



ADHS KINDER ERFOLGREICH

Unterrichten

PRAKTISCHE TIPPS FÜR LEHRKRÄFTE

www.andersperfekt.de



HALLO! ICH BIN SILJA

... und ich begleite Kinder, Eltern schon seit einigen Jahren auf ihrem Weg, mit ADHS besser umzugehen. Dabei habe ich festgestellt, dass oft nicht die großen Veränderungen den Unterschied machen, sondern die kleinen Dinge, die sich gut in den Alltag integrieren lassen.

Ich möchte dir mit diesem kleinen Leitfaden praktische Tipps an die Hand geben, die du einfach ausprobieren kannst. Alles basiert auf Erfahrungen, die sich in der Praxis bewährt haben – vielleicht passt nicht alles zu dir, aber ich hoffe, dass du das eine oder andere findest, das deinen Unterricht bereichert und dir den Alltag erleichtert.

Vielen Dank, dass du dich für das Thema ADHS interessierst und damit einen wichtigen Beitrag leistest!

Herzliche Grüße,

Silja

EINLEITUNG

Liebe Lehrerin, lieber Lehrer,

der Schulalltag mit Kindern, die von ADHS betroffen sind, kann eine besondere Herausforderung darstellen, ich weiß.

Die Kinder neigen oft zu Unruhe, Ablenkbarkeit und haben Schwierigkeiten, Aufgaben konzentriert zu Ende zu bringen.

Mein Ziel ist es, dir praxiserprobte Tipps an die Hand zu geben, die den Unterricht sowohl für dich als auch für das Kind erleichtern können.

Dieser kleine Ratgeber bietet dir ein paar Ideen, die du umsetzen könntest.

Wähle aus den vorgeschlagenen Strategien diejenigen aus, die am besten zu deiner Unterrichtsweise und den Bedürfnissen des Kindes passen.

Silja Milz

ALLGEMEINE MASSNAHMEN IN DER SCHULE

Eine gut organisierte Schule hilft allen. Schüler mit ADHS tun sich oft schwer mit der Orientierung – sei es in großen Schulgebäuden, mit komplexen Regelwerken oder offenen Lernlandschaften.

Mögliche unterstützende Maßnahmen:

Klare Strukturen: Eine übersichtliche Schulorganisation mit festen Regeln und transparenten Abläufen erleichtert den Alltag.

Ruhige Zonen schaffen: Orte, an denen Schüler sich zurückziehen können, sind hilfreich, um Überforderung zu vermeiden.

Individuelle Unterstützung: Manchmal sind flexible Anpassungen nötig, um ADHS-Schülern den Schulalltag zu erleichtern.

Lehrkräfte sollten ihre Unterrichtsmethoden und Regeln immer wieder überdenken, um herauszufinden, was für ihre spezielle Schulart und Altersgruppe am besten funktioniert.

PRAKTISCHE STRATEGIEN FÜR DEN UNTERRICHT

Ein Kind mit ADHS braucht besonders eines: eine wertschätzende Beziehung zur Lehrkraft. Wenn es sich akzeptiert und verstanden fühlt, kann es sein Verhalten oft besser steuern.

Was hilft?

- ✓ **Geduld und Verständnis zeigen** – Ein Kind mit ADHS verhält sich nicht absichtlich „schwierig“.
- ✓ **Persönlichen Draht aufbauen** – Kurze, regelmäßige Check-ins helfen, das Vertrauen zu stärken.
- ✓ **Feste Ansprechpartner** – Ein „Mentor“ unter den Lehrkräften kann als Vertrauensperson dienen.

Kommunikation: Klarheit und Empathie

Viele Kinder mit ADHS reagieren empfindlich auf die Körpersprache und den Tonfall von Lehrkräften. Klare, freundliche Kommunikation ist entscheidend.

EFFEKTIVE KOMMUNIKATIONSTIPPS:

- ✓ **Klare, kurze Anweisungen geben** – Weniger ist oft mehr.
- ✓ **Nonverbale Zeichen nutzen** – Ein Blickkontakt oder eine Handgeste kann viel bewirken.
- ✓ **Ironie und Sarkasmus vermeiden** – ADHS-Kinder nehmen Aussagen oft wörtlich und fühlen sich schnell angegriffen.

BLICK- UND KÖRPERKONTAKT

ADHS-Schüler vermeiden manchmal Blickkontakt – sei es aus Unsicherheit oder weil sie abgelenkt sind.

Was tun?

- Blickkontakt sanft herstellen, ohne Zwang.
- Auf Augenhöhe begeben – Ein kurzes Antippen an der Schulter kann helfen.
- Mit Namen ansprechen, um die Aufmerksamkeit zu gewinnen.

Kinder mit ADHS bemerken oft nicht, wenn sie gedanklich abschweifen. Nonverbale Signale können in solchen Momenten effektiver sein:

- Gehe einen Schritt auf das Kind zu und berühre es (nach vorheriger Absprache) leicht an der Schulter, um die Aufmerksamkeit zurückzuholen.
- Zeige mit dem Finger wortlos auf die Aufgabe, die das Kind bearbeiten soll.
- Stelle dich unauffällig vor den Tisch des Kindes, um mögliche Störungen zu unterbinden, und unterrichte von dort aus weiter.

LOB UND KONSTRUKTIVES FEEDBACK

Viele ADHS-Kinder erleben überdurchschnittlich viel Kritik. Deshalb ist positives Feedback besonders wichtig.

So funktioniert es am besten:

✓ **Gezieltes Lob** statt allgemeinem „Gut gemacht!“ → Besser: „Du hast die Aufgabe konzentriert bearbeitet, das finde ich super!“

✓ **Fehlverhalten von der Person trennen** → Nicht „Du bist immer so laut!“, sondern „Es ist für die Klasse wichtig, dass du wartest, bis du dran bist.“

anders perfekt

DEN SITZPLATZ SINNVOLL WÄHLEN:

Kinder mit ADHS haben oft Mühe, unwichtige Reize auszublenden und ihre Aufmerksamkeit bewusst zu lenken. Ein geeigneter Sitzplatz kann hier wirklich wichtig sein.

- **Vordere Reihen bevorzugen:** Ein Platz in der ersten Reihe erleichtert es dem Kind, der Lehrkraft Aufmerksamkeit zu schenken.
- **Nähe zur Lehrperson:** Positioniere das Kind in deiner Nähe, beispielsweise an deinem bevorzugten Platz im Klassenzimmer. So kannst du es leichter unterstützen, wenn es abgelenkt ist.
- **Gehörschutz einsetzen:** Bei stiller Arbeit kann ein Gehörschutz hilfreich sein, um Ablenkungen zu minimieren.

EIN POSITIVES KLASSENKLIMA SCHAFFEN

Ein gutes Klassenklima hilft ADHS-Kindern, sich sicher zu fühlen.

Maßnahmen zur Verbesserung:

- Gemeinsame Aktivitäten stärken das „Wir-Gefühl“ → Ausflüge, Projekte, Klassenspiele.
- Offene Gespräche über ADHS führen, wenn das Kind (und die Eltern) einverstanden sind.
- Empathie in der Klasse fördern, indem andere Schüler lernen, Rücksicht zu nehmen.

KONZENTRATION POSITIV VERSTÄRKEN

- **Lob für Aufmerksamkeit:** Gib dem Kind direktes und positives Feedback, wenn es konzentriert arbeitet, z. B.: „Toll, wie aufmerksam du gerade bist!“ Das stärkt das Selbstbewusstsein und hilft dem Kind, seine Erfolge wahrzunehmen.
- **Akzeptiere Bewegung als Teil der Konzentration:** Kinder mit ADHS können oft besser zuhören, wenn sie sich bewegen. Auch wenn es auf den ersten Blick so aussieht, als wären sie abgelenkt – wenn ein Kind mit den Haaren spielt oder einen Gegenstand dreht, kann das ein Teil seiner Strategie sein, aufmerksam zu bleiben. Unterstütze dies, anstatt es zu unterbinden.
- **Hilfsmittel wie Widget Toys:** Kleine, leise Spielzeuge wie Stressbälle oder Fidget Spinner können helfen, überschüssige Energie abzuleiten und die Konzentration zu fördern. Teste, ob solche Hilfsmittel dem Kind helfen, besser bei der Sache zu bleiben.
- **Bewusstsein für die eigene Konzentration schaffen:** Unterstütze das Kind dabei, ein Gefühl für seinen eigenen Zustand zu entwickeln. Frage es gelegentlich, wie sich Konzentration anfühlt – z. B. durch Hinweise auf Körperhaltung, Atmung oder Muskelspannung. Das hilft dem Kind, diesen Zustand später gezielt herzustellen.
- **Kleine Fortschritte anerkennen:** Kinder mit ADHS profitieren enorm von positiver Verstärkung. Zeige ihnen, dass du selbst kleine Fortschritte bemerkst und schätzt. Ein freundliches „Super, du hast schon zwei Aufgaben geschafft!“ motiviert das Kind, weiterzumachen.

WIRKSAME ANWEISUNGEN GEBEN

Klare und konkrete Anweisungen erleichtern Kindern mit ADHS die Umsetzung:

- **Lass das Kind Arbeitsaufträge in eigenen Worten wiederholen,** um sicherzugehen, dass es diese verstanden hat.
- **Formuliere positiv, z. B.: „Hör wieder zu“,** anstatt negative Formulierungen wie „Hör auf zu reden“ zu verwenden.
- **Bleibe bei Machtkämpfen ruhig** und wiederhole deine Anweisung sachlich und in denselben Worten.

HYPERAKTIVITÄT PROAKTIV BEGEGNEN

Die körperliche Unruhe von Kindern mit ADHS lässt sich gezielt lenken, ohne den Unterricht zu stören:

- **Flexible Arbeitsplätze:** Ein Stehpult, ein mit Luft gefülltes Sitzkissen oder Gummibänder zwischen den Stuhlbeinen, können Bewegungsdrang reduzieren und die Konzentration fördern.
- **Bewegungspausen:** Kurze Bewegungseinheiten während des Unterrichts helfen nicht nur dem betroffenen Kind, sondern der ganzen Klasse, sich besser zu fokussieren.
- **Individuelle Abmachungen:** Vereinbare mit dem Kind ein Signal, das es nutzen kann, um sich kurz außerhalb des Klassenzimmers zu bewegen.

HAUSAUFGABENROUTINEN ETABLIEREN

Eine klare Routine bei der Vergabe von Hausaufgaben kann den Schulalltag erleichtern:

- **Signalisiere mit einem Gong den Beginn** der Hausaufgabenerteilung.
- **Schreibe die Aufgaben immer** an derselben Stelle der Tafel auf.
- **Kontrolliere die Hausaufgabenhefte** einzelner Schüler auf Vollständigkeit.
- **Sende die Hausaufgaben wöchentlich per E-Mail** an die Eltern, um Missverständnisse zu vermeiden.

KOOPERATIVES VERHALTEN FÖRDERN

Kinder mit ADHS zeigen oft oppositionelles Verhalten. Fördere positive Ansätze, indem du kleinste Anzeichen von Kooperation anerkennst:

- **Bedanke dich**, wenn ein Kind nach mehrmaliger Aufforderung reagiert, anstatt auf den vorherigen Widerstand einzugehen.
- **Positive Rückmeldungen stärken** langfristig die Motivation des Kindes, sich kooperativ zu verhalten und aktiv am Unterricht teilzunehmen.

LIEBER LEHRER, LIEBE LEHRERIN...

ich bin ein Kind mit ADHS – das bedeutet, mein Gehirn funktioniert ein bisschen anders als bei anderen Kindern. Durch eine neurobiologische Entwicklungsstörung habe ich weniger von bestimmten Botenstoffen wie Dopamin, Serotonin und Noradrenalin zur Verfügung. Diese Stoffe helfen dabei, sich zu konzentrieren, Impulse zu steuern und Informationen zu verarbeiten. Weil mir diese Stoffe fehlen, fällt mir vieles schwerer als anderen Kindern – nicht, weil ich es nicht will, sondern weil mein Gehirn anders arbeitet.

Hier sind ein paar Dinge, die mir im Schulalltag besonders schwerfallen:

- **Ich lasse mich schnell ablenken** – Geräusche, Bewegungen oder Dinge um mich herum ziehen meine Aufmerksamkeit oft weg.
- **Still sitzen ist für mich anstrengend** – Ich brauche Bewegung oder muss etwas mit den Händen tun, um besser zuhören zu können.
- **Das Abschreiben fällt mir schwer** – Mein Arbeitsgedächtnis macht es mir nicht leicht, längere Sätze zu merken oder richtig abzuschreiben.
- **Ich vergesse manchmal Hausaufgaben oder verliere meine Sachen** – Ordnung und Organisation sind eine echte Herausforderung für mich.
- **Ich habe starke Gefühle** – Freude, Wut, Aufregung – alles fühlt sich oft besonders intensiv an, und manchmal fällt es mir schwer, meine Emotionen zu kontrollieren.
- **Warten ist nicht meine Stärke** – Ich rede oft dazwischen oder handle impulsiv, weil mein Gehirn die Impulse nicht so gut stoppen kann.



anders perfekt

ABER WEISST DU WAS? ES GIBT AUCH VIELE DINGE, IN DENEN ICH RICHTIG GUT BIN!

💡 **Ich bin kreativ!** Ich habe oft die verrücktesten Ideen und liebe es, zu basteln, zu malen oder mir neue Spiele auszudenken.

🤡 **Ich bringe andere zum Lachen!** Humor gehört zu mir – ich liebe es, meine Freunde aufzumuntern und die Stimmung aufzuhellen.

❤️ **Ich bin ein treuer Freund!** Ich setze mich für andere ein und möchte, dass es allen gut geht.

⚖️ **Gerechtigkeit ist mir wichtig!** Ich kann es nicht leiden, wenn jemand unfair behandelt wird, und helfe gerne.

Was mir im Unterricht hilft:

✅ **Etwas in den Händen haben** – Kritzeln oder mit einem kleinen Gegenstand spielen kann mir helfen, besser zuzuhören.

✅ **Klare Anweisungen** – Wenn du mir Aufgaben in kurzen Schritten erklärst, kann ich sie besser umsetzen.

✅ **Bewegungspausen** – Kleine Pausen zum Aufstehen oder ein bisschen Bewegung zwischendurch helfen mir, konzentriert zu bleiben.

✅ **Positive Rückmeldungen** – Wenn ich merke, dass ich etwas gut gemacht habe, gibt mir das Motivation, dranzubleiben.

✅ **Weniger Reizüberflutung** – Ein ruhiger Sitzplatz oder eine klare Struktur hilft mir, nicht so schnell überfordert zu sein.

Das Wichtigste: Ich will mich nicht schlecht benehmen oder andere stören – manchmal kann ich einfach nicht anders. Aber wenn du mich verstehst und mich in meinen Stärken unterstützt, kann ich mich viel besser entfalten.

Vielen Dank fürs Lesen – und fürs Verständnis! 😊

SCHLUSSWORT

Liebe Lehrerin, lieber Lehrer,

der Umgang mit Kindern, die ADHS haben, ist nicht immer einfach – das wissen wir alle. Aber schon kleine Änderungen im Unterricht können viel bewirken und den Alltag für dich und die Kinder entspannter machen.

Probier einfach das eine oder andere aus und schau, was funktioniert. Es geht nicht darum, alles perfekt zu machen, sondern darum, Schritt für Schritt das Beste für alle rauszuholen.

Vielen Dank, dass du dich für diese Kinder einsetzt – es lohnt sich!
Alles Gute und viel Erfolg,

Deine Silja von @andersperfekt

Urheberrecht und Haftungsausschluss

© 2024 Silja | andersperfekt. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses E-Book und alle Inhalte darin sind urheberrechtlich geschützt. Die Inhalte dieses dienen ausschließlich Informationszwecken. 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.

Vielen Dank, dass du meine Arbeit respektierst und unterstützt!

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