



Themenabende
für Eltern
Beratungslehrerin

Marion Link
März 2016

„Jetzt pass' doch endlich mal auf...!!!“

Ja, genau so fing der Abend an! Die Aufmerksamkeit der Eltern war gefragt.

Sie stellten sich zwei Tests, und jeder war mittendrin in *seiner* Aufmerksamkeit.

Frau Dr. Britta Dreger, Diplom-Psychologin, führte die Eltern durch das notwendige Wissen, was Aufmerksamkeit bedeutet, wie das Elternhaus Aufmerksamkeit fördern kann und wann man von Aufmerksamkeitsstörungen spricht. Ihnen vielen Dank, Frau Dr. Dreger, für diesen sehr aufschlussreichen und kurzweilig wirkenden Abend.

Was ist Aufmerksamkeit?

- Aufmerksamkeit bezeichnet die Tatsache, dass jemand einer vereinbarten, komplexeren Tätigkeit zielbezogen und stetig (bis zur erfolgreichen Bewältigung) nachgeht
- Aufmerksamkeit ...
 - ist eine komplexe Handlung
 - wird in der jeweiligen Situation erzeugt
 - ist keine „abgeschlossene“ Fähigkeit
 - ist das Ergebnis vergleichsweise einfacher Überlegungen, die der Reihe nach ausgeführt werden

Aufmerksamkeitskomponente **Intensität**

- Alertness
 - Geistige Wachheit, Ansprechbarkeit, Reaktionsbereitschaft
 - Beispiele
 - Im Test
 - Schulkontext
 - eine Taste drücken, wenn Kreuz erscheint
 - Hoch: Sportunterricht – im Startblock stehen
 - Niedrig: Tagträume

Aufmerksamkeitskomponente **Intensität**

- Daueraufmerksamkeit
 - Fähigkeit, über einen längeren Zeitraum die Aufmerksamkeit richtig auszurichten & aufrecht zu erhalten
 - Sowohl unter monotonen als auch kognitiv anstrengenden Reizbedingungen
 - Schulkontext:
 - Monoton: Lehrerin als Klausuraufsicht
 - Anstrengend: Schüler, die 20 Minuten eine Kettenrechnung durchführen müssen

Aufmerksamkeitskomponente **Selektivität**

- Selektive/ fokussierte Aufmerksamkeit
 - Aus der Masse der einströmenden Reize die relevanten herausfiltern und die irrelevanten abblocken
 - Beispiele
 - Im Test: The invisible gorilla (www.theinvisiblegorilla.com)
 - Längere Sach-/Textaufgabe in Mathematik

Wie entsteht Aufmerksamkeit?

- Verschiedene Instanzen im Gehirn arbeiten zusammen, um Aufmerksamkeit zu erzeugen
 - Teile des sog. Limbischen Systems, die u. A. für Gedächtnis und Emotionen
 - „Steuerzentrale“ Frontallappen, wo „entschieden“ wird, ob ein bestimmtes Verhalten tatsächlich gezeigt wird
- Reifeprozesse und Lernerfahrungen
 - Die kognitiven Voraussetzungen für aufmerksames Verhalten verbessern sich im Laufe der Kindheit zunehmend

Welche realistischen Erwartungen kann man an die Aufmerksamkeit von Kindern in unterschiedlichen Altersgruppen haben?

Faustregel:

Die doppelte Anzahl Lebensjahre als Anzahl der Minuten, die die Aufmerksamkeit ununterbrochen auf eine Aufgabe gerichtet werden kann

– 5 jährige ca. 10 Minuten – 10 jährige ca. 20 Minuten – 15 Jährige ca. 30 Minuten

Aufmerksamkeit im Elternhaus fördern

- Wie kann die Hausaufgabensituation aufmerksamkeitsförderlich gestaltet werden?
- Wie kann Aufmerksamkeitsförderung im Alltag aussehen?

VOR den Hausaufgaben

- Einen individuell passenden Hausaufgabenrahmen finden
 - Fester Zeitpunkt, fester Arbeitsplatz, eingespielte Routine
 - Geeignete Ausstattung besorgen (Sitzen, Licht, rutschfeste Unterlage)
- Grundbedürfnisse befriedigen
 - Abstand zur Schule und zum Mittagessen einhalten
 - Zimmer vor dem Beginn lüften
 - Immer eine Flasche Mineralwasser auf dem Schreibtisch
 - Wenn nötig, Obst als gesunden Energiefreiverant
- Innere Ruhe ermöglichen
 - Unvermeidbare Konflikte immer auflösen
 - Entspannungsübung anbieten

WÄHREND der Hausaufgaben

- Den Arbeitsplatz herrichten
 - Ablenkende Einflüsse für Auge & Ohr reduzieren
 - Dinge, die ebenfalls Aufmerksamkeit erfordern
 - Dinge mit hohem Aufforderungscharakter
 - Arbeitsmaterial bereitlegen
- Dabei helfen, sich selbst einen guten Plan zu machen und diesen beizubehalten
- Ggf. Hilfestellung beim Einlegen von Pausen geben

Helfen Sie bei einer Erstellung einer Planstrategie:

- Was ist meine eigentliche Aufgabe?
- Wie könnte mein Lernplan aussehen?
- arbeite ich sorgfältig und bedacht?
- Halte ich ein, um meinen Lösungsweg zu überprüfen?
- Erkenne ich schon Geleistetes an?

Oder bei der Einschätzung der Güte der Aufgaben, helfen Sie bei der Bewältigung der Reihenfolge:

- Mit einer leichten, bekannten Aufgabe beginnen (10-15 Min.)
- Eine schwierigere nach dem Erfolgserlebnis
- Am Ende wieder eher leichtere Aufgaben

NACH den Hausaufgaben

- Packen der Tasche als Abschluss
- Rückmeldung und Lob
 - Für die Anstrengung
 - Für (kleine) Fortschritte

Exkurs: Lernen mit Musik

- Vor den HA und während der Pausen uneingeschränkt zu empfehlen
- Während der Aufgaben – eingeschränkt hilfreich – Schmaler Grat zwischen
 - angenehmer Aktivierung, die unter der bewussten Wahrnehmung bleibt und
 - Reizquelle, die Aufmerksamkeit auf sich zieht
 - unaufmerksame Kinder profitieren beim Lernen
 - (im Gegensatz zu absoluter Stille) von gleichmäßig lauter Umgebung
 - Nicht geeignet bei auditiven Lerntypen

Besprechen Sie mit Ihren Kindern, welche Musik passt und welche nicht, machen Sie eine Probezeit aus.

Aufmerksamkeit im Alltag fördern

- Schaffen Sie Gelegenheiten, in entspannter Atmosphäre die Aufmerksamkeit herauszufordern
 - Spielen Sie Gesellschaftsspiele!
 - Lesen Sie vor/ Leiten Sie zum Lesen an!
 - Seien Sie Vorbild!
- Sorgen Sie für einen Ausgleich
 - Für genügend Bewegungsmöglichkeiten
 - Für unverplante Zeit am Nachmittag
 - Bieten Sie Fantasiereisen, Massage etc. zur Entspannung an

Störungen der Aufmerksamkeit

Was stört auch bei Gesunden die Aufmerksamkeit?

U m w e l t : Konkurrierende akustische und visuelle Reize

A u f g a b e n: Anforderungsgehalt und Interesse

P e r s o n: Körperliche und emotionale Verfassung, Motivation

Der Einfluss von Motivation | ungünstige Überzeugungen

- „Diese Aufgabe schaffe ich nie!“
 - Geringe subjektive Erfolgsaussicht
 - „Ob ich nun lerne oder nicht, ich kriege eh ne schlechte Note!“
 - Mangelnde Selbstwirksamkeitserwartung
 - „Ich bin dumm.“
 - Allgemein negativ ausgeprägtes Selbstkonzept
- *Die Fähigkeit zur Erzeugung von Aufmerksamkeit ist i.d.R. intakt, wird aber nicht abgerufen.*

Aufmerksamkeitsstörungen

Gestörte Aufmerksamkeit äußert sich z.B. darin, dass...

- Aufgaben hektisch, nachlässig, fehlerhaft bewältigt werden
- ohne Plan vorgegangen wird ohne zu überlegen, worum es geht
- Aufgaben nicht zu Ende gebracht werden

3 Kernsymptome für ADHS:

- Unaufmerksamkeit – Defizite im zielgerichteten Handeln
- Hyperaktivität – Motorische Unruhe
- Impulsivität – Vorschnelles, unbedachtes Handeln

Symptomkriterium : **Unaufmerksamkeit**

- Beachtet häufig Einzelheiten nicht oder macht Flüchtigkeitsfehler (z.B. Schularbeiten)
- Hat oft Schwierigkeiten, längere Zeit Aufmerksamkeit aufrecht zu erhalten (z.B. Schulaufgaben, Spielaktivitäten)
 - Scheint häufig nicht zuzuhören, wenn andere sie/ihn ansprechen
 - Führt häufig Anweisungen anderer nicht vollständig aus, bringt Arbeiten nicht zu Ende
 - Hat Schwierigkeiten, Aufgaben oder Aktivitäten zu organisieren
 - Vermeidet oder beschäftigt sich nur widerwillig mit Aufgaben, die länger andauernde geistige Anstrengung erfordern
 - Verliert häufig Gegenstände
 - Lässt sich öfter und leicht durch äußere Reize ablenken
 - Ist bei Alltagstätigkeiten oft vergesslich

Symptomkriterium : **Hyperaktivität**

- Zappelt häufig mit Händen oder Füßen oder rutscht auf dem Stuhl herum
- Steht in der Klasse (vgl. Situationen) häufig auf
- Rennt häufig umher oder klettert exzessiv in unpassenden Situationen
- Hat häufig Schwierigkeiten, ruhig zu spielen
- Ist häufig „auf Achse“ oder handelt „getrieben“

Symptomkriterium: **Impulsivität**

- Platzt mit Antworten heraus
- Kann nur schwer warten, bis an der Reihe
- Unterbricht und stört andere häufig (Gespräche, Spiele)

Zusatzkriterien

- Mindestens 6 Monate anhaltend
- Beginn vor dem 7. Lebensjahr
- In zwei oder mehr Lebensbereichen
- In einem Ausmaß, dass Entwicklungsstand unangemessen ist

- Bedeutsame Beeinträchtigung
- Ausschluss anderer psychischer Störungen

Entstehungsmuster

- Störung entwickelt sich auf Basis biologischer Grundrisiken unter Mitwirkung von sozialen und psychologischen Faktoren: eingeschränkte Selbststeuerung, auffälliges Verhalten, ungünstige Reaktionen der Umwelt
 - *Führen zu Problemverschärfungen*

Neuro/Biologische Grundrisiken

- Hinweise auf genetische Faktoren
 - Eltern und Geschwister von aufmerksamkeitsgestörten Kindern haben fünfmal häufiger ebenfalls solche Probleme
- Beeinträchtigung von neuroanatomischen Strukturen, die ...
 - die Wachheit steuern (alerting functions)
 - über die zielgerichtete und angemessene Verwendung von Ausführungsfertigkeiten entscheiden (executive functions)
 - die Hemmungskontrolle steuern (inhibition)

Eingeschränkte Selbststeuerung

- Mangelnde Verhaltensregulation
 - Hauptsächlich kurzfristige Belohnung angestrebt
 - Lösungen nicht kontrolliert
 - Situationen nicht auf Gefahren hin untersucht
- Mangelnde Verhaltensorganisation
 - Kaum an sich selbst gerichtete Arbeitsanweisungen
 - Keine Ableitung von Strategien
- Fertigkeitsdefizite
 - Nicht genau zuhören; mangelndes Zeitgefühl

Störungsspezifisches, auffälliges Verhalten

- 3 Kardinalsymptome
 - Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität, Impulsivität
- Kinder zeigen erwartungswidriges Verhalten
 - Nicht so, wie Situation es erfordert
 - Nicht so, wie Gleichaltrige es tun
- Hohe Anforderungen an Bezugspersonen
- aufmerksamkeitsgestörte Kinder stellen größere Anforderungen an ihre Bezugspersonen, die sich schnell be- oder überlastet fühlen

(Ungünstige) Reaktionen der Umwelt

- Orientierung vorrangig am Problemverhalten
 - Angemessenes Verhalten wird nicht wahrgenommen/ ignoriert
- Das als aversiv erlebt Verhalten wird negativ sanktioniert
 - Anschreien, kontrollieren, bestrafen
 - *Kind erfährt mehr Tadel als Lob und Ermutigung*
 - *Es wird mehr Bestrafung eingesetzt als positive Anleitung*
 - *Negative Interaktionskreisläufe*
 - *Problemverschärfung*

Ansatzpunkte für die Behandlung (Lauth & Schlottke, 2009)

- Verbesserung der funktionellen Voraussetzungen
 - Psychopharmaka
 - Neurofeedback
- Verbesserung der Verhaltenssteuerung
 - Kognitiv-verhaltenstherapeutisch orientierte Programme
 - „Selbstinstruktionstraining“
- Stärkung elterlicher Erziehungskompetenzen
- Interventionen in der Schule

Ist mein Kind aufmerksamkeitsgestört?

- Beobachten Sie es...
 - An mehreren Tagen
 - Zu verschiedenen Uhrzeiten
 - Bei verschiedenen Tätigkeiten (unterschiedlich beliebt)
- Wie verhält es sich?
 - Bleibt es bei einer Sache? Sind Wechsel „logisch“?
 - Können Sie einen Plan erkennen
 - oder kann das Kind nachfolgend einen benennen?
 - Wie sorgfältig/ fehlerfrei sind Routineaufgaben?
 - Wie geht es mit Frustrationen um?

Hier einige interessante Internetseiten:

- Testen Sie sich
 - www.theinvisiblegorilla.com
- Informationsportal Aufmerksamkeitstraining
 - <http://www.lauth-schlottke.de/>
- Marburger Konzentrationstraining
 - <https://marburgerkonzentrationstraining.de/>
- Sammlung von Studien zur Häufigkeit von ADHS

http://www.zentrales-adhsnetz.de/fileadmin/ADHS/%C3%9Cber_das_Netz/Taetigkeit/Statiskonferenz/5_Doepfner_Praevalenz_ADHS-01.pdf

- Informationen über oligoantogene Diät

https://www.uniklinik-freiburg.de/fileadmin/mediapool/07_kliniken/psy_psykuj/pdf/ADHD_oligoantigenen_Di%C3%A4t_Info_2014-11-27g.pdf

Marion Link

16.3.2016

P.S.: Schauen Sie auch im Archiv „Themenabende für Eltern“ auf unserer Homepage unter Juni 2010 Aufmerksamkeit: <http://www.thomas-mann-schule.de/gremien-und-vereine/themenabende-fuer-eltern/>