreibtisch des Kindes an. Weisen Sie oft darauf hin, wenn Sie beabsichtigen diesen zu ändern, wie es meistens besorgte Lehrer tun. Kündigen Sie es deutlich an und bereiten Sie das Kind darauf vor. Unvorhersehbare und unangemeldete Änderungen sind für die sehr schwierig. Sie werden verwirrt um sich herum. Seien Sie mit der Vorbereitung dieser Übergangsphase vorsichtig. Kündigen Sie an, was demnächst geschehen wird und wiederholen Sie mehrmals die Änderungen, wenn es soweit ist.
13. Versuchen Sie, den Kindern bei der **Aufstellung ihrer eigenen Arbeitspläne** für nach der Schule zu helfen. Damit vermeiden Sie eines der Merkmale von ADS: Verzögerung, Aufschub.
14. Streichen oder beschränken Sie die so häufig wiederholten **Zeit-Tests** (Stopuhrtests). Solche Tests haben keinen großen pädagogischen Wert, denn ADS-Kinder sind dadurch nicht in der Lage ihr Können zu beweisen.
15. Erlauben Sie den Kindern einen „**Ausweg**“ (Ventil) zu finden, in dem sie für einen kurzen Moment das Klassenzimmer verlassen dürfen. Wenn man das in die „Klassenregeln“ aufnimmt, wird das Kind sich nicht „verlieren oder vergehen“, sondern anfangen, die wichtigsten Werkzeuge von Selbstbeobachtung und Anpassung zu lernen.
16. 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 Aufnahmefähigkeit besitzen. Sie lernen das gleiche in der selben Zeit, ohne von der Menge erschlagen zu werden, weil sie sich nicht damit befassen können.

17. Das **Arbeiten am Bildschirm** fördert den Lernprozess. ADS-Kinder profitieren immens vom ständigen „Feedback“. Es hilft ihnen auf der Spur zu bleiben, lässt sie erfahren, was man von ihnen erwartet und ob sie ihre Ziele erreichen. Das kann sehr ermutigend sein.
18. **Unterteilen Sie** umfangreiche Aufgaben in kleine Aufgaben. Das ist eine der entscheidendsten Unterrichtsmethoden für ADS-Kinder. Umfangreiche Aufgaben „erschlagen“ sie sofort und mit der Gefühlsäußerung: „das kann ich eh nicht“ werden sie erschrecken und zurückweichen. Wenn man eine große Aufgabe in kleine, leicht zu handhabende Abschnitte einteilt, wenn jede Komponente klein genug zu entgehen. Im allgemeinen können diese Kinder mehr als sie sich selbst zutrauen. Wenn man Aufgaben unterteilt, gibt der Lehrer 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 geprägt hat. Das kann auch in vielen anderen Bereichen helfen. Sie sollten es immer wieder tun.
19. 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 „gelangweilt“ zu werden. Viele Ihrer „Hilfestellungen“ sind nunmal „ödes, dummes Zeug“, wie z.B. Aufgliederung (Struktur), Tabellen, Listen und Regeln. Sie wollen ihnen doch zeigen, dass solche Dinge nicht unbedingt mit einer langweiligen Person, einem langweiligen Lehrer oder einem langweiligen Unterricht zu tun haben. Es wird den Kindern eine Menge Helfen, wenn Sie sich gelegentlich von Ihrer spaßigen Seite zeigen (a little bit silly).
20. Bitte achten Sie aber auf die **Überreizung!** ADS kann „überkochen“ lassen, wie ein Wasserkessel auf dem Feuer. Sie müssen schnellstens in der Lage sein, die „Hitze“ zu mindern. Höchstes Gebot mit dem Chaos im Unterricht umzugehen, ist „vorbeugen“.
21. 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 geb´nug mit Nachdruck erwähnt werden: solche Kinder benötigen Anerkennung, weil es ihnen gut tut und sie aufbaut. Sie lieben Ermutigung, sie „trinken“ sie und „wachsen“, ohne sie gehen sie ein. Die meist verheerendste Seite von ADS ist nicht das ADS selbst, sondern die Nebenwirkung: der Schaden am Selbstwertgefühl. Stärken (bewässern) Sie diese Kinder durch Ermutigung und Lob.
22. Das **Gedächtnis** ist oft ein Problem für ADS-Betroffene. Bringen Sie ihnen kleine Tricks bei, wie z.B. Gedächtnisspiele, laut Mel Levine: „active working memory“. Egal welche kleinen Tricks Sie finden – ob Stichwörter, Reime, Geheimschrift oder ähnliches – sie können eine große Hilfe sein, um das Gedächtnis zu schulen.
23. Verwenden Sie „**Umrisslinien**“. Lehren Sie Texte z.B. zu umreißen. Lehren Sie zu unterstreichen. Diese Techniken fallen ADS-Kindern nicht leicht, aber wenn sie es beherrschen, hilft es ihnen sehr, was gerade gelernt werden muss, einzuordnen, zu speichern und zu begreifen. Diese Hilfe gibt dem Kind das Gefühl der Sicherheit während des Lernprozesses, gerade wenn sie oder er es am meisten brauchen, anstatt des düsteren Gefühls der Hilflosigkeit und der Resignation im herkömmlichen Lernprozess.
24. **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 besser visuell als auditiv arbeiten (aufnehmen). Diese Arbeitsweise hilft ihnen, die Gedanken systematisch zu ordnen.

25. **Vereinfachen Sie Anweisungen.** Nehmen Sie verständliches Arbeitsmaterial. Benutzen Sie übersichtliche Tabellen. Je einfacher der Wortschwall, um so größer die Wahrscheinlichkeit, es verständlich zu machen. Wählen Sie eine farbige Sprache. Diese hilft den Kindern, ihre Konzentration zu erhalten.
26. **Benutzen Sie geeignetes „Feedback“**, damit die Kinder lernen, sich selbst zu beobachten und einzuschätzen (self-observant). 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.
27. **Machen Sie Ihre Erwartungen deutlich.**
28. Ein **Punktsystem** ist eine Möglichkeit als Teil einer Verhaltensänderung oder eines Belohnungssystems für jüngere Kinder. ADS-Kinder sind empfänglich für Belohnung, und es fördert den Ansporn. Viele sind kleine Unternehmer.
29. Wenn Sie merken, dass das Kind auf **sozialer Ebene Probleme** hat, wie z.B. Körpersprache, Stimmlage, Zeiteinteilung und ähnliches – 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 spricht“. ADS-Betroffene werden 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 es aber beibringen oder antrainieren.
30. **Üben Sie das Miteinanderauskommen.**
31. **Motivation** hilft ADS, bringen Sie es spielerisch bei.
32. **Trennen Sie ganze Gruppen** oder – wenn notwendig – sogar Paare oder Trios, falls sie nicht sozial zusammenpassen. Sie müssen wahrscheinlich mehrere Arrangements ausprobieren.
33. **Achten** Sie auf eine logische **Zusammensetzung**. 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“.
34. **Geben** Sie anschließend den Kindern nach Möglichkeit Verantwortung zurück.
35. **Führen** Sie ein „Haus – Schule – Haus“-Notizbuch (Kommunikation) und vermeidet die üblichen Krisenbesprechungen. Solch ein Notizbuch als regelmäßiges Feedback kann auch für ADS-Kinder eine Hilfe sein.
36. Versuchen Sie **Erfolgsmeldungen täglich zu notieren.**
37. **Ermutigen** Sie den Schüler zur **Selbsteinschätzung** (self-reporting) und Selbstüberwachung (self-monitoring). Ein kurzer Austausch am Ende der Stunde kann unterstützend wirken.
38. **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 zum „Überreizen“ führen.
39. **Loben, streicheln, anerkennen, ermutigen, stärken.**

40. Lassen Sie ältere Kinder ihre **eigenen Fragen notieren**, damit sie sie nicht vergessen und hinterher stellen können. Sie notieren nicht nur das, was gerade gesagt wird, sondern hauptsächlich ihre eigenen Gedanken zum Thema. Das wird ihnen helfen, besser zuzuhören.
41. Die **Handschrift** ist für viele dieser Kinder ziemlich schwierig. Benutzen Sie entwicklungsfördernde Alternativen, z.B.: das Keyboardspielen, das Vorschreiben und das mündliche Abfragen.
42. 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 sie einsetzen.
43. Wenn möglich, stellen Sie jedem Schüler für jedes Fach einen „**Schulfreund**“ zur Seite. Telefonnummer nicht vergessen!
44. **Erklären** Sie die **Sonderstellung** dieses Kindes, ohne diese zu bewerten, damit es sich nicht weiter als Schandfleck fühlt und zum Aussenseiter wird.
45. **Treffen** Sie sich oft mit den **Eltern**. Sprechen Sie aber nicht nur über Probleme und negative Seiten des Kindes, wie so üblich.
46. Ermutigen Sie das ADS-Kind zu Hause **laut zu lesen**, auch sooft wie möglich im Unterricht. Lassen Sie den Schüler nacherzählen. So hilft man, das Geschick zu bekommen, bei einem Thema zu bleiben.
47. **Wiederholen, wiederholen, wiederholen.**
48. **In Bewegung halten.** Eine der besten Behandlungen von ADS, ob bei Kindern oder Erwachsenen, ist Körperbewegung, besonders lebhaftere Übungen. Diese Bewegungen helfen, die übermäßige Energie abzubauen, die Aufmerksamkeit schärfer einzustellen, regen bestimmte Hormone und eventuell Neuro-Stimulantien an und macht Spaß. Stellen Sie sicher, dass diese Übungen wirklich Freude bereiten, dann wird das Kind sie ein Leben lang praktizieren.
49. **Ältere** Kinder sollen auf den kommenden Stress in der Klasse (Unterricht) vorbereitet werden. Je besser die **Vorbereitung auf das Thema**, um so größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass der neue Stoff im Klassenzimmer bewältigt wird.
50. **Achten Sie immer auf die glänzenden Momente.**
Diese Kinder sind weit talentierter und reicher als man oft denkt.
Sie sprühen vor Kreativität, Spontanität, Witz und Fröhlichkeit.
Sie sind kleine „Steh-auf-Männchen“,
sowie großherzig und glücklich, wenn sie aushelfen können.
Sie haben normalerweise ein „gewisses Etwas“, das ihnen die Kraft gibt, sich für etwas voll einsetzen zu können.

Denken Sie daran:

In jedem Missklang steckt eine Melodie, eine Symphonie, die noch geschrieben werden muss!