**Konzept zur Förderung der Selbstregulation**

von Kindern, die im Kontext Schule auffällig werden bzw. deren Lernprozesse und/oder soziale Integration durch eine eingeschränkte Steuerungsfähigkeit der Exekutiven Funktionen (Inhibition, Arbeitsgedächtnis und/oder Kognitive Flexibilität) erschwert werden.

1. **Aufgabenstellung**

**„Kinder machen ihre Sache gut, wenn sie können.“** (Greene, Ross in: Kubesch, 2014). Ausgehend von diesem Grundgedanken stellt Ross Greene die These auf, dass alle Kinder in der Schule erfolgreich sein möchten.

„Warum müssen manche Schülerinnen oder Schüler mehrmals aufgefordert werden, sich einer Aufgabe zuzuwenden, während andere sich sofort in ihr Tun versenken? Eine Antwort kann sein: Weil ihre exekutiven Funktionen schwächer ausgebildet sind. Dadurch haben sie größere Schwierigkeiten, ihr Verhalten, ihre Emotionen und ihre Aufmerksamkeit zu steuern. Diese Kinder zeigen vermehrt Umstellungsprobleme, z. B. vom freien Spiel auf Stillarbeit oder vom Bereitlegen der Arbeitsmaterialien bis hin zum eigentlichen Start der Aufgabenbearbeitung. Es fällt ihnen schwer, sich auf neue Aufgaben und Arbeitsanweisungen einzustellen. Kinder mit schwachen exekutiven Funktionen sind leichter ablenkbar, vergessen häufiger als andere Kinder Arbeitsanweisungen, sie verlieren sich in mehrteiligen Aufgaben und haben Probleme, diese zu Ende zu führen. Andere Schülerinnen und Schüler können spontane Im-pulse kaum unterdrücken und fallen oftmals durch unbeherrschtes oder aggressives Verhalten auf.“

Kubesch, 2015

Gründe hierfür können die (Entwicklungs-)Defizite im exekutiven System sein. Nicht immer stimmt die Vermutung, da wolle jemand seinen Kopf durchsetzen, Aufmerksamkeit erregen oder manipulieren. Sinnvoll erschien uns Lehrerinnen und Lehrern eine Haltung, die den Fördergedanken nicht rein fachlich, sondern in Bezug auf die Ganzheit, also auch das Training des Exekutiven Systems des Kindes richtet – v.a. da die Korrelation mit der schulischen Leistungsfähigkeit entsprechend hoch ist.

*Genauere Informationen s.u.*

**Einordnung in den Referenzrahmen Schulqualität:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Erwartete Ergebnisse und Wirkungen** |  | **Lehren und Lernen** |  | **Schulkultur** |  | **Professiona-lisierung** |  | **Führung und Management** |  | **Rahmenbe-dingungen und verbindliche Vorgaben** |
| Fachliche und überfachliche Kompetenzen |  | Ergebnis- und Standardorien-tierung |  | Werte- und Normenreflexion |  | Lehrerbildung |  | Pädagogische Führung |  | Rechtliche Grundlagen und Vorgaben |
| Schullaufbahn und Abschlüsse |  | Kompetenz-entwicklung |  | Kultur des Umgangs miteinander |  | Umgang mit beruflichen Anforderungen |  | Organisation und Steuerung |  | Finanzausstattung |
| Schulzufriedenheit und Außenwirkung |  | Klassenführung |  | Demokratische Gestaltung |  | Multiprofessionelle Teams |  | Ressourcenplanung und Personaleinsatz |  | Personal |
| Langfristige Wirkung |  | Schülerorientierung und Umgang mit Heterogenität |  | Kommunikation, Kooperation und Vernetzung |  |  |  | Personalent-wicklung |  | Räumliche und materielle Bedingungen |
|  |  | Kognitive Aktivierung |  | Gestaltetes Schulleben |  |  |  | Fortbildungsplanung |  | Organisatorischer Rahmen |
|  |  | Lern- und Bildungsangebot |  | Gesundheit und Bewegung |  |  |  | Strategien der Qualitätsent-wicklung |  | Regionale und Überregionale Unterstützungs-angebote |
|  |  | Lernerfolgs-/ Leistungsüber-prüfung |  | Gestaltung des Schulgebäudes und -geländes |  |  |  |  |  | Soziale Kontakte |
|  |  | Feedback und Beratung |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Bildungssprache und sprach-sensibler (Fach-) Unterricht |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Lernen und Lehren im digitalen Wandel |  |  |  |  |  |  |  |  |

**2. Zielsetzung**

**Übergeordnete Zielsetzungen aus dem Leitbild der Gesamtschule Eilpe**

**Leitziel 2 (Gelingendes Lernen)**

Uns ist ein positives Lernklima wichtig, in dem respektvoller Umgang und gegenseitige Wertschätzung gelebt werden.

**Leitziel 3 (Gelingendes Lernen)**

Freude, Motivation und Zufriedenheit sind das Fundament für gelungenes und sinnhaftes Lernen.

**Leitziel 1 (Individualisierung und Förderung besonderer Begabungen)**

Wir schaffen insbesondere im Regelunterricht Lernarrangements, in denen Raum und Zeit für das Erkennen von Stärken und Schwächen entsteht.

**Leitziel 5 (Individualisierung und Förderung besonderer Begabungen)**

Wir beziehen die Schüler in die Reflexion und Auswertung von Unterricht ein.

**Leitziel 5 (Lebensplanung)**

Wir möchten unsere SuS befähigen, sich in einer sich ständig verändernden Gesellschaft zurecht zu finden.

**Leitziel 2 (Schulgemeinschaft)**

Wir legen Wert auf die bestmögliche individuelle Förderung und Unterstützung jedes einzelnen Kindes in seiner Entwicklung.

**Leitziel 3 (Schulgemeinschaft)**

Wir streben an, jedes Kind in seinen Möglichkeiten und Fähigkeiten zu fördern und zu fordern.

**Leitziel 6 (Schulgemeinschaft)**

Uns ist wichtig, einen respektvollen Umgang aller an Schule Beteiligten zu gewährleisten.

**Weitere Ziele:**

* Die SuS sollen durch unterrichtliche und außerunterrichtliche Förderung sozial gut integriert werden und bessere Lernleistungen erbringen.
* Die LuL unterstützen die SuS fachlich und überfachlich in ihren Entwicklungsprozessen.
* Die Eltern arbeiten mit der Schule und ihren Kindern zusammen und nutzen auch in der Erziehungsarbeit zu Hause die Trainingsmöglichkeiten zur Selbstregulation.

**3. Strategien zur Umsetzung**

**Lehren und Lernen**

Das Lehren und Lernen im schulischen Bereich orientiert sich an einem komplexen Kompetenzbegriff, der Wissen, Fähigkeiten, Fertigkeiten sowie Motivation, Haltungen und Bereitschaften umfasst. Der Einsatz und die Steuerung dieser Fähigkeiten hängen zu großen Teilen von der Selbstregulationsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler ab, was bedeutet,

* sich lange auf etwas konzentrieren
* Störreize unterdrücken
* Perspektiven wechseln
* neues Wissen anknüpfen, speichern und geordnet abrufen
* sich auf neuen Situationen einstellen zu können.

Diese Fähigkeit ist trainierbar, was wir daher konzeptuell an unserer Schule unterrichtlich wie außerunterrichtlich in unsere Arbeit aufgenommen haben; die Steigerung der Lernleistung durch das Training des exekutiven Systems ist in mehreren wissenschaftlichen Studien nachgewiesen (s.u.).

Auf der Basis einer wissenschaftsgestützten Diagnose (BRIEF) lernen Schülerinnen und Schüler einzuschätzen, wo ihre Stärken liegen und welche Bereiche der Selbstregulation trainiert werden sollten. Damit befähigen wir sie, ihr Lernen aktiv zu gestalten, ihre Lernprozesse einzuschätzen und Lernstrategien zu entwickeln.

Auch die Gestaltung von Lernaufgaben sowie der Einsatz von Unterrichtsmethoden berücksichtigt gezielt die Unterstützung des regulatorischen Systems im Unterricht. Die Lehr- und Lernprozesse sind daher so gestaltet, dass durch Erfolgserlebnisse das Selbstbewusstsein der Lernenden gestärkt, realistische Selbstwirksamkeitserwar-tungen aufgebaut und zunehmend eigenverantwortliches Lernen entwickelt werden.

Lehren und Lernen finden in einer angstfreien Atmosphäre statt, die von einem konstruktiven Umgang mit Fehlern geprägt ist. Das Training und der bewusste Umgang mit der Fähigkeit zur Selbstregulation beinhalten auch, dass in gemeinsamen Reflexionsphasen Lehrkräfte und Schülerin/Schülern gelingende und herausfordernde Lernsituationen identifizieren und beides für den Fortschritt konstruktiv nutzen.

Die von den Sozialpädagoginnen, Klassen- und Fachlehrerinnen und –lehrern getragene Diagnose wird in Zusammenarbeit mit den Eltern und den Schülerinnen und Schülern entwickelt. In verschiedenen unterrichtlichen (Bewegungspausen, Übungen zum Training der Selbst-regulation, spezifische Unterrichtsmethoden) wie außerunterrichtlichen Unterstützungssystemen (Aufmerksamkeitstraining, Zusatzförderung Selbst- regulation) soll die Lernfreude erhalten und die Lernleistung gesteigert werden. Da viele Schülerinnen und Schüler mit Schwierigkeiten in der Selbstregulation häufig in Konflikte mit Mitschülerinnen und –schülern sowie Lehrkräften geraten, ist hiermit auch in diesem Bereich ein konstruktives und wertschätzendes Miteinander das Ziel.

Eine medial gestützte Evaluation gemeinsam mit den Fachlehrerinnen und –lehrern begleitet den Prozess durch neue Fragestellungen und das Hervorheben von Erfolgserlebnissen.

**Schulkultur**

Das Training der Selbstregulation ist eng mit dem Lernen in Bewegung verknüpft. Dies hängt mit neurophysiologischen Grundlagen des Lernens zusammen aber auch mit dem Wechsel von Entspannung und Leistung sowie der Aktivierung bestimmter Lernleistungen des Gehirns durch Koordinations- oder Ausdauerbelastungen. Zusätzliche Bewegungsangebote im Bereich der AGen, auch durch außerschulische Partner unterstützt, sind hier ebenso wichtig wie unterrichtliche Bewegungs- und Entspannungs-phasen. Im Schulleben werden weitere Angebote durch wechselnde Sportfeste, Bundesjugendspiele, den Erwerb des Sportabzeichens, einer Vielzahl von Schulmannschaften (zurzeit Fußball, Handball, Schwimmen) sowie unserem alle 3 Jahren stattfindenden Sponsorenlauf realisiert. Die Sport- und Bewegungsangebote sind im Schulsport und ggf. Ganztagskonzept sowie im Schulprogramm der Schule verankert.

**Was ist Selbstregulation?**

Als Selbstregulation bezeichnet man die Fähigkeit des Gehirns, Lern- und Verhaltensprozesse in Anpassung an die jeweilige Situation zu steuern. Es kann als eine übergeordnete Instanz des Gehirns bezeichnet werden, die die ablaufenden Prozesse steuert und deren Ineinandergreifen regelt. Diese Instanz nennt man auch das *Exekutive System*. Das Exekutive System befindet sich im Stirnhirn, dem präfrontalen Cortex. Es ist die Kommandobrücke des Gehirns und ermöglicht situationsangepasstes Verhalten.

Es besteht aus den drei „Einsatzzentralen: dem Arbeitsgedächtnis (Speichern)[[1]](#footnote-1), der Inhibition (Hemmen) und der kognitiven Flexibilität (Umstellen)“. Exekutive Funktionen koordinieren und steuern die sensorischen, emotionalen und motorischen Prozesse im Sinne übergeordneter Ziele und unterdrücken zu diesem Zweck Reaktionen und Motivationen. Sie beschreiben eine Vielzahl von geistigen Fähigkeiten, die es, im Sinne eines Steuermannes, ermöglichen, planvoll zu denken und zielgerichtet und systematisch Pläne zu entwickeln und zu realisieren. (vgl. Walk/Evers, S. 9/10).

***Das Arbeitsgedächtnis*** *wird im Unterricht benötigt, um sich Regeln, Abläufe, mehrschrittige Arbeitsanweisungen zu merken. Auch das „Updaten“ von Veränderungen in Regeln oder Abläufen gehören zu den Aufgabenbereichen des Arbeitsgedächtnisses. Die Kapazität ist bei Erwachsenen auf 5-7 Elemente beschränkt, bei Kindern und Jugendlichen geht man von weniger aus (je nach Entwicklungsstand).*

***Die Inhibition*** *wird im schulischen Kontext für das erzeugen und Hemmen von Routinen, Ausschalten von Störreizen, das Steuern und Aufrechterhalten von Aufmerksamkeit sowie das Durchbrechen und Unterbrechen von Automatismen benötigt.*

***Die kognitive Flexibilität*** *baut auf den beiden o.g. Funktionen auf. Sie beschreibt die Fähigkeit zum Perspektivwechsel, die Fähigkeit, aus Fehlern zu lernen und sich ändernde Situationen und Anforderungen einschätzen zu können.*

Gut ausgebildete exekutive Funktionen ermöglichen es Kindern, die Aufmerksamkeit zu fokussieren, das Handeln bewusst zu steuern und zu erleben sowie Handlungsabläufe gedanklich zu planen und umzustellen. (vgl. Spitzer, M, Flyer FEX). Im schulischen Kontext bedeutet dies nicht nur einen höheren Lernerfolg, sondern auch eine bessere soziale Integration.

Wissenschaftliche Studien belegen, dass die Fähigkeiten des exekutiven Systems die Lernleistung signifikant beeinflussen, wohingegen eine Korrelation von IQ und schulischer Leistung nur begrenzt nachweisbar ist (Grafik s.u.). Schüler, die im Alter von 11 Jahren über eine hohe Arbeitsgedächtniskapazität und eine gute Inhibitionsfähigkeit verfügen, zeigen bessere Leistungen in den Bereichen Mathematik, Sprache und Naturwissenschaften.

Die Reifung des Gehirns sowie damit auch des exekutiven Systems folgt bei jedem Jugendlichen einem individuellen Zeitplan und endet etwa im Alter von 25 Jahren. Daher sind die Reifegrade sowie die Ausprägung der damit verbundenen Fähigkeiten individuell verschieden.

Die Verhaltensmuster von Schülerinnen und Schüler mit Autismus-Spektrums-Störungen sowie ADHS zeigen häufig Defizite im Bereich der exekutiven Funktionen.

Die exekutiven Fähigkeiten sind sehr gut trainierbar. In diesem Rahmen kommt der Bewegung eine zusätzliche Rolle zu, da sie nachweislich kognitive Prozesse unterstützt und Speicherung und Abrufbarkeit von Lerninhalten optimiert.

„Wie Forschungsergebnisse in den letzten Jahren zeigen, sind Sport, Bewegung und Spiel einflussreiche Faktoren, um die Fähigkeit zur Selbstregulation und damit auch den Lernerfolg zu fördern. Das exekutive System wird durch neurophysiologische und psychologische Faktoren unterstützt: Unter anderem muss der Neurotransmitterhaushalt im Gleichgewicht sein. Auch die Neuroplastizität, also die Anpassungsfähigkeit des Gehirns, spielt eine große Rolle. Die dafür erforderlichen Stoffe werden vermehrt bei sportlicher Aktivität produziert und ausgeschüttet.

Gleichzeitig steigert Bewegung die Wahrscheinlichkeit einer kognitiven Reaktion. Sport unterstützt also zum einen die physiologischen Grundlagen für die Selbstregulation, zum anderen können exekutive Funktionen in Bewegung, Sport und Spiel trainiert werden. Von diesem Training profitiert auch die Leistungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler in anderen Fächern.“

Die folgende Darstellung (s.u.) bildet die einzelnen Elemente der schulischen Förderung an der GE Eilpe ab. Wir haben im Schuljahr 2017/18 mit dem 5. und 6. Jahrgang begonnen.

1. Schülerinnen und Schüler selbst werden befähigt, Bewegungspausen im Unterricht anzuleiten und mit Hilfe einer schulinternen Bewegungs- und Spielekartei durchzuführen. Sie legen ein besonderes Augenmerk auf das exekutive System.
2. Eine Implementation im Fachunterricht sowie eine zusätzliche reflexive Auseinandersetzung der Schülerinnen und Schüler mit dem eigenen Handeln soll die breite Basis des Forderns und Förderns der Selbstregulation legen,
3. die individuelle außerunterrichtliche Förderung nach einer detaillierten Diagnose ergänzend in der Lernzeit eingesetzt werden.

**Ansprechpartner/Ansprechpartnerinnen:**

Frau Pfeil (Didaktische Leiterin)

Frau Hirschberg (Abteilungsleiterin)

Herr Joost (Koordinator exfu-Förderung)

Frau Rüffer

**Übersicht**

**Basis**

1. Information der Eltern: Elternabend zur Einführung in das Thema Selbstregulation, Vorstellung der Diagnoseinstrumente und des Konzeptes zur Förderung (JOS/PFL)
2. Information Kollegium/Arbeit im Kooperationsnetzwerk Schulen mit Schwung (PFL/JOS)
3. Diagnose: BRIEF ; Abfolge: KL/FL Sozialpädagoginnen (Beobachtungsphase) Beratungsrunde mit HIR Team Selbstregulation

**Übergeordnetes Ziel**

Soziale Integration und verbesserte Lernleistung

**Außerunterrichtliche Förderung**

1. Förderung außerhalb der normalen Unterrichtszeiten
( Lernzeit)
2. Curriculum/Material für die Jahrgänge 5, 6 und 7 wurde begonnen, digitales Förderpaket Verlag Bildung plus wurde angeschafft.

(RÜF, JOS, DOL, PFL)

**Unterrichtliche Förderung**

1. Schulung geeigneter SuS für die Durchführung von **Bewegungspausen** und Übungen vor den **Klassenarbeiten** (RÜF)

Kompaktwoche 5: Vermittlung von **Kenntnissen über die Exekutiven Funktionen** und Verstehen von damit zusammenhängenden Problemen (PFL)
2. Module für die Fachcurricula zur Förderung der EF (FAKO-Vorsitzende, DL)
3. **Sportunterricht 5-7**: verbindliche Erwärmungsphasen mit Spielen aus der Schulkartei zur Förderung der ex. Funktionen (Beschluss FaKo Jan 2020)

**Wissenschaftliche Begleitung**

1. Zertifikate durch Uni Münster/Unfallkasse NRW
2. Nutzung von BRIEF
3. Schulen mit Schwung

(RÜF, JOS, DOL, PFL)

**Zeitplanung:**

*

Phase der Konzeptentwicklung u. Implementierung

Phase der Projektplanung

**aktueller Stand**

**4. Maßnahmen zur
Qualitätssicherung**

1. Die Begrifflichkeiten (Speichern/Hemmen/Umstellen) verwenden wir in der Arbeit mit den Schülerinnen und Schülern [↑](#footnote-ref-1)