

ADHS ohne Ritalin in den Griff bekommen

Beitrag von „lamazon“ vom 26. Oktober 2019 16:22

Ich stimme dir zu Buntflieger, was du als nützliche Hinweise unten schreibst (anders geht das Zitieren bei mir gerade nicht). Ich würde noch hinzufügen:

- Auch wenn es schwierig ist, dem Kind Liebe/Zuwendung/Achtung entgegenbringen. Ein guter Draht zum Kind und ein sich-angenommen-fühlen seinerseits erleichtern die Situation.
- Und für sich selbst: Alles nicht zuuu ernst nehmen.

Das mit der Medikamentengabe würde ich allerdings nicht übernehmen wollen.

Zitat von Buntflieger

Hier einige nützliche Hinweise aus ADHS-Pedia:

- Selbstregulation und Selbstreflexion aktiv anregen: Aufkeimendes negatives Verhalten im Ansatz unterbrechen und zur Selbstreflexion anregen, jedoch auf Moralisierung verzichten.
- Aufstellen fester und indiskutabler Regeln für den Unterricht: das Regelwerk überschaubar halten, die Einhaltung jedoch konsequent durchsetzen.
- Kleine Fortschritte hervorheben: Fortschritte des Kindes bewusst wahrnehmen und hervorheben, auch vor der Klasse. Dabei die Fortschritte nicht betont mit den initialen Leistungsmängeln kontrastieren lassen. Überschwänglichkeit vermeiden, authentisch bleiben.
- Die Individualität der persönlichen Lerndispositionen berücksichtigen und anerkennen.
- Bei Stillarbeit Fragen an den Sitznachbarn nach Möglichkeit nicht als ablenkendes Verhalten bewerten und sanktionieren, sondern als positive soziale Interaktion mit Lerneffekt.
- Klare und unmissverständliche Anweisungen geben: Dabei stets vom Schüler die Arbeitsanweisung wiedergeben lassen, um das Verständnis zu überprüfen.
- Sicherstellen einer angstfreien Lernatmosphäre: Bloßstellung auch bei störendem Verhalten auf jeden Fall vermeiden.
- Aufgaben überschaubar halten: Aufgaben in Abschnitte unterteilen, Zwischenziele erkennbar aufschlüsseln, um das Lösen komplexer Aufgaben zu erleichtern und Prinzipien erkennbar zu machen (Kleinschrittig-strukturierende Vorgehensweise).
- Konsequente Überprüfung der Notierungen der Hausaufgaben.

- Strafen und Vorwürfe nach Möglichkeit vermeiden, dabei den symptombedingten Ursprung des Problemverhaltens sich selbst vergegenwärtigen. Bei Notwendigkeit wertschätzend kritisieren, jedoch ohne zu moralisieren.
- Zeichen vereinbaren, um den Schüler im Falle von Träumen in das Unterrichtsgeschehen zurückzuholen.
- Aufgrund der zumeist geringen Ambiguitätstoleranz von ADHS-Kindern Doppeldeutigkeiten und / oder Ironie vermeiden.

Quelle: https://www.adhspedia.de/wiki/ADHS_und_Schule

der Buntflieger