

Herzlich Willkommen



ADHS bei Kindern praktische Tools für den Alltag



Ablauf des heutigen Abends

- Einstieg
- Ein paar Infos zu ADHS und zur IP
- Hausaufgaben / Konzentration
- Impulskontrolle / Exekutiven Funktionen
- Alltagshelfer für Kinder
- Fragerunde



Einstieg

ROT GELB GRÜN BLAU
GELB BLAU GRÜN ROT
GRÜN ROT GELB BLAU
BLAU GELB GRÜN ROT

Quelle: 2012 – Förderung exekutiver Funktionen durch Bewegung
Eine Lehrer/innen-Handreichung für die Schule
von Wolfgang Stögler



Fakten zu ADHS

- Die Exekutiven Funktionen sind betroffen
 - Impulskontrolle
 - Planung und Organisation
 - Arbeitsgedächtnis
 - Kognitive Flexibilität
- Entwicklungsverzögerung (bis zu 3 Jahren)

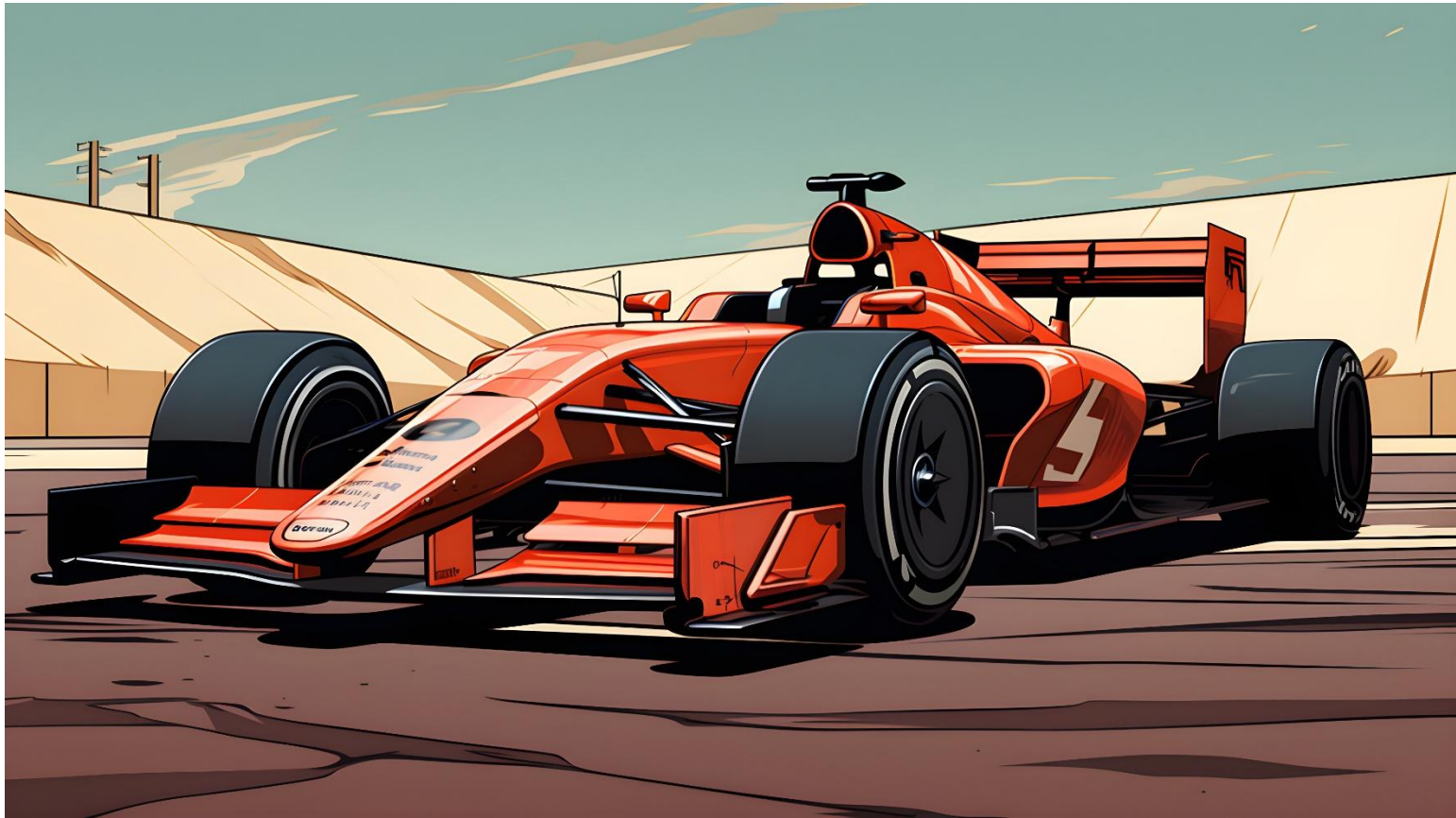


Fakten zu ADHS

- Kreativ
- Hyperfokus
- Begeisterungsfähig
- Energie
- Feinfühligkeit
- Gerechtigkeitssinn



ADHS – Ist wie ein Rennauto



Mit Fahrradbremse



ADHS – Die Superkraft



Langeweile



Individualpsychologie



- Gleichwertige – Haltung
- Ermutigung
- Beziehung – Zugehörigkeit
- Struktur



Struktur



Hausaufgaben



Einteilen in 3 Phasen
Vor. / Während und
Danach



Vorbereitung

- Feste Uhrzeiten
- Fixe Dauer – 30 Minuten
- Arbeitsplatz
 - Geräumig
 - Gut beleuchtet
 - Keine Ablenkungen



Während

- Aufgaben in Lerneinheiten einteilen (30 Minuten – 3 x 8 Minuten)
- Pausen – 3 Minuten (Lied hören oder Bewegung etc.)
- Start mit den leichteren Aufgaben
- Als zweites die schwierigen Aufgaben
- Drittes – Abschluss mit einem Erfolgserlebnis



To-Do-Liste

Mathematik Aufgabe, Seite 3 Nr. 4 & 5

Pause

Deutsch, Seite 12, Nr. 7

Pause

Englisch



Konzentration

- Musik / Hörspiel
- Bewegung (Gummiband für Beine)
- Zeit verknappen
- Wettbewerb
- Zu zweit oder in Gruppen



Danach

- Das Kind positiv bestärken für den Durchhaltewillen.
- Als Abschluss die Schulsachen für den nächsten Tag packen.



Impulskontrolle / Exekutiven Funktionen



Sport und Spiel

- Ausdauer und Koordination



Designed by brgfx / Freepik



Gleichgewichtsübungen



Quelle: AdHS/Store



Soziales Training

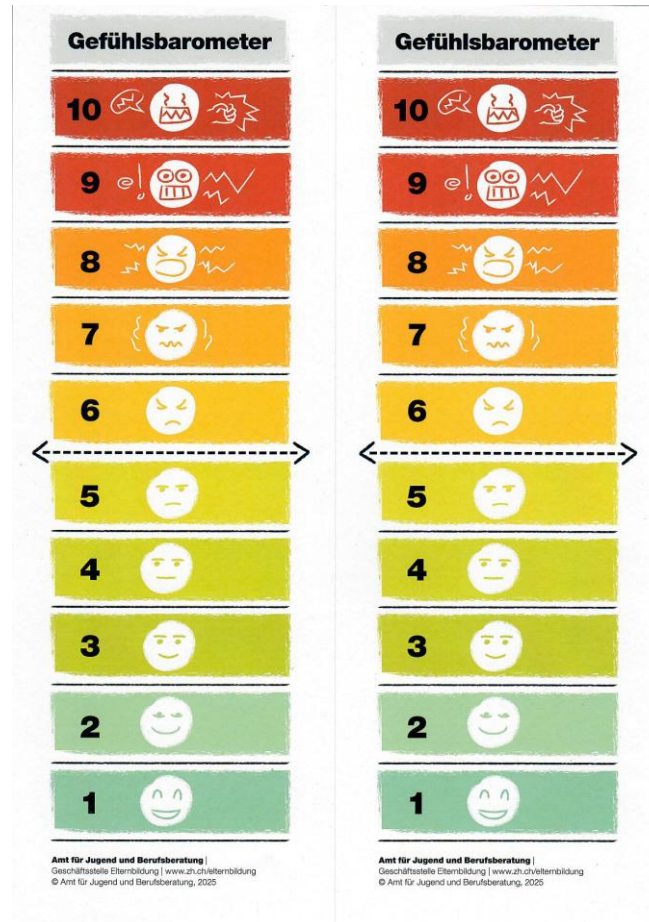
- Gewaltprävention an Schulen



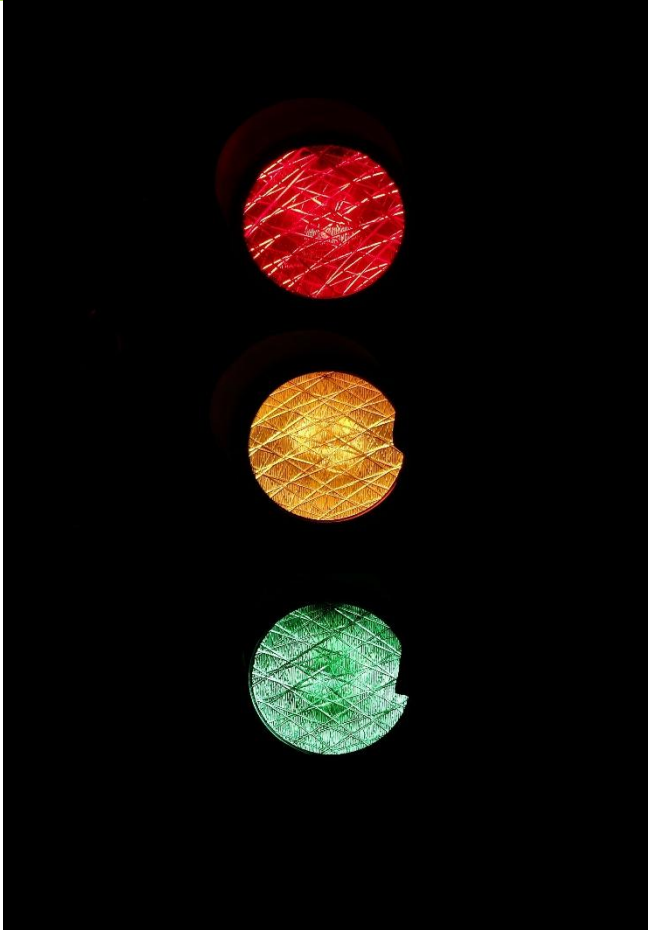
Quelle: <https://www.gewaltpraevention-an-schulen.ch/>



Gefühlsbarometer



Das Ampelsystem



- Halte
- Denke
- Handle



Wut- und Cool-Brille



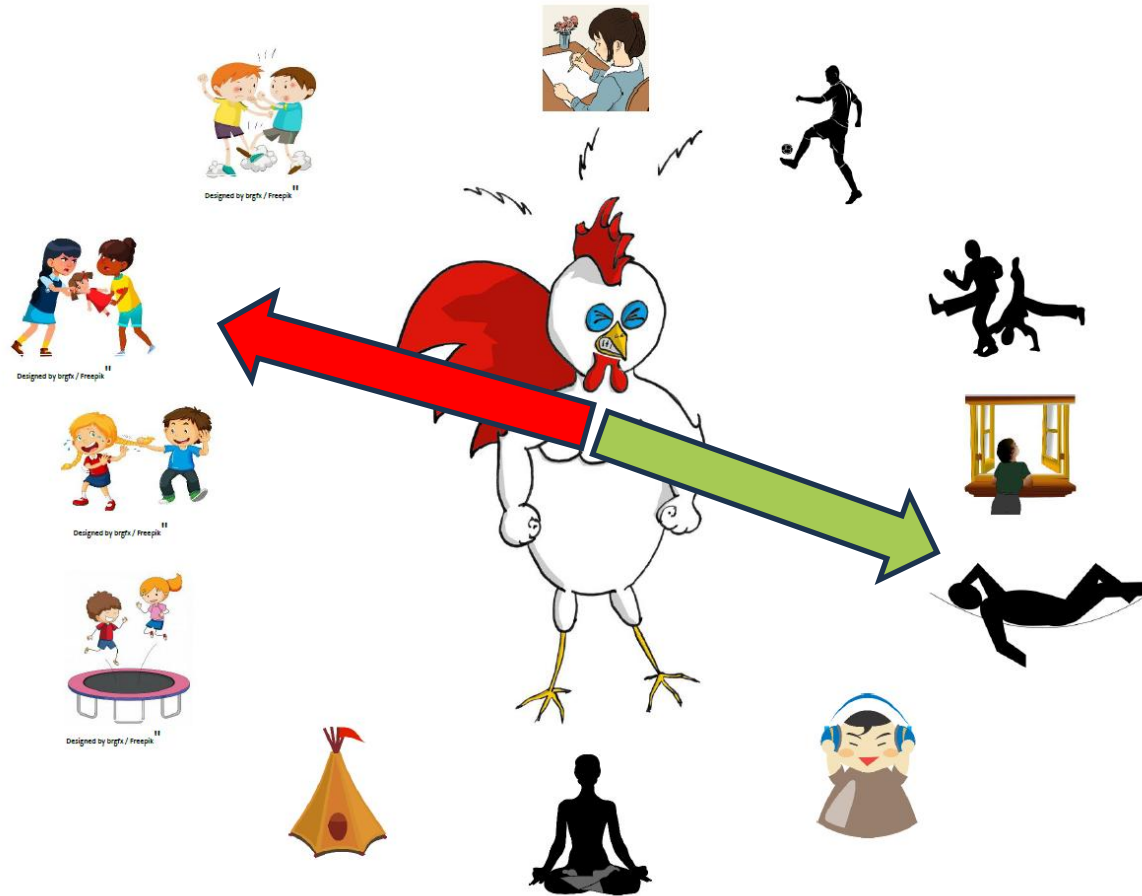
Wuttagebuch



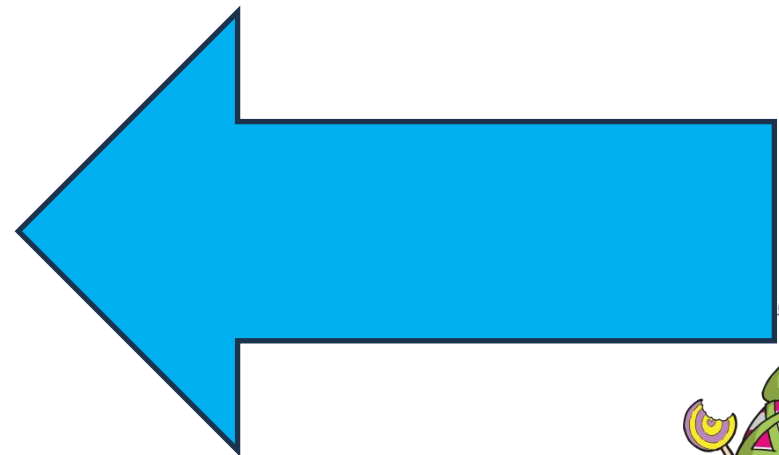
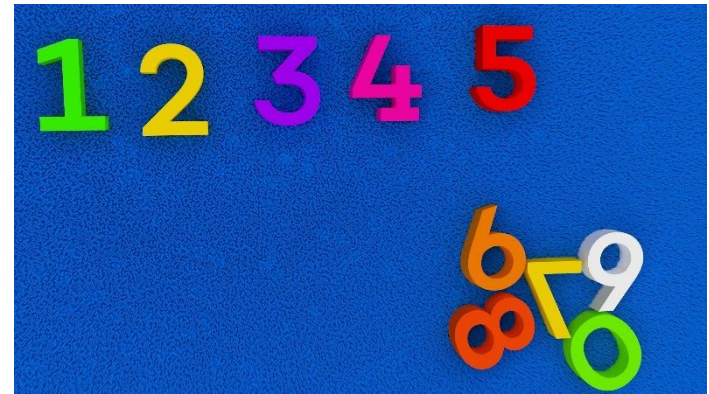
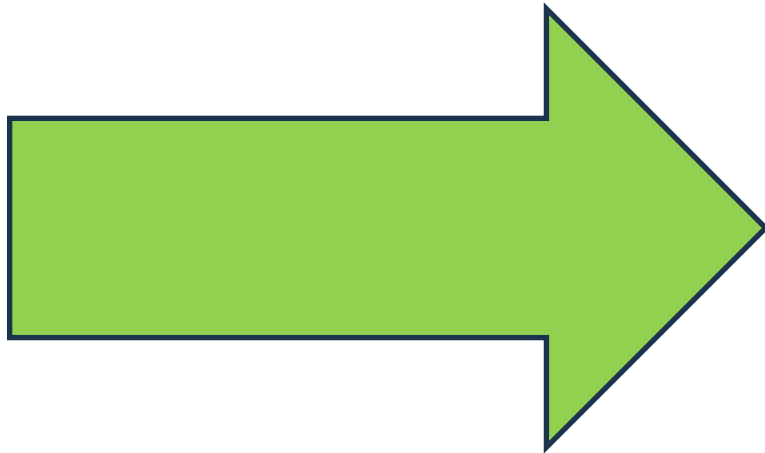
Alltagshelfer



Stimmungsuhr



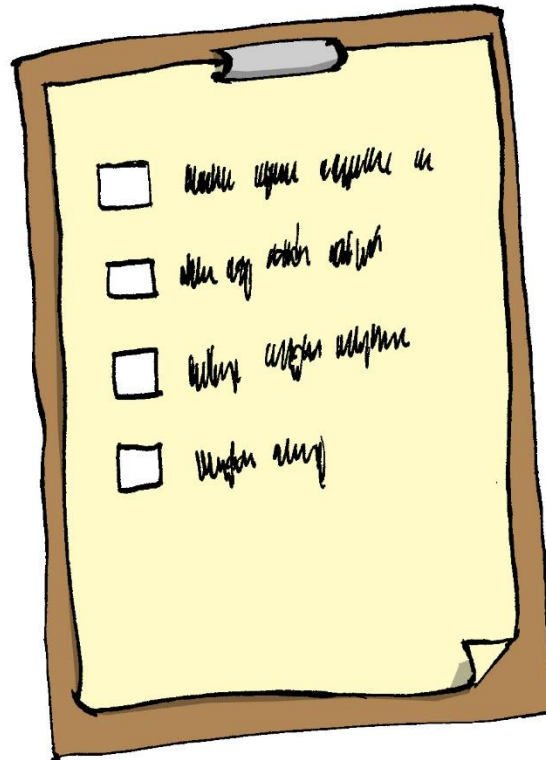
Wegweiser



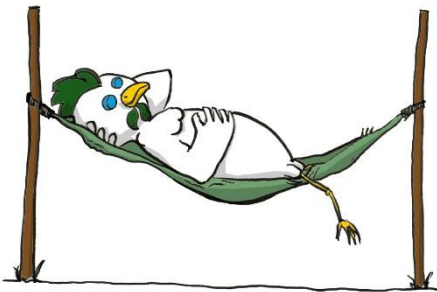
Duftbeutel



3- 5 Punkte Plan



Gefühlskarten



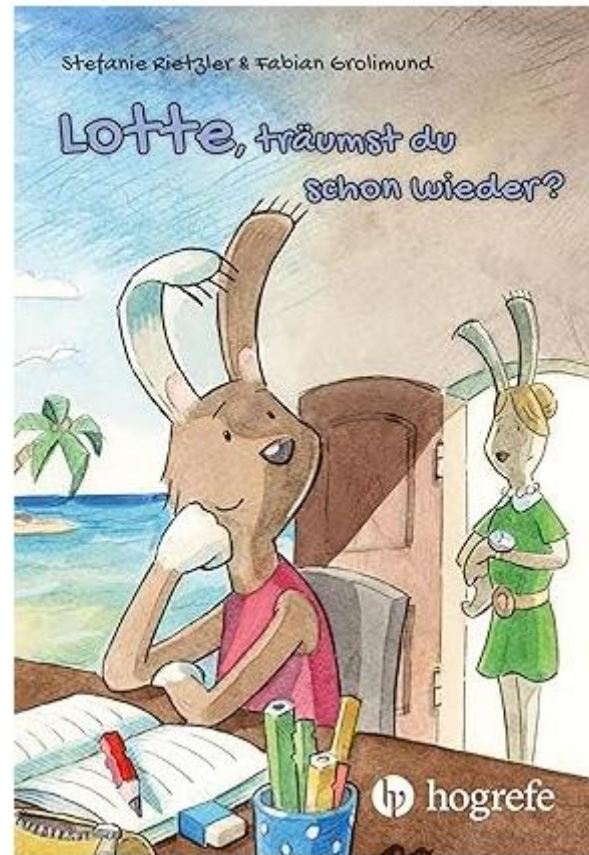
Beschäftigungsmaterial



Sanduhr



Wenn- Dann- Plan



Quelle

- Buch: ADHS ist kein Makel von Edward M. Hallowell und John J. Ratey
- Weiterbildung ADHS HFH
- www.mit-kindern-lernen.ch
- Elternbildung Kanton Zürich „Gewaltfrei erziehen“
- Förderung exekutiver Funktionen durch Bewegung Eine Lehrer/innen-Handreichung für die Schule von Wolfgang Stöglehner

