Handout zum Workshop Nr. 4

„Und nun? Was tun? Konkrete Interventionen für den Schulalltag bei ADHS“

am 16.03.2018 beim Fachtag
„Unterricht und gemeinsames Lernen gestalten“
der Rummelsberger Diakonie an der FA Universität in Nürnberg

mit Ursula Wendeberg
Pädagogin M.A., ADHS-Beratung Regensburg

Ziele des Workshops

- Herausgegriffene Anregungen als wirksame Handlungsmöglichkeiten für den konkreten Schulalltag kennenlernen

- Austausch

Erscheinungsbild ADHS

ADHS wie
Aufgeweckt
Direkt
Hilfsbereit
Sensibel

- Aufmerksamkeitsstörung
- Impulsivität
- Hyperaktivität bzw. Hypoaktivität
- Störung des Sozialverhaltens / Oppositionelles Verhalten

Häufige und intensive Gefühle und Bedürfnisse bei ADHS

- unsicher
- überfordert, frustriert
- enttäuscht
- müde, angestrengt
- genervt, wütend
- ungerecht behandelt
- traurig
- nicht gemocht

- Sicherheit, Klarheit
- Erfolg
- Verständnis
- Entspannung
- Kontrolle
- Zuwendung
- Anerkennung
- Selbstbestimmung

Zentrale Fragen:

Wie geht es diesem Kind?

Was braucht es, um sich angemessen zu verhalten?

Grundprinzipien für einen hilfreichen Umgang mit ADHS

- Nur 1 Problemsituation auf einmal wählen
- Im Vorfeld: planen, dann täglich üben
- Positiv verstärken > Erfolge vermitteln

- Gefühle des Kindes benennen
- Selbstinstruktion trainieren
- Wertvolle Zeit > Beziehung aufbauen

Regeln bei ADHS: nicht nur kennen sondern einhalten können

- Tägliches Regel-Training
- Nur 1 Regel, konkret formuliert
- Erreichbar, realistischer Zeitraum, z.B. 5–10 Min.
- Einhalten oder Übertreten sofort spürbar
- Unterstützende Grundhaltung

Beispiel Regel-Training bei ADHS

- Problem: Kind gerät häufig mit Klassenkameraden in Streit: schreit, schubst, schlägt etc.
- Mit dem Kind Ziel erarbeiten: Was kann ich stattdessen tun, mit meinen Händen, Beinen etc. , ggf. auf Foto festhalten, wann, wie lange etc.
- Z.B.: 10 Min. in der großen Pause friedlich sein: 1. „Kann ich mitspielen?“ – 2. Füße am Ball – 3. Hände bei mir

- Wenn‘s klappt: Witz erzählen, wenn nicht: ~~Witz~~

Verhaltensänderung bei ADHS durch Regeltraining unterstützen

- Verhalten täglich bewerten lassen z.B.: „Wie konzentriert habe ich in der letzten Viertelstunde mitgearbeitet?“, z.B. auf Selbstbeobachtungsbogen ☹ 😐 ☺ oder per Skalieren: 1 – 10 oder per Foto
- Ampel-Auswertung, je von Kind und Begleitung

Datum: 13.07. Deutsch, 15 Min.	**Zugehört, ausreden lassen**	**Motiviert mitge-arbeitet (min 2 A)**
Kind	🔴	🟢
Begleitung	🟡	🟢

Verhaltensänderung bei ADHS durch Regeltraining unterstützen

- Punkteplan für ein einzelnes Kind oder die gesamte Klasse, z.B. „Wie oft haben wir uns alle in den letzten 5 - 10 Min. korrekt gemeldet?“

Punkteplan für die Klasse 5 b

Ziel: Korrekt melden = 1 Punkt =

1. Mund zu - 2. Finger hoch – 3. Sprechen, wenn ich meinen Namen höre

Dauer: 5 - 10 Min., gilt ca. 4 Wochen, mit 3 Schiedsrichtern, die Punkte zählen

Punkte einlösen in: 7 P.: HA selber aussuchen / 9 P.: Cartoon / 12 P.: HA reduzieren um 50 %

- Selbstinstruktions-Karten