



Schlagworte: Schule ■ ADHS ■ Konzentration

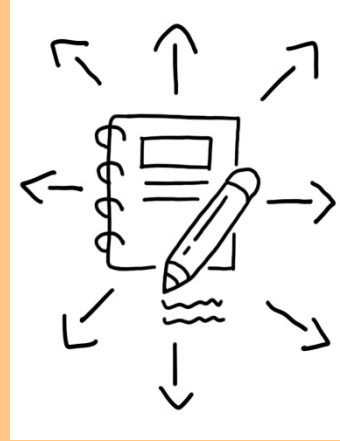
Ausgangslage

Ein Elternteil erzählt, dass sein Kind mit ADHS Schwierigkeiten hat, sich auf langweilige oder ungeliebte Aufgaben zu konzentrieren. Es kann nicht zu einem festen Zeitpunkt länger am Tisch sitzen, um zu lernen oder Aufgaben zu erledigen.

Der Pflegeschatz

Der Elternteil hat die Idee aufgegeben, dass sein Kind zu einer bestimmten Zeit am Tisch arbeiten und alles perfekt machen muss. Gemeinsam haben sie Strategien gefunden, die dem Kind beim Lernen helfen. Zum Beispiel:

- Kurze Zeiteinheiten von etwa 5 Minuten mit Wechsel zwischen Arbeit und Bewegung (zwei Matheaufgaben und dann zwei Klimmzüge).
- Zeitliche und örtliche Flexibilität: Das Kind lernt zu unterschiedlichen, für ihn passenden Zeitpunkten. Zudem muss es zum Arbeiten nicht unbedingt am Tisch sitzen.
- Unterwegs lernen: Die Mutter fragt Vokabeln zum Beispiel beim Training, Einkaufen oder im Auto ab. Sie fotografiert die Vokabeln vorher. Statt zu schreiben, buchstabiert das Kind im Kopf.



© Bild: Pflegeschätze 2025 – Klara Schwibbert

Nutzenbeschreibung

Das Kind kann so besser seine Aufgaben machen und lernen. Für den Elternteil ist das manchmal anstrengend. Gleichzeitig gibt es insgesamt weniger Stress und Konflikte und der Alltag funktioniert besser.