

Wie stärken Sie sich als Eltern im Umgang mit der Schule?

YVONNE WEBER HÄNER

Als Eltern von Kindern mit einer ADHS kennen Sie ziemlich sicher das Gefühl, dass Ihr Kind und Ihre Familie die Schulzeit mit Gegenwind bestehen müssen. Vielleicht verzweifeln Sie manchmal, weil bei Ihnen irgendwie die ganze Familie zur Schule geht oder Sie wissen selber nicht mehr, wo Ihnen der Kopf steht vor lauter Wochenplänen, vergessenen Hausaufgaben, herumfliegenden Arbeitsblättern und wechselnden Ansprechpersonen. Je gelassener Sie mit den Anforderungen umzugehen lernen, desto positiver wirkt sich das auf Ihr Kind aus. Natürlich ist das schneller gesagt, als umgesetzt: Auch wenn Sie bereits eine gesunde Portion an schulischer Zuversicht erlangt haben, kann schon ein Lehrpersonen- oder Stufenwechsel alles durcheinanderwirbeln. Sie bauen dann die erreichte positive Gesprächsbasis, die bereits erarbeiteten Strukturen und Rituale oder die schon lange trainierte Material- und Aufgabenübersicht einmal mehr von Neuem auf. Trotzdem lohnt es sich, jeden Tag mit Zuversicht zu beginnen und Gelassenheit zu trainieren.

Vielleicht helfen Ihnen dabei die folgenden Faktoren:

- Anpassungsleistungen erkennen
- Wissen über ADHS aufbauen
- Eine positive Grundhaltung pflegen
- Auf der Handlungsebene denken

Machen Sie sich bewusst, welche Anpassungsleistungen Ihr Kind täglich erbringt

Grundsätzlich sollte davon ausgegangen werden, dass alle Kinder ihr Bestes geben

Ich bin überzeugt, dass wir die strukturelle Überforderung, die wir heute unseren Kindern zumuten, unterschätzen.

und ihre Sache gut machen wollen. Erst wenn Erfolgserlebnisse ausbleiben und sich negative Rückmeldungen häufen, gehen sie in die Widerstands- und Vermeidungshaltung. Zahlreiche und bereits früh geforderte Anpassungsleistungen (mehrere Lehrpersonen, schwer überschaubares Material, selbständige Zeitplanung usw.) führen bei einigen Kindern zu Überforderungen.

Sie gehen möglicherweise ja noch zum Sport, essen pro Woche an drei verschiedenen Orten zu Mittag oder haben noch einen Nebenjob. Ich bin überzeugt, dass wir die strukturelle Überforderung, die wir heute unseren Kindern zumuten, unterschätzen. Ein erheblicher Teil der Hirnkapazität wird bereits für die diversen Anpassungsleistungen beansprucht. Für das verlangte fokussierte, zügige und fehlerfreie Arbeiten bleibt nicht allen Kindern genügend Kapazität. Zusätzliche Forderungen, wie das regelmässige Trainieren von Vokabeln oder das tägliche Repetieren des 1x1 sind dann schnell der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt. Auch wir Erwachsenen bräuchten für ein solches Programm oft nicht genug Disziplin auf.

● Fragen Sie deshalb nach den absoluten Basics, die pro Schuljahr «sitzen» müssen und trainieren Sie diese mit Ihrem Kind.



- Setzen Sie dort an, wo erste Erfolgserlebnisse möglich sind. Nur über Erfolgserlebnisse kann unser Gehirn nachhaltig lernen.

- Bauen Sie Routinen auf (etwa Thek zur immer gleichen Zeit packen) und pflegen Sie Rituale (jeden Montagabend einen Lernzeitplan zusammen erstellen): Routinen und Rituale sparen immer Verhandlungs- und Anpassungsenergie.

Verschaffen Sie sich Wissen über ADHS

Wissen über ADHS gibt Ihnen Orientierung und Erklärungsgrundlagen für das Verhalten und die Entwicklung Ihres Kindes und kann eine positive Zusammenarbeit mit der Schule fördern.

Wenn Sie das Funktionieren von Kindern und Jugendlichen mit ADHS selber gut verstehen, wenn Sie wissen, wie Ihr Kind immer wieder motiviert und positiv begleitet werden kann, damit Erfolgserlebnisse möglich werden, können Sie eigene Ideen in die Besprechungen mit der Schule einbringen und müssen nicht nur reagieren (elpos bietet regelmässig Kurse oder Vorträge an, private Coachingpraxen unterstützen Sie mit Beratung und Hilfen zur Umsetzung).

Drei Beispiele wie Wissen Orientierung schaffen und Erklärungen geben kann:

- Der Frontalbereich im Gehirn Ihres Kindes entwickelt sich etwas verzögert. D.h., Selbstkontrolle, Zeitmanagement, Arbeitsorganisation, Selbstmotivation, Emotionskontrolle, Arbeitsgedächtnis und andere für die Schule relevante Fertigkeiten (exekutive Funktionen) entwickeln sich in der Regel später als bei anderen Kindern. Barkley (2013) spricht von der Faustregel, dass betroffene Kinder und Jugendlichen in diesem Bereich «1/3 jünger» sind als das Lebensalter angibt, ein 15-jähriger also erst die Reife eines 10-jährigen hat. Das zu wissen, erklärt schnell, warum Ihr Kind in diesen Bereichen lange Unterstützung und Begleitung braucht.

- Mit Eintritt in die Pubertät wird das Gehirn noch einmal grundlegend umgeformt. Oft werden die exekutiven Funktionen ab ungefähr der 6. Klasse bei vielen Kindern stark beeinträchtigt und reifen erst Jahre später voll aus! Es braucht dann nicht weniger strukturelle Unterstützung, wie das mit Eintritt in die Oberstufe oft verlangt wird, sondern wieder mehr. Mit ADHS meist noch mehr. (Dawson & Guare, 2012).

- Die exekutiven Funktionen sind trainierbar (s. Artikel von Kevin Wingeier in diesem Heft). Wenn Sie mit Ihrem Kind hier schrittweise und regelmässig

trainieren, können viele ADHS-bedingte Schwierigkeiten mit der Zeit kompensiert werden.

Pflegen Sie eine positive Grundhaltung zur ADHS und gegenüber der Schule

Sie sind hoffentlich alle schon Lehrpersonen begegnet, die ihr Wissen über ADHS mit Ihnen teilen und Freude daran haben, Ihre Kinder zu verstehen und zu begleiten. Diese Lehrpersonen wissen, dass Interventionen, welche den betroffenen Kindern helfen, auch allen anderen Kindern in der Klasse gut tun. Mir ist bewusst, dass das nicht immer der Fall ist und Sie manchmal Lehrpersonen begegnen können, die Sie auch nach noch so wohlwollend geführten Gesprächen mit dem Gefühl zurücklassen, dass ADHS in erster Linie ein Erziehungsfehler sei. Verteidigen Sie hier Ihre eigene positive Grundhaltung, sie ist in manchen Jahren das einzig Beständige:

- Sehen Sie das halbvolle Glas: ADHS ist zwar eine andere Art zu funktionieren, daraus ergeben sich aber auch Stärken, die es sich lohnt zu entdecken und zu fördern.

- Schreiben Sie für Ihr Kind in Bezug auf den Umgang mit den schulischen Anforderungen ein **Positiv-Tagebuch** und nehmen Sie es an jedes Gespräch mit. Der Fokus liegt sonst zu schnell auf den Schwierigkeiten; beim Tagebuch stehen Erfolge im Fokus und es ist eine Erinnerungstütze für diejenigen Entwicklungsschritte,

die Ihr Kind bereits gemeistert hat.

- Um selber emotional gelassen bleiben zu können, vermeiden Sie Überraschungen und gehen Sie wenn möglich vorbereitet zum Elterngespräch: Lassen Sie sich die Traktanden im Voraus geben und bringen Sie Ihre Ergänzungen ein.

- Fragen Sie gezielt nach, was Ihrem Kind in der Schule bereits gelingt. Auf dieser Basis kann der nächste Schritt geplant werden, indem Sie fragen, was als nächstes gelingen soll.

- Benennen Sie, was Sie freut, wertschätzen Sie erfolgreiche Strategien der Lehrpersonen und beschreiben Sie, woran Sie zu Hause gerade mit Ihrem Kind trainieren.

- Nehmen Sie zusätzliche Lernaufträge von der Schule nur entgegen, wenn Sie das Gefühl haben, diese zusammen mit Ihrem Kind auch erfüllen zu können. Denn nur wenn wir eine Erfolgserwartung spüren, können wir auch gut arbeiten.

Denken Sie auf der Handlungsebene und fokussieren Sie auf das erwünschte Verhalten

Allgemeine Aussagen, wie «konzentriere dich endlich» oder «zeige mal mehr Respekt» sind für uns alle schwer greifbar,



weil eine klare Handlungsanleitung fehlt, wie wir es denn besser machen könnten: «**Wie** mache ich etwas?» müssen aber insbesondere Kinder wissen, um ihr Verhalten ändern zu können.

Fragen Sie deshalb die Lehrpersonen wenn immer möglich nach klaren Handlungsanleitungen und dem erwünschten Verhalten und geben Sie selber klare Handlungsvorstellungen. Beispielsweise:

- Woran kann mein Kind merken, wann es genau zuhören muss? (Etwa immer dann, wenn alle das Schreibzeug weglegen müssen oder wenn ein Signal ertönt.)
- Darf mein Kind auf ein Blatt kritzeln, um sich besser auf das Gehörte konzentrieren zu können?
- Können wir besprechen, was genau mein Kind tun soll, um sich bei anderen zu entschuldigen?
- Könnten sie bitte jeweils am Mittwoch das Hausaufgabenheft visieren?
- Wir packen jeden Abend vor dem Zähneputzen die Schulsachen zusammen.
- Darf mein Kind jeden Tag mit dem Handy ein Foto der Hausaufgabentafel machen?

«Kinderköpfe» müssen wissen, was sie tun können, nicht was sie lassen sollen. Vermeidungslernen ist nicht halb so effektiv wie das Lernen über Erfolgserlebnisse:

- Formulieren Sie so oft als möglich das Verhalten, das Sie sich vom Kind

wünschen, anstatt zu wiederholen, was es lassen soll (beispielsweise «pack dein Hausaufgabenheft immer ins vorderste Fach des Theks» anstatt «lass dein Hausaufgabenheft heute nicht wieder liegen») und bitten Sie die Lehrpersonen, das ebenfalls so häufig als möglich zu tun.

- Fokussieren Sie auf das, was momentan gelingt, vergrössern und vermehren Sie diese Erfolge und nehmen Sie sich dann den nächsten Schritt vor. Sprechen Sie gegenüber der Schule häufig davon, dass Ihr Kind vom schrittweisen Vorgehen beim Erlernen neuer Verhaltensweisen am meisten profitiert.

Ich wünsche Ihnen und Ihrem Kind viele Erfolgserlebnisse und eine positive Schulzeit.



Yvonne Weber Häner
lic. phil. Psychologin FSP
Lehrerin
Schulpsychologin
Elterncoach, ADHS-Coach
Eigene Praxis seit 2008
mit Schwerpunkt
ADHS-Coaching für Eltern,
Kinder, Jugendliche
und Erwachsene
Verheiratet, Mutter von
zwei Töchtern
www.familiezyt.ch

Literatur

- Barkley, R.: Das grosse Handbuch für Erwachsene mit ADHS. Hans Huber, Bern 2012.
Born, A. & Oehler, C.: Gemeinsam wachsen – der Elternratgeber ADHS. Kohlhammer, Stuttgart 2011.
Dawson, P. & Guare, R.: Schlau, aber... Hans Huber, Bern, 2012.

«Kinderköpfe» müssen wissen, was sie tun können, nicht was sie lassen sollen.