

Referat 14.9.2011

Kantonaler LehrerInnentag des Kanton SO

Aufmerksamkeit lernen Unaufmerksamkeit verlernen

- 1. Was ist Aufmerksamkeit aus neurowissenschaftlicher Sicht?**
- 2. Was ist AD(H)S?**
- 3. Wie lernt man Aufmerksamkeit? Wie verlernt man Unaufmerksamkeit?**
- 4. Das probiere ich aus!**
- 5. Literatur und Links**

Aufmerksamkeit lernen Unaufmerksamkeit verlernen

1. Was ist Aufmerksamkeit aus neurowissenschaftlicher Sicht?

- **Verschiedene Arten von Aufmerksamkeit (R. Barkley, USA):**
 - **Unfokussierte Aufmerksamkeit ->Vigilanz („Wachheit“)**
 - **Fokussierte Aufmerksamkeit:**
 - Selektive Aufmerksamkeit-> „Scheinwerfer“**
 - Geteilte Aufmerksamkeit -> Multitasking**
 - Arbeitsspeicher**
 - Ausdauer -> Konzentration**

- **Aufmerksamkeit ist eine exekutive Funktion**

Exekutive Funktionen

1. Handlungsplanung: 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
 - Selbstregulation der Aufmerksamkeit
 - Selbstregulation des Affekts
 - Impulskontrolle: Erst denken, dann handeln!
 - Aufgaben anpacken
 - Aufgaben gut zu Ende führen
7. Metakognitionen
8. Handlungskontrolle, -Korrektur und Reflexion

2. Was ist AD(H)S?

Situationsübergreifende, länger dauernde, das Lernen und Verhalten behindernde Störung der Aufmerksamkeit.

3. Wie lernt man Aufmerksamkeit? Wie verlernt man Unaufmerksamkeit?

Vorsicht Theorie!

Was uns die Neurowissenschaften berichten: So lernt man alles, auch die Aufmerksamkeit (Folien)

Achtung Praxis!!

Training ohne Computer

- **Aufmerksam auf seine Gefühle achten: Meine drei Freuden heute!**
- **Aufmerksam auf seinen Atem achten -> Stille Minute (Achtsamkeit)**
- **Aufmerksam hören - sehen - spüren (Folie)**
- **Aufmerksam Geschichten hören**
- **Aufmerksam Rätsel, Witze hören**
- **Aufmerksam spielen (z.B. Koffer packen, verflixte Vier usw.)**
- **Aufmerksam Wörter, Zahlen hören oder sehen (Folien)**
- **Aufmerksam Wörter suchen: ABC-Spiel (Folie)**

Training mit Computer

Braintwister Arbeitsspeichertraining entwickelt von Prof. Perrig und Team

Lehr- Lernformen sorgfältig auswählen

- **Teamteaching**
- **Individualisierender Unterricht**
- **Gruppenarbeiten**
- **Entdeckendes Lernen**
- **Selbstständig lernen und arbeiten**
- **Üben**

Unaufmerksamkeit abbauen

- Mentale Ruhepausen (ein paar tiefe Atemzüge, aut. Training)
- Vermeiden von Hektik, sich Zeit nehmen, zur Besinnung kommen,
- Geräuschpegel in der Klasse beachten: Ruhige Arbeitsphasen bewusst einbauen (Übungsarbeiten wie Schönschreiben, Zeichnen, einfache Rechenoperationen oder Rechtschreiben). Musik wie Vivaldi, Haydn, Mozart als „Geräuschvorhang“ und als „Glücklichmacher“ (Jäncke)
- Gruppenarbeiten: machen ziemlich viel Lärm. Also vorsichtig dosieren. Dass Gruppenarbeiten mehr bringen als Einzelarbeiten wird in der Pädagogik immer wieder behauptet. Es gibt aber Forschungsergebnisse, die das Gegenteil belegen (Wiseman). Sehr viele Menschen arbeiten in Gruppen weniger als allein. Kreativität nimmt ab in Gruppen. Brainstorming bremst viele. Warum nicht allein denken und in der Gruppe auswerten?
- Teamteaching vorsichtig und umsichtig einsetzen: Tt kann eine massive Störquelle sein, gerade für anfällige Kinder, z.B. wenn ein Parallelprogramm der IF-Lehrerin im vollen und kleinen Schulzimmer läuft
- Chaotische innere und äussere Bedingungen vermeiden: einfache, gut strukturierte Sitzordnung; nicht zu oft wechselnde Sitzordnung; keine überdekorierten Schulzimmer.
- Innere Bedingungen: offene Fragestellungen tendieren zum Chaos, also wohl dosieren.

- Genügend, aber nicht zu viele Instruktionen: zu viele und zu wenige sind schlecht
- Vorsicht bei Fragen: Helfende Lehrpersonen helfen manchmal zu viel. Dieselbe Frage nicht zig-mal beantworten.
- Mehr reden lässt oft Klarheit verschwinden: ideal für viele Kinder mit Aufmerksamkeitsproblemen sind sparsame Instruktionen mit viel Raum (Pause) rundherum. Zeit lassen zum Mitkommen, Mitdenken und Verstehen. Unser Gehirn ist nicht so schnell, braucht Verarbeitungszeit.
- Instruktionen wiederholen lassen von den Kindern, die punkto Aufmerksamkeit am gefährdetsten sind.
- Achtsamkeitstraining: Jon Kabat-Zinn ist es gelungen, die ursprünglich aus dem Buddhismus stammende Form der Meditation für westliche Menschen aufzubereiten. Die Achtsamkeitsmeditation wird inzwischen auch für die Arbeit mit Kindern angeboten. Forschungsergebnisse sind ermutigend: Aufmerksamkeit kann so verbessert werden, Lebenszufriedenheit kann erhöht und Stress abgebaut werden.

4. Das probiere ich aus!

5.Literatur und Links

- Barkley, R. A. (2007): Attention-deficit Hyperactivity disorder. New York: Guilford
- Barkley, R.A., Murphy, K. & Fisher, M. (2008). ADHD in adults.
- Bauer, J. (2002). Das Gedächtnis des Körpers. Frankfurt: Eichborn
- Bauer, J. (2006). Prinzip Menschlichkeit. Hamburg: Hoffmann & Campe
- Bauer, J. (2006). Warum ich fühle, was du fühlst. Frankfurt: Eichborn
- Bauer, J. (2007). Lob der Schule. Hamburg: Hoffmann und Campe
- Blakemore, S. J. & Frith, U. (2006). Wie wir lernen. München: DVA
- Brunsting, M. (2005). ADS lernen und verlernen. Luzern: Edition SZH
- Brunsting, M. (2006). Aufmerksamkeitstraining. Schaffhausen: Schubiger Lernmedien
- Brunsting, M. (2007). Träumer oder ADS? Oberuzwil: Verlag am Weiher
- Brunsting, M. (2009). Lernschwierigkeiten: Wie exekutive Funktionen helfen können. Bern: Haupt
- Brunsting, M., Keller, H.-J. & Steppacher, J. (2004): Teilleistungsschwächen. Luzern: Edition SZH
- De Jong, T. (2003). So mache ich mein Kind fernseh- und medienfit. Frankfurt: Eichborn
- Kabat-Zinn, J. & Myla (ca. 2008). Mit Kindern wachsen. Freiamt: Arbor
- Klauer, KJ & Leutner, D (2007). Lehre4n und Lernen. Weinheim: BeltzPVU
- Klingberg, T. (2008) Arbeitsgedächtnistraining. Online-Publikation
<http://www.cogmed.com/cogmed/articles/de/29.aspx>
- Lehrl, S. (1997). Arbeitsspeicher statt IQ. Ebersberg: VLESS
- Lehrl, S. (2002). Kaugummi macht klug. Urlaub macht dumm. *Bild der Wissenschaft*, 12, S. 70-72
- Perrig, J. W., Jaeggi, S. M., Buschkuhl, M., Jonides, J. (2008). Improving fluid intelligence with training on working memory. Proceedings of the National Academy of Sciences, advanced online publication, doi: 10.1073.<http://www.pnas.org/cgi/content/abstract/0801268105v1>
- Roth, G.: Bildung braucht Persönlichkeit. Stuttgart: Klett-Cotta
- Seligman, M. (2003). Der Glücksfaktor. Bergisch-Gladbach: Ehrenwirth
- Spitzer, M. (2010). Medizin für die Bildung. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag
- Spitzer, M. (2005). Vorsicht: Bildschirm. Stuttgart: Klett-Cotta
- Wilerstrasse 2 9242 Oberuzwil
Hochstrasse 48 8044 Zürich
In der Gandstr. 8 8126 Zumikon
e-mail: nil.brunsting@bluewin.ch
- Tel. +41 71 951 11 5
Handy +41 (0) 79 697 70 72
Tel. +41 43 499 73 00
www.nil-brunsting.ch

Dr. phil. Monika Brunsting Fachpsychologin für Psychotherapie FSP Sonderpädagogin

Spitzer, M. (2002). Lernen. Heidelberg: Spektrum

Strauch, B. (2003). Warum sie so seltsam sind. Berlin: Berlin

Wiseman, R. (2009) Wie Sie in 60 Sekunden Ihr Leben verändern. Frankfurt: Fischer

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.igads.ch	Interessenverband für Erwachsene mit ADHS
www.gfg-online-de	Gesellschaft für Gehirntraining e.V.
www.braintwister.unibe.ch	Braintwister Trainingsprogramm für Arbeitsspeicher
www.zentrales-adhs-netz.de	deutsches ADHS Netzwerk des Bundesministeriums für Bildung

Wilerstrasse 2 9242 Oberuzwil
Hochstrasse 48 8044 Zürich
In der Gandstr. 8 8126 Zumikon
e-mail: nil.brunsting@bluewin.ch

Tel. +41 71 951 11 5
Handy +41 (0) 79 697 70 72
Tel. +41 43 499 73 00
www.nil-brunsting.ch