



## ADS: Die TopTipps für Eltern

Probleme verstehen – Stärken nutzen – Strategien anwenden

# TOP TIPPS 2

Coaching bei Hausaufgaben –  
der Weg zum selbstständigen Lernen

OptiMind®-Konzept

## ADS. Die TopTipps für Eltern

# Coaching bei Hausaufgaben – der Weg zum selbstständigen Lernen

Einleitung .....	3
<b>1. Hausaufgaben erledigen: Stress für Eltern und Kind?</b>	
1.1. Wie erleben Eltern die Lernsituationen? .....	9
1.2. Wie erleben ADS-Kinder den Job „Hausaufgaben erledigen“? .....	14
1.3. Kleiner Check: Was klappt gut? Was soll noch optimiert werden? .....	18
<b>2. Lernen: Irrtümer und Erfolgsfaktoren</b>	
2.1. Irrtümer zum Thema Lernen und ADS .....	23
2.2. So kann Lernen gelingen – Prinzipien kennen und nutzen .....	26
2.3. ADS als Handicap akzeptieren – was bedeutet dies für Eltern? .....	29
<b>3. TopTipps für das Coaching bei den Hausaufgaben</b>	
3.1. Hilfen für den Start .....	37
3.2. Konzentration auf Wichtiges .....	47
3.3. Systematisches Arbeiten verhindert Fehler und spart Zeit .....	50
3.4. Wochenplaner und Checklisten sorgen für mehr Freizeit .....	46
3.5. Check: Lernstrategien werden selbständig angewandt .....	60
<b>4. Power für die Lernmotivation</b>	
4.1. Lernlust oder Frust? .....	65
4.2. Lob motiviert .....	70
4.3. Ziele setzen und erreichen – Erfolge lassen sich planen .....	72
Impressum .....	79

# 1 Hausaufgaben erledigen: Stress für Eltern und Kind?

Hier erfahren Sie:

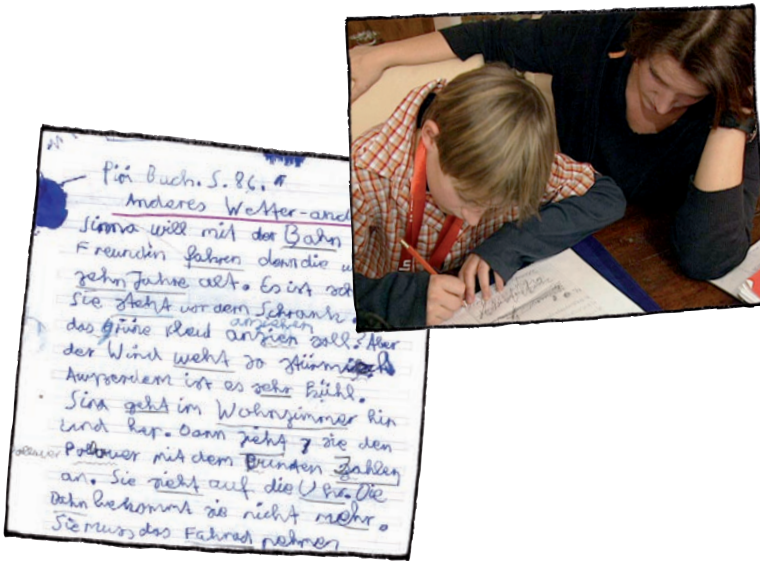
- >> Wie erleben Eltern Lernsituationen?
- >> Wie erleben ADS-Kinder den Job „Hausaufgaben erledigen“?
- >> Kleiner Check: Was klappt gut?  
Was soll noch optimiert werden?



Jeden Tag Frust und Ärger bei den Hausaufgaben?

## 1.1. Wie erleben Eltern Lernsituationen?

Die Schule beherrscht in vielen Familien den Alltag. Sie diktiert nicht nur den Tagesablauf, sondern ist ständiger Anlass für Streit und Frust. Besonders in Familien mit einem ADS-Kind gibt es jede Menge Ärger um Noten, Klassenarbeiten und Hausaufgaben.



### >> Die Mutter von Max erzählt:

Nach dem Mittagessen soll es eigentlich losgehen. Wieder 10 Aufforderungen, wieder Verzögerungstaktiken, wieder muss telefoniert werden, weil Max nicht genau weiß, was er auf hat. Mit jedem Rufen nach Max wird die Stimme schon lauter und der Ton gereizter. Wenn er dann endlich am Tisch sitzt, diskutiert er, findet alles zuviel, ungerecht und kommentiert ohne überhaupt die Aufgabe zu lesen: „Weiß ich nicht!“ Erklärungen mag er nicht, eigentlich nur Ergebnisse, die er schnell hinschreiben kann. Denkt er überhaupt mit? Lässt er sich alles nur vorbeten, um nichts selbst machen zu müssen? An manchen Tagen klappt es einigermäßen – nur warum nicht immer? Warum muss ich eigentlich alles erklären, ist das nicht die Aufgabe der Lehrerin? Wenn er 3 Aufgaben lösen konnte, ist es doch nicht zuviel verlangt, dass er alleine weiterarbeitet? Aber nichts – sobald ich aus dem Zimmer gehe, blättert er in seinem Mickey-Mouse-Heft oder muss dringend etwas bei seiner Schwester holen...

Es ist jeden Tag ein Kampf, der uns beide fertig macht. Es gibt zum Schluss nur noch Schreierei, manchmal totale Ausraster.

Auch die Ermahnungen der Lehrerin bringen Max nicht zur Einsicht. Sie scheinen nur mich zu stressen.

Mo	Die	Mittw	Do	Frei
☹	2	0	0	0
☹	☺	☹	☺	☺
☺	☺	SK	☹	0
☹	☹	☹	☹	☹
☺	☹	2	0	☺
☺	☹	5	?	?

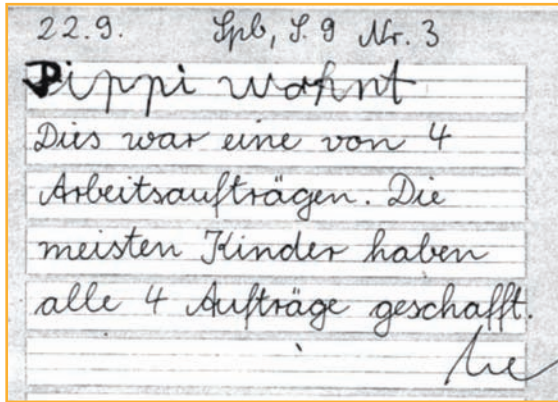
**>> Frau Krause, die Lehrerin von Max, bemängelt:**

...Am Beginn einer schriftlichen Arbeit stand sehr oft die Suche nach seinen Arbeitsmaterialien, die ihm häufig fehlten oder die er nicht fand. Im Beobachtungszeitraum vom November bis Juni ließen sich Lücken in der Leistung erkennen. Alle schriftlichen Aufgaben erledigt er nachlässig, oft unvollständig und fehlerhaft. Max schreibt viele Buchstaben nicht formgetreu und lesbar. Er muss mehr üben und die fehlenden Arbeitsblätter nacharbeiten.

...Für nicht erledigte Hausaufgaben erfand er vielfältige Ausreden. Durch seine mangelnde Selbstständigkeit konnte er häufig Aufgaben nicht zu Ende arbeiten, so dass ihm im Laufe der Zeit doch vieles an Übung fehlte. Die Leistungen im Fach Deutsch, die Max jetzt am Ende des 2. Schuljahres zeigt, werden voraussichtlich nicht ausreichen, um im 3. Schuljahr erfolgreich mitarbeiten zu können.

Max hat nicht nur ADS vom Mischtyp, sondern auch erhebliche Schulleistungsprobleme und Frustrationen.





### >> Mutter von Jule:

Also bis Jule überhaupt mit dem Essen fertig wird, dann ihren Ranzen geholt hat, sie das richtige Buch und Heft findet... Sie trödelt, schaut Löcher in die Luft, weint und weiß überhaupt nicht, wie und was sie eigentlich machen soll. Gestern habe ich ihr erst erklärt, wie die Subtraktion über den 10er geht, heute hat sie es schon wieder vergessen. Zuhören kann sie nur ein paar Minuten, dann erzählt sie irgendetwas anderes. Hausaufgaben ziehen sich oft 3 Stunden hin, wenn sie dann noch üben soll, gibt es nur noch Tränen. Es geht dann nichts mehr. Behalten kann sie Gelerntes auch nicht. Ihr Gehirn scheint wie ein Sieb zu sein. Und dann sagt die Lehrerin, alle Kinder sollen Hausaufgaben alleine erledigen. Jule könnte dann nie spielen, sie würde den ganzen Nachmittag vor ihren Heften sitzen und hätte trotzdem vieles nicht geschafft. Sie braucht ständig Anschubser von mir, weiter zu machen – sonst ist sie mit ihren Gedanken weit weg in ihrer Phantasiewelt.

Soll das immer so weiter gehen? Das halten wir beide nicht durch!

Jule hat ADS ohne Hyperaktivität und vor jedem Test Versagensängste, weil sie vieles wieder schnell vergisst und zu langsam arbeitet.



## Hausaufgaben: auch für Eltern eine Herausforderung

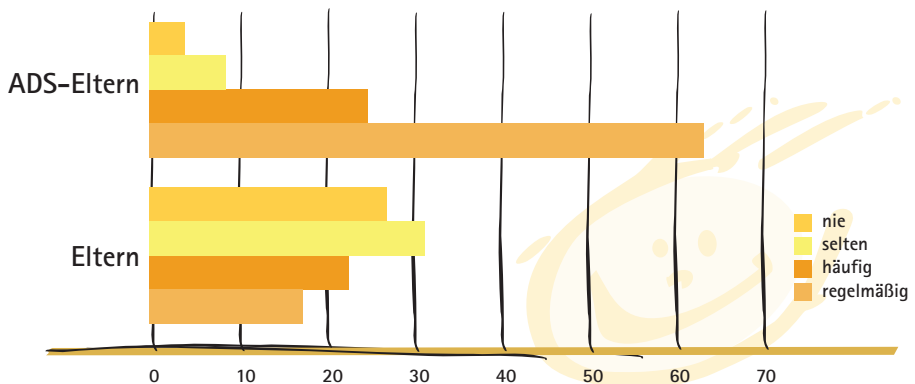
Schule meistern ist anstrengend. Auch für Mamas. Nicht nur bei Max und Jule gibt es fast jeden Nachmittag einen „Hausaufgabenkampf“. Im Rahmen des Kinder- und Jugendgesundheitsurvey (KiGGS) beantworteten 2007 Eltern von insgesamt 7569 Jungen und 7267 Mädchen Fragen. Es wurde sehr deutlich, dass ADS eine der häufigsten Störungen im Kindes- und Jugendalter ist und Familien sich sehr belastet fühlen. Darüber gaben 17% aller befragten Eltern an, dass sie ihren Kindern regelmäßig bei Hausaufgaben helfen, obwohl von Lehrern meistens betont wird, dass Schüler diese alleine erledigen sollen.

In der Studie im Rahmen der Evaluierung des ADS-Elterntrainings nach dem OptiMind-Konzept geben sogar 64% der Eltern an, jeden Tag beim Lernen zu helfen und massiv Stress dabei zu haben, weil ihr ADS-Kind unkonzentriert und eigensinnig ist. Es hört nicht zu, wendet Hilfen nicht konsequent an, ist vergesslich, sprunghaft, diskutiert oder träumt. Unterrichtsstoff und Arbeitsblätter müssen oft nachgeholt werden und Referate schreiben die Mütter nach mühsamen Recherchen im Internet oft selbst.

### Eltern von ADS-Kindern sind mehr gefordert

Wie oft helfen Sie bei den täglichen Hausaufgaben Ihrer Kinder?

- 17% der Eltern aus der Elternstudie helfen regelmäßig
- 64% der Eltern von ADS-Kindern helfen täglich und es gibt Streit



## Lob für Ihr Engagement?

Eher nein! Im Gegenteil, es kommen oft noch Vorwürfe: „Kein Wunder, dass Max so unselbstständig ist, wenn Sie als Mutter jeden Tag bei den Hausaufgaben daneben sitzen!“ Auf jedem Elternabend wird das Motto verkündet: „Hausaufgaben sind für die Kinder da und nicht für die Eltern.“ Toll, nur was tun, wenn der Job „Hausaufgaben erledigen“ so schlecht klappt? Max und Jule alleine lassen? Lernstrategien trainieren sich natürlich so nicht und das 1x1 ist dann bei der Arbeit auch nicht gekonnt. Hausaufgaben nach 40 Minuten abbrechen und das Kind spielen lassen? Was lernt es dann? Sicherlich nicht zügig Aufgabenstellungen richtig lesen und systematisch Lösungen finden. Außerdem wird die Diskrepanz zu seinen Mitschülern in dem Können und schnellen Gebrauch von Gelerntem immer größer.

Um ADS-Kindern beim Lernen gut helfen zu können, müssen Sie zunächst über Besonderheiten von ADS Bescheid wissen. Die Intelligenz der ADS-Kinder entscheidet nicht über den Schulerfolg, sondern wie Ihr Kind seine Fähigkeiten einsetzen lernt. Und dies muss Ihr ADS-Kind mit Ihrer Hilfestellung trainieren. Ohne Lernstrategien und Lernorganisation haben ADS-Kinder schnell Chaos im Kopf, lassen sich ablenken, sehen nicht die wichtigsten Informationen und entscheiden sich dafür, früh aufzugeben oder Anstrengendes erst gar nicht anzufangen.

Problemlösungen suchen und Erfolge schrittweise angehen ist nicht ihre Stärke, aber natürlich ein Ziel. Helfen Sie zunächst mit. Lassen Sie sich nicht durch Tipps verwirren, die Selbstständigkeit und perfektes Beherrschen von Lernstrategien per se voraussetzen. ADS-Kinder können auch selbstständig lernen, wenn sie Techniken automatisiert haben und sich dann gut organisieren, sich Ziele setzen und die Konzentration auf Wichtiges lenken können.

**Die Intelligenz der ADS-Kinder entscheidet nicht über den Schulerfolg, sondern wie sie ihre Fähigkeiten einsetzen lernen.**

## TOP TIPPS 2

### Coaching bei Hausaufgaben – der Weg zum selbstständigen Lernen

Jedes Kind hat Spaß etwas Neues zu lernen, auch ADS-Kinder. Allerdings brauchen Kinder Erfolge und positive Lernerfahrungen, damit die Lernmotivation und Neugier erhalten bleiben. Leider befinden sich ADS-Kinder oft in einem Teufelskreis: Unkonzentriertheit, oberflächliches Arbeiten, mangelnde Anstrengungsbereitschaft und Probleme in den Wahrnehmungsfunktionen führen zu den typischen Lernproblemen bei ADS. Helfen Sie bewährte Strategien anzuwenden, damit Ihr Kind Erfolgserlebnisse hat und seine Talente nutzen kann.

Die TopTipps zur Unterstützung beim Lernen wurden aus dem ADS-Elterstraining und der ADS-Therapie zusammengestellt, damit Sie dem Stress bei den Hausaufgaben keine Chance lassen, Ihr Kind effizient Lernanforderungen meistert, mehr Freizeit gewinnt und glücklich ist.



**Dr.med. Elisabeth Aust-Claus**

- Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin mit dem Spezialgebiet Neuropädiatrie und Systemische Familientherapeutin
- Behandelt seit vielen Jahren Kinder und Jugendliche mit neurologischen Erkrankungen und Entwicklungs- Problemen in ihrer Praxis. Ein besonderer Schwerpunkt: Diagnostik und Therapie bei ADS, Wahrnehmungsstörungen und Teilleistungsstörungen
- Leiterin und Dozentin des OptiMind-Institutes
- Entwickelte das OptiMind-Konzept – das multimodale ADS-Therapiekonzept für Kinder, Jugendliche und Erwachsene und das ADS-Elterstraining
- Autorin und Herausgeberin zahlreicher Veröffentlichungen zu den Themen Lernen, Entwicklung und ADS

Mit freundlicher Unterstützung  
von Novartis Pharma

