



## Unterlagen für die Schülerhand/Eltern

### Tipps für Hausaufgaben (für ältere Kinder oder Eltern)

#### Grundsätzliches

- Ritualisierter Ablauf: möglichst immer zur selben Zeit, am selben Ort, mit gleichem Beginn und Ende erledigen
- In reizarmer Umgebung erledigen: Geschwister und Haustiere nicht im selben Raum, elektrische Geräte abstellen, Schreibtisch soll frei von Spielzeug oder Ähnlichem sein
- Strenge Ordnung auf dem Schreibtisch
- Hilfreiche Materialien einsetzen: vergrößerter Stundenplan, Wochenkalender für Termine, Uhr

#### Vor dem Start

- Überblick über zu erledigende Hausaufgaben verschaffen
- Benötigte Materialien bereitlegen
- Zeit einteilen (Wie viel Zeit benötige ich für die einzelnen Arbeiten? Wann mache ich eine Pause → ca. alle 20 Minuten? Wann will ich mit den Hausaufgaben fertig sein (Wecker stellen)?

#### Kurz bevor es losgeht

- Eine kleine Stärkung, etwas gegen den Durst – und noch mal auf die Toilette?
- Müdigkeit und Unlust verjagen, Sauerstoff tanken und Bewegung (zwei Minuten)

#### Start

- Was muss ich tun? (Aufgabenstellung mit eigenen Worten formulieren)
- Womit fange ich an, was kommt danach? (Lautes Denken ist hilfreich)
- Aufgabe fertig? Noch einmal durchlesen und überprüfen!
- Belohnung: z.B. Kleine Pause, d. h. Bewegung, kleine Stärkung – und weiter geht's!

#### Ende

- Schultasche für den nächsten Tag packen: Fach für Fach mit dem Stundenplan abgleichen. Materialien richten, auf besondere Termine (Kalender) achten.
- Arbeitsplatz aufräumen

## **Ziele-Katalog für ältere ADHS-Kinder**

### **Materialien-Liste**

- Materialien vollständig
- Materialien in Ordnung
- Materialien für jedes Fach vorbereitet

### **Aufgaben für jeden Tag**

- Detailliertes Aufgabenheft führen und nach Erledigung abhaken
- Unternehmungen, Termine, besondere Materialien etc. eintragen
- Schultaschenkontrolle – erst mit den Eltern, dann alleine
- Hefte und Bücher der Fächer vom nächsten Tag kurz ansehen, Stoff der letzten Stunde etwa 3 – 5 Minuten lang wiederholen

### **Vor Schularbeiten und Tests**

- Regelmäßiges Sichten des Lernstoffes
- Einteilen in Portionen zu je 20 Minuten
- Aufstellen eines schriftlichen Lernplanes: neuer Stoff und Wiederholung
- tägliches Abhaken der bewältigten Aufgaben

### **Verhalten im Unterricht**

- mündliches Stundenprotokoll: Der Schüler gibt seinen Eltern eine Zusammenfassung einer zuvor vereinbarten Stunde; später wird nur der Tag vereinbart, die Stunde willkürlich gewählt.
- mündliches Tagesprotokoll
- mündliches Wochenprotokoll
- „schwätzfreie“ Stunde – später kann für jeden Tag eine „schwätzfreie Stunde“ angepeilt werden

### **Training des Sozialverhaltens**

- Schüler soll z. B. die Tafelordner eines Monats einteilen, parallel dazu soll er zuhause eine Einkaufsliste für einen Tag erstellen.
- In der Schule erhält der Schüler eine Partnerarbeit, die mit dem Partner als Hausaufgabe zu erfüllen ist.
- Die Präsentation der Arbeit in der Schule erfolgt zu 50 Prozent vom ADHS-Kind und zu 50 Prozent von seinem Partner.

## **„Fünf-Minuten-Besinnung für Mütter und Väter“**

- Haben wir heute schon mit unserem Kind geredet, in Ruhe und über ein Thema, das unser Kind selbst angesprochen hat?
- Haben wir unser Kind heute schon durch die „gute“ Brille betrachtet und Positives registriert?
- Wissen wir noch, was unser Kind gestern Positives gemacht hat?
- Waren wir ungerecht zu unserem Kind und haben wir uns dafür bereits entschuldigt?
- Haben wir heute schon unser Kind gelobt?
- Haben wir heute schon auf unangemessenes Verhalten unseres Kindes humorvoll, aber mit Respekt vor seiner Persönlichkeit reagiert?
- Haben wir heute schon unangemessenes Verhalten unseres Kindes ignoriert?
- Haben wir uns heute schon in schwierigen Situationen nicht provozieren lassen?
- Haben wir heute adäquate Forderungen an unser Kind gestellt?
- Haben wir heute schon eine entspannte Zeit (20-30 Minuten) miteinander verbracht, in der unser Kind nicht korrigiert und kritisiert wurde?
- Haben wir heute schon unserem Kind Gelegenheit gegeben, seine Talente zu zeigen?
- Haben wir uns als Eltern heute schon etwas Gutes getan, um unsere Kraftreserven aufzufüllen?

## Progressive Muskelrelaxation

Die Progressive Muskelrelaxation wurde von Edmund Jakobson entwickelt. Er fand heraus, dass Angst und Stress eine reflexhaften Anspannung in der Muskulatur erzeugen. Mit seiner Methode der Tiefenmuskel-Entspannung konnte er beweisen, dass An- und Entspannung der Muskulatur helfen, Angstgefühle aufzulösen. Die PMR ist eine Technik, mithilfe derer die körperlichen und seelischen Anspannungen verringert werden können. Inzwischen weiß man, dass die PM auch hilfreich ist, wenn es darum geht die Körperwahrnehmung zu verbessern, das Körperbewusstsein zu stärken und Grenzen zu erkennen und auszuloten.<sup>1</sup>

Bei der progressiven Muskelrelaxation werden einige wesentliche Muskelgruppen zuerst angespannt und dann durch das Ausatmen wieder entspannt (geloockert). Dadurch können sich die Muskeln weit unter das normale Spannungsniveau entspannen. Die **Anspannungsphase** sollte eine Dauer von **5-7 Sekunden** nicht überschreiten, da die Muskeln sonst verkrampfen können. Die **Entspannungsphase** sollte zumindest **20 - 30 Sekunden** dauern.

---

<sup>1</sup> Salbert, U. (2006). Ganzheitliche Entspannungstechniken für Kinder. Münster: Ökotopia Verlag.

## Anleitung zum Anspannen der Muskelgruppen (Kurzform)

<b>Arme</b>	<b>Beide Hände zu Fäusten ballen und Ellenbogen anwinkeln</b>
<b>Kopf</b>	Augenbrauen zusammenziehen, Nase rümpfen, Zähne und Lippen zusammenpressen, Kopf leicht einziehen und nach hinten drücken
<b>Rumpf</b>	Schultern nach hinten unten zusammendrücken, leicht ins Hohlkreuz gehen und Bauchdecke hart machen
<b>Beine</b>	Beide Fersen auf den Boden drücken, Zehenspitzen aufrichten, dabei Unterschenkel, Oberschenkel und Gesäßmuskel anspannen

## Ablauf einer durch einen Lesetext gesteuerten Progressiven Muskelentspannung<sup>3</sup>



Setze oder lege dich hin; nimm eine bequeme Haltung ein. Schließe beide Augen und konzentriere dich auf deine Atmung: Atme durch die Nase – tief ein- und aus. Alles in dir wird ruhig und gelassen. Denke vielleicht an eine Landschaft, die dir gefällt und in der du dich wohl fühlst. Behalte dieses Bild innen vor deinen Augen.

Nun wandere durch deinen **Körper**. Fühle deinen Atem. Die kühle Luft strömt durch deine Nase herein und verlässt beim Ausatmen ganz warm deinen Körper. Atme während der folgenden Übungen immer ganz gleichmäßig und langsam ein und aus.

Konzentriere dich jetzt auf deine **Hände** und deine **Unterarme**: Spüre, wie sie sich anfühlen. Beim nächsten Einatmen presse deine Finger in die Innenhand, mach' die Hände zu Fäusten, so als ob du einen Schwamm ausdrückst. Spüre die Anspannung und Festigkeit in deinen Händen und in deinen Unterarmen. Atme tief ein und aus.

Beim nächsten Ausatmen öffne langsam deine Hände und strecke die Finger langsam aus. Deine Hände und Unterarme sind jetzt ganz entspannt.

---

<sup>3</sup> UK NRW (Hrsg.). (2012). Entspannung in der Schule. Anleitungen und Beispiele. S.45/46 verfügbar unter: [http://www.unfallkasse-nrw.de/fileadmin/server/download/Sonderschriften/S\\_52\\_Entspannung\\_in\\_der\\_Schule.pdf](http://www.unfallkasse-nrw.de/fileadmin/server/download/Sonderschriften/S_52_Entspannung_in_der_Schule.pdf).

Konzentriere dich nun ganz auf deine **Arme**: Spüre sie! Beim nächsten Einatmen beuge ganz fest deine Ellenbogen mit geöffneter Hand nach oben. Fühle die Anspannung in deinem Bizeps. Atme tief ein und aus.

Lasse dann deine Arme langsam wieder sinken und atme aus.

Deine **Oberarme** sind nun ganz entspannt.

Jetzt konzentriere dich auf dein **Gesicht**. Spüre, wie es sich anfühlt nach innen. Beim nächsten Einatmen lege die Stirn in Falten, kneife deine Augenlider zusammen und presse deine Zähne aufeinander. Während dieser Anspannung atme weiter: tief ein und aus. Dann lasse dein Gesicht wieder glatt werden und löse deinen Unterkiefer.

Dein Gesicht ist nun ganz entspannt. Du spürst die Entspannung. Du fühlst dich wohl.

Wende jetzt deine Aufmerksamkeit deinem **Hals** und deinem **Nacken** zu. Spüre deinen Hals. Spüre deinen Nacken. Beim nächsten Ausatmen drehe deinen Kopf langsam nach rechts und beuge ihn leicht auf deine rechte Schulter. Spüre die Anspannung deiner Halsmuskulatur.

Atme tief ein und aus. Beim nächsten Ausatmen drehe deinen **Kopf** langsam in die Ausgangslage. Atme tief ein und aus. Beim nächsten Ausatmen drehe deinen Kopf langsam in die Ausgangslage zurück. Dann führe deinen Kopf langsam nach links und beuge ihn zur linken Schulter. Fühle die Anspannung deiner Halsmuskeln. Atme tief ein und aus. Beim nächsten Ausatmen wende deinen Kopf und kehre zurück in die Ausgangsposition. Lasse dich ein auf das Gefühl der jetzt entspannten Muskeln.

Nun lenke deine Aufmerksamkeit auf deine **Schultern**. Beim nächsten Einatmen ziehe beide Schultern fest nach oben. Halte sie einen Augenblick in dieser Position, aber atme weiter tief ein und aus. Dann lasse deine Schultern wieder sinken und lockere dich. Deine Schultern, dein Hals und dein Nacken sind jetzt ganz entspannt und locker.

Konzentriere dich auf deinen **Rücken**. Beim nächsten Einatmen drücke deinen Rücken leicht durch, nach unten, zum Boden. Spüre die Anspannung und atme dabei weiter tief ein und aus. Dann gib die Spannung wieder auf. Dein Rücken ist jetzt angenehm weich und entspannt. Gehe diesem Gefühl der Entspannung nach. Mit jedem Ausatmen wirst du ruhiger und gelassener. Folge deinem Gefühl der Ruhe.

Konzentriere dich jetzt auf deinen **Bauch**. Spüre deinen Bauch. Beim nächsten Einatmen spanne deine Bauchmuskeln an, der Nabel sinkt dabei nach unten. Spüre die Spannung in deiner Bauchdecke und halte die Atmung an. Beim nächsten Ausatmen lasse die Anspannung wieder los. Genieße die Entspannung – lass dir Zeit.

Jetzt gehst du zu deinem **Po**. Spüre, wie du darauf sitzt (oder liegst). Beim nächsten Einatmen spanne deinen Po fest an. Atme tief ein und aus. Halte die Spannung. Beim nächsten Ausatmen lasse ihn wieder ganz weich werden. Auch dein Becken ist jetzt ganz entspannt und locker.

Jetzt konzentriere dich auf beide **Beine**. Spüre, wie sie sich anfühlen. Spanne dann beim nächsten Einatmen deine Ober- und Unterschenkel fest an. Spüre die Anspannung und konzentriere dich auf deine Atmung. Dann entferne die Anspannung aus deinen Beinen. Lasse dich ganz auf die Entspannung ein.

Erspüre nun deine **Füße**. Beim nächsten Einatmen drücke deine Fersen fest in den Boden, ziehe deine Fußspitzen hoch und spüre die Dehnung der Waden. Atme tief ein und aus. Beim nächsten Ausatmen lasse deine Füße langsam wieder sinken. Mit jedem Ausatmen fließt mehr und mehr Spannung aus deinen Beinen hinaus.

Dein **ganzer Körper** ist jetzt entspannt: Deine Hände, deine Arme, dein Gesicht, dein Hals, dein Nacken, deine Schultern, dein Rücken, dein Bauch, dein Po, deine Beine, deine Füße sind weich. Du spürst, wie in deinem ganzen Körper ein angenehmes Gefühl fließt. Du fühlst dich gut, deine Augen bleiben geschlossen. Du vertraust.

Vor dir entsteht ein schönes Bild: **Du bist an deinem Lieblingsplatz – fühlst dich wohl und frei**. Du bist geschmeidig und beweglich. Ruhe und Gelassenheit durchströmen dich. Genieße dieses Erlebnis und lasse es auf dich wirken. Atme langsam weiter, tief ein und aus.

Bleibe noch eine Weile ruhig liegen in diesem Gefühl völliger Entspannung. Lasse Ruhe und Wärme noch eine Zeit lang wirken.

Jetzt nimm wieder Kontakt auf zu deiner Umgebung. Atme dreimal tief ein und aus. Strecke deine Hände aus und spanne deine Beine an. Dann lass alles wieder los, öffne deine Augen, recke und strecke dich. Schüttele deine Arme und Beine aus und stehe langsam und ganz vorsichtig wieder auf.



## Ablauf einer durch einen Lesetext gesteuerten Progressiven Muskelentspannung

Setze oder lege dich hin; nimm eine bequeme Haltung ein. Schließe beide Augen und konzentriere dich auf deine Atmung: Atme durch die Nase – tief ein- und aus. Alles in dir wird ruhig und gelassen. Nun wandere durch deinen Körper. Fühle deinen Atem. Die kühle Luft strömt durch deine Nase herein und verlässt beim Ausatmen ganz warm deinen Körper. Atme während der folgenden Übungen immer ganz gleichmäßig und langsam ein und aus.

Konzentriere dich jetzt auf deine **Hände** und deine **Unterarme**: Spüre, wie sie sich anfühlen. Beim nächsten Einatmen presse deine Finger in die Innenhand, mach' die Hände zu Fäusten, so als ob du einen Schwamm ausdrückst. Spüre die Anspannung und Festigkeit in deinen Händen und in deinen Unterarmen. Atme tief ein und aus.

Beim nächsten Ausatmen öffne langsam deine Hände und strecke die Finger langsam aus. Deine Hände und Unterarme sind jetzt ganz entspannt.

Konzentriere dich nun ganz auf deine **Oberarme**: Spüre sie! Beim nächsten Einatmen beuge ganz fest deine Ellenbogen mit geöffneter Hand nach oben. Fühle die Anspannung in deinem Bizeps. Atme tief ein und aus.

Lasse dann deine Arme langsam wieder sinken und atme aus.

Deine Oberarme sind nun ganz entspannt.

Erspüre nun deine **Füße**. Kralle deine Zehen ein, halte diese Anspannung ein paar Sekunden. Und löse sie wieder mit dem nächsten Ausatmen.

Jetzt konzentriere dich auf beide **Beine**. Spüre, wie sie sich anfühlen. Spanne dann beim nächsten Einatmen deine **Unterschenkel** fest an. Spüre die Anspannung und konzentriere dich auf deine Atmung. Entspanne deine Unterschenkel wieder und fühle die Entspannung deiner Muskeln.

**Oberschenkel**: anspannen - Dann entferne die Anspannung aus deinen Beinen. Lasse dich ganz auf die Entspannung ein. Mit jedem Ausatmen fließt mehr und mehr Spannung aus deinen Beinen hinaus.

Jetzt gehst du zu deinem **Po**. Spüre, wie du darauf sitzt (oder liegst). Beim nächsten Einatmen spanne deinen Po fest an. Atme tief ein und aus. Halte die Spannung. Beim nächsten Ausatmen lasse ihn wieder ganz weich werden. Auch dein Becken ist jetzt ganz entspannt und locker.

Dein ganzer Körper ist jetzt entspannt: Deine Hände, deine Arme, dein Po, deine Beine, deine Füße.

Du spürst, wie in deinem ganzen Körper ein angenehmes entspanntes Gefühl fließt.

Bleibe noch eine Weile ruhig liegen in diesem Gefühl völliger Entspannung.

Komme nun langsam in deinem eigenen Tempo...

## Auskünfte:

### Schulpsychologie-Schulärztlicher Dienst

Bildungsdirektion Vorarlberg

Abteilung Präs/4

MMag.a Sabine AMMANN  
**Abteilungsleiterin**  
6900 Bregenz, Römerstraße 1-3, 3. OG  
Tel. 05574/4960-210  
Email: [sabine.ammann@bildung-vbg.gv.at](mailto:sabine.ammann@bildung-vbg.gv.at)



## Regionale schulpsychologische Beratungsstellen für die Schulbezirke

BREGENZ, Römerstraße 1-3, 3. OG  
Tel. 05574/4960-220  
E-Mail: [schulpsychologie.bregenz@bildung-vbg.gv.at](mailto:schulpsychologie.bregenz@bildung-vbg.gv.at)

DORNBIRN, Marktplatz 5, 3.OG  
Tel. 05572/28148  
E-Mail: [schulpsychologie.dornbirn@bildung-vbg.gv.at](mailto:schulpsychologie.dornbirn@bildung-vbg.gv.at)

FELDKIRCH, Steingasse 2, 2.OG  
Tel. 05522/76168  
E-Mail: [schulpsychologie.feldkirch@bildung-vbg.gv.at](mailto:schulpsychologie.feldkirch@bildung-vbg.gv.at)

BLUDENZ, Josef-Wolf-Platz 2, 1.OG  
Tel. 05552/63863  
E-Mail: [schulpsychologie.bludenz@bildung-vbg.gv.at](mailto:schulpsychologie.bludenz@bildung-vbg.gv.at)