

ADS / ADHS – So können impulsive Kinder Regeln lernen

Stefanie Rietzler & Fabian Grolimund

Wie soll man als Lehrperson reagieren, wenn ein Kind im Unterricht ständig aufsteht und zum Wasserhahn geht, mit Lösungen herausplatzt und ganz allgemein Mühe hat, sich an Regeln zu halten? Es gibt eine Reihe von Möglichkeiten, impulsive Kinder wirksam zu unterstützen, welche im Folgenden erläutert werden.

Die Attraktivität des Ziels erhöhen

Impulsiven Kindern verlangt es unheimliche Anstrengungen ab, ihre Impulse zu kontrollieren. Viele von ihnen haben es zudem satt, ständig an Regeln erinnert und für ihr Verhalten kritisiert zu werden. Es ist daher wichtig, das Kind bei seinen Gefühlen abzuholen und ihm zu vermitteln, dass es auch ihm Vorteile bringt, wenn es ihm gelingt, sich an wichtige Regeln zu halten. Zum Beispiel, dass die anderen sich nicht mehr über ihn nerven und lieber mit ihm spielen.

Laß dir im Gespräch mit Schüler/innen genügend Zeit für diesen Punkt. Je deutlicher Kinder erkennen, dass sinnvolle Regeln die Zusammenarbeit und das Zusammenleben für alle erleichtern und sie sich selbst einen Vorteil verschaffen, wenn sie sich daran halten können, desto eher werden sie bereit sein, an diesem Punkt zu arbeiten.



Zuversicht äussern

Impulsive Kinder haben oft innerlich aufgegeben. Viele von ihnen mussten bereits so viele negative Kommentare einstecken, dass sie selbst nicht mehr daran glauben, dass sie ihre Impulse besser kontrollieren können. Hier ist es wichtig, dass die Lehrperson oder die Eltern Zuversicht äussern und dem Kind vermitteln: "Es ist schwierig, das zu lernen - aber mit Übung kannst du es schaffen!"



Erklärvideo



Wenn – Dann – Pläne aufstellen

Um uns selbst besser zu steuern, führen wir einen inneren Monolog. Bei Erwachsenen sind diese Selbstgespräche oft hoch automatisiert. So sehr, dass wir sie selbst gar nicht mehr mitbekommen.

Wir bemerken jedoch, dass wir uns selbst Anweisungen geben, wenn wir etwas besonders Komplexes tun müssen. Dann beginnen wir teilweise sogar laut mit uns zu sprechen. Das kann zum Beispiel der Fall sein, wenn wir uns in ein neues Computerprogramm einarbeiten müssen ("O.k., jetzt muss ich... und dann..."). Wir sprechen aber auch mit uns selbst, wenn wir mit schwierigen Gefühlen umgehen möchten. Wenn wir beispielsweise sehr wütend sind, müssen wir unsere Wut regulieren – schließlich wollen wir nicht unseren Partner anschreien oder unsere Kinder ohrfeigen. Wir sagen also etwas zu uns selbst wie: "Okay... ruhig Blut... dreimal tief durchatmen...".

Studien mit ADHS-betroffenen Kindern zeigen unter anderem, dass impulsive Kinder weniger mit sich selbst sprechen. Sie können sich dadurch schlechter steuern und haben daher Mühe mit der Planung von Handlungsabläufen oder dem Umgang mit intensiven Gefühlen.

Die Forschung zeigt auch, dass sogenannte Wenn-Dann-Pläne eine wirksame Möglichkeit sind, diese Selbststeuerung zu trainieren.

Dabei sagt sich das Kind, was es in welcher Situation tun will. Zum Beispiel:

- Wenn ein Kind mich ärgert, dann sage ich laut und deutlich "Stopp!"
- Wenn die Lehrerin mir ein Blatt aufs Pult legt, dann nehme ich es und lese es durch.
- Wenn ich nicht mehr stillsitzen kann, dann gebe ich meiner Lehrerin ein Zeichen.

Damit es dem Kind gelingt, sich an sein Vorhaben zu erinnern, ist es hilfreich, wenn:

- die Pläne aufgeschrieben werden.
- das Kind regelmässig an sein Vorhaben erinnert wird.
- dem Kind Anerkennung entgegengebracht wird, wenn es ihm gelingt, sich selbst zu steuern.



Wenn die Lehrerin einen Auftrag gibt...



...dann beginne ich sofort konzentriert zu arbeiten.

Dem Kind Anerkennung schenken, wenn es sich selbst steuert

Selbststeuerung hat meist das Ziel, etwas nicht (mehr) zu tun: Nicht zuzuschlagen, obwohl man wütend ist; Die Lösung nicht in die Klasse zu rufen, obwohl man dies gerne tun möchte; Sich im Supermarkt nicht auf den Boden zu legen und zu schreien, weil man etwas nicht haben darf.

Oft wird es als selbstverständlich betrachtet, dass Kinder diese Dinge unterlassen. Dies hat zur Folge, dass Kinder, die sich dafür sehr anstrengen müssen, kaum Anerkennung erhalten. Hat ein Kind Mühe mit dem Lesen, Schreiben oder Rechnen, stellen sich die Bezugspersonen meist darauf ein und helfen dem Kind, kleine Fortschritte wahrzunehmen und sich darüber zu freuen.

Genau das benötigen auch impulsive Kinder: Bezugspersonen, die kleine Fortschritte in der Impulskontrolle sehen und wertschätzen. Indem sie zum Beispiel:

- etwas sagen wie "Ich habe mich sehr gefreut, dass du heute laut und deutlich "Stopp!" gesagt hast, als Roger dich geärgert hat.
- ein Geheimzeichen mit dem Kind vereinbaren, um ihm zu zeigen, dass sie seine Bemühungen sehen und anerkennen.
- kurze Feedbackgespräche mit dem Kind vereinbaren, bei denen sie Fortschritte zurückmelden und das Kind ermutigen, dranzubleiben.



Das Wir – Gefühl stärken

Jedes Kind bringt individuelle Stärken und Schwächen mit. Es kann sinnvoll sein, andere Kinder mit einzubeziehen. Dabei sollte auf ein Gleichgewicht geachtet werden. Vielleicht kann das betroffene Kind sich mit seinen Stärken einbringen, um eine/n Mitschüler/in in einem anderen Bereich zu unterstützen?

Buchtipps



Die wichtigsten Punkte im Überblick

1. Erarbeite gemeinsam mit dem Kind ein attraktives Ziel.
2. Schreibe mit ihm einen Wenn-Dann-Plan auf, der ihm dabei hilft, sich im richtigen Moment daran zu erinnern, was es tun will.
3. Übe diesen Satz mit ihm, indem du diesen aufschreiben und wiederholen lässt oder ihm dabei hilfst, sich die Situation ganz genau vorzustellen.
4. Erinnere das Kind an seinen Plan.
5. Vereinbare mit ihm ein Geheim-Zeichen, um es zu Beginn zu unterstützen und ihm zu zeigen, dass du seine Anstrengungen siehst.
6. Gib dem Kind anfangs regelmässig Rückmeldungen zu seinem Ziel und betone dabei seine Fortschritte.

