



ADHS &

Schule

EINE BESONDERE HERAUSFORDERUNG

www.andersperfekt.de



HALLO! ICH BIN SILJA

Ich bin Silja, habe selber ADHS und bin die Gründerin von @andersperfekt. Mein Herzensanliegen ist es, Eltern zu unterstützen, deren Kinder gerade die Diagnosen ADHS und/oder Autismus-Spektrum-Störung erhalten haben.

Das sind nämlich genau die Diagnosen, die mein Sohn und auch mein Exmann haben. Aufgrund meiner eigenen Erfahrungen verstehe ich die Herausforderungen, denen Familien gegenüberstehen.

Mit diesem Workbook möchte ich euch ein paar Tipps zum Thema Entspannung geben.



EINLEITUNG

anders perfekt

PERFEKT ANDERS

ADHS & SCHULE

Der Schulalltag stellt für viele Kinder mit ADHS und ihre Familien eine große Herausforderung dar. Dein Kind muss sich in einem Umfeld zurechtfinden, das oft nicht auf seine besonderen Bedürfnisse ausgerichtet ist. Konzentrationsprobleme, Schwierigkeiten bei der Organisation und Konflikte mit Lehrkräften oder Mitschülern sind dabei keine Seltenheit.

Vielleicht fragst du dich manchmal, wie du deinem Kind helfen kannst, besser durch den Tag zu kommen – ohne, dass es zu viel wird oder du dich selbst überforderst. Genau hier setzt dieser Ratgeber an:

Wir schauen uns an, wie du mit Lehrern und der Schule zusammenarbeiten kannst, um deinem Kind den Schulalltag zu erleichtern. Du erfährst, wie Förderpläne aussehen können, welche Hilfsmittel nützlich sind und wie du deinem Kind klare Strukturen gibst, die Sicherheit schaffen.

Denn ja, Schule kann anstrengend sein, aber sie bietet auch viele Chancen. Mit der richtigen Unterstützung kann dein Kind nicht nur besser lernen, sondern auch Selbstvertrauen entwickeln und seine Stärken zeigen.

Dieser Ratgeber gibt dir praxisnahe Tipps, damit du dich gut vorbereitet fühlst – egal, ob es um Gespräche mit Lehrkräften, den Einsatz von Hilfsmitteln oder den Umgang mit schwierigen Situationen geht. Gemeinsam könnt ihr den Schulalltag Schritt für Schritt entspannter und erfolgreicher gestalten.

anders perfekt

P E R F E K T A N D E R S

WAS DU HIER FINDEST:

- **Praktische Tipps:** Lösungen, die direkt im Alltag umsetzbar sind – ohne viel Aufwand oder komplizierte Theorie. Es geht um konkrete Ansätze, die wirklich funktionieren, wie z. B. klare Strukturen, kleine Anpassungen im Unterricht oder sinnvolle Hilfsmittel.
- **Strategien:** Langfristige Überlegungen, um gemeinsam mit Lehrkräften und anderen Beteiligten an einer entspannten und erfolgreichen Schulsituation zu arbeiten.
- **Klarheit:** Viele Eltern fühlen sich unsicher, wie sie die Schule und Lehrkräfte ins Boot holen können. Dieses Buch zeigt dir, wie du in Gesprächen kompetent auftreten kannst und die Bedürfnisse deines Kindes klar kommunizierst.
- **Selbstbewusstsein stärken:** Sowohl bei dir als auch bei deinem Kind. Du erfährst, wie du Konflikte lösen, Fortschritte dokumentieren und kleine Erfolge sichtbar machen kannst.

Das Ziel ist, dass du dich nach der Lektüre nicht mehr hilflos fühlst, sondern mit einem Plan in der Hand weißt, wie du die nächsten Schritte angehst.

Ob es darum geht, den Kontakt zur Schule zu verbessern, individuelle Fördermöglichkeiten zu nutzen oder den Alltag für dein Kind überschaubarer zu gestalten – dieses Buch soll dir eine Unterstützung sein, die dich ermutigt und dir Sicherheit gibt.

anders perfekt

P E R F E K T A N D E R S

KAPITEL 1

ZUSAMMENARBEIT MIT LEHRKRÄFTEN



anders perfect

PERFEKT ANDERS

01

WARUM SOLLTEN WIR MIT DER SCHULE IM ENGEN AUSTAUSCH SEIN?

Eine enge Zusammenarbeit mit den Lehrkräften ist total wichtig, um dein Kind im Schulalltag bestmöglich zu unterstützen.

Mit klarer, offener Kommunikation und gemeinsam definierten Zielen können Voraussetzungen geschaffen werden, die deinem Kind nicht nur helfen, besser zurechtzukommen, sondern auch seine individuellen Stärken sichtbar zu machen.



anders perfect

PERFEKT ANDERS

Offene Kommunikation

Der erste Schritt zu einer erfolgreichen Zusammenarbeit ist ein offenes und wertschätzendes Gespräch mit den Lehrkräften. So kannst du das Verständnis für die besonderen Bedürfnisse deines Kindes fördern.

Wie du ein erstes Gespräch vorbereitest:

- Überlege dir vor dem Gespräch, was dir wichtig ist und welche Informationen die Lehrkraft über dein Kind wissen sollte. Notiere dir konkrete Beispiele für Herausforderungen, die im Schulalltag auftreten, und auch die Stärken deines Kindes.

Beispiel: „Mein Kind hat oft Schwierigkeiten, mit schriftlichen Aufgaben zu starten, aber es arbeitet sehr motiviert, wenn es klare Anweisungen bekommt.“

- Bring Vorschläge mit, wie man dein Kind unterstützen könnte, z. B. durch visuelle Pläne oder kurze Pausen zwischen den Aufgaben.

Das Kind empathisch vorstellen:

- Beschreibe dein Kind als einzigartig – mit seinen Stärken **und** Besonderheiten. Das schafft ein positiveres Bild und lenkt den Fokus nicht nur auf die Herausforderungen.

Beispiel: „Mein Sohn liebt es, neue Dinge zu entdecken, und er kann sich unglaublich für Technik begeistern. Manchmal fällt es ihm jedoch schwer, sich auf eine Aufgabe zu konzentrieren, wenn es zu laut ist.“

anders perfect

P E R F E K T A N D E R S

Regelmäßige Gespräche etablieren

Die Zusammenarbeit sollte nicht mit einem einmaligen Gespräch enden. Regelmäßige Termine helfen, den Überblick zu behalten und flexibel auf Veränderungen zu reagieren.

Eltern-Lehrer-Termine organisieren:

- Vereinbare regelmäßige Gespräche, z. B. einmal pro Quartal. So könnt ihr Fortschritte, aber auch aktuelle Herausforderungen besprechen.

Beispiel: „Mir ist aufgefallen, dass mein Kind in letzter Zeit oft seine Materialien vergisst. Können wir überlegen, wie wir ihm helfen können, besser organisiert zu sein?“

Täglicher Austausch durch ein Hausaufgabenheft:

In meinem Fall war das Hausaufgabenheft ein großartiges Hilfsmittel, um im Alltag besser im Kontakt mit der Lehrerin zu bleiben. Wir haben eine kleine Spalte integriert, in der die Lehrerin kurz vermerkte, wie der Tag lief oder ob es besondere Vorkommnisse gab. So konnte ich direkt darauf reagieren und wusste, woran wir arbeiten konnten. Dieses einfache System hat uns allen viel Stress erspart und die Zusammenarbeit deutlich verbessert.

Themen für Gespräche:

- **Fortschritte:** Was hat sich verbessert?
- **Herausforderungen:** Gibt es neue Probleme, die angegangen werden sollten?
- **Anpassungen:** Sind bisherige Maßnahmen noch sinnvoll, oder müssen sie angepasst werden?

anders perfect

P E R F E K T A N D E R S

Wie man Unterstützung anfragt

Wenn dein Kind zusätzliche Unterstützung benötigt, kann es hilfreich sein, konkrete Maßnahmen anzusprechen und diese gemeinsam mit der Lehrkraft zu planen.

Kinder mit ADHS haben oft Anspruch auf spezielle Unterstützungen, z. B.

- Verlängerte Arbeitszeit bei Tests.
- Weniger Aufgaben, um die Konzentration zu erleichtern.
- Alternativen für mündliche Prüfungen oder Präsentationen.

Beispiele für angemessene Hilfen:

- **Sitzplatzwahl:** Ein ruhiger Platz abseits von Ablenkungen kann deinem Kind helfen, sich besser zu konzentrieren.
- **Aufgaben in kleine Schritte unterteilen:** Große Aufgaben können überwältigend wirken. Durch eine Aufteilung in überschaubare Schritte wird der Einstieg erleichtert.
- **Kleine Pausen einbauen:** 3-5 Minuten Bewegung oder eine kurze Pause können die Konzentration steigern.

Mit einer offenen, respektvollen Kommunikation, klaren Vereinbarungen und einem einfachen Austausch wie einem Hausaufgabenheft kannst du die Lehrkräfte deines Kindes als wichtige Verbündete gewinnen.

KAPITEL ZWEI

ERSTELLUNG EINES
FÖRDERPLANS



anders perfekt

PERFEKT ANDERS

ERSTELLUNG EINES FÖRDERPLANS

Ein individueller Förderplan ist ein wichtiges Instrument, um Kindern mit ADHS in der Grundschule gezielt zu helfen.

Er stellt sicher, dass die besonderen Bedürfnisse deines Kindes erkannt und berücksichtigt werden und bietet einen klaren Handlungsrahmen für Lehrer, Eltern und eventuell beteiligte Therapeuten.

Was ist ein Förderplan und warum ist er wichtig?

Ein Förderplan dokumentiert konkrete Ziele, Maßnahmen und Verantwortlichkeiten, um dein Kind bestmöglich zu unterstützen.

Er ist besonders wichtig für Kinder mit ADHS, da sie oft spezielle Hilfen benötigen, die über den normalen Unterricht hinausgehen.

Warum ist ein Förderplan wichtig?

- **Struktur und Orientierung:** Er sorgt dafür, dass alle Beteiligten wissen, wie sie deinem Kind helfen können.
- **Individuelle Unterstützung:** Dein Kind erhält genau die Maßnahmen, die es braucht – angepasst an seine Stärken und Herausforderungen.
- **Flexibilität:** Der Plan kann regelmäßig überprüft und an die Entwicklung deines Kindes angepasst werden.

Was sollte ein Förderplan für ADHS-Kinder beinhalten?

Ein Förderplan für die Grundschule kann folgende spezifische Maßnahmen berücksichtigen:

1. Unterrichts Anpassungen

- Übersichtliche Gestaltung von Arbeitsblättern und klare Anweisungen.
- Reduzierung der Aufgabenmenge bei gleichzeitiger Fokussierung auf Qualität.
- Flexible Gestaltung von Abläufen, z. B. individuelle Pausen.
- Einsatz von Hilfsmitteln wie undurchsichtigen Linealen oder visuellen Timern.

2. Individuelle Unterstützung

- Spezielle Förderstunden für Leistungsprobleme wie Lese- und Rechtschreibschwächen.
- Anpassung der Aufgaben an die Fähigkeiten und das Lerntempo deines Kindes.
- Unterstützung durch externe Förderangebote, falls notwendig.

3. Nachteilsausgleich bei Leistungsüberprüfungen

- Verlängerung der Bearbeitungszeit.
- Verwendung technischer Hilfsmittel wie Laptops.
- Mündliche statt schriftliche Leistungsnachweise.
- Anpassung der Aufgabengestaltung, z. B. größere Schrift oder mehr Platz.

4. Verhaltensunterstützung

- Einbindung der Schule in therapeutische Maßnahmen.
- Erarbeitung von Regeln und Strukturen gemeinsam mit Therapeuten.
- Förderung der Sozialkompetenz, z. B. durch Kleingruppenarbeit oder moderierte Gruppengespräche.

5. Kontinuierliche Begleitung

- Regelmäßige Überprüfung und Anpassung des Förderplans.
- Enger Austausch zwischen Lehrern und Eltern.
- Dokumentation von Fortschritten und Herausforderungen.

anders perfekt

P E R F E K T A N D E R S

Wie du dich als Eltern aktiv einbringen kannst

- **Mitgestaltung:** Teile deine Beobachtungen und Wünsche aktiv mit der Schule. Dein Input ist entscheidend, um den Förderplan auf die Bedürfnisse deines Kindes zuzuschneiden.
- **Ziele und Maßnahmen realistisch halten:** Beispiel: „Mein Kind soll 15 Minuten konzentriert arbeiten können, bevor es eine kurze Pause einlegt.“
- **Regelmäßige Kommunikation:** Halte den Kontakt zu Lehrkräften und fordere Updates ein, um sicherzustellen, dass der Plan umgesetzt wird.

Hier ein Beispiel, wie ein solcher Plan aussehen könnte:

| Bereich | Ziel | Maßnahme | Verantwortlich |
|--------------------|--|---|----------------|
| Konzentration | 15 Minuten konzentriert arbeiten können. | Sitzplatz in ruhiger Ecke, Einsatz eines visuellen Timers. | Lehrer |
| Hausaufgaben | Aufgaben stressfrei erledigen. | Aufgaben reduzieren, visuelle Unterstützung (z. B. Checkliste). | Lehrer, Eltern |
| Soziales Verhalten | Konflikte im Unterricht reduzieren. | Einführung klarer Regeln, Konfliktlösungsgespräche moderieren. | Lehrer |

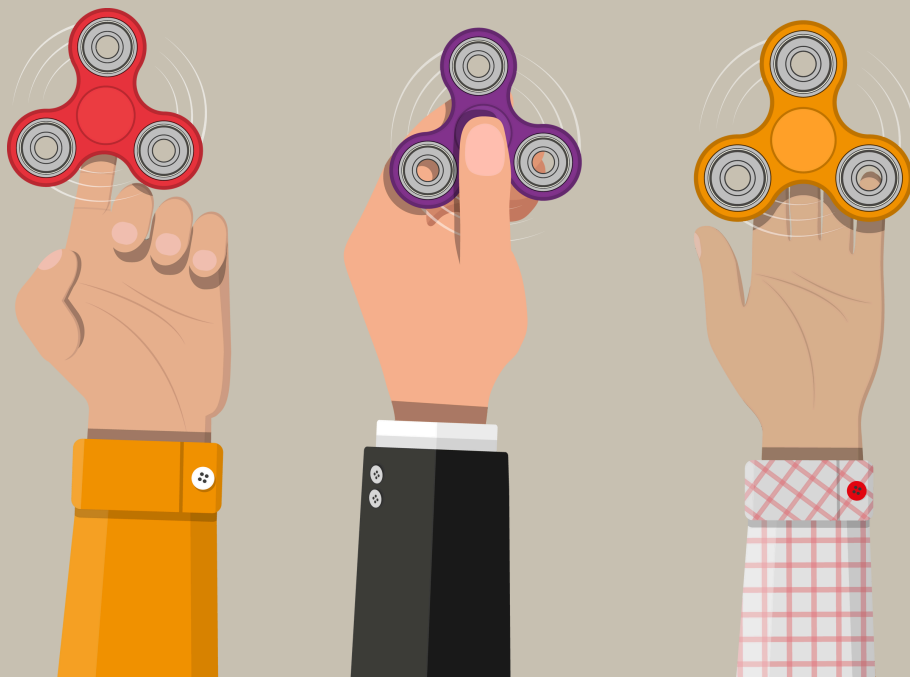
Regelmäßige Überprüfung und Anpassung

- Ein Förderplan ist kein starres Dokument. Er sollte regelmäßig überprüft und angepasst werden, um sicherzustellen, dass die Maßnahmen weiterhin hilfreich sind. Dabei ist es wichtig, Fortschritte sichtbar zu machen und neue Herausforderungen frühzeitig zu erkennen.
- Dieser Plan hilft nicht nur deinem Kind, besser mit den schulischen Anforderungen zurechtzukommen, sondern schafft auch ein Umfeld, in dem es seine Stärken entwickeln kann.

anders perfekt
P E R F E K T A N D E R S

KAPITEL DREI

SINNVOLLE HILFSMITTEL
FÜR DEN SCHULALLTAG



anders perfekt

PERFEKT ANDERS

03

SINNVOLLE HILFSMITTEL FÜR DEN SCHULALLTAG

Für die Konzentration:

- Knautschbälle oder Fidget Toys.
- Geräuschkämpfende Kopfhörer.
- Visuelle Timer, um Zeit besser einzuschätzen.

Für die Organisation:

- Farbcodierte Ordner oder Fächer.
- Visuelle Wochenpläne, die Aufgaben übersichtlich darstellen.

Für den Unterricht:

- Einsatz von Timer-Apps oder visuellen Timern.
- Checklisten für Aufgaben und Pausen.
- Lineale oder Abdeckhilfen, um Texte leichter zu lesen.

Mit diesen Hilfsmitteln und Strategien kannst du dein Kind gezielt dabei unterstützen, den Schulalltag entspannter und erfolgreicher zu gestalten.

Wenn du auf der Suche nach passenden Hilfsmitteln bist, schau gerne in meinen Amazon-Shop mit speziell empfohlenen Produkten für Kinder mit ADHS: [Amazon Shop Andersperfekt](#). Hier findest du eine Auswahl an praxiserprobten Materialien, die den Schulalltag deines Kindes erleichtern können.

anders perfekt

PERFEKT ANDERS

KAPITEL VIER

CHECKLISTE FÜR DEN
AUSTAUSCH MIT DER
SCHULE



anders perfekt

PERFEKT ANDERS

04

CHECKLISTE FÜR DEN AUSTAUSCH MIT DER SCHULE

Eine Checkliste hilft dir, gut vorbereitet und strukturiert in Gespräche mit Lehrkräften zu gehen.

Vorbereitung:

Erstelle eine Liste mit den Stärken und Herausforderungen deines Kindes.

Überlege dir Vorschläge für Maßnahmen, die deinem Kind helfen könnten, z. B.:

- „Klar strukturierte Anweisungen und visuelle Unterstützung.“
- „Regelmäßige kurze Bewegungspausen.“
- Formuliere konkrete Fragen, die du klären möchtest, z. B.: „Wie wird mein Kind bei Klassenarbeiten unterstützt?“

Gesprächsleitfaden:

Beginne das Gespräch mit offenen Fragen, um die Sichtweise der Lehrkraft zu erfahren:

- „Was beobachten Sie bei meinem Kind im Unterricht?“
- „Welche Strategien haben Sie bisher ausprobiert?“

Kläre wichtige Punkte:

- Wie sieht die Regelung für Pausen aus?
- Gibt es Anpassungen bei den Hausaufgaben?
- Wie wird mit Konflikten umgegangen?

Nachbereitung:

- Halte die wichtigsten Erkenntnisse aus dem Gespräch schriftlich fest.
- Plane einen Follow-up-Termin, um Fortschritte zu überprüfen und mögliche Anpassungen zu besprechen.
- Teile die Ergebnisse auch mit anderen beteiligten Personen, z. B. Therapeut*innen oder Schulbegleitern.

Beispiel-Checkliste:

Sind alle relevanten Lehrer informiert?

Ja / Nein

Gibt es eine klare Regelung für Hausaufgaben?

Ja / Nein

Wurden sinnvolle Pausen eingeplant?

Ja / Nein

Gibt es visuelle Hilfsmittel für mein Kind?

Ja / Nein

Ist ein Nachteilsausgleich bei Tests geregelt?

Ja / Nein

Das sind natürlich nur Beispielpunkte. Aber es macht Sinn, die besprochenen Aspekte, die umgesetzt werden sollen, zu notieren und im nächsten Gespräch abzuklären, in wie weit was bereits umgesetzt wurde.

Diese strukturierte Herangehensweise erleichtert dir den Austausch mit der Schule und sorgt dafür, dass alle wichtigen Punkte berücksichtigt werden.

anders perfekt

P E R F E K T A N D E R S

Visualisierung von Aufgaben und Regeln

Kinder mit ADHS profitieren besonders von klaren und übersichtlichen Informationen. Visuelle Hilfsmittel machen abstrakte Aufgaben greifbarer und helfen, Strukturen besser zu verstehen.

Warum Visualisierung hilft:

- Reduziert Überforderung durch klare Darstellung von Aufgaben und Zeitabläufen.
- Unterstützt Kinder dabei, den Überblick zu behalten und selbstständig zu arbeiten.

Beispiel: Tagesplan für die Schule:

- Gestalte einen Tagesplan mit Uhrzeiten, Fächern und Pausen in unterschiedlichen Farben. Dadurch kann dein Kind besser zwischen den einzelnen Abschnitten unterscheiden.
- Tipp: Nutze Icons oder Symbole für jüngere Kinder, um die Informationen leichter verständlich zu machen.

Beispiel: Regelplakat für den Klassenraum:

Stelle 3–5 einfache Regeln auf, z. B.:

- „Hand heben statt reinrufen.“
- „Auf den Sitznachbarn achten.“
- Illustriere die Regeln mit Bildern, damit sie einprägsam sind.

DIY-Tipps für Eltern:

- Du kannst solche Visualisierungen ganz einfach selbst erstellen. Nutze dafür Tools wie Canva, mit denen du farbenfrohe und ansprechende Designs gestalten kannst. In meinem Canva-Kurs zeige ich dir Schritt für Schritt, wie du Tagespläne und andere hilfreiche Materialien erstellen kannst.
- Drucke die fertigen Designs aus und laminiere sie, damit sie langlebig sind und dein Kind sie täglich nutzen kann.

Mit diesen einfachen Mitteln kannst du deinem Kind den Alltag nicht nur in der Schule, sondern auch zuhause strukturieren und ihm dabei helfen, besser mit den schulischen Anforderungen umzugehen.

KAPITEL 5

HAUSAUFGABEN



anders perfekt

PERFEKT ANDERS

ADHS & SCHULE – HAUSAUFGABEN MEISTERN

Hausaufgaben können für Kinder mit ADHS – und damit auch für euch als Eltern – eine tägliche Herausforderung sein. Häufig kommt es zu Stress, Widerständen oder Ablenkungen, die das Lernen erschweren. Doch mit den richtigen Strategien könnt ihr die Situation entspannen und eurem Kind helfen, sich besser zu organisieren.

In diesem Kapitel erhaltet ihr praktische Tipps, wie ihr die Hausaufgabensituation strukturierter und stressfreier gestalten könnt. Die meisten der hier vorgestellten Methoden lassen sich übrigens nicht nur für Hausaufgaben, sondern auch für andere Herausforderungen im Alltag anwenden.

Der richtige Arbeitsplatz: Feste Routinen schaffen

Hat euer Kind einen festen Hausaufgabenplatz?
Falls euer Kind die Hausaufgaben mal am Küchentisch, mal auf dem Boden oder im Bett erledigt, ist das grundsätzlich kein Problem – solange es dabei konzentriert bleibt. Falls es jedoch immer wieder zu Schwierigkeiten kommt, kann ein fester Arbeitsplatz eine wertvolle Orientierung sein.

Tipp:

- Sorgt für einen festen Hausaufgabenplatz, an dem euer Kind täglich arbeitet.
- Ideal ist ein ruhiger, aufgeräumter Bereich mit wenigen Ablenkungen.
- Eine gleichbleibende Tageszeit hilft, die Hausaufgaben zur Routine zu machen – z. B. direkt nach der Schule oder nach dem Mittagessen.

Je vorhersehbarer der Ablauf ist, desto leichter fällt es eurem Kind, sich auf die Hausaufgaben einzulassen.

anders perfect

P E R F E K T A N D E R S

Arbeitsplatz vorbereiten: Ablenkungen reduzieren

Wie oft wird euer Kind beim Lernen abgelenkt?

Kinder mit ADHS sind besonders anfällig für Ablenkungen – sei es durch Geräusche, Gegenstände oder Bewegung. Eine gut durchdachte Umgebung kann helfen, die Konzentration zu verbessern.

So schafft ihr eine optimale Lernatmosphäre:

✓ **Ablenkungsquellen entfernen:** Der Schreibtisch sollte aufgeräumt sein. Falls das Kinderzimmer zu viele Reize bietet, kann ein alternativer Arbeitsplatz, z. B. am Esstisch, sinnvoll sein. Auch ein Blick aus dem Fenster kann verlockend sein – also am besten den Tisch umstellen.

✓ **Alle Materialien bereitlegen:** Das ständige Suchen nach Stiften, Heften oder Büchern unterbricht den Arbeitsfluss. Legt alles Nötige vor Beginn bereit.

✓ **Ruhige Umgebung schaffen:** Handys und laute Geräusche stören die Konzentration. Für manche Kinder sind jedoch leise Hintergrundgeräusche (z. B. sanfte Musik oder Naturgeräusche) hilfreich. Ein strukturierter Arbeitsplatz gibt Sicherheit und hilft, die Aufmerksamkeit zu bündeln.

anders perfect

P E R F E K T A N D E R S

Zeitmanagement:

Wie lange sollte euer Kind für Hausaufgaben brauchen?

Jedes Bundesland gibt Empfehlungen, wie lange Schüler für Hausaufgaben brauchen sollten. In Nordrhein-Westfalen gelten beispielsweise folgende

Richtwerte:

✦ **1. & 2. Klasse: 30 Minuten**

✦ **3. & 4. Klasse: 60 Minuten**

✦ **5. & 6. Klasse: 90 Minuten**

Wenn euer Kind regelmäßig viel länger braucht, kann es sinnvoll sein, das Zeitmanagement zu verbessern.

Praktische Tipps für eine bessere Zeiteinteilung:

✓ **Visuelle Timer nutzen** – Markiert auf dem Zifferblatt Anfang und Ende der Hausaufgabenzeit.

✓ **Wecker stellen** – Legt für jedes Fach eine festgelegte Zeit fest, um Überforderung zu vermeiden.

✓ **Belohnungssystem einführen** – Erstellt einen Punkteplan: Für jede pünktlich beendete Aufgabe gibt es einen Punkt, den euer Kind gegen eine kleine Belohnung eintauschen kann.

Falls der Hausaufgabenumfang zu groß erscheint, sprecht mit den Lehrkräften darüber. Manchmal lassen sich Anpassungen vornehmen.

anders perfect

P E R F E K T A N D E R S

Struktur & Übersicht: To-Do-Listen und Planer nutzen

Für Kinder mit ADHS ist es oft schwierig, sich zu merken, welche Aufgaben zu erledigen sind. Eine visuelle Übersicht kann helfen, die Struktur zu verbessern. Wie ihr eurem Kind helfen könnt:

- ✓ Erstellt gemeinsam einen Hausaufgabenplan, der die Aufgaben nach Fächern und Zeitfenstern ordnet.
- ✓ Nutzt farbige Markierungen, um wichtige Aufgaben hervorzuheben.
- ✓ Eine einfache Regel: Zuerst die schwierigen Aufgaben, dann die leichteren – so bleibt die Motivation länger erhalten.
- ✓ Falls eine Prüfung ansteht, plant Lernzeiten frühzeitig ein. Ein „Lernfahrplan“ hilft, sich Schritt für Schritt auf Prüfungen vorzubereiten.

Diese kleinen Anpassungen können den Stress deutlich reduzieren und eurem Kind mehr Sicherheit geben.

Organisation der Schulsachen

Vergisst euer Kind oft Materialien?

Unordnung kann den Lernprozess erschweren. Ein einfaches System hilft, mehr Übersicht zu schaffen:

- ✦ **Farbcodierung:** Jedes Fach bekommt eine feste Farbe – z. B. Mathe = Blau, Deutsch = Rot. So findet euer Kind schnell das richtige Heft.
- ✦ **Regalfächer oder Boxen nutzen:** Jedes Fach hat einen eigenen Ablageort. So liegt nichts durcheinander.
- ✦ **Hausaufgabenzettel:** Schreibt Aufgaben auf kleine Notizzettel und klebt sie an das Regalfach. Sobald eine Aufgabe erledigt ist, wird der Zettel entsorgt – das macht Fortschritte sichtbar!

Diese Methoden helfen, Chaos zu vermeiden und Hausaufgaben stressfreier zu erledigen.

anders perfect
P E R F E K T A N D E R S

Motivation & Erfolgserlebnisse schaffen

ADHS-Kinder erleben in der Schule oft mehr Kritik als Lob. Dadurch kann es passieren, dass sie Hausaufgaben meiden, um weitere negative Erfahrungen zu verhindern.

So stärkt ihr die Motivation eures Kindes:

- ✓ **Lobt gezielt kleine Fortschritte** – z. B. „Du hast heute konzentriert gearbeitet, das war super!“
- ✓ **Fehlerkurven statt Notenstress** – Zeichnet gemeinsam auf, wie sich Diktate oder Matheaufgaben verbessern.
- ✓ **Erfolg sichtbar machen** – Beim Schreiben kann das schönste Wort mit einer Krone markiert werden.
- ✓ **Aufgaben in kleine Schritte unterteilen** – Große Aufgaben in einzelne Etappen aufteilen, damit sie machbar erscheinen.

Kinder, die regelmäßig Erfolgserlebnisse haben, sind motivierter und selbstbewusster.

Umgang mit Hausaufgabenverweigerung

Was tun, wenn euer Kind sich weigert, die Hausaufgaben zu machen?

- 💡 **Bleibt ruhig und gelassen** – Wut und Druck verstärken den Widerstand.
- 💡 **Zeigt Verständnis:** „Ja, ich verstehe, dass du keine Lust hast. Lass es uns gemeinsam schnell hinter uns bringen.“
- 💡 **Stellt eine klare Verbindung zur Freizeit her:** „Je schneller du fertig bist, desto mehr Zeit bleibt zum Spielen.“
- 💡 **Setzt auf positive Verstärkung** – Auch kleine Fortschritte sollten anerkannt werden.

Falls die Hausaufgaben-situation sehr belastend ist, kann es sinnvoll sein, externe Unterstützung in Anspruch zu nehmen – z. B. eine Hausaufgabenbetreuung.

anders perfekt
P E R F E K T A N D E R S

Bewegung während der Hausaufgaben zulassen

Stillzusitzen fällt ADHS-Kindern oft schwer. Doch Bewegung muss nicht stören – sie kann sogar helfen!

Möglichkeiten, Bewegung zu integrieren:

- ✓ Kaugummi kauen oder einen Stressball kneten
- ✓ Hausaufgaben im Stehen erledigen
- ✓ Vokabeln im Gehen lernen

Probiert aus, was für euer Kind funktioniert – manchmal helfen kleine Anpassungen, um den Lernprozess zu erleichtern.

Fazit: Mehr Struktur, weniger Stress

Hausaufgaben müssen keine tägliche Herausforderung sein. Mit festen Routinen, einer guten Organisation und kleinen Belohnungen lassen sich viele Probleme lösen. Denkt daran: Kein Kind verweigert absichtlich – oft fehlen einfach die passenden Strategien.

Bleibt geduldig und probiert verschiedene Ansätze aus – euer Kind wird es euch danken. 🍀

anders perfect
P E R F E K T A N D E R S

Schlusswort

Ich weiß, dass viele Eltern Angst davor haben, die Diagnosen ihres Kindes in der Schule offenzulegen. Oft herrscht die Sorge, dass das Kind dadurch benachteiligt oder stigmatisiert wird. Aus meiner eigenen Erfahrung kann ich dir sagen: Diese Offenheit lohnt sich.

Kinder mit ADHS oder Autismus fallen im Schulalltag so oder so auf. Je besser die Lehrkräfte die Bedürfnisse deines Kindes verstehen, desto gezielter können sie es unterstützen. Lehrer sind heute oft mit diesen Diagnosen vertraut, denn dein Kind ist keineswegs das einzige mit besonderen Herausforderungen. Der enge Austausch mit der Schule hat uns persönlich sehr geholfen.

Nur durch diese Zusammenarbeit konnten wir schnell erkennen, dass unser Kind nicht nur mit ADHS und Autismus, sondern auch mit LRS und Dyskalkulie zu kämpfen hat. Dadurch war es möglich, zügig die passenden Fördermaßnahmen einzuleiten.

Dieser Austausch ist für alle Beteiligten ein Gewinn – er hält dich als Elternteil auf dem Laufenden und ermöglicht es, flexibel auf die Entwicklung deines Kindes zu reagieren. Bleib dran, sei offen und vertraue darauf, dass die Zusammenarbeit mit der Schule deinem Kind den Weg ebnen kann, um sein volles Potenzial zu entfalten.

Vielen Dank, dass du dir die Zeit genommen hast, diesen Leitfaden zu lesen. Ich wünsche dir und deinem Kind alles Gute auf diesem Weg!

Deine Silja

anders perfect
P E R F E K T A N D E R S

VIELEN DANK



Liebe Eltern,
ich hoffe, dass ich euch mit meinen E-
Books neue Ideen und Ansätze für
euren Familienalltag mitgeben konnte
– kleine Impulse, die den Alltag
bereichern und eure gemeinsamen
Momente noch schöner machen.
Ich wünsche euch und eurer Familie
von Herzen alles Gute und unzählige
glückliche Momente!

Eure Silja

anders perfekt

PERFEKT ANDERS

Urheberrecht

Dieses E-Book und alle Inhalte darin sind urheberrechtlich geschützt. Jede Form der Vervielfältigung, Verbreitung, Speicherung oder Weitergabe an Dritte – ob digital oder in gedruckter Form – ist ohne ausdrückliche schriftliche Zustimmung des Autors untersagt. Die Inhalte dieses Buches sind ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Wir bitten um deinen Respekt und dein Verständnis im Schutz dieses geistigen Eigentums.

Haftungsausschluss

Die Informationen und Ratschläge in diesem E-Book basieren auf meinen persönlichen Erfahrungen und meinem erworbenen Wissen. Ich bin kein Arzt oder Therapeut, sondern teile hier meine Ansichten und Methoden, die sich für mich und meine Familie im Alltag bewährt haben. Dieses Buch ersetzt keine medizinische oder therapeutische Beratung. Bitte wende dich bei gesundheitlichen Fragen oder Unsicherheiten immer an einen qualifizierten Fachmann.

Hinweis zur individuellen Anwendbarkeit

Jeder Mensch ist einzigartig, insbesondere im Umgang mit Themen wie ADHS und Autismus. Die in diesem E-Book beschriebenen Techniken und Ansätze sind keine Garantien für Erfolge und sollten mit Umsicht angewendet werden. Die Verwendung der Inhalte erfolgt auf eigenes Risiko. Der Autor übernimmt keine Haftung für etwaige Schäden, die direkt oder indirekt durch die Anwendung der beschriebenen Techniken entstehen.

Impressum

Silja Milz - Andersperfekt
Dengelstr. 14
33729 Bielefeld
Deutschland
www.andersperfekt.de
E-Mail: silja.milz@andersperfekt.de
IG: @andersperfekt
Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV:
Silja Milz