

Achtsamkeit und Heilpädagogik

Wie Achtsamkeit in der Heilpädagogik helfen kann

Dr. phil. Monika Brunsting
Oberuzwil/Zürich
www.nil-brunsting.ch

•



Allgemeine Heilpädagogik

Spezielle Heilpädagogik

Asperger-Syndrom

Mitchell, 2009

ADHS

Zylowska, 2008ff

Emotionsregulation: Wut bei
kognitiver Behinderung

Singh et al. 2003ff

Emotionsregulation:
Coaching durch Gleichaltrigen

Singh 2011

Substanzmissbrauch Schlafprobleme

Boootzin&Stevens 2005

Angstreduktion, bessere soziale Fähigkeiten
und verbesserte Lernleistungen

Beauchemin et al. 2008

Einige heilpädagogische Themen in der inklusiven Schule

- Lern- und Verhaltensprobleme
- Kognitive und metakognitive Herausforderungen
- Emotionsregulation
- Selbststeuerung
- Soziale Konflikte
- Gewalt
- Mobbing

Zusammenfassung

- Spezielle Heilpädagogik : erste vielversprechende Forschungsergebnisse
- Viele Probleme der inklusiven Schule können mit Achtsamkeit besser angegangen werden
- Achtsamkeit erleichtert Aufmerksamkeit, Konzentration und kann Lernerfolg verbessern
- Hohe Heterogenität in Schulklassen und angemessene Lehr-Lernformen erfordern hohe Achtsamkeit bei Lehrpersonen -> Ch. Simma

