

ADHS

Störung der Selbstregulation und der Selbstkontrolle

Symptome

Die Störung besteht aus drei Kernsymptomen.

1. Unaufmerksamkeit: Die Betroffenen leiden unter einer erhöhten Ablenkbarkeit, einer beeinträchtigten Konzentration und einer geringen Ausdauer.
2. Hyperaktivität: Es besteht eine starke motorische Unruhe.
3. Impulsivität: Die Verhaltenskontrolle ist beeinträchtigt. Es fällt den Betroffenen schwer, ihre Impulse zu regulieren und die Emotionen zu steuern.

Auswirkungen

1. Unaufmerksamkeit:
 - wird durch äussere Reize leicht abgelenkt
 - kann die Aufmerksamkeit bei Aufgaben häufig nicht aufrechterhalten
 - Konzentrationsabfall im Tagesverlauf
 - übersieht oft Details oder macht Flüchtigkeitsfehler
 - scheint häufig nicht zu hören, was gesagt wird
 - hat Schwierigkeiten, Aufgaben oder Aktivitäten zu organisieren
 - verliert und vergisst häufig Gegenstände oder Aufgaben
2. Hyperaktivität:
 - ist ständig in Bewegung, rastlos oder überaktiv
 - verlässt seinen Platz während des Unterrichts oder in anderen Situationen
3. Impulsivität:
 - platzt oft mit Antworten heraus, bevor Fragen zu Ende gestellt sind
 - kann häufig nicht warten, bis er/sie an der Reihe ist
 - unterbricht, stört andere oder redet übermässig viel



¹ ADHS - Für ein anderes Lernen im Schulalltag. Mein-unterricht.de.
<https://www.meinunterricht.de/blog/adhs-schule/>

Hilfreiches im Schulalltag

Folgende Punkte sind als Anregung zu verstehen. Was ein Kind braucht, ist trotz gleichem Störungsbild sehr individuell.

Strukturierungshilfen:

- klare, einfache und strukturierte Unterrichtsabläufe und Aufgaben
- Platz mit wenig Ablenkung und Nähe zur Lehrperson
- stille Arbeiten begleiten (Einstieg, Dranbleiben, zu Ende führen)
- kurze, klare Kommunikation und darauf achten, ob die Botschaft verstanden wurde
- Aufmerksamkeit wiederholt auf Wichtiges lenken
- Hausaufgabenorganisation begleiten

Konzentrationsförderung:

- Bewegungspausen einbauen
- Rückzugsmöglichkeiten schaffen
- wichtige schulische Inhalte eher in den ersten Morgenlektionen vermitteln
- Inhalte auch visuell darstellen

Beziehungsebene:

- Blossstellen ist absolutes Tabu, Auslachen ebenfalls
- „Explosionen“ des Kindes nicht persönlich nehmen
- Stärken wahrnehmen, loben, wenn es sich bemüht
- konsequent, aber liebevoll reagieren
- Kooperation mit den Eltern, geteiltes Verständnis über das Kind



² Biegert, H. Schulpädagogischer Umgang mit Erkenntnissen über ADHS. Pte.de.
<https://pte.de/fachstellen-schulen/umgang-adhs-lehrer>