

Lernwerk

Stichworthandout zum Lernwerk-Webinar AD(H)S von Swantje Goldbach und Anke Ihmann

Was können wir Erwachsenen für Kinder und Jugendliche mit AD(H)S Unterstützendes tun?

Alle Vorschläge sind für alle Gruppen relevant, auch wenn wir eine Einteilung vorgenommen haben, denn eine Lehrkraft in der Schule kann einer Familie vielleicht Elterntipps geben. Ein Vater z.B. lernt vielleicht mit seinem Kind für die nächste Mathearbeit. Außerdem lernen wir diese Kinder und Jugendlichen besser zu verstehen.

Als Eltern:

- festgelegte Familienkonferenz, mit Regeln für ALLE! (Denken Sie immer an den ausgeprägten Gerechtigkeitssinn!)
- üben Sie wertschätzende Kommunikation und wie man sich entschuldigt
- Freizeit im Blick behalten, besonders die Medien → hier braucht es Ihre HILFE! Positives Vorbild ist hier gefragt.
- sich für die Themen des Kindes interessieren, falls nur Medien, dann wäre es gut, das Thema auf eine höhere Ebene zu bringen z.B selbst Musik machen, programmieren lernen
- Vielfalt in der Freizeit
- schmieden Sie das EISEN, wenn es KALT ist (Bettkante als guter Zeitpunkt)

- lassen Sie sich frühzeitig helfen z.B Babysitting, App einrichten, Haushalt, Garten
- geben Sie Verantwortung ab
- kein Gespräch über die Schule und die eigene Arbeit ab dem Abendbrot
- Alternative Lerntechniken, Das Lernen lernen
- in die Hausaufgaben einstimmen / Vereinbarung im Voraus ist für alle wichtig, Ritualisierung
- lassen Sie ihr Kind Experte in etwas sein
- Lernbereitschaft loben vs. Perfektion
- Tasche packen und Ordner sortieren, begleitend einüben
- Bei starken Konflikten wegen der Schule- Füße stillhalten
- helfen für die Schule, nur nach Wunsch und dann
 - ohne Streit
 - abwechslungsreich, bitte nicht nur REDEN
 - nicht dauernd eingreifen, sondern selbst etwas arbeiten und lächeln, nicken, positiv verstärken
- etablieren Sie ein gemeinsames Hobby z.B. Fußball, Inline-Skating, Doppelkopf...
- Familienrituale

Haltung von Mutter und Vater: Du bist gut, wie du bist, Humor bewahren, nicht zu viel auf einmal wollend, sich selbst erstmal klar werden, also nicht reflexhaft handeln, nichts Böses unterstellen, mutvolle Zuversicht

Als Lehrkräfte in der Schule

- Das Kind hilfreich sein lassen, z.B. Schülerlots:in, Helfer:in in der Cafeteria, Streitschlichter:in, Sachen holen und bringen, reparieren, jüngeren Kindern helfen,...
- Auszeitkarte als Exit zulassen
- Stilles, geheimes verabredetes Feedback
- Kooperationswille nutzen
- Bewegung für alle einbauen
- Ruhemöglichkeiten für alle einbauen (Kopfhörer, Stille-Entspannungsübungen
- Knetbälle / Ringe ohne Geräusch zulassen
- Wahlmöglichkeit vs. normale Zettelwirtschaft
- Interessante HA und KEINESFALLS dasselbe vom Gleichen
- Rituale
- Kreativität und echtes Leben
- Patenschaften und Hilfe, aber sich ebenfalls helfen lassen
- Positive Rückmeldungen sofort
- Ohne genaue Anleitung, die konsequent und ermutigend ist, können diese Kinder in der Schule nicht arbeiten, dies ist unser Wunsch aus dem Lernwerk an die Lehrerschaft.

Haltung: Ich mag dich, aber ich wünsche mir...Gerechtigkeit, Humor, genügen dürfen

Für den Einzelunterricht

- Üben Prioritäten zu setzen
- Probleme veranschaulichen und besprechen
- Selbstregulation trainieren
- Wie gehe ich an Klassenarbeiten heran, einüben, Probetraining durchführen
- Entspannung- und Konzentrationstraining
- Rituale einführen und beibehalten
- sehr strukturiert und konsequent in der Methode z.B. Punktekarten / rot/blau
- Tiefe vs. Geschwindigkeit
- wenig reden
- selbst versprachlichen lassen, damit sie in der Schule Erfolgserlebnisse haben können
- sich selbst als Hilfskraft anbieten, z.B. Karten schreiben, Schüler:in Arbeit an der Tafel machen lassen, wo Fehler schnell ausgebügelt werden können
- Spiele und Challenges einbauen
- Bewegung einbauen
- Reizarmut
- konkrete gemeinsame Ziele / AUFTRAG

- Zeitmanagementteam vs. Selbstständigkeit
- Wiederholen, aber mit Spaß
- so interessiert man diese Kinder: Abstrusitäten Gold, echte Beispiele aus dem Leben
- Notfallplan, wenn es mal nicht so klappt Situation spiegeln, dann eine kurze Pause z.B. Spiel oder Bewegung einbauen, dann weiterarbeiten

Haltung: Gelassenheit, nicht persönlich nehmen, wenn nicht alles gelingt, Zuversicht, lehn dich an, du bist gut so, wie du bist