

Wenn Stillsitzen zur Herausforderung wird: ADHS im Unterricht

ADHS, Blog



Hast du dich jemals gefragt, wie es sich anfühlt, wenn jeder Stuhl sich wie ein Nagelbett anfühlt? Oder wenn die Welt um dich herum ständig in Bewegung zu sein scheint, wie ein Karussell, das einfach nicht aufhört? Für manche Kinder, besonders für solche mit ADHS, ist das keine weit hergeholte Fantasie, sondern tägliche Realität. Dieser Beitrag dreht sich um diese dynamische Welt von ADHS im Unterricht und bietet praktische Einblicke und Tipps für alle, die an der Erziehung und Begleitung dieser energiegeladenen Kinder beteiligt sind.

Die Welt durch ADHS-Augen

Stell dir vor, du sitzt in einem Klassenzimmer, umgeben von Farben, Geräuschen und

Bewegungen. Für die meisten Kinder ist das eine ganz normale Umgebung, aber für ein Kind mit ADHS ist es eine endlose Reihe von Ablenkungen. Ihr Gehirn ist wie ein Hochleistungsrechner, der ständig auf Hochtouren läuft, aber ohne effektiven Filter, um wichtige Informationen vom Rauschen zu trennen. **Reizempfindlichkeit: Mehr als nur Ablenkung** Reizempfindlichkeit bei Kindern mit ADHS ist nicht einfach eine Frage des schnellen Abgelenktwerdens. Es ist, als wären alle Sinne auf Hochspannung geschaltet. Ein Ticken der Uhr kann sich wie ein Hammerschlag anhören, und ein flackerndes Licht wie ein Blitz. Versuche, dich in ein Kind mit ADHS hineinzusetzen. Stell dir vor, dass jeder Reiz, jedes Geräusch und jede Bewegung deine Aufmerksamkeit auf sich zieht. Das macht es schwer, sich darauf zu konzentrieren, was die Lehrkraft sagt. Diese Kinder sind nicht „schwierig“; sie erleben die Welt einfach auf eine andere Art. Die Überempfindlichkeit bei ADHS kann zu Unruhe, Frustration und manchmal sogar Angst im Unterricht führen. Wie kannst du hier etwas mehr Kontrolle gewinnen? Lass uns einige praktische Tipps anschauen, die du umsetzen kannst – ob als Elternteil, Lehrkraft oder als Coach bzw. Therapeut.

Ein paar Ansätze, wie du mit Reizempfindlichkeit bei ADHS umgehen kannst:

1. **Schaffe eine ruhige Umgebung:** Ein aufgeräumter und reizarmer Raum kann Wunder wirken. Das bedeutet nicht, dass der Raum langweilig sein muss, aber geordnet und frei von unnötigen Ablenkungen.
2. **Nutze Hilfsmittel:** Denke an geräuschkämpfende Kopfhörer, ein Wackelkissen oder eine Kaukette. Diese Gegenstände können helfen, die Konzentration aufrechtzuerhalten. Einer der großen Vorteile einer unauffälligen Kaukette ist, dass Kinder sie selbst einsetzen können, wenn sie merken, dass sie es brauchen – ohne andere Kinder abzulenken oder die Lehrkraft um Hilfe bitten zu müssen (was oft eine Hürde darstellt und ebenfalls für Ablenkung sorgt). Ein großer Vorteil für das Kind und auch für sein Umfeld.
3. **Routine und Struktur:** Vorhersehbarkeit ist entscheidend. Ein klarer Tagesablauf gibt Halt und kann dazu beitragen, die Angst vor dem Unbekannten zu verringern.

Bewegung als Notwendigkeit

Für ein Kind mit ADHS ist Stillsitzen keine Option, sondern eine fast unmögliche Aufgabe. Ihr

Körper braucht Bewegung so wie eine Pflanze Sonnenlicht braucht. Wie sorgst du für mehr Bewegung im Unterricht? **Bewegung in den Unterricht integrieren:**

- **„Bewegungspausen“ einplanen:** Kurze Bewegungsspiele oder Dehnübungen zwischen den Stunden können die Konzentration fördern.
- **Stehpult oder Sitzball:** Alternative Sitzmöglichkeiten, die Bewegung erlauben, können hilfreich sein. Ein Sitzball oder ein Stehpult bieten genau die Flexibilität, die gebraucht wird.
- **Unterricht im Freien:** Wenn möglich, halte den Unterricht manchmal draußen ab. Die natürliche Umgebung kann Wunder für die Konzentration wirken.

Kommunikation und Verständnis

Die Kommunikation mit einem Kind mit ADHS erfordert manchmal einen anderen Ansatz. Es ist wichtig, klar, konsequent und positiv zu sein. Wie kannst du gut kommunizieren?

Effektive Kommunikationstipps:

1. **Sei direkt und klar:** Lange Erklärungen oder doppeldeutige Botschaften funktionieren oft nicht. Einfache, klare Anweisungen kommen in der Regel besser an.
2. **Positive Bestätigung:** Fokussiere dich auf das, was gut läuft. Positives Feedback motiviert und stärkt das Selbstvertrauen.
3. **Wirklich zuhören:** Manchmal ist Zuhören wichtiger als Sprechen. Kinder mit ADHS möchten oft gehört werden, genau wie jedes andere Kind.

Wie können Eltern von Kindern mit Sensorischen Verarbeitungsstörungen bei der Bewältigung von Herausforderungen beim Stillsitzen und ADHS im Unterricht helfen?

Eltern von Kindern mit Sensorischen Verarbeitungsstörungen können hilfreiche Strategien einsetzen, um Herausforderungen beim Stillsitzen und ADHS im Unterricht anzugehen. Durch den Einsatz von [Tipps zur Sensorischen Verarbeitung](#) können sie eine ruhige Lernumgebung

schaffen. Dazu gehört die Nutzung von Fidget-Tools und das Anbieten kurzer Bewegungspausen, um die Konzentration zu fördern.

Zusammenarbeit zwischen Zuhause und Schule

Die Verbindung zwischen Zuhause und Schule ist entscheidend. Was im Unterricht passiert, wirkt sich auf das Zuhause aus und umgekehrt. Ein paar Tipps: **Gemeinsam stärker:**

- **Offene Kommunikation:** Regelmäßige Updates zwischen Eltern und Lehrkräften helfen dabei, auf dem gleichen Stand zu bleiben.
- **Gegenseitiges Verständnis:** Erkenne an, dass es sowohl zuhause als auch in der Schule Herausforderungen gibt, und arbeite gemeinsam an Lösungen.
- **Individueller Ansatz:** Jedes Kind ist einzigartig, was für eines funktioniert, funktioniert vielleicht nicht für ein anderes. Bleibe flexibel in deiner Herangehensweise.

Wie können Kauketten Kindern mit ADHS im Unterricht helfen?

Kauketten sind ein wertvolles sensorisches Hilfsmittel für Kinder mit ADHS im Unterricht. Sie bieten ein sicheres Ventil für den Kaubedarf, was dazu beitragen kann, Anspannung zu lösen und die Konzentration zu fördern. [Coole Kauketten für Jungs](#) machen es für sie attraktiver, diese Techniken anzuwenden, wodurch viele Kinder mit ADHS besser bei der Sache bleiben können.

ADHS im Unterricht: Spannungen regulieren

Das Leben mit ADHS ist wie ein ständiger Tanz zwischen Herausforderungen und Möglichkeiten. Bewegung ist kein Nebenpunkt, sondern ein wesentliches Element für Kinder mit ADHS. Und wenn es zu wenig Möglichkeiten gibt, die Bewegung loszuwerden, kann [Reizempfindlichkeit](#) zum Problem werden. Die Reizverarbeitung bei einem Kind mit ADHS ist ein komplexes Phänomen, bei dem die Umgebung für das Kind oft überwältigend sein kann. Einfache Anpassungen, wie das Schaffen eines ruhigen und geordneten Raumes, können dazu beitragen, Reizüberflutung zu verringern. Mit dem Einsatz von Tools wie einer Kaukette

kann ein Kind mit ADHS selbst die Kontrolle über diese Herausforderungen gewinnen. Eine Kaukette kann als sensorisches Hilfsmittel dabei unterstützen, Fokus und Spannungen zu regulieren – und das Schöne daran ist, dass das Kind dabei selbst in control ist. Aber du musst es einfach ausprobieren. Was für eines funktioniert, passt vielleicht nicht für ein anderes. Flexibilität und Anpassungsfähigkeit sind daher entscheidend. ADHS bringt sicher Herausforderungen mit sich, aber vergessen wir nicht, dass es auch einzigartige Talente und Perspektiven mit sich bringt. Diese Kinder sind oft kreativ, energiegeladen und haben außergewöhnliche Fähigkeiten zur Problemlösung. In diesem Beitrag haben wir einige praktische Tipps und Einblicke besprochen, die bei ADHS im Unterricht helfen können, damit auch ihre Talente besser zur Geltung kommen. Wir hoffen, dass sie dir und deinem Kind etwas helfen können, mehr Kontrolle über ADHS zu gewinnen.

Block "unter-blog" not found

Für den diagnostischen oder therapeutischen Einsatz bei ADHS oder Autismus liegen keine medizinischen Studien vor. Das Produkt ist kein Medizinprodukt.

Was ist eine Kaukette?

Eine Kaukette ist ein fester Silikonanhänger zum Kauen, den man um den Hals trägt. Für Kinder ab 3 Jahren, Jugendliche und Erwachsene mit erhöhtem Kaubedarf, die sonst auf Kleidung, Nägel oder Stifte kauen.

Ein sicheres und geeignetes Ventil zum Kauen, für Kinder mit erhöhtem Kaubedarf oder sensorischen Bedürfnissen. Lebensmittelechtes Silikon, BPA-frei, in vier Stärken.

KAUKETTEN ANSEHEN