

Doris Nathrath • Dr. Edith Wölfel

Erfolgreicher Schulanfang mit **ADHS-Kindern**

Theorie und Praxis für den Unterricht
in der Grundschule

CARE ■ LINE

Inhalt

Vorwort	5
ADHS – frühzeitig erkennen	6
Was ist ADHS?	6
Wie kann ADHS therapiert werden?	9
ADHS in der Diskussion	9
Erste Auffälligkeiten beachten	10
Beobachtungshilfen „Erste Auffälligkeiten – Schuleinschreibung“	12
Beobachtungshilfen „Erste Auffälligkeiten – 1. Schultag“	13
Beobachtungshilfen „Erste Auffälligkeiten – Schulanfangsphase“	14
Strukturen und Strategien für den Schulanfang	17
Didaktische Anregungen im Hinblick auf ADHS	17
KV „Schulablauf“	20
KV „Arbeitsphasen“	21
KV „Stop & Go“	22
KV „Ruhe bitte“	23
KV „Ich brauche Hilfe/Ich bin fertig“	24
Orientierungs- und Ordnungshilfen	25
Checkliste „Reizarmes Klassenzimmer“	28
Checkliste „Materialien“	29
Hilfreiche Tipps für besondere Situationen	30
KV „Orientierungshilfen im Klassenzimmer“	32
Hausaufgaben	33
Kleine Feste feiern	34
KV „Wir feiern“	35
Überlebenshilfen für Lehrkräfte	36
Anfangsunterricht mit ADHS-Kindern	37
Lesen lernen	37
KV „A-Übungsblatt“	43
Schreiben lernen	44
Erlernen der Druckbuchstaben	44
Erlernen der gebundenen Schreibschrift	46
KV „Blumenwiese mit Igel-Familie“	48
KV „Omas Decke“	49
KV „Strickleiter“	50

KV „Autobahn“	51
KV „Wellen“	52
KV „Rauch“	53
KV „Dampflok“	54
Richtig schreiben lernen	55
KV „Abschreiben“	58
KV „Wörterdetektiv“	59
Rechnen lernen	60
Raum-Lage-Orientierung	60
Zahl-Einführung	61
Rechenzeichen	62
Schreiben von Zahlen	62
Hilfreiche Materialien	62
KV „Symmetriebilder“	63
KV „Vierer finden“	64
Kooperationen	65
Kooperation mit Eltern	65
Checkliste „5-Minuten-Einblick“	68
Weitere Kooperationen	69
Literatur/Internetadressen	70

Vorwort

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

Schulanfänger mit ADHS haben es nicht leicht! Wer kann schon ermessen, welche Anstrengungen diese Kinder aufbringen müssen, um sich im neuen Lebensbereich „Schule“ zurechtzufinden?

Auch Lehrkräfte in Schulanfangsklassen haben es nicht leicht! Was es bedeutet, eine Gruppe putzmunterer Erstklässler erfolgreich durch die ersten Monate der Schulzeit zu führen, welche Freuden, aber auch welche Anstrengungen damit verbunden sind, das werden viele von Ihnen beurteilen können. Wie sieht der Schulalltag aber aus, wenn zur Klassengemeinschaft ein oder gar mehrere Kinder mit ADHS gehören?

Wir möchten, dass Sie auch mit diesen „besonderen“ Kindern kompetent, gelassen und freudvoll zusammenleben und arbeiten können. Dafür gibt es keine Patentrezepte. Wir zeigen Ihnen jedoch zahlreiche erprobte und oft erstaunlich einfache Strategien und Methoden auf, die in jahrelanger Unterrichtstätigkeit mit ADHS-Kindern angewandt wurden. Dabei gilt stets das Motto: Mut zur Lücke, Mut zur Einfachheit und Perfektionismus vermeiden.

Unsere Ausführungen erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Ganz bewusst haben wir auf manch Nennenswertes verzichtet und uns auf besonders deutliche, aussagekräftige Beispiele beschränkt. Mut zur Lücke!

Die Leitfigur auf den Kopiervorlagen ist „Kängu“, ein fröhliches Känguru, das zwar kraftvoll und neugierig, aber eben etwas „sprunghaft“ ist. Sein Beutel beherbergt einen ganz erstaunlichen Inhalt, oft rettende Utensilien für ungewöhnliche Situationen. Nach der Lektüre werden Sie verstehen, warum wir uns für dieses beeindruckende Tier entschieden haben!

Wir wünschen Ihnen viel Spass und Erfolg
mit all Ihren Schulanfängern

Doris Nathrath, Dr. Edith Wöfl



ADHS – frühzeitig erkennen

Was ist ADHS?

Störungsbild

Die Aufmerksamkeitsdefizitstörung mit oder ohne Hyperaktivität gehört heute zu den häufigsten psychischen Krankheitsbildern im Kindes- und Jugendalter. Wir werden im Folgenden die Abkürzung ADHS als Überbegriff für beide Erscheinungsformen verwenden. ADHS zeigt sich bei drei bis fünf Prozent aller Kinder und Jugendlichen in individueller Ausprägung und unterschiedlichem Schweregrad. Weltweite Untersuchungen weisen eine ähnliche Häufigkeit in allen Ländern auf.

Nach neuesten Erkenntnissen sind Jungen und Mädchen gleichermaßen von ADHS betroffen, entwickeln jedoch geschlechtsspezifische Störmuster. Man geht davon aus, dass ADHS bei Mädchen seltener diagnostiziert wird, weil ihre Verhaltensauffälligkeiten als weniger störend empfunden werden.

Kernsymptome einer ADHS

ADHS ist gekennzeichnet durch Auffälligkeiten im Bereich des Denkens, der Gefühle, der Bewegung und des sozialen Verhaltens, von Person zu Person in unterschiedlicher Gewichtung. Charakteristisch sind folgende Kernsymptome:

- eingeschränkte Konzentrationsfähigkeit, erhöhte Ablenkbarkeit
- allgemeine motorische Unruhe = Hyperaktivität
- mangelnde kognitive und emotionale Impulskontrolle
- mangelnde Regel-Konformität, d. h. Kinder verstehen und akzeptieren Regeln, können diese aber nicht adäquat anwenden
- mangelnde Steuerung der Aufmerksamkeit, d. h. Kinder empfinden bei fremdbestimmten Inhalten sehr schnell Langeweile, können vor allem bei selbstbestimmten Inhalten aber auch überfokussieren

Um als ADHS diagnostiziert zu werden, müssen diese Auffälligkeiten

- von der altersgemäßen Entwicklung abweichen,
- in mehr als einem Lebensbereich deutlich werden (z. B. in Schule und Familie),
- bereits im Vorschulalter beobachtet worden sein und
- länger als sechs Monate bestehen.

Häufige Begleiterkrankungen

Etwa zwei Drittel der Kinder mit ADHS zeigen zusätzlich emotionale und psychische Störungen sowie Teilleistungsstörungen. Dazu gehören

- oppositionelle und aggressive Störungen des Sozialverhaltens,
- Angststörungen und Depressionen,
- Tic-Störungen und
- Teilleistungsstörungen, wie Legasthenie oder Dyskalkulie.

ADHS-typische Entwicklungsrisiken

Die folgenden ADHS-typischen Risiken können bereits beim Anfangsunterricht im Lesen, Schreiben und Rechnen zu erheblichen Schwierigkeiten führen:

- Probleme in der Wahrnehmung: phonematisch, kinästhetisch, rhythmisch, optisch und melodisch
- mangelhafte Merkfähigkeit (vor allem für „uninteressante“ Themen)
- Sprachentwicklungsstörungen
- beeinträchtigte Raumvorstellung und Orientierungsfähigkeit
- grob- und feinmotorische Schwierigkeiten
- Unfähigkeit zur adäquaten Reizverarbeitung, d. h. Reize jeglicher Art müssen genau dosiert sein

Psychosoziale Beeinträchtigungen

Je mehr Entwicklungsrisiken gleichzeitig vorliegen, desto stärker ist die psychosoziale Beeinträchtigung und damit die Gefährdung der gesunden Entwicklung des Kindes. So ist z. B. immer zu bedenken, dass Kinder mit ADHS als Folge ihrer Defizite in der Wahrnehmung, der Raumvorstellung, der Grobmotorik und der Reizkontrolle in hohem Maße unfallgefährdet sind. Vor diesem Hintergrund wird deutlich, wie wichtig es ist, die jeweilige Ausprägung einer ADHS möglichst frühzeitig zu erfassen und Fördermaßnahmen in die Wege zu leiten. Ein Kind mit ADHS ist auf Stabilisierung und Halt von außen angewiesen, und das in all seinen Lebensbereichen. Da ADHS-Kinder eigene Erfahrungen nur bedingt auf neue Situationen übertragen können, werden diese unterstützenden Maßnahmen nicht etwa nach einer gewissen Zeit überflüssig. Sie sind für ADHS-Betroffene lebenslange Überlebenshilfen.

ADHS-Diagnostik

Eine sorgfältige Diagnostik ist Voraussetzung für ein maßgeschneidertes, multimodales ADHS-Behandlungskonzept. Die Diagnosestellung erfolgt nach festgelegten Kriterien und mit Hilfe standardisierter Diagnoseverfahren. Kompetente Ansprechpartner dafür sind Ärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie sowie Kinder- und Jugendärzte, Schulpsychologen und Sonderpädagogen. Die Untersuchung umfasst

- ein ausführliches Anamnese-Interview mit Kind und Eltern,
- eine körperliche Untersuchung,
- die Ermittlung des psychiatrischen Status und
- neuropsychologische Untersuchungen.

An dieser Stelle muss ausdrücklich darauf hingewiesen werden, dass die Beobachtungen der Lehrkräfte aus dem schulischen Lebensraum des Kindes für die Erfassung des Gesamtbildes eminent wichtig sind. Sie sehen das Kind in einem ganz anderen Kontext als Eltern und Arzt/Psychologe und können die Diagnosestellung mit ihrer Rückmeldung wesentlich beeinflussen.

Ursachen und Entstehung einer ADHS

Die Ursachen einer ADHS liegen in einem genetisch bedingten vom Normalfall abweichenden Stoffwechselgeschehen in bestimmten Hirnfunktionsbereichen. Dabei ist vor allem die Organisation der Neurotransmitter von Bedeutung, die für die ordnungsgemäße Steuerung verantwortlich sind. Dazu gehört die Aufmerksamkeitssteuerung, das Körperempfinden und Körperreaktionsverhalten sowie die Kontrolle und Steuerung von Emotionen und Impulsen.

Bei der Entstehung von ADHS spielt ein ganzes Bündel von neurobiologischen, genetischen und psychosozialen Faktoren eine Rolle. ADHS kommt familiär gehäuft vor, d. h. oft ist zumin-

Orientierungs- und Ordnungshilfen

Regeln und Rituale

Schulanfänger brauchen vielfältige Unterstützung, um sich in der Schule adäquat zu verhalten, sich geborgen und wohl zu fühlen. Dies gilt in besonderer Weise für Kinder mit ADHS. Ihnen muss durch immer wieder gleiche, eingespielte Abläufe und durch vorhersehbare eindeutige Verhaltensweisen der Lehrkraft **Verlässlichkeit und damit Sicherheit** vermittelt werden. Nach und nach eingeführte Regeln und Rituale fördern dies und führen normalerweise nach einer gewissen „Eingewöhnungsphase“ zu **Entspannung und zu mehr Konzentration**. ADHS-Kinder sind einerseits auf diese „regulierenden Leitschienen“ angewiesen, haben jedoch immense Probleme, ihr Verhalten immer danach auszurichten. Sie verstehen die Regeln zwar und akzeptieren diese auch, können sie jedoch nur schwer anwenden, da sie zu sehr ihren Impulsen ausgesetzt sind. Welches Regelwerk die Lehrkraft vor diesem Hintergrund in ihrer Klasse für wichtig erachtet, ist abhängig von der Situation vor Ort. Mit Blick auf die individuellen „Gefahrenstellen“ der Schulanfänger in der Klassengemeinschaft kann dann ein **passgenauer Regelkatalog** aufgestellt werden. Wichtig ist,

- die Regelsätze gemeinsam zu formulieren,
- täglich in Erinnerung zu bringen,
- in der Anfangsphase mit Symbolen zu verdeutlichen (s. KV „Stop & Go“, KV „Ruhe bitte“, KV „Ich brauche Hilfe/Ich bin fertig“ u. a.)
- und gut sichtbar an einer reservierten Regelwand im Klassenzimmer anzubringen.

Mögliche Rituale im Unterricht

Tagesanfang:

- Begrüßung
- Garderoben-Check
- Material auf den Tisch legen
- Hausaufgaben vorzeigen
- Beschäftigung, bis alle Kinder anwesend sind

Tagesende:

- u. U. gemeinsames Reflektieren: „Was war heute gut?“
- persönliches Verabschieden an der Klassenzimmertür

Wechsel der Sozialform:

- akustisches Signal, wie Triangel, Klangschale o. ä.
- nonverbale Zeichen
- Sprechen eines Reimes

Maßnahmen bei Regelverstößen

Schulanfänger sind generell außerordentlich motiviert, sich an Absprachen zu halten und Regeln nicht zu verletzen. Passiert es dennoch einmal, ist das **kein Grund zum Dramatisieren**. Gelassenheit ist hier gefragt. Da ADHS-Kinder oft gar nicht bemerken, dass sie sich nicht richtig verhalten haben und sich die Worte der Lehrkraft deshalb an sie richten, sollte man vor einer „mahnenden“ kurzen Bemerkung unbedingt **Blickkontakt** mit dem Kind aufnehmen. Von Kind zu Kind muss entschieden werden, ob eine **körperliche Berührung** (z. B. Hand auf die Schulter) in diesem Fall die Aufmerksamkeit unterstützt oder kontraproduktiv wirkt. Manche Kinder mit ADHS reagieren nämlich gerade in einer Stress-Situation auf Körperkontakt übermäßig empfindlich und werden aggressiv.

Auf alle Fälle vermeiden sollten Sie

- ausführliche Strafpredigten,
- Vorwürfe jeglicher Art,
- Aufzeigen von Konsequenzen und
- Drohungen.

Im Übrigen werden ADHS-Kinder auf elegante Weise an Regeln erinnert, wenn die Kinder, die die Regeln gerade einhalten, dafür Anerkennung erhalten.

So störend das Verhalten mancher ADHS-Kinder von der Umgebung auch immer empfunden wird, Fakt ist, dass ADHS-Kinder alles richtig machen wollen, sich aber aufgrund ihrer **unzureichenden Impulskontrolle** nicht richtig steuern können. Sie bemerken diese mangelnde Steuerungsfähigkeit und leiden darunter. Übermäßig konsequentes Lehrerverhalten erweist sich im Zusammenleben mit ADHS-Kindern daher nicht als das Richtige. Eher können Ausdrücke wie „Einmal ist kein Mal!“ oder auch der Zuruf „Neustart“ Verständnis signalisieren und die Kinder zum erneuten Versuch motivieren.

Reizarmes Klassenzimmer

Von einer reizreduzierten Lernumgebung profitieren alle Kinder. Sie erleichtert jedoch insbesondere Kindern mit ADHS, deren „**Reizfilter**“ nur sehr ungenügend entwickelt sind, ein konzentriertes Arbeiten. Manch ein von ADHS betroffener Schulanfänger kommt trotz aller Mühe mit seinem Blick gar nicht erst an der Tafel an, weil er davor erst mal eine Runde Karussell auf dem bunten von der Decke baumelnden Mobile fährt, sich dann mit dem Kuschelelefant vom Pult direkt in die Wüste begibt und anschließend im Buchstabenhaus, welches über der Tafel hängt, auf Entdeckungstour geht. Gezielte Aufmerksamkeit auf das eigentlich Wichtige zu richten, ist für ein Kind mit ADHS immer mit großer Anstrengung verbunden. Die bewusste Gestaltung eines reizarmen Klassenzimmers kann da eine ausgesprochen hilfreiche Maßnahme sein.

📄 Checkliste „Reizarmes Klassenzimmer“, Seite 28

Kleine Aufgaben – große Schwierigkeiten

In der Schulanfangsphase empfiehlt es sich, im Hinblick auf mögliche Störungen der Koordination und Grob- und Feinmotorik bei Kindern mit ADHS, jede noch so kleine Aufgabe, die die Kinder im Verlauf des Unterrichts übernehmen können, bereits im Vorfeld auf **mögliche Problemstellen** zu durchdenken. Es ist wichtig, solche gefährlichen Klippen zum Wohle aller zu entschärfen. So tut man gut daran, z. B. die Art und Weise des Austeilens von Materialien zu regeln und immer wieder zu üben.

Denn das Verteilen von Arbeitsblättern ist für manchen ADHS-Schulanfänger eine schwierige Aufgabe. Immerhin muss er feinmotorisch einen Stapel Papier bewältigen, dafür sorgen, dass jeder Mitschüler genau ein Blatt erhält, das auch wirklich auf dem Tisch landen sollte und nicht zu Boden flattert. Er muss grobmotorisch den Weg von Pult zu Pult meistern, ohne zu stolpern oder Dinge umzustoßen. Dabei sollte das Ganze auch noch relativ zügig und geräuschlos erfolgen. Hilfreich kann hier der Einsatz eines geduldigen kleinen „Steuermanns“ an der Seite des „Verteilers“ sein. Auf den Arbeitstischen könnte ein markierter Bereich den „Landeplatz“ des Arbeitsblatts kennzeichnen.

Materialien

Materialien, die die Lehrkraft selbst zu Übungs- oder Veranschaulichungszwecken erstellt, sollten mit möglichst **geringem Zeit- und Geldaufwand** verbunden sein. Denn bei ADHS-Schulanfängern gelingen Organisation und Pflege der persönlichen Schulutensilien nur sehr unvollkommen. Einfach, billig und jederzeit ersetzbar heißt die Devise, die gute Laune erhält und dem „ständig vom Pech verfolgten“ AHDS-Kind Nöte und Ängste erspart.

Goldene Materialien-Regeln

- Um die Gefahr der Ablenkung möglichst gering zu halten, sollte **immer nur ein Material** auf dem Arbeitsplatz liegen.
- Unter dem Tisch ist lediglich eine **kurzfristige Materialablage**. Nach jeder Stunde werden die Sachen, die nicht mehr gebraucht werden, in das dafür vorgesehene Materialregal geräumt.
- Diese **Materialregale** sollten **eindeutig gekennzeichnet** sein und vor allem über ausreichend **Stauraum** verfügen.
- Um unnötige Ablenkung im Blickwinkel des Kindes zu vermeiden, sollten Regale hinter den Kindern stehen. Der **Blick zur Tafel** sollte **frei** gehalten werden.
- Auf jedem Tisch ist z. B. mit einem Klebestreifen **markiert, wo** die Materialien hingelegt werden.
- **Anschauungsmaterialien**, z. B. für das Rechnen, liegen nie direkt auf dem Tisch, sondern immer auf einer **Unterlage**. Eine preisgünstige, einfache Unterlage sind Blanko-Karteikarten, die in vielen Größen und Farben erhältlich sind.
- **Materialien** für die Hand des Schulanfängers sollten eine **gute Qualität** haben. Das hilft Misserfolge und Enttäuschungen zu vermeiden.

📄 Checkliste „Materialien“, Seite 29