

AD(H)S und Hausaufgaben



**ITZ Caritas-Haus Feldberg
Interdisziplinäres Therapiezentrum
Rehabilitationsklinik für Kinder und Jugendliche
Mutter-Kind-Rehabilitation**

Referenten

Prof. Dr. Hans Ruder (leitender Kinderarzt)
Amrei Pohl (leitende Diplom-Psychologin)
Sara Vattes (Diplom-Psychologin)
Manuela Schwörer (Klinikschullehrerin)
Lisa Herr (Klinikschullehrerin)

ITZ Caritas-Haus Feldberg

Passhöhe 5
79868 Feldberg
Telefon 07676/930-0
info@caritas-haus-feldberg.de

www.caritas-haus-feldberg.de

Einleitung

Die Hausaufgabensituation stellt häufig eine große Belastung für die gesamte Familie dar. Das Kind ist gegenüber der Schule aus unterschiedlichen Gründen negativ eingestellt und die Hausaufgaben bieten eine zusätzliche Frustrationsquelle. Der Elternteil, der für die Hausaufgaben verantwortlich ist, bekommt schon bei dem Gedanken daran, mit dem Kind Vokabeln lernen zu müssen „die Krise“ und der Streit ist vorprogrammiert. Er rutscht irgendwann in die Rolle desjenigen, der nur zum Antreiben und Fehlerfinden da ist und der Teufelskreis ist „perfekt“. Auch die Geschwister leiden, weil sie sich bei dem Streit unmöglich konzentrieren können.

Kinder mit AD(H)S haben häufig aufgrund ihrer Konzentrationsschwäche und ihrer Impulsivität grundlegende Probleme mit dem Lernen. Die mit einer AD(H)S meistens verbundene emotionale Impulsivität und die wenig ausgeprägte Frustrationstoleranz führen zu Wut, wenn etwas nicht gleich gelingt. Das Kind wird wütend auf sich selbst, weil es mal wieder zu „blöd“ ist und lässt seine Wut an den Eltern aus. Dies kann sehr kränkend sein, wenn man sich zum x-ten Mal eine neue Methode ausgedacht hat, um dem Kind die Vokabeln beizubringen.

Die Blickbewegung ist sprunghaft, das heißt die Buchstaben „tanzen“ vor den Augen und schon allein das Durchlesen der Aufgabenstellung ist so anstrengend, dass für die eigentliche Durchführung der Aufgabe kaum noch Kraft bleibt.

Die Strukturierung der Hausaufgaben stellt mangels Selbststeuerung für das Kind eine Überforderung dar und so erscheinen die Hausaufgaben wie ein schier nicht bezwingbarer Berg.

Sie haben oft Probleme mit der Graphomotorik, deshalb strengt sie das Schreiben ohnehin an. Nach einem anstrengenden Schultag noch nachmittags seitenweise schreiben zu müssen, kann somit zur richtigen Qual werden.

Häufig werden die Kinder nach einiger Zeit motorisch unruhig, wackeln auf dem Stuhl herum, müssen mehrmals zur Toilette gehen oder haben Durst. Dies hat etwas mit der geringen Aufmerksamkeitsspanne zu tun. Bei diesem Verhalten handelt es sich um unbewusste Pausen, die sich das Gehirn „nimmt“, um sich „wach“ zu halten.

Problematisch ist auch, dass sie häufig intuitiv eine richtige aber wenig systematische Herangehensweise an eine Aufgabe haben. Sie können dann den Lösungsweg nicht wiedergeben und ihre Strategie bei der nächsten Aufgabe vom selben Typ nicht wieder anwenden und somit verinnerlichen. Dies kostet Energie und frustriert, weil die Kinder immer wieder von vorne anfangen müssen. Zudem bereitet die Impulsivität häufig Probleme beim Überprüfen einer Aufgabe und so entdecken sie vermeidbare Fehler nicht.

Kinder mit AD(H)S haben häufig generell ein Problem damit, von einer Situation in die andere zu wechseln und mit Dingen zu beginnen. Der Beginn der Hausaufgaben nach einem anstrengenden Schultag und zu einer Zeit, in der die Medikamente vielleicht nicht mehr wirken, kann für sie eine unüberwindbare Hürde sein.

Bei vielen Kindern geht die AD(H)S außerdem mit einer Teilleistungsstörung (LRS, Dyskalkulie) einher, welche die Abneigung gegen den Lernstoff noch erhöhen können.

Warum ist die HA-Situation so schwierig?

Die Grafik veranschaulicht, dass die Hausaufgaben-situation von verschiedenen Faktoren geprägt ist. Diese können so ungünstig kombiniert sein, dass die Situation immer wieder eskaliert und sinnvolles Arbeiten langfristig unmöglich wird.

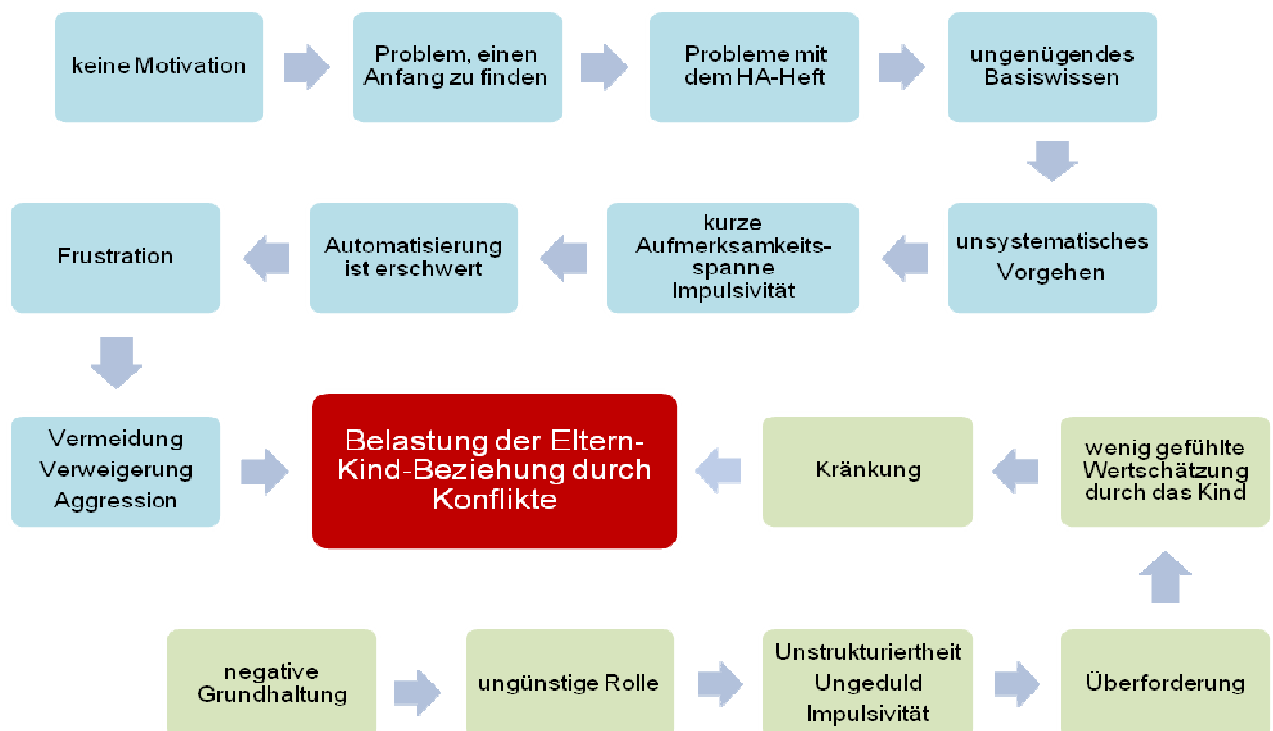
Faktoren Kind

Kinder mit AD(H)S haben aufgrund ihrer Konzentrationsschwäche und ihrer Impulsivität grundlegende Probleme mit dem Lernen und sind deshalb schnell überfordert. Dies kann zu einer Verkettung ungünstiger Faktoren führen, die sich meist in Vermeidung, Verweigerung oder Aggression äußert.

Faktoren Eltern

Eltern von ADHS-Kindern sind häufig insgesamt sehr belastet und in Sorge um die schulische Entwicklung Ihres Kindes. In der Hausaufgaben-situation rutschen sie schnell in die eine ungünstige Rolle. Wenn dann noch ein gewisses Maß an Impulsivität bei den Eltern und ein Angriff durch das Kind hinzukommen, ist eine Eskalation fast unvermeidlich.

FAKTOREN KIND

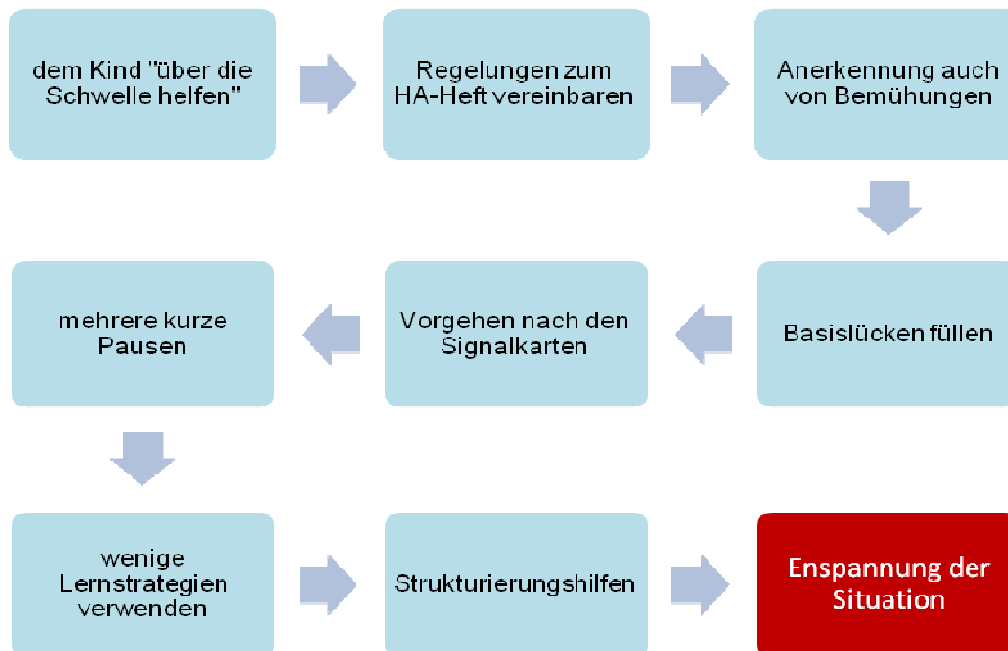


FAKTOREN ELTERN

Wichtig!

Finden Sie heraus, an welcher Stelle Sie Schwierigkeiten haben, bevor Sie sich mit dem idealen Ablauf der Hausaufgaben-situation beschäftigen.

Wege aus dem Teufelskreis



Vielleicht hilft auch etwas ganz Anderes?

Manchmal ist man mit seinem Kind in einem Verhaltensmuster gefangen, bei dem, ähnlich einer Theatervorstellung, ein Stichwort das nächste ergibt und die Eskalationsfalle schon automatisiert abläuft.

In diesem Fall kann es auch sinnvoll sein, aus dem gewohnten Rahmen zu „springen“ und etwas ganz Unerwartetes zu tun. Auch Humor kann in so einem negativen Muster, in dem beide Seiten gefangen sind, manchmal wieder etwas Abstand und damit neue Handlungsmöglichkeiten hereinlassen.

Oft sind auch Anregungen oder Unterstützung von außen notwendig, z.B. durch

- Ein Gespräch mit dem Lehrer
- Eine Überprüfung der Medikation

Wichtig!

Die Möglichkeiten der Veränderung sind begrenzt. Wenn zu viele Schwierigkeiten zusammen kommen, kann auch eine Entspannung der Situation durch Hilfe von außen sinnvoll und nötig sein (z. B. Hausaufgabenbetreuung).

Ablauf der Hausaufgabensituation

Erst nachdem die „Stolpersteine“ identifiziert und hoffentlich aus dem Weg geräumt sind, ist es sinnvoll, sich über den Ablauf der HA-Situation Gedanken zu machen.

1. Beginn möglichst immer zur selben Zeit und klar abgesprochen

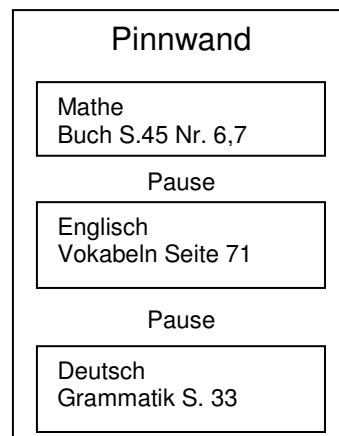
Die Pause zwischen Schule und Hausaufgaben bzw. Mittagessen und Hausaufgaben sollte nicht zu lang sein

2. Vor Beginn den Ablauf besprechen

Dazu kann gehören: Wann braucht das Kind Pausen? An welcher Stelle braucht es Hilfe?

3. Hausaufgaben in sinnvolle und überschaubare Portionen aufteilen

- Eine Portion ca. 15 bis 30 Minuten Arbeitszeit
- Die Einteilung vorab auf kleine Zettel schreiben und beispielsweise an einer Pinnwand befestigen.
- Nach Erledigung, den Zettel abnehmen und in den Papierkorb werfen, dies erhöht die Motivation.



- Bei der Einteilung mit einer leichten Aufgabe beginnen
- Abwechseln von Mündlichem (Vokabeln oder Infotexte) und Schriftlichem
- Mehrere kurze Pausen klar einplanen (werden keine eingeplant, machen die Kinder unbewusste Pausen)

Wichtig! Es gilt: Lernzeit = Arbeitszeit + Pausen

4. Blick durch Strukturierungshilfen auf das Wesentliche in der Aufgabe lenken (z.B. Lesewinkel, Wegstreichen des bereits Erledigten, Markieren, Abdecken usw.)

5. Benutzen Sie möglichst oft die Signalkarten, um eine Routine zu entwickeln

6. Zusätzliche Lernzeiten klar absprechen

7. Bindungssignale erhöhen die Motivation

So funktioniert Lernen – Lernstufen nach Jansen und Streit

Stufe	Beispiel
1. Verstehen (Nachvollziehen)	Das Prinzip der Multiplikation begreifen
2. Nachmachen (Überlernen)	Erste einfache Aufgaben rechnen
3. Üben (Automatisierung)	Mit einer Methode z. B. Karteikartensystem regelmäßig üben bis es „sitzt“
4. Übertragen des Gelernten auf neue Anwendungsgebiete (Flexibilisierung des Automatisierten)	Verstehen: wenn $3 \times 4 = 12$, dann $3 \times 40 = 120$
5. Profi (Automatisierung des Flexibilisierten)	$3 \times 40 = 120$, $2 \times 70 = 140$... Sitzt ebenso gut wie $3 \times 4 = 12$, $2 \times 7 = 14$...



Stufe 1

Hier können verschiedene Methoden dem Kind das Lernen erleichtern. Je nach Kind können unterschiedliche Ansätze sinnvoll sein.

Stufe 2

Auf dieser Stufe ist es wichtig, die Abfolge der Teilschritte, die für die erfolgreiche Bearbeitung einer Aufgabe notwendig sind, zu verstehen und (unter Anleitung) durchzuführen.

Stufe 3

Ein Vorgang ist automatisiert, wenn er zur Routine geworden ist und nur noch wenig Konzentration erfordert. Den Zustand der Automatisierung zu erreichen, ist für Kinder mit AD(H)S besonders schwierig, da ihnen das Verstehen und Begreifen häufig keine Probleme bereitet, das langweilige Wiederholen hingegen sehr problematisch ist.

Häufig gelingt die Automatisierung schneller, wenn das Kind nur mit einer Methode übt. Neue Methoden einzuführen, bedeutet immer, dass man auch neue Abläufe üben und somit wieder auf Stufe 2 beginnen muss.

Stufe 4

Etwas Neues angeboten zu bekommen, ist für viele Kinder wieder spannender. Da langweiliges Üben (Stufe 3) eher schwer fällt, wenden sie sich lieber dem Neuen und Interessanten zu. Aber Achtung! Zeigen die Kinder dann schon Ansätze, das Gelernte auf neue Anwendungsgebiete zu übertragen, wird daraus häufig zu früh auf eine erfolgreiche Automatisierung geschlossen.

Stufe 5

Hier treten die gleichen Schwierigkeiten wie in Stufe 3 auf. Es muss geübt und daher mit Widerstand gerechnet werden.

Wichtig!

Das Kind braucht Ihre Unterstützung beim Prozess des Einübens und nicht erst, wenn es eine gute Note geschrieben hat. Es hilft ihm, wenn Sie verstehen, wie mühsam und anstrengend Auswendiglernen und Wiederholen sind.

Ausgewählte Methoden

1. Lernkartei

- Erstellen einer Lernkartei mithilfe einer DinA5 Karte.
- Auf die Karte wird eine Zusammenfassung des Lernstoffes geschrieben.
- **Wichtig!** gute Gliederung, farbliche Markierung der wichtigsten Stellen
- **Vorteil:** Vor Klassenarbeiten muss nur noch das bereits Erarbeitete wiederholt werden.

2. Zeichnungen und Skizzen

3. Karteikasten zum Lernen von Vokabeln

- AD(H)S-spezifische Karteikästen haben mehr Fächer als gewöhnliche Kästen
- Gewusste Vokabelkarten wandern ein Fach nach hinten, die anderen werden wiederholt
- Am nächsten Tag werden alle Karten wiederholt
- Nun kommen die Karten, die gewusst wurden wieder ein Fach nach hinten und man kann sich mit dem Wiederholen etwas Zeit lassen

4. Arbeit mit dem Plan zum Zeit-Einschätzen-Üben

5. Cent-Diktat bzw. Cent-Rechnen

Wichtig!

Wählen Sie wenige und zu Ihrem Kind passende Methoden aus und bleiben Sie dabei.
--

Anhang

Signalkarten

 <p>Stopp, was soll ich tun? Ich lese mir die Aufgabenstellung durch.</p>	 <p>Wie ist mein Plan? Ich erkläre mit meinen eigenen Worten, was ich tun soll und zeige kurz, wie ich es machen will.</p>	 <p>Sorgfältig, Schritt für Schritt zum Ziel!</p>	 <p>Stopp, überprüfen! Fehler, die ich finde, sind nicht schlimm. Ich kann sie verbessern.</p>	 <p>Prima! Das habe ich gut gemacht. Ich kann's!</p>
---	--	---	--	--

nach Lauth/ Schlottko und Krowatschek

Plan zum Zeit-Einschätzen-Üben

Zeitdauer einschätzen



Aufgabe	Geschätzte Dauer	Tatsächliche Dauer	Bemerkungen

Belohnungssystem

Ziel:

Belohnungen:
 für 5 Smilies:
 für 10 Smilies:
 für 20 Smilies:

„Bitte nicht stören“ Schild



Cent-Diktat

Zeitbedarf: 10-15 Minuten 2-5 Mal/Woche
Küchenwecker stellen, wenn er klingelt ist Schluss

Verabredung: Sie vereinbaren eine Zeit, in der sich ihr Kind mit Papier und Schreibstift an den Tisch zu Ihnen setzt. Ob Ihr Kind schreiben wird, bleibt Ihrem Kind überlassen.

Durchführung: Sie diktieren immer nur einzelne Wörter.

Ist das Wort richtig geschrieben, lassen sie einen Cent mit lautem Klack in eine Blech- oder Glasschale fallen.

Ist das Wort falsch geschrieben sagen Sie: „noch einmal“. Wird es ein zweites Mal falsch geschrieben, erklären Sie wie es geschrieben wird.

Belohnung: Die Cents darf das Kind behalten oder sie dienen als Belohnungspunkte in einem Punktsystem

Warum funktioniert dieses System bei AD(H)S Kindern oft gut?

- Die Rückmeldung ob falsch oder richtig erfolgt sofort mit einem Verstärkerreiz klack
- Wird ein konventionelles Diktat nach besprochen erinnert sich das Kind gar nicht mehr an seine Fehler und schaltet ab. Sie reden gegen eine Wand.
- Oft schreiben AD(H)S Kinder auch „simple“ Worte wie z.B. wie falsch als wei. Sich hier zu konzentrieren ist genauso wichtig wie bei Donaudampfschiffahrtsgesellschaft und wird entsprechend honoriert.
- Das Hinweisen auf Fehler bei anderen Übungsformen bringt AD(H)S-Kinder mitunter so zum Ausrasten, dass eine weitere sinnvolle Arbeit nicht mehr möglich ist.
- Es ist kein Leistungsdruck (Textmenge) vorgegeben, sondern eine Zeit. Ihr Kind wird mehr und mehr richtige Wörter in derselben Zeiteinheit schreiben und so einen Fortschritt registrieren.
- Die Methode kann auch auf Fremdsprachen übertragen werden, allerdings ohne Ausweitung der Gesamtwochenzeit.

Cent-Rechnen

- Zeitbedarf:** 10-15 Minuten 2-5 Mal/Woche
Küchenwecker stellen, wenn er klingelt ist Schluss
- Verabredung:** Sie vereinbaren eine Zeit, in der sich ihr Kind mit dem Holzkugelrechen-
schieber (10 x 10 Kugeln) an den Tisch zu Ihnen setzt. Ob Ihr Kind rechnen wird, bleibt Ihrem Kind überlassen.
- Durchführung:** Sie besprechen mit Ihrem Therapeuten ein bestimmtes Level (siehe unten). Dann nehmen Sie die Karteikärtchen mit den entsprechenden Aufgaben.
- Ist die Zahl richtig dargestellt, lassen sie einen Cent mit lautem Klack in eine Blech- oder Glasschale fallen.
- Ist die Zahl falsch geschrieben sagen Sie: „Noch einmal“. Wird es ein zweites Mal falsch gemacht zeigen Sie die richtige Lösung, indem Sie die Kugeln verschieben.
- Belohnung:** Die Cents darf das Kind behalten oder sie dienen als Belohnungspunkte in einem Punktsystem.

Warum funktioniert dieses System bei AD(H)S-Kindern mit Rechenschwäche oft gut?

- Die Rückmeldung ob falsch oder richtig erfolgt sofort mit einem Verstärkerreiz klack
- Es wird sichergestellt, dass Ihr Kind nicht nur eine Zahl sagt, sondern gleichzeitig eine Vorstellung der entsprechenden Menge hat.
- Die Zahlen werden über das Ohr (auditiv), mit den Augen (visuell) und auch durch Tasten (taktile) auf verschiedenen Hirneingangswegen wahrgenommen.
- Das Hinweisen auf Fehler bei anderen Übungsformen bringt AD(H)S-Kinder mitunter so zum Ausrasten, dass eine weitere sinnvolle Arbeit nicht mehr möglich ist.
- Es ist kein Leistungsdruck vorgegeben, sondern eine Zeit. Ihr Kind wird mehr und mehr richtige Lösungen in derselben Zeiteinheit finden und so einen Fortschritt registrieren.

Level für Cent-Rechnen

- Mengenbegriff bis 20 (Auf den Kärtchen stehen die Zahlen 1-20)
- Mengenbegriff bis 100 (Auf den Kärtchen stehen die Zahlen 1-100)
- Addieren bis 20
- Subtrahieren bis 20
- Addieren bis 100
- Subtrahieren bis 100
- Kleines Einmaleins
- Division

Literaturtipps

Bücher, Medien für AD(H)S-Kinder und Schule	
Born, A., Oehler, C. (2009). Lernen mit ADS-Kindern: Ein Praxishandbuch für Eltern, Lehrer und Therapeuten. Kohlhammer.	Sehr viele praktische Tipps, um dem Kind beim Lernen zu helfen.
Freed J., Parsons L. (2001). Zappelphilipp und Störenfrieda lernen anders: Wie Eltern ihren hyperaktiven Kindern helfen können, die Schule zu meistern. Beltz.	
Krowatschek, D. (2002). Überaktive Kinder im Unterricht. Verlag Modernes Lernen.	
Krowatschek, D., Krowatschek, G., Hengst, U. (2003). Das ADS-Trainingsbuch. Methoden, Strategien und Materialien für den Einsatz in der Schule. Aol-Verlag.	
Krowatschek, D., Krowatschek, G. (2003). Das ADS-Trainingsbuch 2: Soziales Lernen mit ADS-Kindern. Aol-Verlag.	ADS-Trainingsbuch für die Schule
Lauth G.W., Schlotke P. F. (2002). Training mit aufmerksamkeitsgestörten Kindern. Beltz PVU.	Sehr gutes Therapieprogramm
Imhof, M., Srodzki, K., Urzinger, M. S. (2007). Aufmerksamkeitsgestörte, hyperaktive Kinder und Jugendliche im Unterricht. Auer.	
Farnkopf, R. (2009). ADS und Schule: Tipps für Unterricht und Hausaufgaben. Beltz.	
Altherr, Eveling, Schröder, Tittmann ADS in der Schule CD-Rom Zu bestellen: www.ads-schule.de	sehr gut und umfangreich auch für höhere Schulen
Herbert, M. (1999). Trainings für Eltern Kinder und Jugendliche, Bd. 6, Soziale Kompetenz: den Umgang mit anderen üben. Huber.	
Petermann, F., Döpfner, M., Schmidt, M. H. (2008). Ratgeber Aggressives Verhalten: Informationen für Betroffene, Eltern, Lehrer und Erzieher. Hogrefe.	Information für Betroffene, Eltern, Lehrer und Erzieher
Kohler, B. (2005). Hausaufgaben - Helfen aber wie? Beltz.	für Eltern und Lehrer