Informationsreihe für Eltern
Beratungslehrer
Juni 2010

Was ist los?
Wie Aufmerksamkeit funktioniert!

- Wie erzeugen Menschen Aufmerksamkeit?
- Was brauchen wir, um uns aufmerksam verhalten zu können?
- Was verstehen wir unter Störungen der Aufmerksamkeit und wann wird die Diagnose ADHS daraus?
- Lässt sich Aufmerksamkeit bei Kindern trainieren? Und wenn ja, wie?

Frau Diplom-Psychologin Gabriele Schmid - seit vielen Jahren im Bereich der Diagnostik und Beratung von Kindern, Jugendlichen und Familien an der Universitätsklinik in Lübeck tätig - führte die Eltern sehr lebendig und vor allen sehr eingehend auf Elternfragen durch den Abend. Vielen Dank!

Zusammenfassung des Abends vom 03.06.2010:

Was ist los?

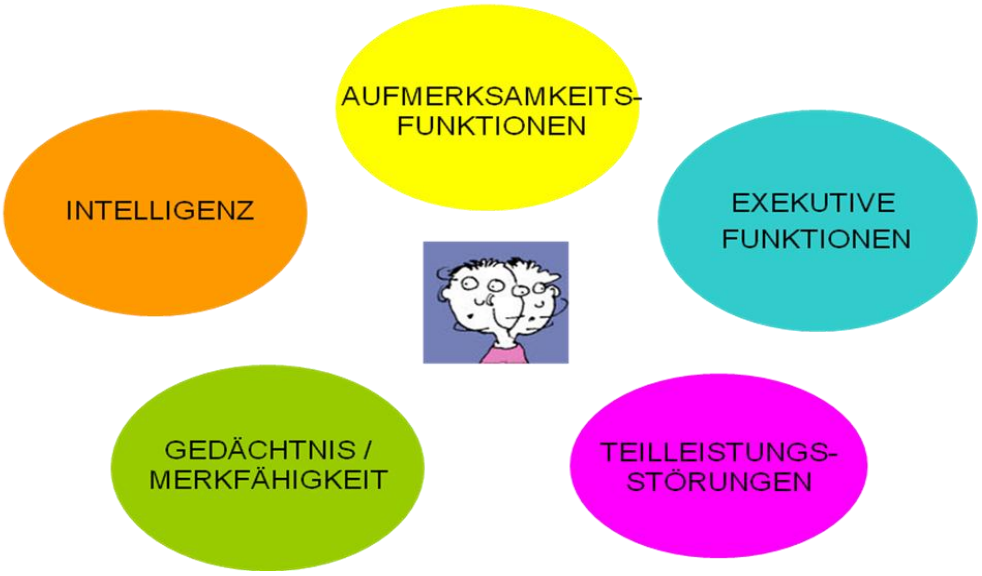
Täglich – in jedem Moment - strömen eine Fülle von Reizen auf unsere Sinneskanäle ein. Das Gehirn muss sie verarbeiten > Filter einbauen > sortieren und aussortieren.

Wie funktioniert Aufmerksamkeit?

Aufmerksamkeit ist nicht angeboren wie eine Begabung

…. ist kein automatischer Prozess
…. muss vom Organismus erzeugt werden
…. kann / muss gelernt/ gefördert werden!

Welche kognitiven Faktoren spielen eine Rolle?



Aufmerksamkeit ist störanfällig

…. ist abhängig von einer guten Motivation / Einstellung
…. ist eine Voraussetzung zum Lernen!

Welche psychischen und physischen Faktoren spielen noch eine Rolle?

Wie kann Unterstützung aussehen?

Helfen zu strukturieren: einen Plan erstellen

Helfen zu proportionieren: Blick vom „riesen Berg“ ablenken

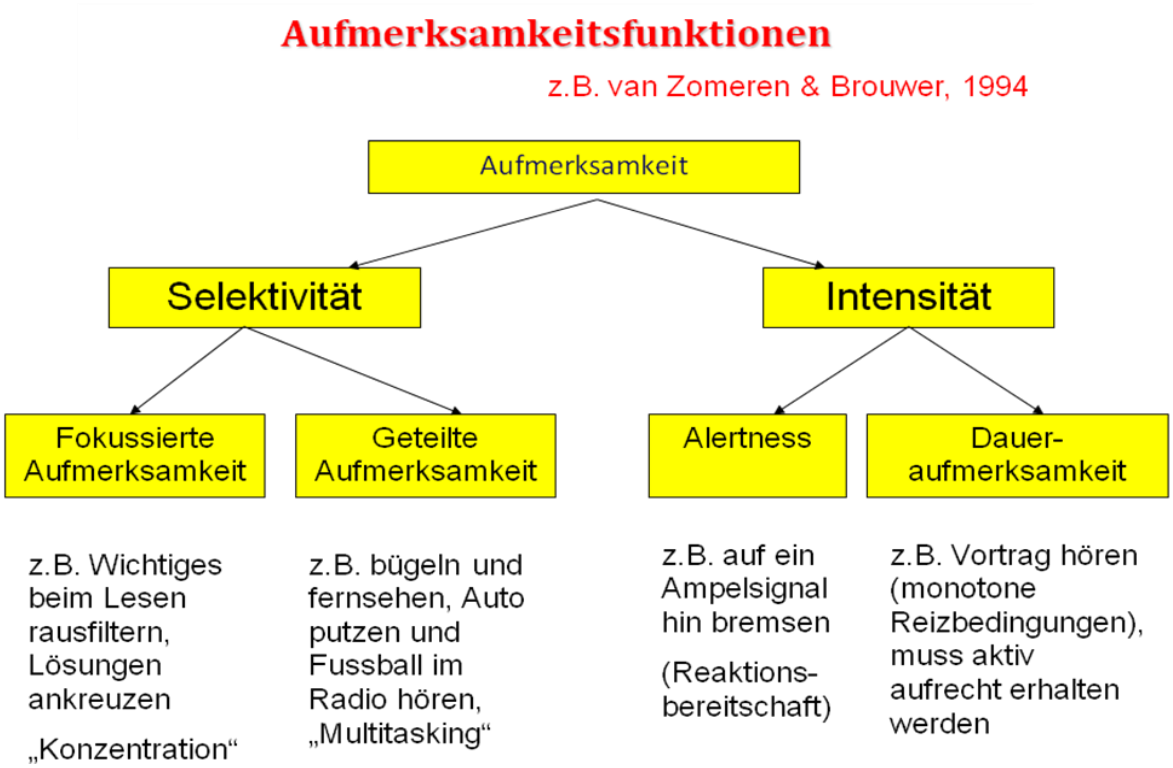
Helfen zu motivieren: Beginne mit dem Leichten, Dir Bekannten

„Schau, ***DAS*** …. konntest Du bereits!“

Und zum Schluss: Selbstbelohnungen nicht vergessen!!!

Welche Formen der Aufmerksamkeit gibt es?

Selektivität wird erst später erlernt,
ist eine hohe und spannende Fähigkeit - auch sehr störanfällig.
Für eine Klassensituation notwendig,
wird aber nicht selektierend sondern unterdrückend/ filternd vom Organismus verarbeitet.



Wie lange können sich gesunde Kinder konzentrieren?

5-7 Jahre:	15 Minuten
8-9 Jahre:	20 Minuten
10-12 Jahre:	25 Minuten
> 12 Jahre:	30 Minuten

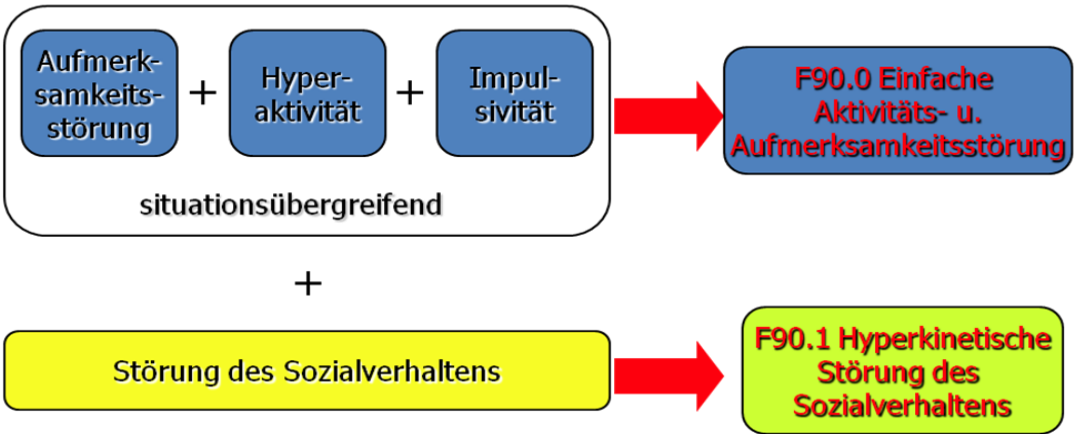
Kurze Pausen mit Standortwechsel: Bewegung und frische Luft

Kriterien für ADHS:

Wichtig ist, dass genaue Untersuchungen und Tests vorausgehen müssen, um von ADHS zu sprechen.
Denn Zeichen unserer Zeit sind erhöhtes Aufkommen von Planlosigkeit, Lustlosigkeit und ähnliche Zeichen, diese können sehr wohl vorrübergehend sein.
Wichtig ist, dass die Aufmerksamkeit, die Merkfähigkeit auf eine Sache hin, die Ziele im Blick zu behalten, beobachtet werden können muss.
Störungen zeigen ein Muster aus Impulsivität, Planlosigkeit und Strategielosigkeit.

Wie kann Unterstützung aussehen?
Die Tagesabläufe sehr regelmäßig gestalten und dadurch Planungshilfe geben.
Kleinste Erfolge loben und somit den Selbstwert erhöhen, wichtig für eine gute Motivation.
Loben heißt hier, nicht das Ergebnis loben, sondern die Bemühungen.

Kriterien für die Diagnose ADHS nach ICD-10



Weiter Kriterien:

- Beginn vor dem 6. LJ
- Situationsübergreifend
- länger als 6 Monate
- Mit deutlichem Leiden bzw. Beeinträchtigung der sozialen, schulischen oder beruflichen Funktionsfähigkeit verbunden
- Ausschluss anderer Störungen als Ursache

Epidemiologie:

- transkulturell
- 4,8% Prävalenz aus dem KiGGS* (Schlack et al.,`07)
- Jungen : Mädchen ca. 4,3 : 1
- 1,8 % Vorschulalter (KIGGS), ca. 3% Jugendalter, ca. 2% Erwachsenenalter
- 18,5% der kinderpsychiatr. Inanspruchnahmepopulation
- ADHS ohne und mit Störung des Sozialverhaltens (F90.0 bzw. F90.1) etwa gleich häufig diagnostiziert

***Kinder- und Jugendgesundheitssurvey, RKI, 2003-2006, 0-17 J., www.kiggs.de**

ADHS: Pathogenese

- genetische Faktoren (70-90%)
- neuro(bio)logische Faktoren
- neurochemische Hypothesen
  Imbalance von Neurotransmittersystemen
- Dysfunktion des Frontalhirns
- Theorie der neuronalen Untererregung
  („arousal-Theorie“)
- Störung des Immunsystems
  Allergiehypothese: Oligoantigene Diäten
- psychosoziale Bedingungen

Wie kann man aufmerksames Verhalten allgemein unterstützen?

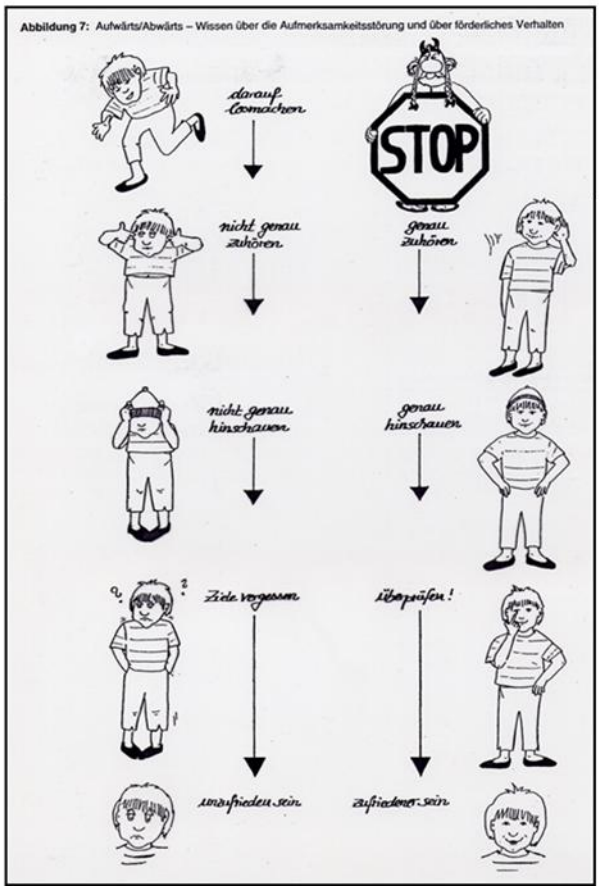
Aufmerksamkeitstraining:
Genau hinzuhören, genau hinzuschauen, immer zu überprüfen und dann zufrieden zu sein. Diese Zufriedenheit – auch durch eine Selbstbelohnung unterstützt – erhöht die **Motivation** für die nächste Aufgabenbewältigung.

Selbstinstruktion:
Manager der eigenen Handlungen werden >> planen >> und dann : umwandeln in ein **Lob**!

Aufmerksamkeitstraining

Selbstinstruktion

Selbstkontrolle



Konkrete Hilfen für die Hausaufgaben I

- Pause nach der Schule einhalten, Mittagessen
- Möglichst fester Zeitpunkt, feste Abläufe, seltene Ausnahmen
- Kurzzeitwecker (der nicht tickt) zur Taktung
- Fester Arbeitsplatz, helle Beleuchtung von links oder rechts je nach Händigkeit
- Ablenkende Einflüsse reduzieren (Spielzeug, nicht benötigtes Arbeitsmaterial, TV, Radio, Haustier...)
- Geeignete Sitzmöglichkeit (evtl. mit Bewegungsausgleich)
- Hausaufgabenheft nutzen

Konkrete Hilfen für die Hausaufgaben II

- Ggf. besondere Arbeitsmaterialien (rutschfeste Unterlage, dreikantige Schreibhilfe, Schreib- und Leseschablonen)
- Ggf. Organisations- und Strukturierungshilfe geben (Checkliste am Anfang, Abfolge festlegen, Überschaubarkeit durch Teilschritte), evtl. Zettel pro Auftrag, der dann zerknüllt werden kann
- Aufgabenarten vorher besprechen (Fehlerrate senken)
- Mit leichter Aufgabe beginnen (Spaß und Erfolg!), erst nach ca. 15 Minuten laufen wir zur Hochform auf, dann also schwierigste Aufgabe machen, am Ende wieder leichte Aufgaben

Konkrete Hilfen für die Hausaufgaben III

- Pausen einlegen (5 Minuten): Bewegung, Luft reinlassen
- Verschiedene Lernkanäle nutzen: Hören, sehen, handeln (Vergessensrate sinkt bei Kombination)
- Gedichte beim Laufen lernen (Rhythmus)
- Karteikästen nutzen (Vokabeln, Formeln, 1x1)
- Aufmerksamkeitssteuerung fördern: STOP – SCHAU – SPRICH – KONTROLLIERE – GUT GEMACHT
- Mit Packen der Tasche (Wegräumen) enden
- Loben, loben, loben für Anstrengung!
- Ältere Kinder/Jugendliche: Selbstverstärkung nutzen

Fazit

- Aufmerksamkeit ist nicht automatisch vorhanden, sondern muss vom Organismus jeweils erzeugt werden!
- Aufmerksamkeit beinhaltet ganz unterschiedliche Funktionen!
- Nicht alles darf rein – es muss sortiert werden!
- Aufmerksamkeitsprozesse hängen mit einigen anderen innerpsychischen und kognitiven Prozessen eng zusammen (z.B. Motivation, psychisches Befinden, Gedächtnis) !
- Aufmerksamkeitsprozesse sind störanfällig!
- Ohne Aufmerksamkeitsprozesse kein Lernen!
- Aufmerksames Verhalten kann gefördert werden!

Zum Schluss wünsche ich Ihnen
erholsame Ferien

und

dann geht es weiter am

16. September 2010

zum Thema „Schüler VZ“

Marion Link
10.06.2010