



Integrative Lerntherapie und Lernberatung Annett Neumann

Elterninformation zum Ferienangebot 2018

Selbstregulation und Lernen: „Wie läuft eigentlich dein Motor“

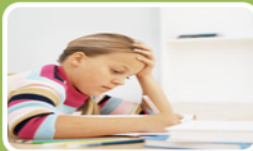
Block 1 Winterferien 2018

Inhalte:



ALERT Program (AP, Wachsamkeitsprogramm)

- Grundlage : Sensorische Integration unter Berücksichtigung neuropsychologischer Aspekte



Marburger Konzentrationstraining

- Technik des "Inneren Sprechens" als regulierendes und strategisches Element bei der Erfüllung schriftlicher Aufgaben



PMR (Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen)

Entspannungsverfahren zur Selbstregulation

Grundlagen:

1. Zum Alert – Program

Mary Sue Williams und Sherry Shellenberger entwickelten das **Programm für Kinder im Alter von 8-12 Jahren**.

Das Hauptaugenmerk richtet sich darauf, Kinder mit Lernbesonderheiten beim Erlernen der Überwachung, Aufrechterhaltung und Veränderung ihres **Wachsamkeitszustandes** entsprechend einer gegebenen Situation oder Aufgabe zu helfen.

Ziele:

- Kinder'n zu vermitteln, Erregungszustände und deren Beziehung zu Aufmerksamkeit, Lernen und Verhalten zu erkennen
- Kindern dabei zu helfen, **Selbstregulationsstrategien** zu erkennen und zu erweitern

Inhalte:

- Die Kinder lernen das **Motorenvokabular** kennen (Drehzahl).
- Sie entwickeln ein Gefühl für ihre eigene Drehzahl durch das Nutzen der Kategorisierungen eines Erwachsenen (Kursleiter/Eltern) als Orientierung.
- Die Teilnehmer lernen ihren eigenen „Drehzahlbereich“ selbstständig zu identifizieren und einzuordnen

Aktivitäten:

- Aktionsspiele und Auseinandersetzung mit Erregungszuständen
- Psychomotorische Spiele
- Erstellen eines eigenen Drehzahlmessers
- Das „Tunen“ des Körpers – „Werkzeuge“ für den Körper (im Kurs gesamter Körper/Hände/Beine/Füße/Mund)
 - Sensomotorische Präferenzen und Überempfindlichkeiten

2. Zum Marburger Konzentrationstraining

Das Marburger Konzentrationstraining erzielt bereits seit weit über 10 Jahren erstaunliche Erfolge bei Kindern.

Das MKT beruht auf der Methode der **verbale Selbstinstruktion**, die der kognitiven Verhaltenstherapie entstammt. Die Kinder lernen dabei, **eine Aufgabe in einzelnen Schritten abzuarbeiten**, die sie während der Ausführung zunächst laut mitsprechen. Das laute Mitsprechen wird dann schrittweise **in inneres Sprechen** umgewandelt. Neben dem Lob bekommt das Kind für jeden Erfolg Punkte, die sich später in kleinere oder größere Preise umwandeln lassen. Beide Belohnungssysteme dienen der positiven Verstärkung, wodurch das Kind das erwünschte Verhalten als richtig und angenehm erlebt. (im Kurs ohne materielle Belohnung)

Inhalte:

- Konzentrationsaufgaben

Aktivität:

- Beispielhafte Bearbeitung von Aufgabenblättern

3. Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen

Bei der progressiven Muskelentspannung (kurz PME; auch progressive Muskelrelaxation, kurz PMR) nach Edmund Jacobson handelt es sich um ein Entspannungsverfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste **An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen** ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll. Dabei werden nacheinander die einzelnen Muskelpartien in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird kurzgehalten, und anschließend wird die Spannung gelöst.

Ziel des Verfahrens ist eine **Senkung der Muskelspannung** unter das normale Niveau aufgrund einer verbesserten Körperwahrnehmung.

Diese Methode der Entspannung ist für Kinder im Schulalter sowie bei motorischer Unruhe, Konzentrationsproblemen, Tics, fehlender Stressregulation, Lernschwierigkeiten und Ängsten geeignet. Im Kurs wird sie kindgerecht angeboten.

Inhalte:

- Entsprechend des PMR

Aktivität:

- Angeleitete Übungen

Annett Neumann

Leipzig, den 15.12.2017

Annett Neumann
(Dipl.Päd./M.A. EzWi-Soz.päd.-Psychologie)
Integrative Lerntherapeutin
Phone: 01520 / 9465595
propaed@gmx.de
www.lerntherapie-leipzig-annettneumann.de