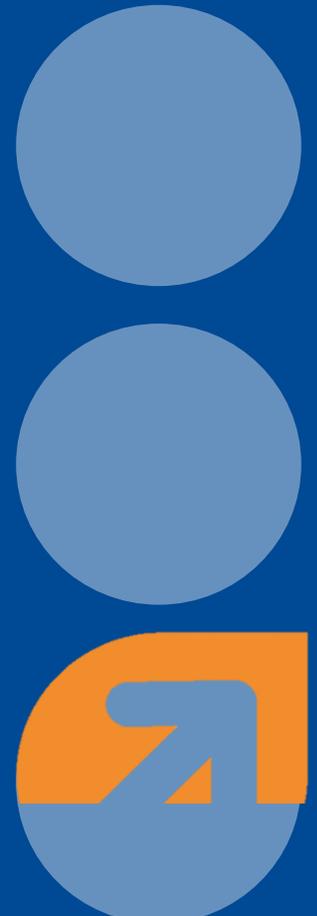


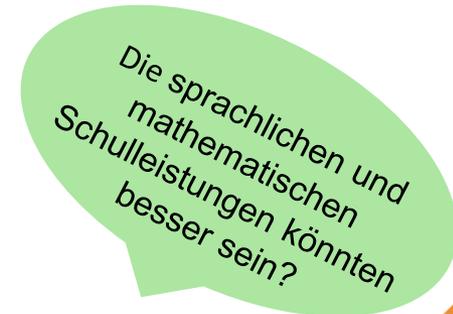
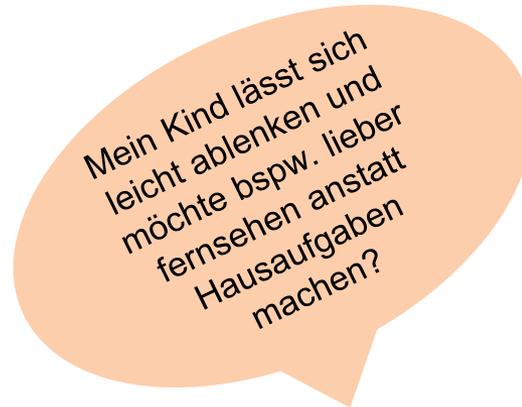


 **Schule mit Schwung**
Selbstregulation und Lernen

Beratertagung BIS
Kamen-Kaiserau
01-02.10.24

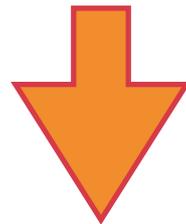


Kennen Sie das auch? Dann dürfen Sie immer kurz aufstehen und sich räkeln!



Um diese oder viele andere Situationen im Alltag meistern zu können, bedarf es **sozial-emotionaler Fähigkeiten, z.B.**

- sich längere Zeit auf eine Aufgabe **konzentrieren** können.
- sich selbst **organisieren** können.
- Selbständiges **Beginnen** und **Durchführen** einer Handlung
- eigene Gedanken und Gefühle **selbst steuern** können.
- sich in andere **hineinversetzen** können.



Selbstregulation



Selbstregulation

Selbstregulation ist die Fähigkeit,
Aufmerksamkeit, Verhalten und **Gefühle**
zielgerichtet **steuern** zu können.



Warum ist die Förderung der Selbstregulation so bedeutsam?

Kinder mit besserer Selbstregulation

haben **in der Schule** bessere Zensuren, erledigen eher Hausaufgaben, haben sich eher „unter Kontrolle“ und können sich besser organisieren.



Warum ist die Förderung der Selbstregulation so bedeutsam?

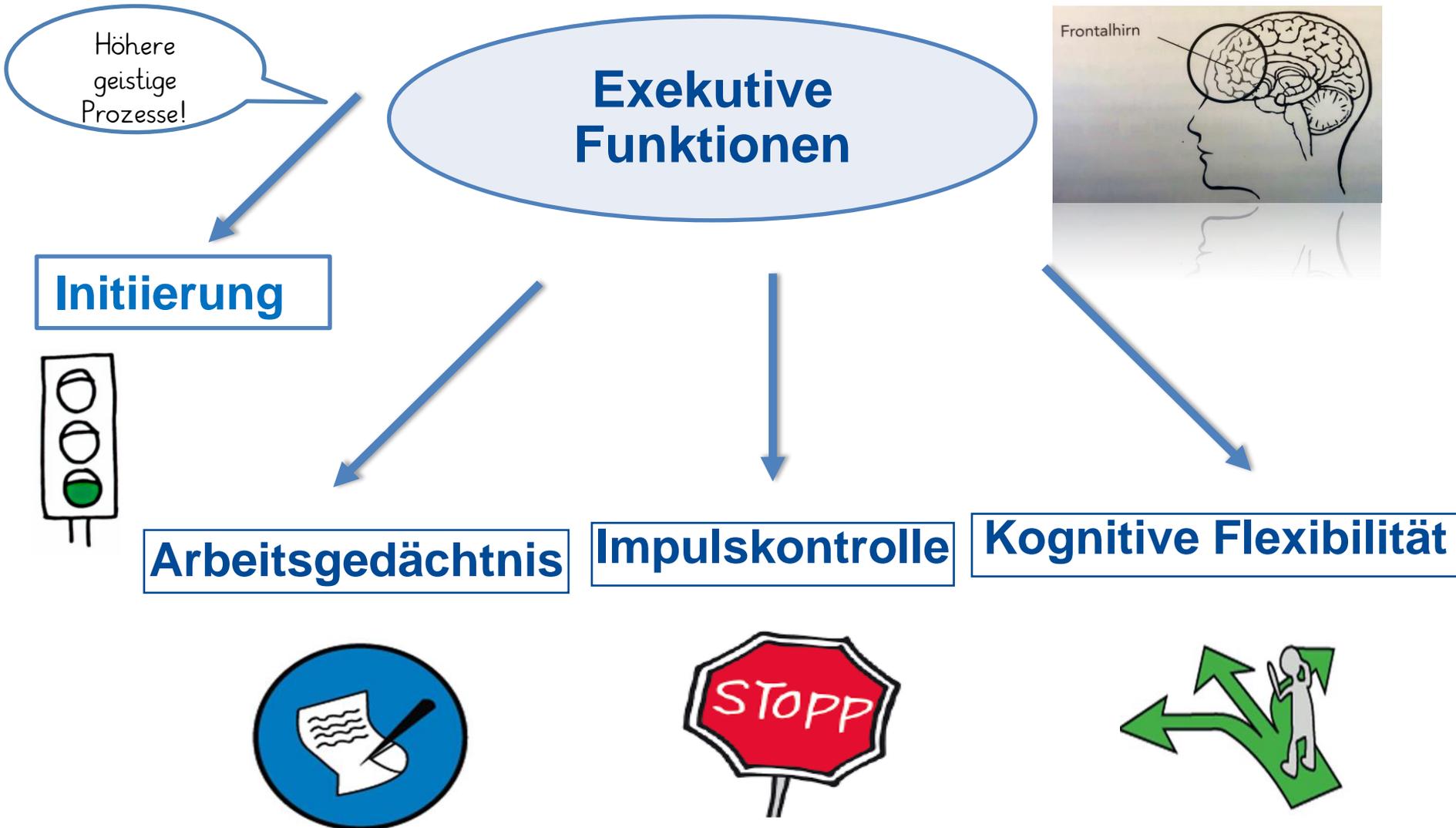
Die Fähigkeit zur **Selbstregulation** ist für den **Schulerfolg** bedeutsamer und **aussagekräftiger** als der reine **Intelligenzquotient**.

Selbstregulation
bildet die
Grundlage für
gelingendes Lernen!

Selbstregulation
funktioniert wie
ein Muskel!



Grundlage für die Selbstregulation



Arbeitsgedächtnis



- kurzzeitige Speicherung von Informationen (**Notizblock**).
- Weiterverarbeitung der Informationen (**Updating**).

Bsp.: $42+19 \Rightarrow 42+9 \Rightarrow 51+10 = 61$

70% der Kinder mit
Schwierigkeiten im Lesen
haben ein schwaches
Arbeitsgedächtnis!



Arbeitsgedächtnis



Beispiele:

Ihr Kind kann sich an den Inhalt einer vorgelesenen Geschichte erinnern und die wichtigsten Punkte wiedergeben.

„Holt aus eurem Fach jetzt Schere, Kleber und Wachsmalstifte!“

Ihr Kind kann eine aus 2-3 Schritten bestehende Anweisung ausführen (z.B. aus dem Keller etwas holen).

Aufgabenbeispiel Deutschunterricht:

„Nenne das Verb des folgenden Satzes:...“



Teste dein Arbeitsgedächtnis



859279

Zahlenspannen:

In der richtigen Reihenfolge: 859279

Rückwärts wiedergeben: 972958

Der Größe nach geordnet: 25789

Die kleinste Zahl bilden: 257899



Impulskontrolle



Kennen Sie so eine oder ähnliche Situation?
Sie erwarten die Rückmeldung einer Freundin/
eines Freundes per whatsapp. Ihr Kind ist gerade
nach Hause gekommen und erzählt begeistert von
einem Erlebnis in der Schule. Da meldet sich ihr
Handy...



Impulskontrolle



- zielgerichtet und konzentriert Aufgaben ausführen (**aufmerksam sein**).
- **Spontane Impulse** unterdrücken.
- **Störreize** ausblenden.
- **Regulation** eigener **Gefühle**.

„Erst denken,
dann
handeln.“

Kinder mit ADHS
fallen besonders
durch impulsives
Verhalten auf.



Impulskontrolle



Beispiele:

Während eines Gesprächs reagieren Sie nicht auf ihr Handy, wenn es sich meldet.

Im Stuhlkreis ruft Ihr Kind nicht die Antwort aus, sondern hebt die Hand, um sich zu melden und wartet, bis es an die Reihe kommt.

Wenn Kinder im Sport kurz aufhören sollen, die Bälle zu prellen, um Anweisungen entgegenzunehmen.

Bei einer Aufgabe oder Handlung handelt Ihr Kind überlegt nach dem Motto: „Erst denken, dann handeln“.



Jetzt sind wir dran... Impulskontrolle



LINKS HANDEN



RECHTS HANDEN



NICHT SCHLAGEN



Kognitive Flexibilität



- Sich schnell auf **neue Situationen** einstellen.
- Fokus der Aufmerksamkeit **gezielt wechseln**.
- sich in andere Personen hineinversetzen und **Bedürfnisse anderer** berücksichtigen.
- aus Fehlern lernen.



Kognitive Flexibilität



Beispiele:

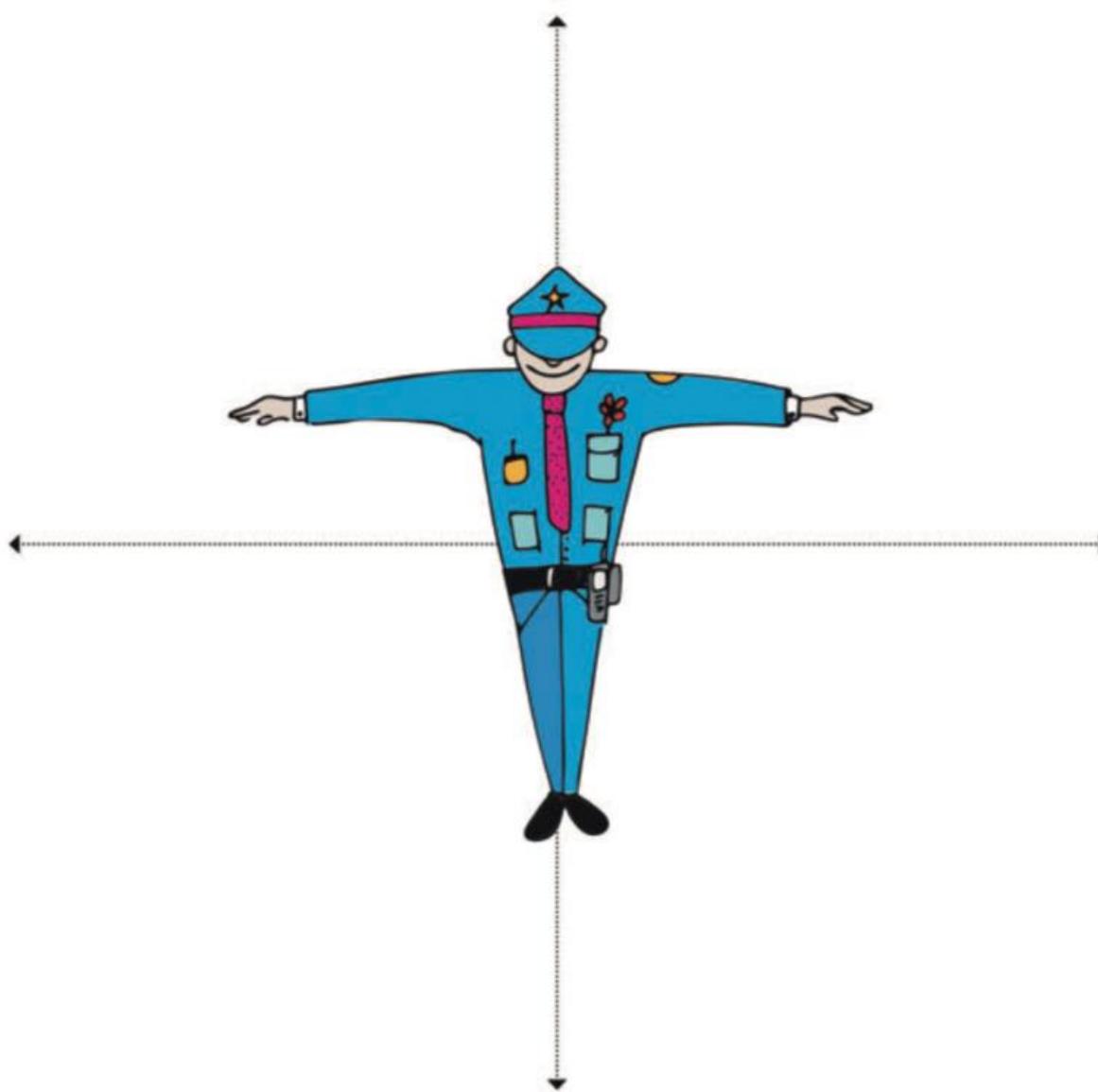
Beim Puzzeln wechselt Ihr Kind mit seiner Aufmerksamkeit zwischen dem bereits fertigen Teil, den einzelnen Puzzleteilen und der Bildvorlage hin und her.

Ihr Kind löst ein Arbeitsblatt mit Mathematikaufgaben und wechselt dabei zwischen verschiedenen Aufgaben (z. B. Addition/ Subtraktion) und zwischen Lesen und Bearbeiten der Aufgabe hin- und her.

Ihr Kind kommt gut mit anderen Kindern oder neuen Situationen zurecht.



Teste deine Kognitive Flexibilität!





Die Idee ist nicht neu.... (ab Min 3.45)



Schulleistungen
steigern!

Prioritäten
setzen!

Gefühle
kontrollieren!

Die Förderung exekutiver Funktionen
bildet die Grundlage für die
Verbesserung sämtlicher Lernprozesse!

Ziele
setzen!

Initiierung!
Ins **Tun**
kommen!

Störreize
ausblenden!

Aufgaben
erledigen!



Was können wir tun?

- ▶ **Geduld und Ausdauer**
Die Entwicklung der Selbstregulation vollzieht sich nicht in Tagen, nicht in Wochen oder Monaten – sie braucht Jahre!
- ▶ **Vorbildfunktion**
Unser Verhalten ist mitentscheidend dafür, wie gut das Kind lernt, sich zu regulieren.
- ▶ **Vorsicht vor unbewusstem Lernen**
Wenn vergessenes Aufräumen keine Konsequenzen hat, lernen Kinder, dass dies nicht wichtig ist.
- ▶ **Klare Ansagen** und dabei konsequent und gelassen bleiben („Das ist mir viel zu laut! Bitte sprich leiser!“).
- ▶ **Regeln und Rituale**
Regelmäßige kleine Aufgaben übernehmen.



Was können wir tun?

- ▶ Auf **ruhige Phasen** achten (Malen, Lesen,...).
- ▶ **Belohnungsaufschub üben**
Erst die Hausaufgaben erledigen./ Das Spiel aufräumen, dann...
- ▶ **An einer Sache dranbleiben und Aufgaben übernehmen**
„Du wolltest unbedingt in die AG. Wir haben dich angemeldet und das ziehst du dieses Jahr durch.“
- ▶ **Anstrengungsbereitschaft beloben**
Es ist wichtig zu lernen, sich anzustrengen und bewältigte Anstrengungen positiv zu bewerten.
- ▶ **Übung macht den Meister**
Was man können will, muss man oft tun.



Was können Eltern zusätzlich tun?

- ▶ Für ausreichend **Schlaf** sorgen!
- ▶ Gesunde **Ernährung**
„Ausreichend Schlaf und ein gesundes Frühstück verhelfen zu einem erfolgreichen Schultag!“
- ▶ Halten Sie den Frust Ihrer Kinder aus!
- ▶ Helfen Sie Ihrem Kind, zwischen Gefühlen und dem Umgang mit Gefühlen zu unterscheiden.
„Dass du wütend geworden bist, kann ich gut verstehen.
Wir müssen uns aber einen besseren Weg überlegen, als....“
- ▶ **Medien- Bildschirmzeit konsequent begrenzen!!!**



Wie lassen sich die Ideen in den Ganzttag integrieren?



Die gute Nachricht:

Bewegung hilft!

- ▶ viel **Bewegung** verbessert die exekutiven Funktionen.
- ▶ hoher Einfluss eines **regelmäßigen Trainings** („fitter“ Kinder sind weniger abgelenkt).
- ▶ Bewegung **vorm Unterricht/vor Hausaufgaben** erhöht die Aufmerksamkeit.



Bewegung hilft...



Auch bei kleinen Dingen des Alltags!

UND...

Alle Formen von Spielen, Bewegungsspiele, Spiele in den Fremdsprachen, in der Mathematik etc. leisten dazu schon einen Beitrag! Wir müssen uns nur ihrer Funktion hinsichtlich der exekutiven Funktionen klar werden.



Ideen für den Ganztag...

Gesellschaftsspiele im Ganztag
Spiele für den Klassenraum!

Spiele für den Schulhof

**DAS WIRD HIER
JETZT
VORGESTELLT!**



Ihr seid herzlich zum Spielen eingeladen!

Heute Abend im Raum?

