Handout | Carmen Furrer | 13.9.2025

HERAUSFORDERNDES VERHALTEN VON KINDERN MIT ADHS IM SCHULALLTAG

"Hypofrontalität" bei ADHS-Kindern

Schwierigkeiten
- Verminderte Aktivität/ verringerter Metabolismus
- Weniger Durchblutung
- Kleineres Volumen
- Entwicklungsverzögerung
- Verzögerungen in der Ausreifung der Vernetzung mit anderen Netzwerken

Frontale Hirnbereiche wichtig für:
- Aufmerksamkeitslenkung
- Exekutivfunktionen (Selbstmanagement)
- Arbeitsgedächtnis
- motorische Kontrolle
- Handlungsinhibition
- Belohnung und Motivation

Drehzahlmesser der Aufmerksamkeit

Unser Motor (Aufmerksamkeits-aktivierung) muss der bevorstehenden Aufgabe angepasst sein.

Wunstorfer Konzept

Tunning Station

BLAU
- (schweren) Ball hochwerfen – auffangen
- Jonglieren
- Sport stacking
- Trampolin
- Hampelmann
- Seil springen
- Luftballontennis
- Liegestütz
- Boxen gegen Boxsack

ROT
- (schweren) Ball hochwerfen/fangen
- Jonglieren
- Sport stacking
- Trampolin gezielt hüpfen
- Seil springen
- Balancieren mit Säckchen auf dem Kopf
- Motorikbrett/Kippelbrett
- Blancierspiele
- Baum
- Atemübungen
- mit einer Glocke durch den Raum gehen, ohne dass sie einen Ton macht
- Becherball
- Fadenspiele

Lerncoaching
Carmen Furrer

Wach mach Tipps

- Starke eindeutige Reize
- Tempo erhöhen
- Wettkämpfe, Stoppuhr
- Häufige schnelle Positionswechsel
- Schwere Muskelarbeit
- Heftiges Schaukeln, Drehen
- Aufpassübungen
- Kaltes Wasser trinken
- Eiswürfel lutschen
- Saures lutschen
- Krach selber machen
- Stimme der Erwachsenen heben, lauter & viel Modulation
- Helles Licht
- laute rhythmische Musik
- Raum für Bewegung schaffen

Ruhig mach Tipps

- Starke eindeutige Reize
- Tempo verlangsamen
- Schwere Muskelarbeit (schwere Gegenstände ziehen und schieben)
- Fester Druck auf den Körper (Druckmassagen)
- Festes Abklopfen des Körpers
- Langsames Schaukeln
- Zentrierungsübungen
- Entspannungstechniken, Traumreisen
- Tief in den Bauch atmen
- Rückwärts von 10 zählen und tief in den Bauch atmen
- Eine Pause machen
- Kaltes Wasser oder warmen Tee trinken
- Eiswürfel lutschen
- Etwas ganz bewusst im Mund lutschen (z. B. Gummibärchen)
- Kim-Spiele
- Stimme der Erwachsenen: leiser und langsamer
- Licht dimmen
- leise entspannende Musik

Die Beziehung ist die Basis

- Beziehung zur Lehrkraft kann entscheiden, ob das Kind „lediglich" unruhig oder impulsiv ist oder mit der Zeit auch oppositionelles Trotzverhalten entwickelt
- Eine gute Beziehung begünstigt kooperatives Verhalten
- Eine gute Beziehung macht Lob wirksamer und Kritik annehmbarer

Notizen

Quellen
•Grolimund, F.; Rietzler, S. (2016). Erfolgreich lernen mit ADHS. Der praktische Ratgeber für Eltern. Hoegrefe Verlag
•Winter, B. (2017). Komm, das schaffst Du! Aufmerksamkeit, Koordination und ADHS: Ergotherapeutische Alltags-und Inklusionshilfen für Kinder. Trias