

ZNL TransferZentrum für Neurowissenschaften und Lernen
Parkstraße 11 | 89073 Ulm | Tel. 0731 500 620 00 | info@znl-ulm.de

Förderung der exekutiven Funktionen von Kindergarten- und Grundschulkindern

Tipps & Anregungen für Eltern



Quelle: ACTIVITIES GUIDE „Enhancing and Practicing Executive Function Skills with Children from Infancy to Adolescence“, Center on the Developing Child, Harvard University
Link: http://developingchild.harvard.edu/index.php/download_file/-/view/1696/
Übersetzung durch: ZNL TransferZentrum für Neurowissenschaften und Lernen

Inhalt

1 Aktivitäten zur Stärkung der exekutiven Funktionen für 3- bis 7-Jährige 3

1. Phantasiespiel/Rollenspiel3
2. Geschichten erzählen5
3. Bewegungsherausforderungen: Lieder und Spiele.....6
4. Ruhige Spiele und andere Aktivitäten7
5. Karten- und Brettspiele8

2 Aktivitäten zur Stärkung der exekutive Funktionen für 7- bis 12- Jährige 9

1. Karten- und Brettspiele9
2. Bewegung und Spiele10
3. Musik, Singen, Tanzen11
4. Knobelaufgaben11
5. Zielsetzung, Planung und Überwachung.....12
6. Werkzeuge zur Selbstbeobachtung und Reflexion.....13
7. Aktivitäten14
8. Lernstrategien.....15

1 Aktivitäten zur Stärkung der exekutiven Funktionen für 3- bis 7-Jährige

1. Phantasiespiel/Rollenspiel

Bei einem intentionalen Phantasiespiel oder auch Rollenspiel entwickeln Kinder Regeln, die ihre Handlungen in den Rollen leiten. Zudem halten sie komplexe Ideen im Gehirn aufrecht. Die Handlungen müssen den Regeln folgen. Impulse oder Handlungen, die nicht den Regeln entsprechen, müssen somit inhibiert (also unterdrückt und zunächst zurückgestellt) werden.

Oft werden die Ideen der Mitspieler durch ihre eigene Erfahrung beeinflusst, wie zum Beispiel „zum Arzt zu gehen“. Hier könnten die Kinder spielen krank zu sein, untersucht zu werden oder eine Spritze zu bekommen. Der Arzt redet und verhält sich wie ein Arzt (ruhig und beruhigend), das kranke Kind verhält sich wie ein krankes Kind (traurig und ängstlich) und das Kind, das die Rolle eines Elternteils übernimmt verhält sich wie ein besorgter Vater oder eine besorgte Mutter.

Jüngere Kinder spielen eher für sich, wohingegen 3- bis 5-Jährige vermehrt zusammen spielen und so gegenseitig ihr Verhalten regulieren und sich in ihrem Spiel auf einander einstellen müssen. Das ist ein wichtiger Schritt bei der Entwicklung der Selbstregulation.



So kann man förderliche Rollenspiele unterstützen:

Lesen Sie Bücher vor, machen Sie Ausflüge oder schauen Sie Fotos an, so dass ihre Kinder genug über verschiedene Situationen sowie Rollen wissen und unterstützen sie dadurch Rollenspiele.

Stellen Sie verschiedene Requisiten und Spielsachen zur Verfügung, um Kinder zum Rollenspielen zu ermutigen. Jüngere Kinder brauchen noch realitätsnahe Requisiten (z.B. Geschirr, Telefon oder Arztkoffer), wohingegen ältere Kinder Gegenstände zu verschiedenen Zwecken modellieren können (z.B. eine Rolle aus Pappe als Schiene für einen gebrochenen Arm). Vertraute Objekte auf eine andere Art zu verwenden, trainiert ebenfalls die kognitive Flexibilität.

Ermutigen Sie Ihre Kinder ihre eigenen Spiel-Requisiten zu basteln. Kinder müssen sich überlegen was sie brauchen und diese Information im Gedächtnis behalten, ohne abgelenkt zu werden. Hierbei trainieren sie ihre selektive Aufmerksamkeit, das Arbeitsgedächtnis und Handlungsplanung. Falls die Umsetzung nicht so klappt, wie die Kinder es sich zunächst vorgestellt haben, müssen sie ihre Ideen anpassen und es nochmal versuchen. Dies fördert die kognitive Flexibilität.

Spielpläne sind eine gute Methode um das Spiel zu organisieren. Dies zeigte das amerikanische Bildungsprogramm „Tools of the Mind“, welches die Selbstregulation der Kinder im Kindergarten gezielt fördert. Kinder überlegten sich, wer sie sein und was sie machen wollten und malten ihren Plan vor dem Spiel auf ein Papier. Planung bedeutet zum einen, dass Kinder zuerst überlegen bevor sie Handeln, zum anderen trainieren sie ihre inhibitorische Kontrolle. Außerdem fördert das Planen eines Spiels in der Gruppe, dass Kinder gemeinsam planen. Hierbei müssen sie die Pläne im Kopf behalten und während des Spiels anwenden, wobei soziales Problemlösen sowie die Sprachentwicklung unterstützt werden.

2. Geschichten erzählen

Kinder lieben es Geschichten zu erzählen. Ihre ersten Geschichten sind normalerweise Aneinanderreihungen von Ereignissen. Diese sind zwar nacheinander geschehen, jedoch fehlen der Erzählung oft noch die Struktur und ein roter Faden. Mit der Zeit entwickeln Kinder komplexere und organisierte Schilderungen. Mit zunehmender Komplexität der Geschichten wird auch das Arbeitsgedächtnis (Aufrechterhaltung und Manipulation von Informationen) immer mehr trainiert.

So kann man das Erzählen von Geschichten unterstützen:

Ermutigen Sie Kinder dazu Geschichten zu erzählen und schreiben Sie auf, was das Kind ihnen erzählt. Kinder können zudem etwas zu ihrer Geschichte malen und so ihre eigenen Hefte oder Bücher gestalten. Schaut man die Geschichte zu einem späteren Zeitpunkt nochmal mit dem Kind an (durch das Betrachten der Bilder oder Vorlesen der Wörter), werden die Kinder ermutigt ihre Geschichten intentionaler zu organisieren sowie weiter auszuarbeiten.

Geschichte als Gruppe erzählen. Ein Kind beginnt eine Geschichte und anderen Kinder oder die Eltern ergänzen etwas. Hier müssen die Kinder sich gegenseitig aufmerksam zuhören und reflektieren, ob sich die Handlung der Geschichte plötzlich ändert. Zudem müssen sie ihre eigenen Ergänzungen so anpassen, dass sie zum Rest der Geschichte passen. Dabei werden Aufmerksamkeit, Arbeitsgedächtnis und Selbstregulation trainiert.

Lassen Sie Kinder Geschichten nachspielen, welche sie selber geschrieben haben. Die Geschichte bietet die Struktur des Spiels, nach welcher die Kinder handeln müssen, während sie neue Handlungsideen inhibieren müssen.

Bilinguale Familien können Geschichten in ihrer Muttersprache erzählen. Wissenschaftliche Befunde besagen, dass Zweisprachigkeit eine Reihe von exekutiven Funktionen verbessern kann. Somit ist es förderlich, das flüssige Lernen einer zweiten Sprache zu unterstützen.



3. Bewegungsherausforderungen: Lieder und Spiele

Die Anforderungen von Musik- und Bewegungsspielen fördern die exekutiven Funktionen, da sich die Kinder zu einem bestimmten Rhythmus bewegen und sowohl Wörter als auch Handlungen an die Musik anpassen müssen. Alle diese Aufgaben verbessern die inhibitorische Kontrolle und das Arbeitsgedächtnis. Es ist wichtig, dass diese Lieder und Spiele mit der Zeit zunehmend komplexer werden, sodass es nicht langweilig wird und die Kinder weiterhin herausgefordert werden.

Schaffen Sie viele Gelegenheiten für Kinder, in denen diese selbst ihre körperlichen Fähigkeiten erfahren können, z.B. durch die Nutzung von Klettergerüsten, Schwebebalken, Wippen oder Ähnliches. Kleine Herausforderungen für Kinder wie Hindernisstrecken und Spiele, die komplexe motorische Bewegungen fordern (Seilspringen, Balancieren, etc.), machen ihnen häufig viel Spaß. Wenn Kinder neue und schwierige Tätigkeit ausprobieren (z.B. Radschlag, Rollschuhlaufen), müssen sie ihre Aufmerksamkeit gezielt lenken. Sie müssen ihre Handlungen überwachen und steuern, um ihrem Ziel näher zu kommen und es schließlich zu erreichen.

Fördern Sie die Aufmerksamkeitssteuerung Ihres Kindes durch ruhigere Aktivitäten, bei denen Kinder ihre Aufmerksamkeit benötigen, um sich zu beruhigen und langsam zu atmen – wie zum Beispiel bei Yoga-Übungen oder beim Mikado-Spiel. Bei diesem Spiel liegen die Kinder auf dem Boden und dürfen sich, wie die Stäbchen im Mikado-Spiel, nicht bewegen. Wer sich doch bewegt, wird vom Spielleiter angetippt und darf diesem bei den weiteren „Wackelkandidaten“ helfen.

Spielen Sie Musik ab, zu der die Kinder mal sehr schnell und mal sehr langsam tanzen sollen. Auch die Kinder beim Tanzen „erstarren“ (Musik-Stopp-Spiele) zu lassen, macht Spaß und kann eine Herausforderung bedeuten, wenn man Kinder in bestimmten Positionen erstarren lässt. (z.B. Bilder von Strichmännchen nutzen, um Kindern die Positionen anzuzeigen, in denen sie erstarren sollen). Wenn die Musik stoppt, müssen Kinder ihre Bewegung unterdrücken und ihre Aufmerksamkeit auf das Bild lenken, um die Position des Strichmännchens auf dem Bild einnehmen zu können.

Singen Sie mit den Kindern Lieder, die sich wiederholen und nach und nach um Worte oder Bewegungen ergänzt werden. Solche Lieder fordern das Arbeitsgedächtnis heraus! Beispiele hierfür sind „Drunten in der grünen Au“ (hier werden Wörter ergänzt), und „Auf der Mauer, auf der Lauer“ (Lückentextlied). Ebenfalls gut eignen sich Rückwärtszähl-Lieder („10 kleine Fische“) sowie Lieder bei denen Teile aus den anderen Strophen wiederholt werden („Meine Tante aus Marokko“). Beim Lied „Mein Hut, der hat drei Ecken“ kann man zu den Wörtern die passenden Bewegungen machen (Hut = Fingerspitzen über dem Kopf zusammenlegen; drei = drei Finger zeigen; Ecken = ein Dreieck mit Daumen und Zeigefinger bilden) und dann die Wörter nicht mehr singen, sondern nur noch die Bewegungen machen.

Traditionelle Sing-Spiele, wie zum Beispiel „Brüderchen, komm tanz' mit mir“, „Der kleine Tanzbär“, „Schmetterling, du kleines Ding“ machen ebenfalls Spaß. Komplexe Handlungen, wie einen Partner finden, müssen erfolgen, ohne dass die Kinder abgelenkt werden.

4. Ruhige Spiele und andere Aktivitäten

Zuordnungs- und Sortieraufgaben machen Spaß und fördern die kognitive Flexibilität. Kinder überlegen zum Beispiel (ggf. mit Unterstützung), nach welcher Eigenschaft sie etwas sortieren könnten (z.B. nach Farbe). Dann sollen sie zu einer anderen Regel übergehen (z.B. nach Größe) und die Gegenstände dementsprechend ordnen. Um die Herausforderung zu erhöhen, kann man immer wieder zwischen den Regeln hin und her wechseln. Zum Sortieren kann man ganz verschiedene Gegenstände nehmen: Legosteine, Perlen, Aufbewahrungsdosen oder Münzen. Ein Beispiel, das nach diesem Prinzip die kognitive Flexibilität herausfordert, ist das Spiel „Quirkle“.

Bücher anschauen kann für Kinder eine Entspannungspause bieten, in denen sie trotzdem ihre Aufmerksamkeit willentlich lenken müssen, um einer Geschichte zu folgen oder Personen und Gegenstände zu entdecken.

Puzzles können das visuelle Arbeitsgedächtnis sowie die Planungsfähigkeiten von Kindern in diesem Alter stärken. Das Kind muss seine Aufmerksamkeit auf die Teile lenken, die es gerade braucht (z.B. die Ecken, die Kanten, alle Teile mit einer Farbe). Es muss planvoll vorgehen, um sich von den verschiedenen Puzzleteilen nicht überwältigen zu lassen.

Auch Kochen macht Kindern Spaß. Während die Kinder auf den nächsten Arbeitsschritt warten (z.B. auf das Garwerden der Kartoffeln), wird ihre Inhibition trainiert. Außerdem müssen sich die Kinder komplizierte Anweisungen merken, also im Arbeitsgedächtnis die Information aufrechterhalten. Außerdem müssen sie ihre Aufmerksamkeit lenken, um z.B. Zutaten richtig abzumessen oder zu zählen.



5. Karten- und Brettspiele

Spiele, bei denen sich die Spieler an etwas erinnern müssen - wie zum Beispiel an einen bestimmten Ort - sind gut geeignet, um das Arbeitsgedächtnis zu trainieren. Spiele auf einfachem Level sind z.B. „Memory“, „Kleine Magier“ oder „Sagaland“. Bei diesen Spielen müssen sich die Kinder an den Ort von Paaren oder Bildern erinnern. Bei dem Spiel „Ziege mit Fliege“ geht es darum, dass sich die Kinder einen Satz merken, der mit Bildkarten gelegt wird. Durch das Aufdecken neuer Karten verändert sich der Satz immer wieder. Die Kinder müssen also immer wieder den Satz im Arbeitsgedächtnis aktualisieren und dafür sehr aufmerksam sein.

Spiele, bei denen Kinder Spielkarten entweder nach Farbe oder Zahl zuordnen, sind ebenfalls geeignet um kognitive Flexibilität zu trainieren. Beispiele hierfür sind „UNO“ und „Speed“.

Spiele, bei denen man schnell reagieren und sein Verhalten überwachen muss, sind ebenfalls gut, um die Aufmerksamkeit und Inhibition zu trainieren. Spiele dieser Art sind zum Beispiel „Ligretto“, „Spitz, pass auf“, „Lecker oder Gemecker“, „Schnipp Schnapp“, „Dobble“ oder „Halli-Galli“. Die Spiele „Jenga“ oder „Tier auf Tier“ verlaufen zwar nicht so schnell, doch müssen die Kinder hier ihr Verhalten besonders gut steuern.

Jedes Brettspiel, bei dem man eine Strategie verfolgen muss, benötigt einen Plan bezüglich weiterer Spielzüge, der im Kopf behalten werden muss. Dabei muss man die geltenden Regeln beachten und seinen Plan an die Spielzüge der Mitspieler anpassen. Bei der Entwicklung von Strategien müssen das Arbeitsgedächtnis, die Inhibition sowie die kognitive Flexibilität zusammenarbeiten, um so das planvolle, effektive Spiel zu unterstützen. Beispiele für solche Spiele sind „Rush Hour“, „Schiffe versenken“, „Mensch, ärgere dich nicht“ oder „Vier gewinnt“.

2 Aktivitäten zur Stärkung der exekutiven Funktionen für 7- bis 12- Jährige

1. Karten- und Brettspiele

Kartenspiele, bei denen Kinder lernen zu verfolgen, welche Spielkarten bereits gelegt wurden, trainieren das Arbeitsgedächtnis und fördern die geistige Flexibilität bezüglich Planung und Strategien. „Mau-Mau“, „Schwimmen“ und auch „Skat“ sind beliebte Beispiele.

Spiele, die Überwachung und schnelle Reaktionen erfordern, eignen sich hervorragend bei Kindern in diesem Alter um Aufmerksamkeit und schnelle Entscheidungsfindung zu trainieren. „Jungle Speed“ oder „Dobble“ beispielsweise erfordert die Beachtung des eigenen Spiels sowie die Züge der Gegner.

Gut eignen sich auch Spiele, bei denen man verschiedene Dimensionen (wie Form, Farbe und Nummer) beachten muss. Diese fordern die kognitive Flexibilität. Spiele, die das verlangen, sind z.B. „Schwarz, Rot, Gelb“ oder auch „Geistesblitz“. Ein Beispiel ist „Rummikub“, ein Spiel bei dem verschiedene Möglichkeiten zum Kartenanlegen entdeckt werden müssen. Bei „Ubongo“ muss der Spieler auf einer Legetafel schnellstmöglich mit bunten Teilen die Fläche auslegen. Auch kompliziertere Spiele mit verschiedenen Handlungsmöglichkeiten wie zum Beispiel „Poker“ und „Mahjong“ können für ältere Kinder eine geeignete Herausforderung darstellen.

Brettspiele, bei dem man eine Strategie verfolgen muss, schaffen Gelegenheiten einen Plan bezüglich weiterer Spielzüge zu machen und diesen im Kopf zu behalten. Dabei muss man verschiedene Regeln beachten und seinen Plan an die Spielzüge der Mitspieler anpassen. Mit etwas Übung können Kinder Fähigkeiten für klassische Strategiespiele wie z.B. „Schach“ entwickeln. Hierbei werden das Arbeitsgedächtnis sowie die kognitive Flexibilität herausgefordert. Es gibt noch viele weitere moderne Strategiespiele wie „Mastermind“, „Carcassonne“ oder „Siedler von Catan“. Mensa, die Gesellschaft für Hochbegabte, veranstaltet jährlich einen Wettbewerb, bei dem neue Spiele getestet werden, und veröffentlicht danach eine interessante Liste der Favoriten.

2. Bewegung und Spiele

Vereinssport wird mit zunehmendem Alter bei vielen Kindern sehr beliebt. Sie müssen dabei Fähigkeiten entwickeln, um komplizierte Regeln und Strategien im Kopf zu behalten und dabei ihre eigenen und Aktionen von anderen überwachen. Außerdem trainieren sie, schnelle Entscheidungen zu treffen und flexibel zu spielen. Zudem gibt es Hinweise darauf, dass ein hohes Maß an körperlicher Aktivität in Verbindung mit koordinativen Aufgaben (z.B. Fußball) alle Aspekte der Exekutivfunktion verbessern können.

Lauf- und Hüpfspiele machen Kindern in diesem Alter ebenfalls viel Spaß. Kinder können durch „Seilspringen“, „Gummitwist“, „Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser“ oder durch andere solche Herausforderungen ihre Geschicklichkeit trainieren: Sie entwickeln dabei die Fähigkeiten, konzentriert zu üben und ihre Aufmerksamkeit zu kontrollieren. Außerdem trainieren Kinder dabei das Arbeitsgedächtnis, wenn sie sich an die Wörter des Sing-Sangs erinnern, während sie die Bewegungen ausführen oder stoppen müssen.

Spiele, die ständige Überwachung der Umwelt und schnelle Reaktionszeiten erfordern, sind ebenfalls hilfreich, um selektive Aufmerksamkeit und Inhibition zu trainieren. Für jüngere Kinder eignen sich Versteck- und Fangspiele. Für ältere Kinder sind Spiele wie Laser-Tag und Paintball spannend. Viele Videospiele trainieren ebenfalls diese Fähigkeiten, jedoch sind sie nicht immer gewaltfrei. Bei der Auswahl sollte also auf angemessene Einstellungen sowie zeitliche Begrenzungen geachtet werden.



3. Musik, Singen, Tanzen

Ein Musikinstrument zu erlernen kann die bewusst gelenkte (=selektive) Aufmerksamkeit und Selbstkontrolle trainieren. Neben körperlichem Geschick erfordert die Tätigkeit die Nutzung des Arbeitsgedächtnisses, um die Noten im Kopf zu behalten. Es gibt auch einige Hinweise darauf, dass das Trainieren der zweihändigen Koordination die exekutiven Funktionen verbessert.

Unabhängig davon, ob die Kinder ein Instrument lernen, können Musikunterricht oder musikalische Veranstaltungen, bei denen Kinder rhythmischen Mustern folgen, vor allem, wenn Improvisation beteiligt ist (z.B. Klatschen oder Trommeln), hilfreich sein. Bei diesen Aktivitäten wird die Koordination des Arbeitsgedächtnisses, Aufmerksamkeit, kognitive Flexibilität und Hemmung gefordert.

In Gruppen zu singen, wie in Kinderchören oder Singgruppen, kann ebenfalls eine lustige Herausforderung sein, die die Koordination des Arbeitsgedächtnisses, Handlungssteuerung und selektive Aufmerksamkeit erfordert. Wenn die musikalischen Fähigkeiten der Kinder sich verbessern, können Erwachsene die Ansprüche steigern.

Auch Tanzen bietet viele Möglichkeiten, um die Aufmerksamkeit, Selbstkontrolle und Arbeitsgedächtnis weiter zu entwickeln. Als Tänzer muss die Choreographie eingeprägt und die Bewegungen zur Musik koordiniert werden.

4. Knobelaufgaben

Beim Lösen von Knobelaufgaben müssen Informationen im Arbeitsgedächtnis behalten sowie manipuliert werden. Dadurch werden die exekutiven Funktionen auf interessante Weise herausgefordert!

„**Kreuzworträtsel**“ gibt es für Kinder aller Fähigkeitsstufen und erfordern die Manipulation von Buchstaben und Wörtern im Arbeitsgedächtnis. Ebenfalls ist die kognitive Flexibilität gefragt, um kreativ über verschiedene Lösungsmöglichkeiten (z.B. andere Wort für eng) nachzudenken.

„**Sudoku**“ bietet ähnliche Herausforderungen, wobei mit Zahlen und Gleichungen statt Buchstaben und Wörtern gearbeitet wird. Auch dieses Spiel gibt es in vielen verschiedenen Schwierigkeitsstufen.

Bei klassischen räumlichen Rätselaufgaben wie dem „Zauberwürfel“ müssen Kinder geistig flexibel sein und räumliche Informationen bei der Ausarbeitung möglicher Lösungen prüfen.

5. Zielsetzung, Planung und Überwachung

Selbstregulation ist bei jeder zielgerichteten Aktivität notwendig. Ziele erkennen, zu planen und die Überwachung der Fortschritte sowie die Anpassung von Verhalten sind wichtige Fähigkeiten, deren Grundlagen zum großen Teil im Kindes- und Jugendalter gebildet werden.

Um den Planungsprozess zu fördern, ist es hilfreich für Kinder, ein bestimmtes Ziel zu identifizieren, das sie erreichen möchten (z.B. etwas Teureres kaufen, die Mathenote zu verbessern). Am wichtigsten ist dabei, dass die Ziele für die Kinder selbst wichtig sind und nicht von anderen gesetzt werden. Für einige Kinder kann die Planung einer Übernachtung im Zelt motivierend sein, für andere die Verbesserung einer sportlichen Leistung. Beginnen Sie mit der Planung von einem einfachen, leicht erreichbaren Ziel, bevor Sie zu langfristigen Zielen übergehen.

Erinnern Sie Kinder regelmäßig daran, ihr eigenes Verhalten zu beobachten und darüber nachzudenken, ob sie das tun, was sie geplant haben und ob diese Pläne zu der Verwirklichung ihrer Ziele beitragen. "Ist das ein Teil des Plans? Wenn nicht, warum mache ich das? Hat sich etwas verändert?" Eine Überwachung dieser Art kann kontraproduktives oder impulsives Verhalten identifizieren und somit helfen, dass sich die Kinder weiterhin auf ihre Aufgabe konzentrieren und ihre Aufmerksamkeit somit bewusst kontrollieren.



6. Werkzeuge zur Selbstbeobachtung und Reflexion

Selbstgespräche sind eine gute Möglichkeit, sich der eigenen Gedanken und Handlungen bewusst zu werden. Beispielsweise kann man Kinder dazu ermuntern, während einzelner Schritte einer schwierigen Tätigkeit, Selbstgespräche zu führen oder regelmäßig Pausen machen lassen, in denen sie verbalisieren, wo sie stehen und wie sie weiter vorgehen wollen. Wenn Gelegenheiten entstehen, die starke negative Emotionen oder Versagensängste auslösen, können Selbstgespräche Kindern helfen, potenziell problematische Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen.

Ermutigen Sie Kinder zu positiven Denken. Helfen Sie Kindern zu erkennen, dass man aus Misserfolgssituationen lernen kann. Gelingt etwas einmal nicht, so sollte dies nicht als endgültiges Versagen aufgrund von eigener mangelnder Fähigkeiten interpretiert werden. Wenn zum Beispiel ein Sport-Team ein Spiel verliert, sollten Sie den entmutigten Teammitgliedern helfen zu überlegen, was schief gelaufen ist und was er oder sie tun könnten, um es beim nächsten Spiel besser zu machen – anstatt festzustellen, dass das Team einfach nicht über die nötigen Fähigkeiten verfügt. Der gleiche Denkansatz kann auch in Bezug auf Schulaufgaben hilfreich sein.

Helfen Sie Kindern darauf zu achten, dass sie nicht unterbrochen werden (Musik, Geschwister, Handy). Multitasking kann sich gut anfühlen. Es gibt jedoch starke Belege dafür, dass es die Aufmerksamkeit verringert und dadurch die Leistung verschlechtert. Wenn Kinder ihre Aufmerksamkeit auf zwei (oder mehr) Aufgaben verteilen, helfen Sie Ihnen herauszufinden, wie man die Aufgaben priorisieren oder in eine Reihenfolge bringen kann.

Verständnis für die Motivationen von anderen aufzubringen, kann eine Herausforderung darstellen, vor allem wenn Leute von verschiedenen Motiven angetrieben werden. Ermutigen Sie Kinder darüber nachzudenken, was die Motivation der anderen sein könnte und hierbei auch verschiedene Alternativen in Betracht zu ziehen. „Warum denkst du, seid ihr zusammengestoßen? Kannst du dir vorstellen, dass es noch eine andere Erklärung gibt?“ Kinder, die nicht an diese Art an des Nachdenkens gewöhnt sind, brauchen eventuell strukturiertere Fragen: „Könnte es sein, dass sie dich nicht gesehen hat?“

Am Abend gemeinsam über die Ereignisse des Tages zu sprechen, kann Kindern helfen die Selbstreflexion zu fördern, indem es ihnen die Möglichkeit bietet ihre Gedanken, Gefühle, Handlungen, Überzeugungen und Entscheidungen noch einmal in Ruhe durchzugehen. Beginnen kann man mit der einfachen Frage „Was war heute schön und was war nicht so schön?“.

7. Aktivitäten

Es gibt viele Aktivitäten, die Kindern Spaß machen und auf einer Reihe von Selbstregulationsfähigkeiten basieren. Entscheidend ist hierbei, dass der Fokus auf kontinuierlicher Verbesserung und sich steigernden Herausforderungen liegt.

Sport - Aufmerksamkeitsfokussierung und die Entwicklung von Fähigkeiten, die mit Wettkampfsportarten in Verbindung stehen, verstärken die Fähigkeit, die eigenen Handlungen, sowie die Handlungen anderer zu überwachen, schnelle Entscheidungen zu treffen und im Spiel flexibel zu reagieren. Aerobic, mit ansteigender Schwierigkeit, kann ebenfalls zur Verbesserung der exekutiven Funktionen beitragen.

Yoga und Meditation – Aktivitäten, die Bewusstheit und Achtsamkeit unterstützen oder ermutigen von Moment zu Moment zu leben ohne alles zu bewerten, können Kindern helfen, dass ihre Aufmerksamkeit länger anhält und Stress reduziert wird. Dadurch können reflektierte Entscheidungen und überlegteres Verhalten gefördert werden.

Musik - Arbeitsgedächtnis, selektive Aufmerksamkeit, kognitive Flexibilität und Inhibition werden herausgefordert, während man ein Instrument lernt, singt oder tanzt. Je älter die Kinder werden, desto anspruchsvoller werden die Musik- und Tanzstücke, so dass das Kind immer wieder herausgefordert ist.

Theater – Ein Auftritt wird sorgfältig einstudiert und verlangt, dass alle Beteiligten auf und hinter der Bühne darauf achten, wann sie an der Reihe sind und was ihre Aufgaben sind. Wenn Schauspieler Texte für ihre Rollen lernen, werden Aufmerksamkeit und Arbeitsgedächtnis benötigt.

Strategiespiele und Rätselaufgaben – Sowohl klassische Spiele wie Schach, als auch computerbasierte Trainingsprogramme wie „Cogmed“ und „Lumosity“ trainieren Teile des Arbeitsgedächtnisses, Planung und Aufmerksamkeit.

Computerspiele können ebenfalls nützlich sein, solange Zeitbeschränkungen festgelegt und eingehalten werden. Spiele, die eine ständige Überwachung der Umwelt und schnelle Reaktionszeiten erfordern, trainieren selektive Aufmerksamkeit, Kontrolle und Inhibition. Sich durch komplizierte Phantasiewelten von Computerspielen zu bewegen, fordert ebenfalls das Arbeitsgedächtnis.

8. Lernstrategien

In der Schule erwartet man von Kindern, dass sie zunehmend selbständiger werden und ihre Arbeit selbst organisieren. Diese Erwartungen können eine große Herausforderung für die exekutiven Funktionen darstellen. Vor allem ein paar grundlegende Organisationsfähigkeiten können deswegen sehr hilfreich sein. Im Folgenden ist eine Liste mit Strategien, die als Leitfaden für Kinder und Jugendliche dienen kann.

- **Zerlege dein Projekt in einzelne Teile**, die leichter zu erledigen sind.
- **Mache dir vernünftige Pläne (mit Zeitangeben)** für den Abschluss jedes Teilprojektes. Achte darauf, dass alle Schritte genau beschrieben werden und Sorge dafür, dass der Abschluss jeden einzelnen Schrittes bemerkt und anerkannt wird.
- **Verwende Gedächtnisstützen für die Organisation deiner Aufgaben.** Eselsbrücken können ein super Werkzeug sein, um sich an Information besser zu erinnern. Ebenfalls ist es hilfreich, sich aufzuschreiben, was man noch erledigen will.
- **Verwende einen Kalender**, in den du regelmäßig wichtige Termine und Fristen einträgst.
- **Überwache dich selbst bei deiner Arbeit.** Stelle dir zum Beispiel einen Wecker, um zu überprüfen ob du noch immer bei der Sache bist und verstehst, um was es geht. Wenn nicht, kann es helfen sich selbst Fragen zu stellen: „Warum verstehst du noch nicht, um was es geht? Was könnte das Problem sein? Gibt es unbekannte Wörter? Gibt es jemanden, den du um Hilfe bitten könntest? Hilft es, wenn du dir noch einmal deine Notizen anschaust?“ Falls du dich nicht mehr auf die Aufgabe konzentrierst, kannst du dich fragen: „Was hat dich abgelenkt? Was kannst du tun, um dich wieder auf die Aufgabe zu konzentrieren?“.
- **Mach dir bewusst, unter welchen Umständen du dich gut konzentrieren kannst.** Multitasking behindert das Lernen. Finde deshalb heraus, was du machen kannst um potentielle Ablenkung zu reduzieren (suche dir z.B. einen ruhigen Raum, schalte elektronische Geräte aus).
- **Überlege dir am Ende eines Projektes, was gut lief.** Erstelle eine Liste mit denjenigen Dingen, die zielgerichtete und nachhaltige Aufmerksamkeit sowie eine gute Organisation, Abspeichern von Informationen und die Projektabwicklung unterstützt haben. Denke darüber nach, was du machen könntest, damit du die unterstützenden Aspekte auch bei deinem nächsten Projekt wieder nutzen kannst.
- **Denke darüber nach, was du aus Aufgaben lernen kannst**, die du nicht erfolgreich abgeschlossen hast. Lief es nicht gut, weil dir Informationen gefehlt haben, musst du deine Fähigkeiten noch verbessern oder war die Zeitplanung schlecht? Was würdest du beim nächsten Mal anders machen?