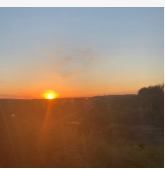
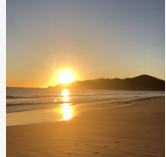


## Lernen bei AD(H)S

- feste Zeiten, Termine
- Unnötige Reize vom Tisch entfernen
- Nur die jeweils geforderte Aufgabe sichtbar machen (andere Aufgaben verdecken)
- Emotionen spiegeln - Kind dort abholen, wo es steht, sich vor dem Kind beruhigen <-> Kind braucht Modell "wie es geht"
- Arbeiten Sie mit Belohnungen für das Bewältigen von Teilschritten: Erfolge unmittelbar belohnen (z. B. mit Gummibärchen etc.)
- Gestalten Sie Hausaufgaben als Wettkampf / spielerisch oder auch als Rollentausch
- Machen Sie vor, dass es gut und normal ist, Fehler zu machen und man daraus lernt
- Abhängig vom Alter: Nutzen Sie ein Maskottchen / Lernpartner zum Lernen, das die Aufgaben versteht und erklärt und auch immer wieder Fehler macht
- Integrieren Sie ausreichend Pausen zwischen den Aufgaben
- Sport integrieren - Auspowermomente
- Genusselemente / Ruhe / Stille integrieren -> vorleben
- Selbstliebe vorleben und vermitteln: Du bist gut so, wie du JETZT bist





## Lernen bei AD(H)S

- wichtige Elemente, z. B. Operationszeichen + - etc. farblich markieren, damit sie optisch besser wahrgenommen werden können
- direkte & einfache Anweisungen geben & mehrfach wiederholen
- sofortige Rückmeldung / Korrektur der Aufgabe mit positiven Beziehungssignalen: Nähe, Körperkontakt, Lob
- Positive Haltungen fördern: *„Ich habe ADHS. Das macht es mir schwerer, bestimmte Dinge zu tun oder zu lernen – und gerade deswegen ist es wichtig, dass ich übe und mich anstrenge“* *„ich kann es schaffen, wenn ich mich anstrenge“*
- **Fokus auf die Stärken richten:**
  - *Gerechtigkeitssinn*
  - *Durchhaltevermögen*
  - *Steh-auf-Männchen*
  - *Begeisterungsfähigkeit*
  - *Neugier*
  - *Risikobereitschaft*
  - *Kreativität und*
  - *Phantasie*
  - *Hilfsbereitschaft*

