

Von Lernschwierigkeiten, Aufmerksamkeit, Selbstregulation und anderen noch geheimnisvolleren Dingen

Monika Brunsting

Dr. phil. Fachpsychologin für Psychotherapie FSP Sonderpädagogin

www.nil-brunsting.ch

Inhaltsübersicht

- 1. Integrative/inklusive Schule und dann?**
- 2. Geschichten, die das Leben schreibt: Florian, Tim und Lorenz**
- 3. Neurowissenschaftliche Überlegungen**
- 4. Heilpädagogische Konsequenzen oder Was kann helfen?**

1. Integrative/inklusive Schule und dann?

- Kinder und Jugendliche mit verschiedenen Schwierigkeiten integriert
- Individualisierter Unterricht
- Viel Selbstständigkeit notwendig

..... Nicht alle Schüler schaffen das...

2. Geschichten, die das Leben schreibt:

Florian

Tim

Lorenz

3. Neurowissenschaftliche Überlegungen

Aamodt & Wang (2012) Welcome to your child's brain. C.H. Beck

Strauch (2014). Warum sie so seltsam sind. Piper

Das Frontalhirn als wichtig(st)e Schaltzentrale (Frontallappen)

caudal end of the forebrain. Interconnections between the cerebral hemispheres are accomplished by axons from cortical neurons that travel through the **corpus callosum**, which represents the largest white matter

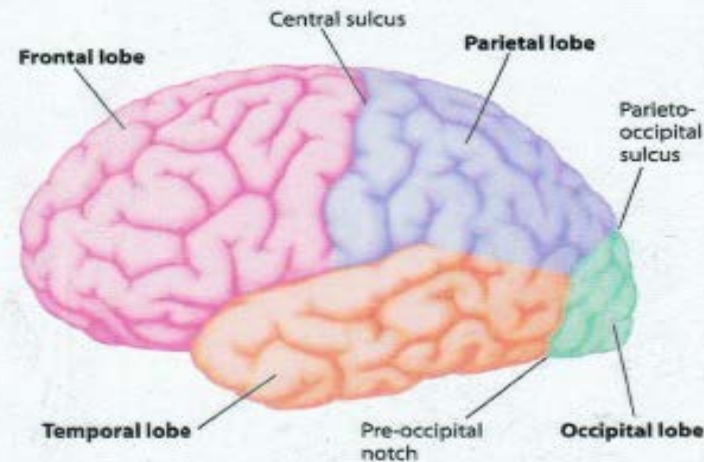
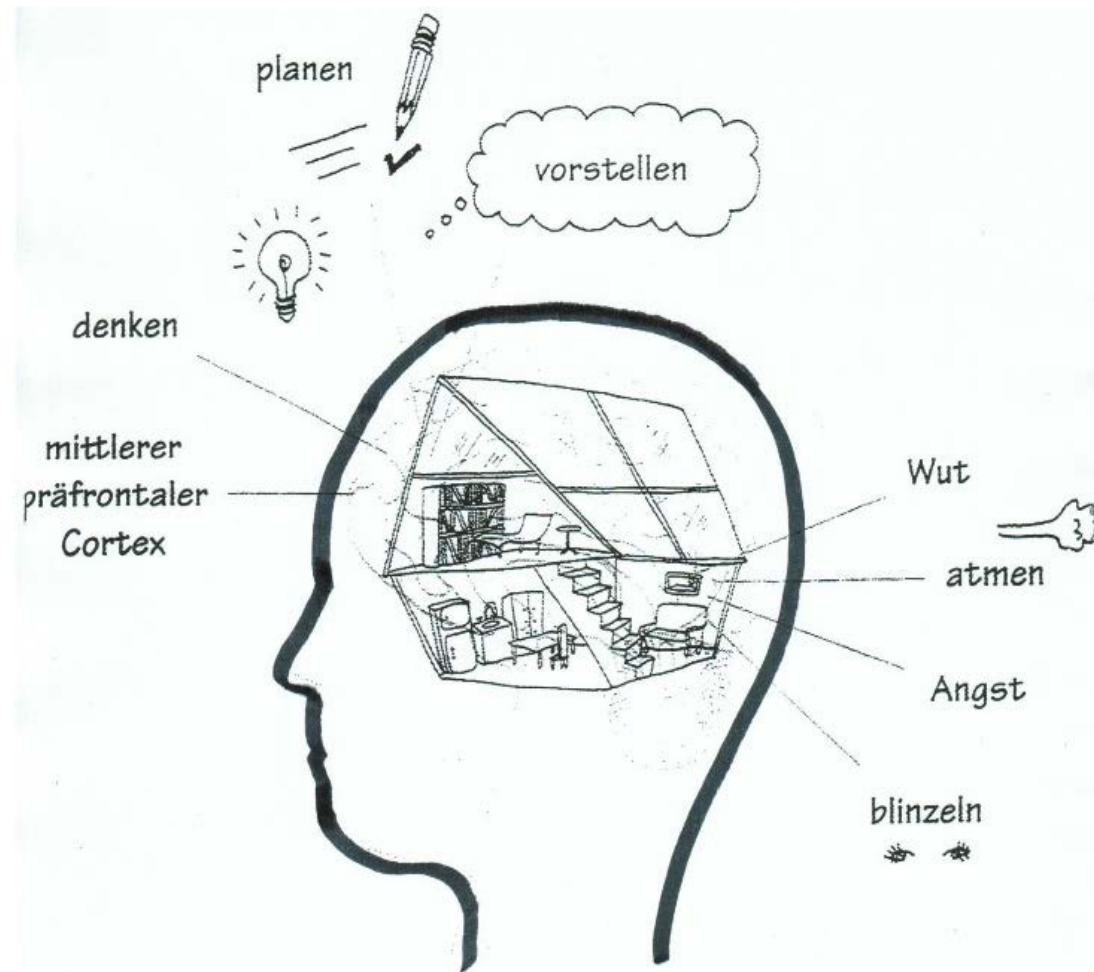


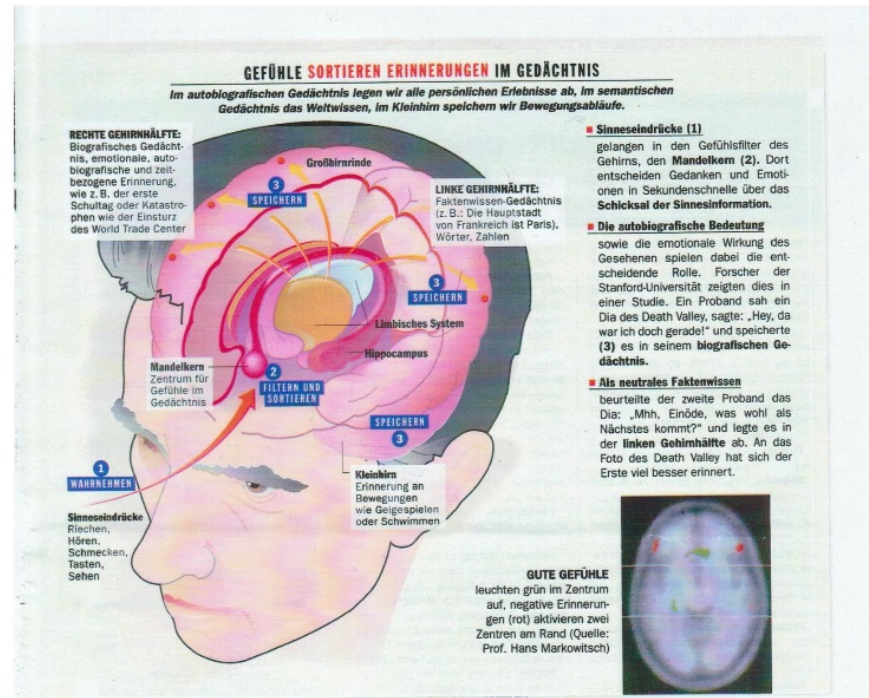
Figure 3.9 Four lobes of the cerebral cortex, in lateral view of the left hemisphere. See text for details.

Das «obere» und «untere» Stockwerk unseres Gehirns

Frontallappen und limbisches System



Ein Blick in das untere Stockwerk...



Dirigent und Orchester...



... oder Tiger und Dompteur...



Was tun, damit die Tiger die Dompteurin nicht fressen?



**... Dompteurin oder Dompteur stärken und die
Tiger trainieren**

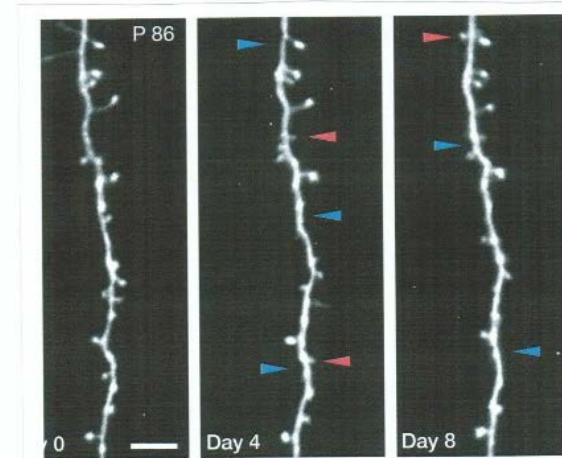


Wie kann man die Dompteurin und die Tiger stärken?

- Achtsamkeit
 - Stille Minuten
 - Ruhiger Ort
- Gute Gefühle (3 Freuden heute)



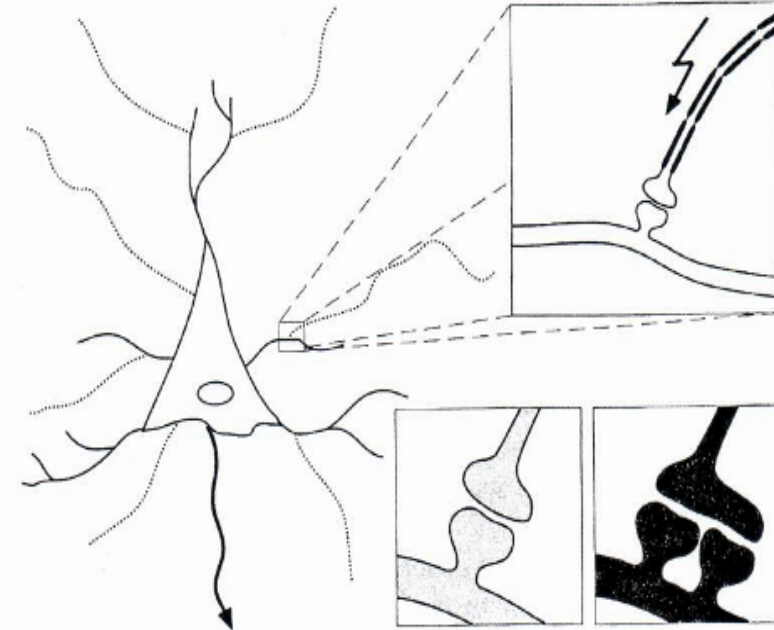
Das Gehirn ändert sich durch Gebrauch...



Neurogenese
neu entstanden (rote Pfeil)
verschwinden (blaue Pfeil)

Hafer et al. , 2009 . Nature

So sieht Lernen im Gehirn aus



3.2 Schematische Darstellung eines Neurons der Gehirnrinde (links) mit einem unten abgehenden Axon (für den Output; vgl. dicke Linie mit Pfeil) und Dendriten (dünne Linien) sowie eingehenden Fasern von anderen Neuronen (gestrichelte Linien). Rechts oben vergrößertes Teilstück des Dendritenbaums; an den dendritischen Dornen gehen Fasern anderer Neuronen ein und bilden Synapsen. Unten ist eine Synapse mit eingehender Nervenfasern und dendritischem Dorn an einem kleinen Stück eines Dendriten schematisch dargestellt (hellgrau). Werden an einer Synapse viele Impulse übertragen, so ändert sich ihre Struktur: Das Ende der eingehenden Faser wird dicker und es kann ein zweiter dendritischer Dorn wachsen (dunkelgrau). Hierdurch wird die Übertragung der Impulse an dieser Synapse stärker. An jedem Neuron finden sich bis zu 10.000 Synapsen.

4. Pädagogische und therapeutische Konsequenzen

**Was Heilpädagogen, Lerntherapeuten und
Psychologen tun können**

Ein möglicher Weg

• Landkarte

• Frei bewegen

• Jeder «Ort» ist wichtig

Übersicht Exekutive Funktionen

1. Handlungsplanung: Blick voraus (Ziele und Prioritäten setzen, Wege finden)
2. Organisation des Verhaltens (innere und äussere)
3. Zeitmanagement, Zeitgefühl
4. Flexibilität des Verhaltens
5. Arbeitsspeicher (inkl. aus Erfahrung lernen)
6. Selbststeuerung, Selbstregulation
 - 6.1 Selbstregulation der Aufmerksamkeit: So aufmerksam bin ich jetzt...
 - 6.2 Selbstregulation des Affekts: Motivation, emotionale Selbstwahrnehmung
 - 6.3 Impulskontrolle: Erst denken, dann handeln!
 - 6.4 Aufgaben anpacken
 - 6.5 Aufgaben gut zu Ende führen
7. Metakognitionen: Wissen über das Wissen und Lernen
8. Handlungskontrolle, -Korrektur und Reflexion (Blick zurück, Transfer)

«Orte» direkt in der praktischen Arbeit besuchen

Florian, 17 Jahre, Lehrling



1. Handlungsplanung:

Was muss ich tun? Wenn-dann-Pläne (Gawrilow et al., Baumeister & Tierney, 2011)

2. Organisation des Verhaltens:

Platz auf dem Tisch? Im Hirn? Hirn einschalten und los!



3. Zeitmanagement, Zeitgefühl:

«30Min. sind gut, wenn ich wirklich dranbleibe!»

Achtung vor «Müllzeit» (Fabian Grolimund)

4. Flexibilität des Verhaltens:

Was hat letztes Mal funktioniert? Was nicht? Was sollte ich ändern?

5. Arbeitsgedächtnis:

Wie habe ich das letztes Mal gemacht? Agenda, Notizen und Post-it-Zettel!



6. Selbstregulation

Achtung meist viele Raubtiere und wenig Dompteure!

(Mischel, 2015, Baumeister & Tierney, 2011)

- Aufmerksamkeit: So aufmerksam bin ich jetzt!
- Motivation: Zwar wenig Lust – ist aber bald vorbei, dann gibt es Pause...
- Impulse: Erst denken, dann handeln!
- Aufgaben anpacken: «Los geht's!»
- Aufgaben gut zu Ende führen: «Dranbleiben! Bravo!»



7. Metakognitionen oder Wissen über das Wissen und das Lernen

«Was habe ich heute gelernt?» «Was habe ich gemerkt?» «Was habe ich geübt?»

«Was könnte ich nächstes Mal anders machen?» «Was könnte ich versuchen?»

8. Handlungskontrolle, -Korrektur und Reflexion

Kontrolle: «Aufgabe gut gelöst?» «Stimmt sie so?»

Korrektur: «Muss ich etwas korrigieren?»

Reflexion, Transfer: «Wo könnte ich auch noch brauchen, was ich hier gelernt, geübt oder gemerkt habe?»

So kann die Lehre gelingen

- Ein guter Dompteur ist sehr wichtig! Erst Eltern, Therapeutin (Heilpädagogin, Lerntherapeutin, Psychologin), dann Betroffener selbst.
- Durch Konzentration, Aufmerksamkeit, Ruhe und Gelassenheit, Achtsamkeit, Selbstregulation u.a. exekutive Funktionen wird man zur Dompteurin/zum Dompteur.
- Training der Lern-Basics ist ebenfalls zentral
- Am besten funktioniert das Lernen mit gut trainierten Tigern, einer ausgezeichneten Dompteurin und mit gutem, laufend aktualisiertem Wissen für die Berufslehre





Am besten funktioniert das Lernen mit gut trainierten Tigern, einer ausgezeichneten Dompteurin und mit gutem, laufend aktualisiertem Wissen für die Berufslehre.

Literatur und Links

- **Aamodt, S. & Wang, S. (2012). Welcome to your child's brain. München: Piper**
- **Baumeister, R. & Tierney, J. (2011) Die Macht der Disziplin. Frankfurt: Campus**
- **Brunsting, M. (2015) Brunsting, M. (2006). Aufmerksamkeitstraining. Schaffhausen: Schubiger Lernmedien**
- **Brunsting, M. (2010). Aufmerksamkeit, Aufmerksamkeits-Defizit-Störung (ADS) und integrative Schulung. Schweiz. Zeitschrift für Heilpädagogik Jg. 16, 11-12, 20-26**
- **Brunsting, M. (2011). Lernschwierigkeiten: Wie exekutive Funktionen helfen können. Bern: Haupt**
- **Brunsting, M. (2012). Meine drei Freuden heute. Arbeitsbuch. Oberuzwil: Verlag Am Weiher**
- **Brunsting, M., Nakamura, Y. & Simma C. (2013). Wach und präsent. Bern: Haupt**

- **Brunsting, M. (2014). Träumer oder ADS? Oberuzwil: Verlag am Weiher, 4. Auflage**
- **Brunsting, M. (2014). Exekutive Funktionen und Lernschwierigkeiten oder: Wo ist denn hier der Regisseur? In: Kubesch, Sabine: Exekutive Funktionen und Selbstregulation. Bern: Huber, S. 269-288**
- **Gawrilow, Guderjahn & Gold (2013). Störungsfreier Unterricht trotz ADHS. München: Reinhardt**
- **Mischel, W. (2015) Der Marshmallow-Test. München: Siedler**
- **Rock, D. (2009). Brain at work. Frankfurt: Campus**
- **Siegel, Dan & Bryson Tina (2013). Achtsame Kommunikation mit Kindern. Freiburg: Arbor**
- **Strauch, Barbara (2014). Warum sie so seltsam sind. München: Piper**

Links

- www.adhs.ch kompetent geführte Website zu ADHS
- www.elpos.ch Schweizer Vereinigung für Eltern von Kindern mit ADS
- www.sfg-adhs.ch Schweizer Fachgesellschaft für ADHS
- www.adhs20+.ch Interessenverband für Erwachsene mit ADHS
- www.gfg-online-de Gesellschaft für Gehirntraining e.V.
- www.braintwister.unibe.ch Braintwister Trainingsprogramm für Arbeitsgedächtnis
- www.zentrales-adhs-netz.de deutsches ADHS Netzwerk des Bundesministeriums für Bildung und Forschung, *viele Infos für Pädagogen*

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



.... Und nehmen Sie sich in Acht vor Tigern ohne Dompteur!