

AD/HS ... oder der Versuch, die Welt neu zu erfinden!

Die gute Nachricht lautet, dass unser heutiges Wissen über die sogenannte AD/HS-Störung soviel umfangreicher ist als noch vor einigen Jahren. Weniger gut erscheint aber auch die daraus folgende Erkenntnis, dass für die Entstehung einer AD/HS-Beeinträchtigung oft unterschiedlichste Ursachen anzunehmen sind. AD/HS bezieht sich auf zwei unabhängige Verhaltensauffälligkeiten die einerseits als „Aufmerksamkeitsdefizit“, andererseits als „Hyperaktivität“ beschrieben werden. Aus wissenschaftlicher Sicht gibt es mehrere Ursachen für die Entstehung einer AD/HS-Beeinträchtigung. Folgende mögliche Ursachen sollten bei einer professionellen Diagnosestellung jedenfalls mit berücksichtigt werden:

- Ernährungsbedingte Stoffwechselbeeinträchtigungen (z.B. Zink, Eisen, Magnesium)
- Sauerstoffbedingte Stoffwechselbeeinträchtigung (Zwerchfellfunktion, Herz-Kreislauf-Schwäche u.a.)
- Allergische Reaktionen verschiedenster Natur
- Spezielle Hochbegabung hinsichtlich schulischer Anforderungen
- Spezielle Architektur der Gehirnfunktionen (Bsp.: Dominanz der rechten Gehirnhälfte)
- Psychosoziale Problembereiche im familiären oder schulischen Umfeld (Scheidung, Mobbing etc.)
- Psychische Traumatisierung in der Lebensgeschichte des Kindes
- Epilepsie
- Kindliche Depression oder Angststörungen
- Substanzmissbrauch (auch pränatal)
- Schlafstörungen (verschiedenste Ursachen)
- Chronische infektiöse Erkrankungen
- Kindliche Entwicklungsstörung (z.B. nach Geburtstrauma, genetische Ursachen)
- Sensorische Integrationsstörung bzw. zentral auditive Verarbeitungsbeeinträchtigung
- Erhöhter vegetativ-sympathischer Tonus (verschiedene Ursachen)
- U.a.

Die genannten Gründe stehen jedoch in keinem direkten Zusammenhang mit einer „echten“ AD/HS-Beeinträchtigung. In diesem Fall wird ein wichtiger Botenstoff innerhalb des Gehirns - das so genannte Dopamin - in der Wirkung zu schnell „neutralisiert“. Dadurch fehlt dem Kind die Möglichkeit, Zeiten mit geringerer Reizintensität emotional und mit angemessenem Verhalten zu „überbrücken“. Medikamente mit dem Wirkstoff „Methylphenidat“ (Ritalin, Concerta u.a.) können in diesem Fall zu einer vorübergehenden Entlastung der angespannten sozialen Situation führen. Es ist aber auch wichtig zu wissen, dass solche Medikamente diese hirneigene Fehlregulation nicht behandeln sondern lediglich ausgleichen. Sollten andere Ursachen für die AD/HS-Störung verantwortlich sein, so wäre die

Verabreichung solcher medikamentöser Wirkstoffe völlig unangemessen. Aus diesem Grund ist eine umfassende Abklärung bei einem Experten von entscheidender Bedeutung. Wenn Sie sich genauer über die Möglichkeiten der AD/HS-Diagnose und –Therapie informieren möchten, kann ich Sie gerne in Kleingruppen (zum Beispiel zusammen mit KollegInnen) persönlich informieren (Friedrich Vogt unter Tel.: 0650-621 85 92).

Leider gibt es kein einfaches Rezept für den Umgang mit AD/HS im Unterricht oder zu Hause. Die Wirksamkeit irgendeiner Behandlung dieses Syndroms im Alltag hängt vom Wissen und der Ausdauer der Umwelt eines AD/HS-Betroffenen ab. Möglicherweise würden viele Kinder mit einer AD/HS-Beeinträchtigung in einem anderen Kulturraum einen relativ hohen sozialen Status einnehmen. Bezogen auf ein AD/HS-Verhalten mögen Bezeichnungen wie Störung und Krankheit somit nur einen relativen Bedeutungsgrad haben. Vielleicht sind AD/HS-Kinder auch nur die Zeugen der von uns immer mehr verdrängten kulturellen Wurzeln unseres augenblicklichen Spürens des Lebenspulses.

Hier möchte ich Ihnen einige Tipps für den Umgang mit AD/HS-Kindern im Unterricht vorstellen. Die folgenden Vorschläge sind für Eltern und Lehrer von Kindern jeden Alters bestimmt. Einige Ratschläge gelten für jüngere, andere für ältere Kinder, aber einheitliche Themen wie Struktur, Erziehung und Förderung betreffen alle Altersgruppen.

Zuerst müssen Sie sich vergewissern, ob wirklich ein AD(H)S-Problem vorliegt!

Es ist definitiv nicht die Aufgabe des Lehrers, AD(H)S zu diagnostizieren, aber er kann und soll den Verdacht darauf zur Sprache bringen. Vor allem vergewissern Sie sich, ob das Hör- und Sehvermögen des Kindes in letzter Zeit getestet wurde und ob andere medizinische Probleme ausgeschlossen worden sind. Vergewissern Sie sich, ob eine angemessene Intelligenz oder Schulreife vorliegt. Scheuen Sie sich nicht, Fragen zu stellen, bis Sie überzeugt sind. Es ist die Aufgabe der Eltern - nicht des Lehrers - alles abzuklären, aber der Lehrer kann unterstützend wirken. *Wichtig: Wann gibt es Situationen, in denen alles gut läuft?*

Lassen Sie sich helfen! Lehrer in einer Klasse mit 2 oder 3 AD/HS-Kindern zu sein, kann extrem ermüdend werden. Sorgen Sie dafür, dass Sie in der Schule und bei den Eltern Unterstützung finden. Versuchen Sie, jemanden zu finden, der beraten kann, wenn Probleme auftreten (Kinderpsychiater, Sozialarbeiter, Schulpsychologe, Kinderarzt). Worauf es dabei ankommt, ist, dass er oder sie genügend AD(H)S-Kenntnisse hat, viele solcher Kinder schon betreut hat, sich rund ums Klassenzimmer auskennt und eine offene, klare Meinung vertritt. Vergewissern Sie sich, dass Eltern und Lehrer dieselben Interessen verfolgen. *Wichtig: In welcher Situation läuft alles nach Plan?*

Setzen Sie sich Grenzen! Haben Sie keine Angst, um Hilfe zu bitten. Als Eltern oder Pädagogen müssen Sie keine AD/HS-ExpertInnen sein. Es ist für Sie eine Erleichterung, wenn Sie fachkundigen Rat erhalten.

Fragen Sie das Kind, was ihm hilft! Diese betroffenen Kinder sind sehr oft intuitiv. Sie können Ihnen erzählen, wie sie am besten lernen, wenn man sie nur fragt. Oft sind sie zu verlegen, um unaufgefordert diese Information zu geben. Nehmen Sie sich Zeit für das Kind und fragen sie es, wie es am besten lernt. Das Kind ist oft selbst "der Experte", um zu beurteilen, wie es am besten lernen kann. *Wichtig: Teilen Sie Ihrem Kind/Schüler positives Verhalten mit.*

Vergessen Sie nicht, dass AD(H)S-Kinder Struktur benötigen! Sie brauchen ihr gewohntes Umfeld, um sich wenigstens äußerlich eingliedern zu können, wozu sie innerlich nicht in der Lage sind. Machen Sie Listen. Für AD(H)S-Kinder ist es sehr hilfreich, wenn sie auf eine Tafel oder auf eine Liste zurückgreifen können, falls sie nicht mehr weiter wissen. Sie brauchen Hilfen, um sich erinnern zu können. Sie brauchen einen Überblick. Sie brauchen Wiederholungen. Sie brauchen Anweisungen. Sie brauchen Grenzen. Sie brauchen Aufgliederungen. Schreiben Sie Anweisungen notfalls auf einen Zettel auf, den Sie dem Kind geben. *Wichtig: Welche Hilfestellung hat in der Vergangenheit schon funktioniert?*

Vergessen Sie nicht die emotionale Seite des Lernens! AD/HS-Kinder brauchen in besonderem Maße Hilfe, um Spaß in Lernsituationen zu haben, vorrangig Erfolge statt Misserfolg und Enttäuschung, Anregung statt Langeweile oder Angst. Es ist unbedingt notwendig, den Gefühlen, die zum Lernprozess gehören, Aufmerksamkeit zu schenken. *Wichtig: Wofür kann sich Ihr Kind/Schüler begeistern?*

Stellen Sie Regeln auf! Schreiben Sie diese nieder und machen Sie sie für jeden sichtbar (Tafel oder Pinwand). Die Kinder werden locker und sicher, wenn sie wissen, was von ihnen erwartet wird. *Wichtig: Welche Regeln werden von den Kindern eingefordert?*

Wiederholen Sie Anweisungen! Schreiben Sie Anweisungen auf. Sprechen Sie Anweisungen aus. Wiederholen Sie die Anweisungen. AD/HS-Betroffene müssen es öfter hören als andere. *Wichtig: Wiederholen Sie, ohne aufgebracht zu werden.*

Halten Sie den Augenkontakt aufrecht! Sie können ein AD/HS-Kind durch Augenkontakt "zurückbringen". Tun Sie es oft. Ein flüchtiger Blick bewahrt ein Kind vor einem Tagtraum, ermuntert Fragen zu stellen, oder gibt ganz einfach eine unauffällige Bestätigung. *Wichtig: Schaffen Sie beim Blickkontakt eine positive Stimmung bzw. lachen Sie, wenn es situativ gerade passt.*

Setzen Sie das AD(H)S-Kind in die Nähe Ihres Tisches oder dorthin, wo Sie sich am meisten aufhalten! Durch diese Nähe vermeidet man das "Sichtreibenlassen", das diese Kinder so beeinträchtigt. *Wichtig: Begleiten Sie die Kinder Schritt für Schritt durch die Aufgabe und denken Sie laut mit.*

Setzen Sie Grenzen! Das soll beruhigen und nicht strafen. Tun Sie es konsequent, bewusst, prompt, klar und deutlich. Lassen Sie sich nicht auf komplizierte, rechthaberische Diskussionen über Gerechtigkeit ein. Diese langen Auseinandersetzungen sind reiner Zeitvertreib. *Wichtig: Grenzen Sei ein und nicht aus.*

Stellen Sie für die Lernstunden nach Möglichkeit einen Arbeitsplan auf und machen Sie ihn den Kindern in geeigneter Weise bekannt! Weisen Sie darauf hin, wenn Sie beabsichtigen ihn zu ändern. Kündigen Sie dies deutlich an und bereiten Sie das Kind darauf vor. Unvorhersehbare und unangemeldete Änderungen sind für AD/HS-Betroffene sehr schwierig, sie werden dadurch leicht verwirrt. Seien Sie bei der Vorbereitung solcher Übergangsphasen vorsichtig. Kündigen Sie an, was demnächst geschehen wird und wiederholen Sie die Änderungen mehrmals, wenn es soweit ist. *Wichtig: Wiederholen Sie die Aufgabenstellungen, ohne aufgebracht zu sein.*

Versuchen Sie, den Kindern bei der Aufstellung von Plänen für die Arbeit nach der Schule zu helfen! Damit bekämpfen Sie eines der Merkmale von AD/HS: Verzögerung, Aufschiebung. *Wichtig: Stellen Sie die Aufgaben nach den Möglichkeiten des Kindes.*

Streichen oder beschränken Sie (die manchmal so populären) Zeittests! Tests mit Stoppuhr haben keinen großen pädagogischen Wert, denn AD/HS-Kinder sind bei ihnen nicht in der Lage, ihr Können zu beweisen. AD/HS-Kinder haben oft eine sehr „energiehungrige“ Denkstruktur was für die Befolgung einfacher Aufgaben ein Nachteil ist. *Wichtig: Achten Sie auf jene Lebensbereiche, in denen AD/HS-Kinder sehr begabt sind.*

Achten Sie mehr auf die Qualität der Aufgaben und weniger auf die Quantität! AD/HS-Kinder brauchen einen reduzierten Umfang bei Aufgabenstellungen. Man sollte akzeptieren, dass sie nur eine begrenzte Ausdauer und Aufnahmefähigkeit besitzen. Es ist meist falsch, dass diese Kinder weniger intelligent sind. Vielmehr trifft es zu, dass das Gehirn von AD/HS-Kindern schon bei kleinen Sinneseindrücken sehr komplexe Denkvorgänge startet. Besser, sie lernen etwas weniger in der dafür vorgesehenen Zeit, ohne dass sie von einer Menge erschlagen werden, von der dann gar nichts hängen bleibt. *Wichtig: Achten Sie auf das Kreativitätspotential (Geschichten erfinden etc.) von AD/HS-Kindern.*

Das Arbeiten mit Lernprogrammen am Bildschirm fördert den Lernprozess! AD/HS-Kinder profitieren immens vom ständigen "Feedback". Es hilft ihnen, bei der Sache zu bleiben, lässt sie wissen, was man von ihnen erwartet und ob sie ihre Ziele erreichen. Das kann sehr ermutigend sein. AD/HS-Kinder tun sich oft viel leichter mit neuen Medien-Technologien. *Wichtig: Erlauben Sie AD/HS-Kindern Ihre Stärken zu zeigen, auch wenn diese Fähigkeiten außerhalb etablierter Kulturtechniken liegen.*

Unterteilen Sie umfangreiche Aufgaben in kleine Aufgaben! AD/HS-Kinder werden oft von umfangreichen Aufgaben "erschlagen" und mit Gefühlsäußerungen wie "das kann ich eh nicht" ihre Bestätigung suchen. Teilen Sie die Aufgaben in kleinere Abschnitte auf. Im Allgemeinen können diese Kinder mehr, als sie sich selbst zutrauen. Wenn der Lehrer Aufgaben unterteilt, gibt er ihnen die Chance, sich zu bestätigen. Bei Jüngeren kann das äußerst hilfreich sein, um die mittlerweile schon vorprogrammierten Wutausbrüche (Frustration) zu vermeiden, und bei älteren Kindern die negative Einstellung verhindern, die sich im Laufe der Zeit oft verfestigt hat. Das kann auch in vielen anderen Bereichen helfen. Sie sollten immer darauf achten. *Wichtig: Teilen Sie Ihrem Kind/Schüler oft mit, wann etwas gut gemacht wurde. OFT!!! Brechen Sie den Teufelskreislauf, dass AD/HS-Kinder von sich selbst glauben, nicht gut genug zu sein.*

Zeigen Sie Ihre spielerische Seite, seien Sie humorvoll, unkonventionell und begeisterungsfähig! Bringen Sie Abwechslung in den Tag. AD/HS-Betroffene lieben die Abwechslung. Sie reagieren mit Begeisterung. Es hilft sowohl den Kindern als auch Ihnen,

die eigene Aufmerksamkeit aufrecht zu erhalten. Diese Kinder sind voller Leben - sie lieben das Spiel. Vor allem hassen sie es "gelangweilt" zu werden. Viele Ihrer "Hilfestellungen" wie Gliederungen, Tabellen, Listen und Regeln sind für sie nur „ödes Zeug“. Sie wollen ihnen doch zeigen, dass solche Dinge nicht unbedingt mit einer langweiligen Person, einem langweiligen Lehrer und einem langweiligen Unterricht zu tun haben. Es wird den Kindern sehr helfen, wenn Sie sich gelegentlich von Ihrer humorvollen Seite zeigen. *Wichtig: Lachen Sie mit AD/HS-Kindern.*

Selbst kleine Erfolge sollen so oft wie möglich unterstrichen werden! Diese Kinder erleben zu viele Misserfolge. Man muss unbedingt mit ihnen fair und positiv umgehen. Sie brauchen es. Dieser Punkt kann nicht mit genügend Nachdruck erwähnt werden: solche Kinder benötigen Anerkennung, weil es ihnen gut tut und sie aufbaut. Sie lieben Ermutigung, sie nehmen sie dankbar auf und "wachsen", ohne sie verkümmern sie. Die verheerendste Seite von AD/HS ist nicht das AD/HS selbst, sondern die Nebenwirkung: der Schaden am Selbstwertgefühl. Stärken Sie diese Kinder durch Ermutigung und Lob. *Wichtig: Durchbrechen Sie den Teufelskreislauf.*

Das Gedächtnis ist oft ein Problem für AD/HS-Betroffene! Bringen Sie ihnen kleine Tricks bei, wie Eselsbrücken oder aus den Produkten auf dem Einkaufszettel eine Geschichte erfinden. Egal welche kleinen Tricks Sie finden - ob Stichwörter, Reime, Geheimschrift oder ähnliches - sie können eine große Hilfe sein, um das Gedächtnis zu schulen. *Wichtig: AD/HS-Kinder leben im Augenblick.*

Verwenden Sie Stichworte! Lehren Sie, Texte durch Stichworte zu gliedern. Lehren Sie zu unterstreichen. Diese Techniken fallen AD/HS-Kindern nicht leicht, aber wenn sie es beherrschen, hilft es ihnen sehr, das zu Lernende einzuordnen, zu speichern und zu begreifen. Diese Hilfe gibt dem Kind während des Lernprozesses das Gefühl der Sicherheit anstatt einer vagen Ahnung, gerade wenn es dies am meisten braucht. *Wichtig: Verwenden Sie Farben.*

Kündigen Sie Ihr "Thema" an, bevor Sie darüber sprechen! Erklären Sie es. Dann wiederholen Sie es. Es kann sehr hilfreich sein, wenn Sie während des Sprechens auch gleichzeitig schreiben, da die Kinder oft besser visuell als auditiv aufnehmen. Diese Arbeitsweise hilft ihnen, die Gedanken systematisch zu ordnen. *Wichtig: Welche Sinne bevorzugt Ihr Kind/Schüler?*

Vereinfachen Sie Anweisungen! Nehmen Sie verständliches Arbeitsmaterial. Benutzen Sie übersichtliche Tabellen. Je einfacher die Wortwahl, umso größer die Wahrscheinlichkeit, sich verständlich zu machen. Wählen Sie eine farbige Sprache. Diese hilft den Kindern, ihre Konzentration zu erhalten. Erfinden Sie Geschichten um Dinge zu erklären. *Wichtig: Sprechen Sie in Bildern.*

Benutzen Sie geeignetes "Feedback", damit die Kinder lernen, sich selbst zu beobachten und einzuschätzen! AD/HS-Kinder können sich selbst schlecht einschätzen. Sie haben oft keine Ahnung, wie sie sich verhalten haben. Versuchen Sie durch konstruktive Fragen, diesen Kindern zu helfen, z.B. "Weißt du, was du gerade gemacht hast?" oder , "Wie hättest du es anders gesagt?", "Warum glaubst du, hat das Mädchen traurig geguckt, als du das gesagt hast?". Stellen Sie Fragen, die ihre eigene Einschätzung begünstigen.

Machen Sie Ihre Erwartungen deutlich! Ein Punktesystem ist eine Möglichkeit als Teil des Weges zu einer Verhaltensänderung oder eines Belohnungssystems für jüngere Kinder.

AD(H)S-Kinder sind empfänglich für Belohnung, dies fördert den Ansporn. Viele sind kleine Unternehmer aber oft auch schlechte Angestellte. *Wichtig: Stellen Sie angenehme Anreize.*

Wenn Sie durch seine Körpersprache, seine Stimmlage oder gruppendedynamische Prozesse merken, dass das Kind auf sozialer Ebene Probleme hat, versuchen Sie taktvoll aber deutlich, die soziale Integration dieses Kindes durch Ratschläge zu fördern. Zum Beispiel sagen Sie: "Bevor du etwas erzählst, lass den anderen zuerst zu Wort kommen" oder "Schau den anderen an, wenn er mit dir spricht". AD/HS-Betroffene werden oft als gleichgültig oder egoistisch angesehen. Tatsache ist, dass sie einfach nicht gelernt haben, sich gegenseitig zu respektieren. Diese Fähigkeit kommt bei ihnen nicht automatisch, man kann sie aber beibringen oder antrainieren. Wichtig: Vermeiden Sie es, das oft negative Selbstbild von AD/HS-Betroffenen zu bestärken. Leider geschieht das auch oft mit der Tatsache, dass derjenige, der ein Medikament (Ritalin) schluckt auch das Problem hat. *Wichtig: Lassen Sie die positiven Veränderungen Ihres Kindes zu.*

Vorsicht, wilde Kerle! Trennen Sie ganze Gruppen oder - wenn notwendig - sogar Paare oder Trios, falls sie nicht sozial zusammenpassen! Sie müssen wahrscheinlich mehrere Arrangements ausprobieren. Achten Sie darauf, dass ein AD/HS-Kind nicht neben einem „Wunderkind“ verkümmert. Wichtig: Die Schulleistung sagt meist nur zu einem sehr geringen Ausmaß etwas über den späteren Lebenserfolg aus. Die Selbstwerthaltung in frühen Jahren ist hingegen ein sehr starker Indikator für späteren Erfolg im Leben. Ein Kind welches spürt, dass es einen Platz in dieser Welt hat, wird sich auch für die kulturellen Regeln dieser Welt begeistern. Wir Erwachsenen sollten unseren Kindern diesen Platz geben.

Achten Sie auf eine zweckmäßige Platzierung! Solche Kinder müssen spüren, dass man um sie bemüht ist und sie einbinden will. Dieses Interesse an ihnen beschäftigt und motiviert sie. Es verhindert das "Abschalten". *Wichtig: Sparen Sie bei Ihrem Kind nicht mit Respekt und Wertschätzung.*

Geben Sie den Kindern die Verantwortung für sich selbst so bald wie möglich zurück.

Führen Sie ein "Haus-Schule-Haus"- Notizbuch ein und vermeiden Sie die üblichen Krisenbesprechungen zwischen Eltern und Lehrern! Solch ein Notizbuch als regelmäßiges Feedback kann auch für AD/HS-Kinder selbst eine Hilfe sein. AD/HS-Kinder kommen oft mit einem ganzen Akt voller Unzulänglichkeiten in meine Praxis. *Wichtig: Würden Sie sich von einem Menschen respektiert fühlen der Ihre ganzen Mängel und Schwächen aufzählt?*

Versuchen Sie, Erfolgsmeldungen täglich zu notieren. Immer wieder!!!

Ermutigen Sie den Schüler zur Selbsteinschätzung und Selbstüberwachung! Ein kurzer Austausch am Ende der Stunde kann unterstützend wirken. *Wichtig: Melden Sie dem Kind zurück, wenn es gut läuft.*

Loben, streicheln, anerkennen, ermutigen, stärken.

Lassen Sie ältere Kinder ihre eigenen Fragen notieren, damit sie sie nicht vergessen und hinterher stellen können! Sie sollten nicht nur das notieren, was gerade gesagt wird, sondern auch eigene Gedanken zum Thema. Das wird ihnen helfen, besser zuzuhören. *Wichtig: Nehmen Sie sich jetzt für AD/HS-Kinder Zeit. Sie bekommen diese Zeit später vielfach wieder herein.*

Das Schreiben ist für viele dieser Kinder ziemlich schwierig! Benutzen Sie Alternativen, z.B.: das Schreiben auf dem Computer, Multiple-Choice-Verfahren und mündliche Abfragen. *Wichtig: AD/HS-Kinder sind anderen Kindern in modernen Multimedia-Technologien oft überlegen.*

Seien Sie wie der "Dirigent eines Symphonieorchesters"! Sorgen Sie für Aufmerksamkeit vor Unterrichtsbeginn, wie bei einem Orchester, und zeigen Sie auf die verschiedenen Hilfsmittel (Tafeln, Listen, Bilder etc.), wenn Sie diese einsetzen. *Wichtig: AD/HS-Kinder sind keine klassischen Musiker a la Johann Sebastian Bach. Sie sind Rock-Musiker.*

Wenn möglich, stellen Sie dem AD/HS-Kind für jedes Fach einen „Schulfreund“ zur Seite. Telefon-Nummer nicht vergessen! *Wichtig: Schützen Sie jedoch AD/HS-Kinder vor multitalentierten „Wunderkindern“.* Wunderkind sein ist kein Erfolgskonzept für ein modernes Leben. Erklären Sie die Sonderstellung eines AD(H)S-Kindes, ohne diese zu bewerten, damit es sich nicht weiter als Schandfleck fühlt und zum Außenseiter wird.

Ermutigen Sie das AD/HS-Kind, laut zu lesen, und zwar zu Hause und auch so oft wie möglich im Unterricht. Lesen Sie mit den Kindern laut mit, ohne dabei vorzulesen d.h. folgen Sie den Buchstaben gleichzeitig mit dem AD/HS-Kind. Lassen Sie den Schüler nacherzählen. So unterstützt man die Fähigkeit, bei einem Thema zu bleiben.

Wiederholen, wiederholen, wiederholen! Wiederholen Sie die Mitteilungen von AD/HS-Kindern laut, d.h. spiegeln Sie die geäußerten Gedanken Ihres Kindes / Schülers.

Halten Sie das Kind / den Schüler in Bewegung! Eine der besten Behandlungen von AD/HS, ob bei Kindern oder Erwachsenen, ist Körperbewegung, insbesondere durch lebhaftere Übungen. Diese Bewegungen helfen, die überschüssige Energie abzubauen, die Aufmerksamkeit zu schärfen, sie regen bestimmte Hormone und eventuell Neuro-Stimulantien an und machen Spaß. Stellen Sie sicher, dass diese Übungen wirklich Freude bereiten, dann wird das Kind sie ein Leben lang praktizieren. *Wichtig: Fördern Sie jene Bereiche, in den AD/HS-Kinder schon gute Leistungen zeigen und für die sie sich begeistern können. Und: Schützen Sie Ihr Kind vor einem multitalentierten Wunderkind.*

Ältere Kinder sollen auf kommende Schwierigkeiten im Unterricht vorbereitet werden. Je besser die Vorbereitung auf das Thema, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass der neue Stoff im Klassenzimmer bewältigt wird.

Achten Sie immer auf die glänzenden Momente! Diese Kinder sind weitaus talentierter und begabter, als man oft denkt. Sie sprühen oft vor Kreativität, Spontaneität, Witz und Fröhlichkeit. Sie sind kleine "Steh-auf-Männchen" und großzügig und glücklich, wenn sie irgendwo helfen können. Sie haben normalerweise ein "gewisses Etwas", das ihnen die Kraft gibt, sich für etwas voll einsetzen zu können. *Wichtig: Begleiten Sie AD/HS-Kinder durch diese selbstvernichtenden Augenblicke der gefühlten Unzulänglichkeiten und verzweifelten Resignationen. Wichtig: Sind Sie jetzt bereit, dass alles besser wird?*

Für persönliche Fragen oder Vorträge stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Dr. Friedrich Vogt