

Herausforderndes Verhalten von Kindern mit ADHS im Schulalltag

Sonderpädagogik Kongress
13.9.2025

Nach diesem Workshop

- Kennst du die Symptome von ADHS und deren Auswirkungen auf das Lernen
- Weisst du, wie man die Konzentration und Aufmerksamkeitslenkung dieser Kinder verbessern kann
- (Kennst du praktische Möglichkeiten, um mit herausforderndem Verhalten im Unterricht umzugehen)

Über mich

Mutter von zwei Kindern

Lerncoach bei F. Grolimund und S. Rietzler

Studium in Pädagogik und Psychologie

Lehrdiplom Sek. II Stufe

Pikler Pädagogin



Chinderschtuba mit Eltern- und Erziehungsberatungen

Dozentin PH Wallis 2015 -2023

www.carmenfurrer.ch

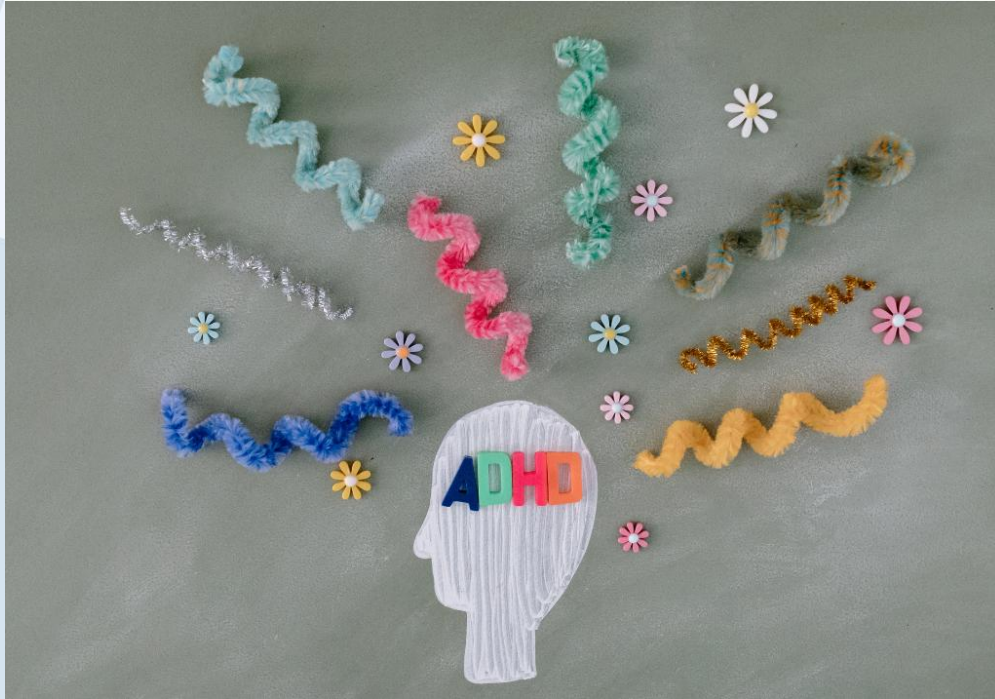
AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING


Lerncoaching
Carmen Furrer

Tausch dich kurz mit deinem Sitznachbarn aus

- ADHS gibt es gar nicht. Das ist doch nur eine Erfindung der Pharma-Industrie!
- Heute dürfen Kinder gar nicht mehr Kind sein. Kaum sind sie ein bisschen anders oder passen nicht ins Schema, drückt ihnen jemand einen Stempel auf. Heute hat doch schon jedes dritte Kind ADHS!
- Unser Kind erinnert uns sehr an das, was man heute so zu ADHS hört. Würden Sie uns raten, es abklären zu lassen?

Was ist ADHS?



Ursachen

- Als Ursache gelten genetische Faktoren und ein Ungleichgewicht der Botenstoffe (Neurotransmitter). Umwelteinflüsse können dabei verstärkend wirken und es kommt zu einem Wechselspiel.
- Die Forschung hat aber noch viel zu tun – es kann vieles noch nicht mit Sicherheit gesagt werden.
- Bereiche in der präfrontalen Region bei ADHS-Kindern sind um bis zu 5 Jahre verzögert.
- Der Frontallappen ist unteraktiviert.

www.elpos.ch und Rietzler & Grolimund (2016)

3 Erscheinungsbilder der ADHS

- ADHS, vorwiegend unaufmerksames Erscheinungsbild
- ADHS, vorwiegend hyperaktiv-impulsives Erscheinungsbild
- ADHS, gemischtes Erscheinungsbild

ADHS-ein Kontinuum

sehr unaufmerksam



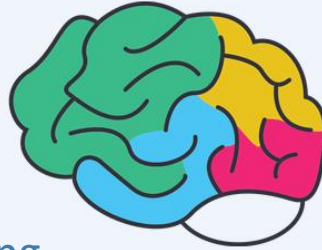
sehr aufmerksam



**durchschnittlich
aufmerksam**

„Hypofrontalität“ bei ADHS-Kindern

- 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

Für eine Übersicht siehe: Rietzler & Grolimund (2016)

Typische Schwierigkeiten

- Motivationsprobleme
- Startschwierigkeiten
- Organisation und Planung
- Vergesslichkeit
- Merkschwierigkeiten
- Gefühlsausbrüche / Impulsivität
- Kurze Konzentrationsspanne und hohe Ablenkbarkeit
- Verträumtheit

ADHS kommt selten alleine

In 80% der Fälle eine oder mehrere komorbide Störung/en

- Schlafstörungen 80%
- Störung mit oppositionellem Trotzverhalten / Störung des Sozialverhaltens (30-50%)
- **Lernstörungen / Teilleistungsstörungen in 10 - 40% der Fälle**
- Affektive Störungen, insbesondere Depression (10-40%)
- Angststörung 30-40%

Döpfner et al., 2013

Kinder mit ADHS haben auch Stärken

- Teilweise hohe Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer bei selbst gewählten Tätigkeiten
- Ausgeprägtes visuelles Vorstellungsvermögen
- Kreativität
- Hilfsbereitschaft
- Gerechtigkeitssinn
- Begeisterungsfähigkeit und Neugier

Kinder mit ADHS waren tausende von Jahren gut angepasst an eine Welt:

- in der wir uns fast den ganzen Tag bewegen mussten (als Jäger, Bauer, Handwerker)
- in der es hilfreich oder lebenswichtig war, alles zu sehen und zu hören (beispielweise ein Beutetier oder einen Feind)
- in der über Imitation und Handeln gelernt wurde (zum Beispiel als Handwerker)

Neue Hürden für Kinder mit ADHS

- Moderne Schulformen wie Werkstattunterricht oder Gruppenarbeiten
- Moderne Schulbücher, die oft bunt und abwechslungsreich gestaltet sind
- Kürzere Schulwege, mehr Verkehr und zunehmende Verstädterung
- Höhere Anforderungen im Bereich der Organisation und Planung (Stichwort Wochenplan)
- Ein Mehr an Fächern und ein höherer Stoffdruck / geringere Automatisierung von Grundlagen
- Informationsüberflutung durch neue Medien
- Weniger Schlaf

Aufmerksamkeitslenkung im Unterricht

Aufmerksamkeitsaktivierung

Ohne Alertness ist Lernen und Fokussierung nicht möglich

Die Drehzahlmetersprache:

Unser Motor (Aufmerksamkeitsaktivierung) muss der bevorstehenden Aufgabe angepasst sein.



Winter, 2017

Bewegungspausen

- Bewegungspausen sind sehr hilfreich für alle Kinder.
- Beachten muss man dabei: will ich aktivieren oder will eher beruhigen?
- Zentrierungsübungen vs. Aufpassübungen

Zum Beispiel:

- Zentrierung: Stehen wie eine Kerze, Einbeinstand, Baumübung (muss herausfordernd sein)
- Aufpassübungen: Hampelmann, Überkreuzübungen wie Knieklatschen, Fangen und Werfen, Jonglieren mit Säckchen oder Jonglierbällen

Wach – mach Tipps

- Starke eindeutige Reize
- Tempo erhöhen
- Wettkämpfe, Stoppuhr
- Häufige schnelle Positionswechsel
- Schwere Muskularbeit
- Heftiges Schaukeln, Drehen
- Aufpassübungen
- Kaltes Wasser trinken
- Eiswürfel lutschen
- Saures lutschen
- Krach selber machen
- Merkspruch: (z. B. Frisch und wach - wie der Fisch im Bach)
- Stimme der Erwachsenen heben, lauter und viel Modulation
- Helles Licht
- laute rhythmische Musik
- Raum für Bewegung schaffen

Ruhig – mach Tipps

- Starke eindeutige Reize
- Tempo verlangsamen
- Schwere Muskularbeit (schwere Gegenstände ziehen und schieben)
- Fester Druck auf dem 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
- Merkspruch (z. B. In der Ruhe liegt die Kraft, Nur ruhig Blut, dann geht's gut, Konzentriert geht's wie geschmiert, Wenn ich will wird alles still ..)
- Stimme der Erwachsenen: leiser und langsamer
- Licht dimmen
- Leise entspannende Musik

Fidget Material

- Gummiband zwischen Stuhlbeine
- Korb mit Materialien: Knetball, Murmelfidget etc.
- Massage Bälle, Massage Gerät Füße
- calm stripes

Tuningstation

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

Winter, 2017



Fokussierte Aufmerksamkeit erleichtern

- Fester Sitzplatz vorne, alleine oder neben einem ruhigen Sitznachbarn
- Handeln statt reden
 - auf den Schüler zugehen
 - Gesten nutzen (Daumen hoch, Warnsignal)
 - Auf das Blatt tippen
- Wichtig: Kinder bemerken es nicht, wenn sie abschweifen
- Strafen sind daher sinnlos!
- Hilfreich ist häufiges Feedback
 - „Du bist gerade sehr konzentriert“, wenn das Kind aufpasst

Fokus auf Phasen, in denen sich das Kind konzentriert!
«Du hörst gerade gut zu!» / «Du bist gerade sehr konzentriert»

Damit:

- Fördere die Motivation, dieses Verhalten zeigen zu wollen («Ich will das können!»)
- Fördere die Selbstwirksamkeit des Schülers/In («Ich kann das auch!»)
- Stärke die Beziehung zur Lehrperson («Für die will ich mich konzentrieren!»)
- Hilf dem Kind dabei, ein Konzept (von Konzentration etc.) zu entwickeln und diesen Zustand besser wahrzunehmen («So fühlt sich das an, wenn ich aufpasse!»)

Verhaltensauffällige Schüler/Innen sind überfordert

- Verhaltensauffällige Schüler/Innen können ihr Verhalten schlechter steuern als andere
- Dadurch zeigen sie eine Vielzahl an störenden Verhaltensweisen
- Dieses ruft sehr häufige und sehr unterschiedliche Kritik von Eltern und Lehrpersonen hervor
- Der Schüler/In fühlt sich überwältigt von den vielen negativen Rückmeldungen und hat das Gefühl «es sowieso niemandem recht machen zu können»

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

Geheimzeichen für positive Rückmeldungen

- unauffällig
- beziehungsstärkend
- Möglichkeit, das Unterlassen bestimmter Verhaltensweisen zu bestärken

Literatur

- Breuer, D.; Döpfner, M. **Die Erfassung von problematischen Situationen in der Familie.** Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie, 46 (1997) 8, S. 583-596
- Döpfner, M.; Frölich J.; Lehmkuhl, G. (2013). **Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS). Leitfaden Kinder- und Jugendpsychotherapie - Band 1.** Hoegrefe Verlag
- 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



Lerncoaching
Carmen Furrer