

Kapitel 7: Lerntipps für ADS-Kinder im Überblick

1. Grundprinzipien

Die Grundprinzipien für ein erfolgreiches Lernen lauten:

- Übungen regelmäßig wiederholen
- Lernen in kleinen Portionen

Seine Aufmerksamkeitsstörung, seine Filterschwäche und sein begrenzter Arbeitsspeicher machen es für das ADS-Kind erforderlich, den Lernstoff regelmäßig zu wiederholen. In der begrenzten Aufnahmekapazität von Informationen, der reduzierten Aufmerksamkeitsspanne und der Filterschwäche liegt der Grund dafür, dass ADS-Kinder nur in kleinen Portionen lernen können. Statt 15 Vokabeln auf einmal zu lernen, müssen diese z. B. in Dreierpackchen unterteilt werden, da mehr als fünf Informationseinheiten zumeist nicht in das Kurzzeitgedächtnis der ADS-Kinder hineinpassen.

ADS-Kinder brauchen mehr Wiederholungen als andere Kinder, um den Stoff dauerhaft abzuspeichern zu können.

Wie schaffen Lerninhalte (besonders aus dem Bereich der Grundfertigkeiten) den Sprung vom Arbeits- in das Langzeitgedächtnis?

Das Fassungsvermögen des Arbeitsgedächtnisses ist sehr klein und umfasst nur wenige Informationseinheiten. Damit diese im Arbeitsgedächtnis verbleiben können, ist es notwendig, sie innerlich lautlos zu wiederholen, und zwar im Sinne einer Schallplatte, die einen Sprung hat: Man hört dann immer wieder den gleichen Satz, die gleichen Inhalte oder sieht das gleiche Bild innerlich vor sich. Je öfter eine solche Information im Arbeitsgedächtnis wiederholt wird, desto eher geht sie unterteilt in einzelnen Informationseinheiten ins Langzeitgedächtnis über. Dadurch, dass das Arbeitsgedächtnis diese wenigen Informationseinheiten wie in einem Kreisprozess immer wieder aufs neue wiederholt, wird es möglich, Gedächtnisspuren im Gehirn anzulegen und zu vertiefen. Dabei wirkt sich für das Erinnern günstig aus, dass die Informationseinheiten in schon bestehende „Lernkarten“ (= Ablagen) im Gehirn integriert werden.

Beim Wiederholen von Lerninhalten im Arbeitsgedächtnis ist Konzentration von entscheidender Bedeutung. Konzentriert ist man nur, wenn man an nichts anderes als an die Informationen denkt, die man sich einprägen möchte.

2. Mehr Strukturierung des Lernstoffes von außen

Da ADS-Kinder große Probleme in der Selbstorganisation, Selbststeuerung und auch Zeitplanung haben und im hohen Ausmaß ablenkbar und impulsiv sind, brauchen sie eine gute Vorstrukturierung des Lernstoffes. Gemeinsam mit ihrem Kind sollten Sie sich deshalb einen Überblick sowohl über den jeweils aktuellen Lernstoff als auch über anstehende Schulaufgaben machen. Sie sollten also

wissen, welche Vokabeln neu zu lernen sind, welche neuen Grammatikthemen in der Schule und welche neuen Rechenarten in Mathematik durchgenommen wurden. Tragen Sie die Termine für Klassenarbeiten in einen Monatsplaner ein, um stets den Überblick zu behalten und tägliche, angemessene Lernportionen festzulegen. Die Vereinbarungen über die „Lernportionen“ können Sie wiederum schriftlich festhalten.

Im Grundschulalter sowie in den unmittelbar darauffolgenden Klassenstufen ist es nicht ratsam, den Kindern das Üben gänzlich selbst zu überlassen. Überlegen sie gemeinsam mit Ihrem Kind, wann welche Lernportionen für welches Fach am besten im Alltag unterzubringen sind. Hinsichtlich der Lernwege sollten Sie Kenntnisse über die effektivsten Möglichkeiten haben und den Lernstoff, z. B. in der Rechtschreibung, entsprechend vorgeben.

3. Wenige, passende Methoden und Reduktion auf das Wesentliche

ADS-Kinder brauchen nicht ein Mehr an didaktischen und methodischen Prinzipien, sondern ein Weniger. Ein Zuviel an Übungsformen und -wegen verunsichert die Kinder, ein erfolgreicher Abspeicherprozess wird in diesem Fall völlig unterlaufen. Einige wenige passende Methoden, die wir im dritten Teil des Buches in Bezug auf die einzelnen Fächer darstellen, bringen dagegen ein Mehr an Effektivität.

Reduktion auf das Wesentliche im Grundschulbereich bedeutet, sich darüber im Klaren zu sein, welches denn die eigentlich wichtigen Fächer sind. Zeit für Abschreiben, Ausmalen oder Arbeiten für Nebenfächer sollte zugunsten der Kernfächer (d. h. der Grundfertigkeiten Lesen, Schreiben und Rechnen) umverteilt werden.

4. Der visuelle Einprägweg ist häufig günstiger

Aufgrund vieler empirischer Befunde und eigener Erfahrung wissen wir, dass der akustische Kanal bei ADS-Kindern nicht so gut funktioniert und schneller überlastet ist als der visuelle Kanal. Alles, was nur gehört wird und keinen Anker visueller Natur hat, wird viel schneller vergessen. Lernwege sollten diese Voraussetzungen unbedingt berücksichtigen.

5. Lernwege ohne Schreiben

Da ADS-Kinder häufig fein- und graphomotorische Schwierigkeiten haben, stoßen alle Übungsformen, die mit Schreiben verbunden sind, auf Ablehnung. Der Schreibprozess selbst benötigt umfangreiche Kapazitäten im Arbeitsspeicher, der sowieso schon sehr begrenzt ist. Diese Kapazitäten stehen dann dem eigentlichen Abspeicherprozess nicht mehr zur Verfügung – ein adäquates Abspeichern der eigentlichen Lerninhalte wird verhindert.

Wir müssen uns auf die Suche nach Lernwegen ohne Schreiben machen, damit ADS-Kinder ihren Lernstoff sicherer behalten und automatisieren können. Auch reduziert das oft verhasste Schreiben bei den Kindern grundsätzlich die Motivation, überhaupt zu üben. Üben und Wiederholen sind aber eine absolute Notwendigkeit. Lernwege ohne Schreiben erhöhen die Bereitschaft der Kinder deutlich, sich auf das zusätzliche Üben einzulassen.

6. Unterstützung bei den Hausaufgaben

ADS-Kinder profitieren von einem klar definierten äußeren Rahmen ihrer Hausaufgaben-situation. Unklare Regelungen und ungeordnete äußere Bedingungen erhöhen das Ausmaß der Ablenkbarkeit und verhindern den Aufbau von stabilen äußeren *und* inneren Strukturen. Durch feste Regeln, strukturierte Abfolgen und eine gelassene, ruhige innere Einstellung der Eltern (die sehr schwer ist, da gerade hyperaktive Kinder durch ihre Umtriebigkeit leicht „nerwös“ machen können!) sowie effektive Hilfestellungen durch die Eltern als Begleiter in der Hausaufgabenzeit kann es schrittweise gelingen, den „Reibungsverlust“ zwischen Eltern und Kindern im sonst üblichen „Hausaufgabenkrieg“ abzubauen. Gesparte Energie durch ein Weniger an Diskussionen, Streit und Blockaden kann dann für alle Beteiligten gewinnbringend eingesetzt werden (z. B. für zusätzliches Üben).

Hausaufgaben-situation:

Rahmenbedingungen und förderliches Hilfeverhalten

1. „Ich weiß nicht, was ich auf habe“
 - Hausaufgabenheft mit täglicher Gegenzeichnung durch Lehrkraft
 - Vorbereitung des Hausaufgabenheftes, um Zeit zu sparen
2. Gestaltung der Rahmenbedingungen
 - ruhige, ablenkungsfreie Atmosphäre, keine Geschwister
 - gleicher Zeitpunkt
 - immer gleicher Arbeitsplatz
 - leerräumter Schreibtisch
 - klare Regeln in Bezug auf Ausweichverhalten (kein Spielen, Trinken, Telefonieren etc.)
 - Hausaufgabenplan als Vorstrukturierung: Reihenfolge festlegen, Zeitbudget vereinbaren, Portionen festlegen
3. Allgemeine unterstützende Verhaltensweisen
 - eventuell Einbettung der Hausaufgaben-situation in Punkteplan mit Selbstbeobachtung, Selbstverstärkung, Fremdverstärkung etc.
3. Allgemeine unterstützende Verhaltensweisen
 - überwiegend ruhiges Zusehen, Zurückhaltung
 - bei Ablenkung und Unterbrechung möglichst nonverbal freundlich eingreifen
 - auf Weigerung und Argumentieren nicht eingehen

4. Unzweckmäßige Verhaltensweisen, die unterlassen werden sollten

- zu viel reden
- Wiederholung bereits verstandener Aufforderungen
- ungeduldig werden
- zu viele irritierende Fragen stellen
- zu mehr Anstrengung auffordern
- überflüssige Ratschläge
- die Aufgabe letztlich selbst lösen

7. Pausen (vor und zwischen den Hausaufgaben)

Die Pause zwischen dem Mittagessen und dem Beginn der Hausaufgaben sollte 30 Minuten nicht deutlich überschreiten, da sonst die Bereitschaft des Kindes, überhaupt zu beginnen, immer mehr abnimmt.

Minipausen können die Aufmerksamkeit deutlich erhöhen. Pausen sollten in die Hausaufgaben- und Lernzeit vorher miteingeplant werden. 10–30 % der Arbeitszeit sollten in Pausen bestehen. Diese sollten dann eingelegt werden, wenn das Kind noch lernfähig ist und nicht, wenn dieses (und auch die Mutter) völlig erschöpft sind.

Eine Minipause kann 2–5 Minuten dauern und sollte bei Kindern im Grundschulalter alle 20–30 Minuten eingelegt werden. In dieser Zeit kann Ihr Kind kurz aufstehen, etwas trinken, herumlaufen, sich strecken oder beispielsweise einmal kurz auf dem Minitrampolin hüpfen.

Eine Verschnaupause sollte spätestens nach 60 Minuten stattfinden und ca. 15 Minuten dauern. Jetzt darf Ihr Kind das Zimmer verlassen, Musik hören, etwas essen etc. Bei Jugendlichen, die längere Zeit zu arbeiten haben, sollte nach ca. 2–3 Stunden Arbeitszeit eine Erholungspause von etwa einer Stunde eingelegt werden. Hier ist es günstig, sich körperlich zu betätigen, z. B. spazieren zu gehen, zu baden oder sich anderweitig zu entspannen. Für jüngere Kinder sind Minipausen besser geeignet. Zu lange Pausen machen es ihnen schwer, wieder den Anschluss zu finden.

8. Den Sinn der Hausaufgaben wiederentdecken

Hausaufgaben haben das eigentliche Ziel, Unterrichtsinhalte zu wiederholen, zu vertiefen und zu verfestigen. Dieses ist nicht vorrangig dadurch zu erreichen, dass am Ende des Nachmittags viel im Heft steht. Vielmehr sollte der Stoff im Kopf, im Gedächtnis „stehen“. Deswegen ist es unbedingt notwendig, sich Gedanken über Formen, Inhalte und Umfang der Hausaufgaben zu machen. Dies rechtfertigt auch, mit dem Lehrer gegebenenfalls Absprachen darüber zu treffen, ob Ihr Kind alternative, günstigere Übungsformen (also Hausaufgaben) aufbekommt, die bei ihm zu einem größeren Lerneffekt führen.

9. Zeit- und Lernmanagement in Abhängigkeit vom Lebensalter der Kinder

a) Zeitmanagement

Wer schlecht lernt, hat häufig Schwierigkeiten mit der zeitlichen Einteilung. Sehr oft wird dabei der Fehler gemacht, dass in zu großen Zeiteinheiten gearbeitet wird bzw. man sich zu große Lernportionen vornimmt. Besonders am Anfang ist die Zeit, in der Kinder konzentriert lernen können, sehr kurz, sie beträgt nur Minuten. Im Laufe des Lernens kann diese Zeit innerhalb bestimmter Grenzen ausgedehnt werden. Aber auch in diesem Fall beträgt die Obergrenze für konzentriertes Lernen und Einprägen üblicherweise eine Viertelstunde. Nur durch eine Pause können Sie Ihr Kind wieder in die Lage versetzen, erneut und häufig dann noch einmal kürzer konzentriert zu lernen. Für die Lernbereitschaft ist dies durchaus von Vorteil, da mit den meisten Kindern eine regelmäßige Lernzeit von 8-14 Minuten ohne größere Probleme zu vereinbaren ist. Wird dies mit Hilfe der Eltern konsequent durchgehalten, ist mit Erfolgen zu rechnen.

b) Lernmanagement

Bei jüngeren Kindern ist es in der Regel nicht schwierig, sich auf gemeinsame Lernzeiten und -portionen zu einigen, sofern diese Vereinbarungen umsichtig und geschickt getroffen werden. Je älter die Kinder werden, umso wichtiger wird es, sie schrittweise in eine größere Selbstständigkeit zu entlassen, auch wenn hier die Erwartungen immer realistisch bleiben sollten. Hat sich die Beziehung zwischen Eltern und Jugendlichen völlig „verhakt“, kann es günstig sein, die Begleitung des Lernens an eine „neutrale“ Person zu delegieren. Wichtig ist in diesem Fall eine ruhige und konsequente Lernbetreuung durch eine Person, die der Jugendliche akzeptieren kann und die über die Problematik Bescheid

weiß. Mit dem Jugendlichen sollen seine eigenen kurz-, mittel- und langfristigen Ziele besprochen und schriftlich fixiert werden. Gemeinsam kann ausgehandelt werden, was der Jugendliche alleine angehen möchte und an welchen Stellen er sich Hilfe durch die Eltern oder durch einen „Coach“ wünscht. Lern-techniken können mit dem Jugendlichen eingeübt und Freunde als Modell mit einbezogen werden. Bei größeren Problemen sind schriftliche Verträge mit einer bestimmten Gültigkeitsdauer, klaren Zielen und Aufgaben von Jugendlichen und Eltern oft hilfreich.

10. Problemfeld Computer und Fernsehen

Kinder sind begierig auf Fernsehen, und sitzen sie vor dem TV-Gerät, haben Eltern endlich einmal eine Verschnaufpause. Für ADS-Kinder ist Fernsehen besonders attraktiv, da sie ein fast körperliches Bedürfnis nach hoher Reizstimulation haben.

Aber auch bei Fernseher und Computer gilt: „Man übt das, was man tut“. Fernsehen, vor allem zu langes, bedeutet das Gegenteil von aktiver Auseinandersetzung, Anstrengungsbereitschaft und schrittweiser Erhöhung der Ausdauer Ihres Kindes. Viele Studien haben eindeutige Zusammenhänge zwischen der Dauer des Fernsehens im Vorschul- und Grundschulalter und dem Leistungsniveau in der Grundschule gezeigt. Auch sind Zusammenhänge zwischen der Dauer des Fernsehens und sozialen Verhaltensauffälligkeiten im Grundschulalter nachweisbar.

Bezüglich des Aktivitätsniveaus der Kinder wird vermutet, dass flackernde Bilder die motorische Unruhe verstärken. Ferner wird angenommen, dass die motorische Unruhe der Versuch sein könnte, das hohe Reizniveau wiederherzustellen.

Durch den schnellen Bildwechsel, insbesondere bei Zeichentrickfilmen, trainieren die Kinder regelrecht eine kurze Aufmerksamkeitsspanne. Eine geringere Reizqualität, wie sie z.B. im Unterricht besteht, wird für sie dann uninteressant.

Langer Fernsehkonsum bedeutet schließlich fehlende Zeit für andere Aktivitäten, so auch für das notwendige Lernen.

Wie beim Lernen, sollten Sie mit ihrem Kind klare Vereinbarungen über Computer- und Fernsehzeiten treffen. Vielleicht kann sich Ihr Kind eine Verlangung der Fernsehzeit als Belohnung für kleine Lerneinheiten verdienen. Günstig ist es allerdings, eine verkürzte „Basisfernsehzeit“ auszumachen, um dann „Joker“ in Form von zusätzlichen kleinen Einheiten als Verstärker einsetzen zu können. So haben Sie mehr Kontrolle über den Fernseh- und Computerkonsum und haben die sonst selbstverständliche und rasch ausgedehnte Fernsehzeit vielleicht sogar insgesamt verkürzt.

11. Team-Gedanke anstatt „überzogene“ Selbstständigkeitsanforderungen

Bleiben Sie realistisch. Bei ADS-Kindern sind Sie als Eltern auch in Sachen Schule einige Jahre länger gefordert als andere Eltern. Ihre Kinder überschätzen möglicherweise ihre eigenen Möglichkeiten. Sie sollten wachsamer Begleiter, Trainer und Coach Ihrer Kinder sein. Als gut funktionierendes Team können sie Ihr Kind schrittweise zum (Lern-)Erfolg führen. Dazu gehört eine wohlwollende aber auch hartnäckige Grundhaltung, die Würdigung der Bemühungen Ihrer Kinder, das Treffen von Vereinbarungen und das Einsetzen von Strukturierungshilfen für die Hausaufgaben und das Lernen.

Von entscheidender Bedeutung ist, dass Sie die Wertschätzung und Liebe Ihres Kindes und die Anerkennung seiner Anstrengungen nicht von den in Tests und Klassenarbeiten erzielten Noten abhängig machen. Wichtig ist hier allein die Bereitschaft und das Bemühen Ihres Kindes. Keinesfalls zeigen Sie Ihrem Kind Ihre Enttäuschung bei einer schlechten Note, wenn es sich vorher beim Lernen angestrengt hat. Mit dieser Anstrengung hat Ihr Kind ja eine Leistung erbracht, die anzuerkennen ist.

„Überfallen“ Sie Ihr Kind im Hinblick auf zusätzliches Lernen nicht plötzlich nach dem Motto: „Jetzt machen wir noch mal schnell...“. Meist wird sich Ihr Kind dann wehren und verweigern. Treffen Sie solche Lernvereinbarungen viel mehr im Voraus. Vermitteln Sie Ihrem Kind das Gefühl, in die Vereinbarungen auch selbst einzuhalten! Und denken Sie als Eltern daran, die Abmachungen