



## Konzentriert geht's wie geschmiert!

Förderung der Selbststeuerung von Schülerinnen und Schülern an der Willy-Brandt-Schule

„Ich kann das nicht!“, „Ich weiß nicht, wie ich anfangen soll!“, „Das schaff ich eh nicht!“, hören wir Kinder sagen. Individuelle Hilfe und Unterstützung, Wiederholung der Arbeitsanweisung sowie Ermutigung und Bekräftigung sind oftmals notwendig, damit die Aufgaben gelöst werden können.



Fabian Kirsten

FABIAN KIRSTEN

### Impulsiv – unaufmerksam – überaktiv

Die selbstständige Bearbeitung von Aufgaben stellt in der Sekundarstufe I für viele Kinder eine große Schwierigkeit dar. Oftmals erleben Lehrer diese Kinder im Unterricht auch als unaufmerksam, leicht ablenkbar und mit hohem Bewegungsdrang. Einige sind eher still und zurückhaltend, ihre Schulmaterialien sind unorganisiert und sie scheinen häufig vor sich hin zu träumen. Andere wiederum fallen durch erschwertes Regellernen sowie eine geringe Frustrationstoleranz auf und zeigen Schwierigkeiten im sozialen Umgang. Gemeinsames Merkmal dieser Kinder ist eine mangelnde Selbststeuerung und oft auch ein geringes Selbstbewusstsein.

### Lernen sich selbst zu steuern

Um diese Kinder auch in der

Schule angemessen fördern zu können, lernen sie im Konzentrationstraining, wie sie sich selbst besser steuern können. Darüber hinaus soll ein angemessener Umgang mit Fehlern erlernt werden. Das Konzentrationstraining ist an das Marburger Konzentrationstraining nach Dieter Krowatschek angelehnt und lässt sich so beschreiben:

### Inneres Sprechen trainieren

Das Training beruht auf der Methode der verbalen Selbstinstruktion, die der kognitiven Verhaltenstherapie entstammt. Anhand geeigneter Aufgaben erlernen die Kinder, eine Aufgabe in einzelnen Schritten abzuwickeln. Dieser immer gleich bleibende Handlungsplan wird folgendermaßen gefestigt:

#### ■ Modelllernen:

Die Lehrkraft verdeutlicht durch lautes Denken die Bearbeitung einer Aufgabe.

#### ■ Fremdsteuerung:

Die Kinder führen die Aufgabe durch, während die

#### ■ Lehrkraft die Arbeitsschritte für sie formuliert.

#### ■ lautes Denken:

Das Kind bearbeitet selbstständig die Aufgabe und spricht sich selbst die Arbeitsschritte laut vor.

#### ■ leises Sprechen:

Das Kind bearbeitet die Aufgabe selbstständig und flüstert sich dabei selbst die Arbeitsschritte vor.

#### ■ inneres Sprechen:

Das Kind bearbeitet die Aufgabe selbstständig und denkt die mehrfach durchgeführten Instruktionen mit.

### Positive Selbstwahrnehmung aufbauen

Neben der Methode der verbalen Selbstinstruktion ist ein weiterer wesentlicher Bestandteil des Konzentrationstrainings die positive Verstärkung durch Loben. Die Kinder werden konsequent bei jeder richtigen Ausführung der Arbeitsschritte gelobt. Nach anschließender Kontrolle und richtiger Bearbeitung der Aufgabe werden die Kinder dazu ermutigt, sich selbst zu loben. Durch das wiederholte Loben sollen einerseits erwünschte Verhaltensweisen gefestigt werden, andererseits dient es dem Aufbau einer posi-

tiven Selbstwahrnehmung bei der eigenständigen Bearbeitung von Aufgaben.

### Feste Strukturen, wiederkehrende Rituale

An der Willy-Brandt-Schule findet das 60minütige Konzentrationstraining wöchentlich für Kinder der 5. Jahrgangsstufe statt. Die Gruppengröße beträgt zwischen 6 und 8 Kindern. Nach ungefähr 10 bis 12 Stunden wird die Gruppe neu zusammengesetzt.

Das Konzentrationstraining folgt festen Strukturen mit immer wiederkehrenden Ritualen. Dies schafft für die Kinder einerseits Transparenz hinsichtlich der Erwartungen, die an sie gestellt werden, und bietet ihnen andererseits Sicherheit bezüglich des Ablaufs.

### Zum Trainingsablauf

Zu Beginn jeden Trainings wird der Klassenraum vorbereitet. Es wird ein Stuhlkreis gebildet, die benötigten Arbeitsmaterialien werden bereitgestellt und nicht benötigte Dinge werden sicher verstaut. Die Verantwortung zur Schaffung dieser Arbeitsatmosphäre sollte die Lehrkraft möglichst schnell auf die Kinder übertragen.

### Das Begrüßungsritual

Lehrkraft und Kind begrüßen sich gegenseitig und geben sich die

Hand: „Guten Tag, Leon“ „Guten Tag, Herr Kirsten“. Indem die Kinder die Hand geben, in die Augen schauen und „Guten Tag“ sagen erlernen sie bereits erste Strukturen einer angemessenen Begrüßung.

## Ruhe herstellen

Anschließend wird mit der Gruppe ein dynamisches Spiel durchgeführt. Dies dient dem Spannungsabbau, fördert die Sauerstoffzufuhr und eignet sich, Regeln zu lernen. Geeignet sind alle Bewegungsspiele, die sich ohne großen Materialbedarf schnell durchführen lassen.

Direkt im Anschluss folgt eine Entspannungübung. Diese Übungen stellen insbesondere für sehr unruhige Kinder mit einem großen Bewegungsdrang eine große Herausforderung dar. Dennoch ist diese Phase sehr bedeutsam, da Entspannung Voraussetzung für Konzentration ist und die Selbststeuerung ermöglicht. Insbesondere die „wilden“ Kinder lernen hierdurch das Gefühl der Ruhe kennen. Phantasiereisen oder Phantasiegeschichten, die möglichst nah an der Lebenswirklichkeit der Kinder orientiert sind, sind besonders geeignet.

## Übungen anbieten

Im Anschluss findet die erste Übung zum Inneren Sprechen

statt. Hierbei wird mit den Kindern ein sinnvolles Arbeitsverhalten eintrainiert:

1. Aufgabenstellung lesen
2. Aufgabenstellung nochmals laut in eigenen Worten wiederholen
3. schrittweise zur Lösung (Inneres Sprechen)
4. Aufgabe kontrollieren, Fehler verbessern
5. Selbstlob

Geeignete Aufgabenformate, um das Innere Sprechen zu üben, sind z.B. „Muster und Reihen fortsetzen“, „Übungen im Koordinatensystem“ sowie „Gemeinsamkeiten und Unterschiede finden“.

## Training beenden

Das Training endet mit dem „freien Spiel“. Die Kinder haben hier die Möglichkeit, Spiele mit einem hohen Aufforderungscharakter für eine begrenzte Zeit zu spielen.

## Herausforderungen in der Praxis

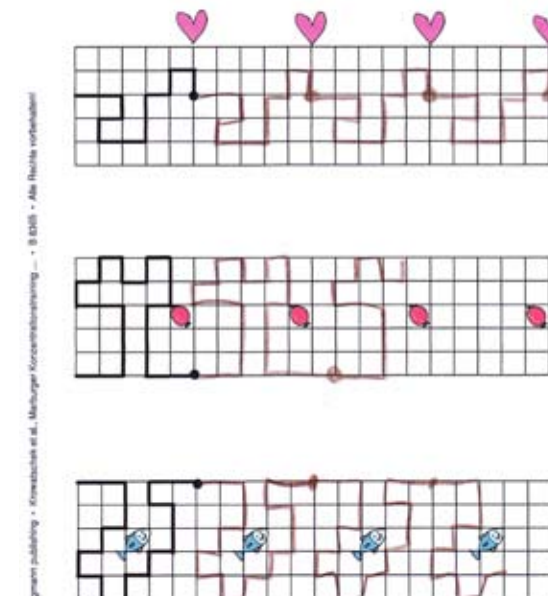
Kinder mit mangelnder Selbststeuerung weisen oftmals auch Auffälligkeiten im Emotional- und Sozialverhalten auf. Es fällt ihnen ebenso schwer, Gesprächsregeln einzuhalten wie längere Zeit ruhig sitzen zu bleiben. Hinzu kommen Streitereien und Auseinandersetzungen der Kinder untereinander. Hier haben sich in der Praxis feste

Regeln und klare, sofort umsetzbare Konsequenzen als hilfreich erwiesen. In der ersten Trainingsstunde werden den Kindern die beiden Regeln erklärt:

- „Ich melde mich!“
- „Ich rede nur, wenn ich dran bin!“

Von großer Bedeutung ist es, diese Regeln in der Praxis konsequent einzufordern. Die Kinder erhalten bei Missachtung der Regeln insgesamt vier Verwarnungen. Die ersten beiden Verwarnungen werden den Kindern deutlich mitgeteilt, haben jedoch keine weiteren Folgen. Bei der dritten Verwarnung muss das Kind das Klassenzimmer verlassen, darf jedoch selbst entscheiden, wann es wieder bereit ist, am Training teilzunehmen. Verstößt ein Kind zum vierten Mal gegen die Regeln, darf es den Rest der Stunde nicht mehr am Training teilnehmen. Es hat sich in der Praxis gezeigt, dass viele Kinder zu Beginn des Trainings die Regeln austesten. Wichtig ist hierbei, dass die Lehrkraft die Verwarnungen konsequent umsetzt.

Die Erfahrung zeigt, dass die vierte Verwarnung in den ersten Trainingseinheiten zwei- bis dreimal ausgesprochen werden muss. Danach ist eine deutliche Verbesserung des Regelverhaltens in der Gruppe zu beobachten.



## Nutzen für alle Kinder

Ein reflexiver Arbeitsstil, Selbstständigkeit, ein vernünftiger Umgang mit Fehlern und das Zutrauen in die eigenen Stärken geben ein geeignetes Rüstzeug ab, um zahlreiche Herausforderungen erfolgreich zu meistern. Die Förderung dieser Fähigkeiten steht im Mittelpunkt des Konzentrationstrainings. Darüber hinaus bieten sich durch das Gruppensetting und besonders in den Spielen zahlreiche Möglichkeiten zur sozialen Interaktion und der Einübung von Regeln. Hiervon profitieren alle Kinder, nicht nur die impulsiven, unachtsamen und überaktiven.