



**DEPARTEMENT**

**BILDUNG, KULTUR UND SPORT**

# **2 X 3 MACHT 4 – LERNEN IM UNIVERSUM IMMER NEUER MÖGLICHKEITEN**

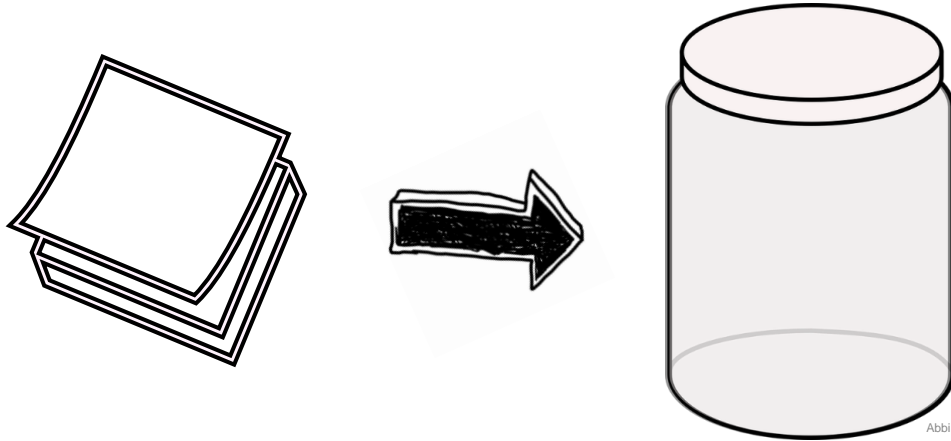
## **Parallelsession A: Lernmeister und Hausaufgabenheldinnen**

**8. November 2024**

# Einstiegsübung: Ressourcenglas

Bitte schreibt ein positives Erlebnis des heutigen Vormittags auf das farbige Post-it.

Organisiert euch pro Reihe, um diese im durchsichtigen Gefäß zu sammeln.



Abbildungen: pixabay

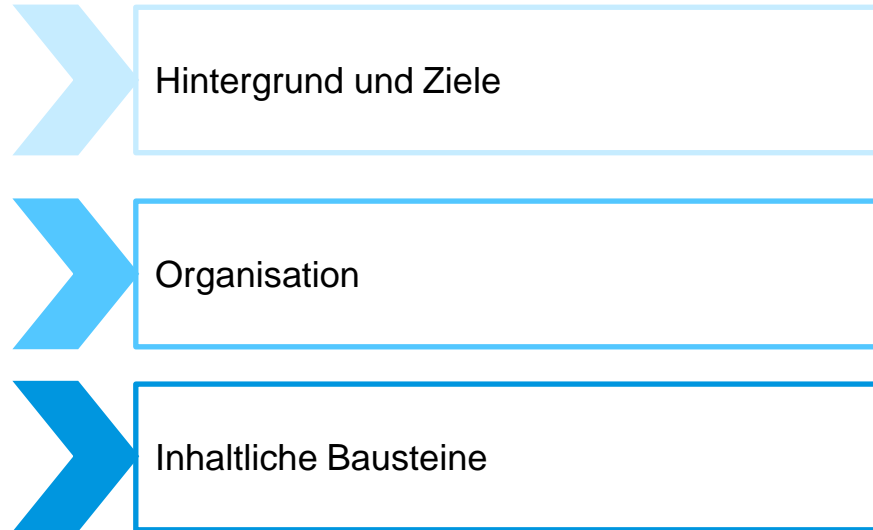
# Lernmeister und Hausaufgabenheldinnen

Elterngruppenkurs für Kinder mit Aufmerksamkeitsproblemen  
und Lernschwierigkeiten

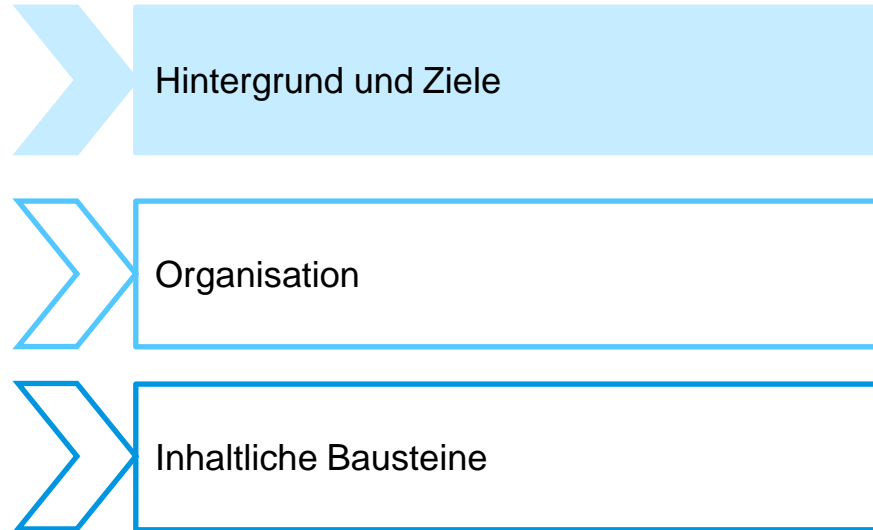
Sonja Baumgartner und Ramona Abrecht  
Schulpsychologischer Dienst Aargau, Regionalstelle Baden



# Programm



# Programm



## Wie eine Idee...

- > Die Anfänge und das Konzept
  - > Marianne Bähler, Psychotherapeutin FSP
  - > Gudrun Frick, Fachpsychologin für Kinder- und Jugendpsychologie FSP
  - > Abteilung Schulische Abklärung und Beratung Schaffhausen SAB
- > Grundlage: Mit Kindern lernen – Fabian Grolimund, Stefanie Rietzler (Akademie für Lerncoaching)

# Herzlichen Dank!

## ... weiterentwickelt ...

- > Praxisforschungsarbeit
  - > Ramona Abrecht, SPD Aargau, Regionalstelle Baden
  - > Mit Unterstützung von Fabienne Hesse, Gwen Baltensweiler, Sonja Baumgartner, Editë Krasniqi, Fabienne Geiger, Chiara Schult, Christoph Treichler, Raschel Hadodo, Elena Orsi
- > 5-teiliger Elterngruppenkurs SPD Baden
  - > Durchführung zweimal jährlich im Frühling & Herbst
  - > Eltern von Primarschulkindern (1. – 5. Klasse)

## ... und zu Zukunftsmusik wird

- > Interdisziplinäre Zusammenarbeit mit einzelnen Schulstandorten / Schulgemeinden
  - > Elternkurs an Schule durchführen
  - > Gestaltung als "Eltern-Café"
  - > Kurzberatung für Anbieter der Hausaufgabenhilfe
- > Zusammenarbeit mit interkultureller Übersetzung
- > Online-Version
- > U.v.m.



# Ziel: Stärkung der Familien im Schulkontext

"Wenn ich neben meinem Kind sitze, läuft es recht gut mit den Hausaufgaben. Sobald ich mich entferne, ist es unkonzentriert. Wie kann ich damit umgehen?"

"Wie unterstütze ich mein Kind, ohne mich aufzudrängen?"

"Wie kann ich das gemeinsame Hausaufgaben-Machen entspannen?"

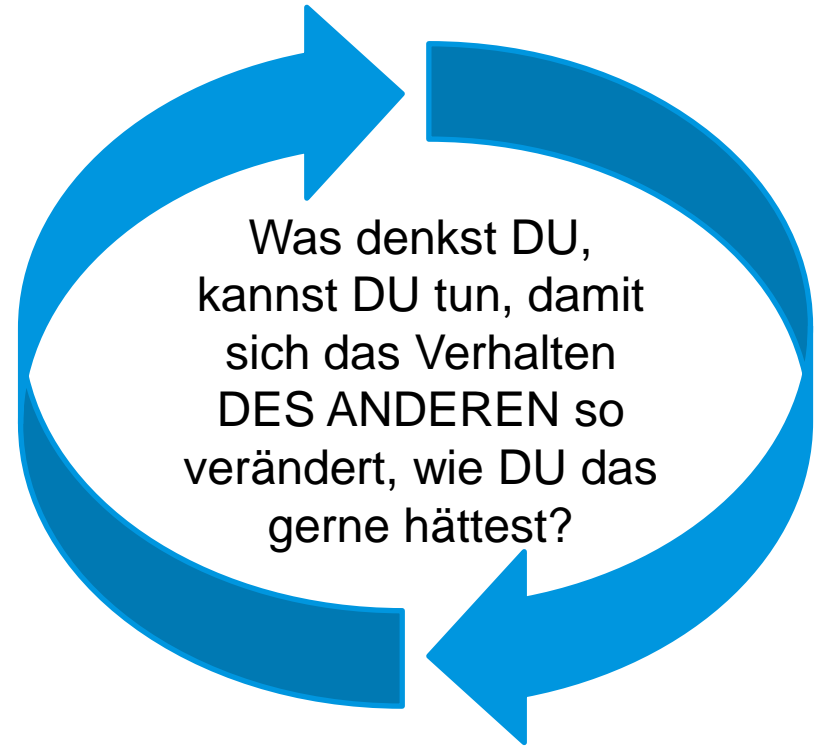
"Wie bleiben wir als Eltern geduldig, wenn unser Sohn die Hausaufgaben auf den letzten Drücker erledigt, häufig trödelt oder etwas vergisst?"

"Aufgrund des ADS unseres Kindes beschäftigt uns das Lernen und Hausaufgaben-Machen sehr. Daher bin ich an theoretischen Grundlagen und konkreten Übungen zum Thema Konzentration interessiert."

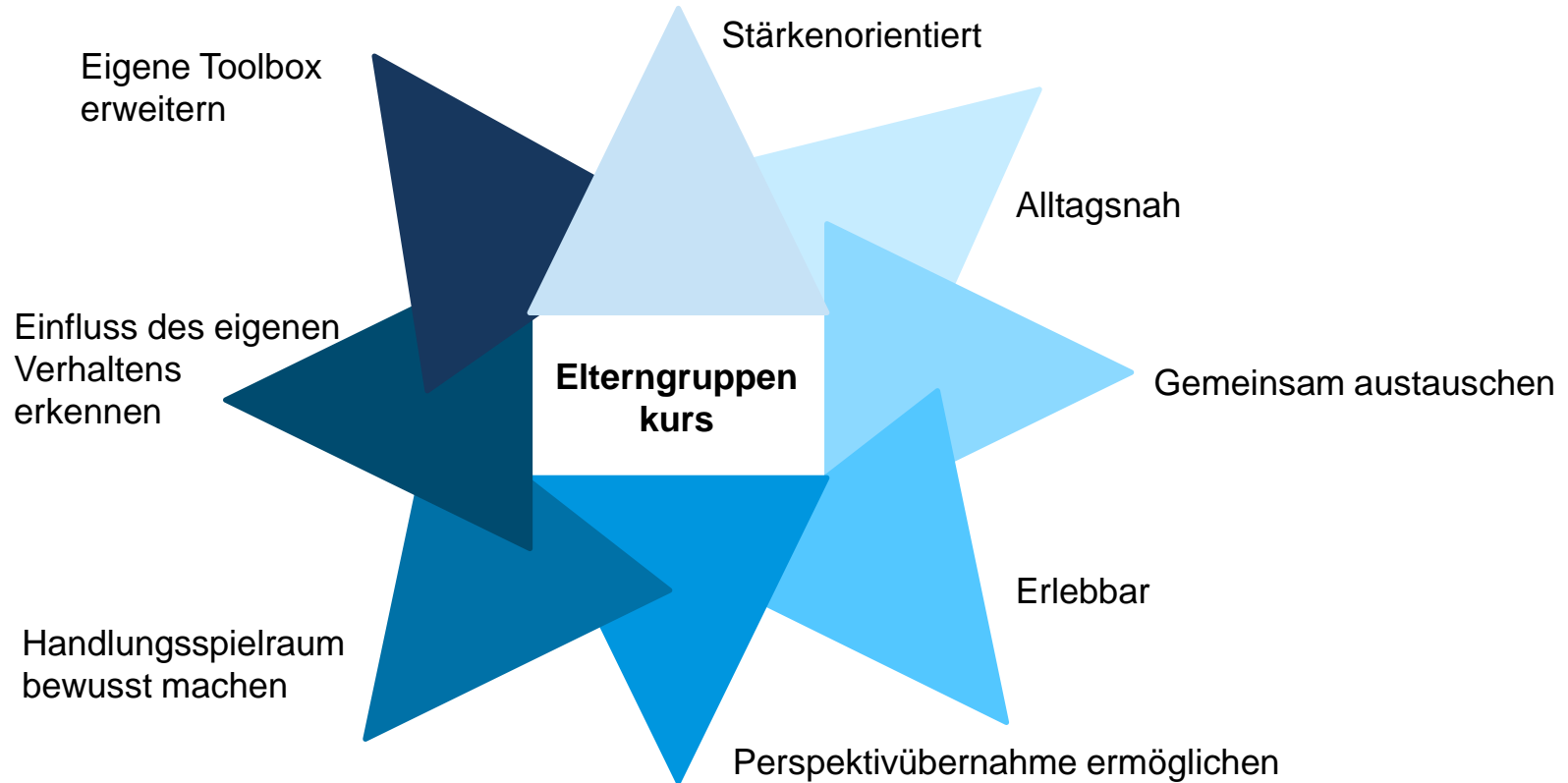
"Gibt es Tipps, wie sich die Motivation meiner Tochter für die HA steigern lässt?"

# Anliegen der Eltern

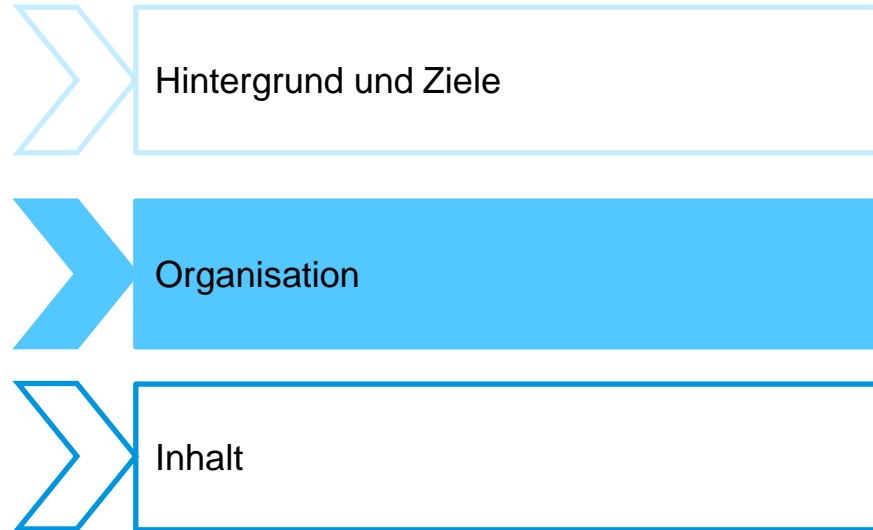
- > Selbstorganisation und Selbständigkeit
- > Planungs- und Strukturierungshilfen
- > Motivation erhöhen
- > Lernstrategien
- > Umgang mit negativen Emotionen
- > Selbstwertstärkung
- > Umgang mit eigenen Verhaltensmustern und Auswirkung auf mein Kind



# Unsere Grundpfeiler



# Programm



# Administratives

- > Ausschreibung / Werbung
  - > Anfang Jahr Informationsschreiben per Mail an Schulleitungen
  - > Hinweisen in Beratungen
  - > Informationsblatt an Fachstellen, Schulsozialarbeit etc.
- > Begrenzte Plätze und Warteliste
  - > Gruppengrösse 14 Personen
  - > Personen auf der Warteliste haben Vorrang im Herbst-Kurs
- > Räumlichkeiten und Unterlagen
  - > Sitzungszimmer mit Möglichkeiten von Gruppentischen und technischer Ausstattung
  - > Folien und Arbeitsblätter in ausgedruckter Form



Abbildung: Fabienne Hesse (2019)



# Herausforderungen

- > Verbindlichkeit
- > Balance zwischen Theorie, Praxis und Austausch
- > Aktualität
- > Individualität
- > Unterschiedlicher Wissensstand der Eltern
- > Problemtrance

"Leider war die Zeit etwas knapp für die Stoffmenge und den Erfahrungsaustausch mit den anderen Eltern und Euch."

"Ich hätte mir einen Abend mehr gewünscht, um den Stoff besser setzen zu lassen."



# Feedback der Eltern

"Der Kurs hat mir geholfen, mein Verhalten zu hinterfragen und hat frische Impulse gebracht."

"Mein Verständnis für mein Kind wurde gestärkt."

"Ich habe schon viel umgesetzt und kleine Erfolge mit meinen Kids gefeiert."

"Immer wieder Einbezug der Teilnehmenden."

"Ich fand es positiv, dass sich die Kursleitung gegenseitig ergänzt hat."

"Ich habe am Anfang nicht zu viel von dem Kurs erwartet und war skeptisch. Aber er hat meine Erwartungen übertroffen. So habe ich sogar nach einem langen Arbeitstag mit Freude darauf gewartet."

"Gutes Unterstützungsmaterial, das abgegeben wurde."



# Programm




# Die Themen




## Abend 1: Aufmerksamkeit und Gedächtnis

- Aufmerksamkeitsproblematik
- Gehirn und Gedächtnis




## Abend 2: Prinzipien und Rahmen- bedingungen

- Grundprinzipien des Lernens
- Rahmenbedingungen Hausaufgaben
- Organisation und Planung



## Abend 3: Lernen und Charakter

- Lerntechniken
- Charakterstärken



## Abend 4: Selbstwert und Motivation

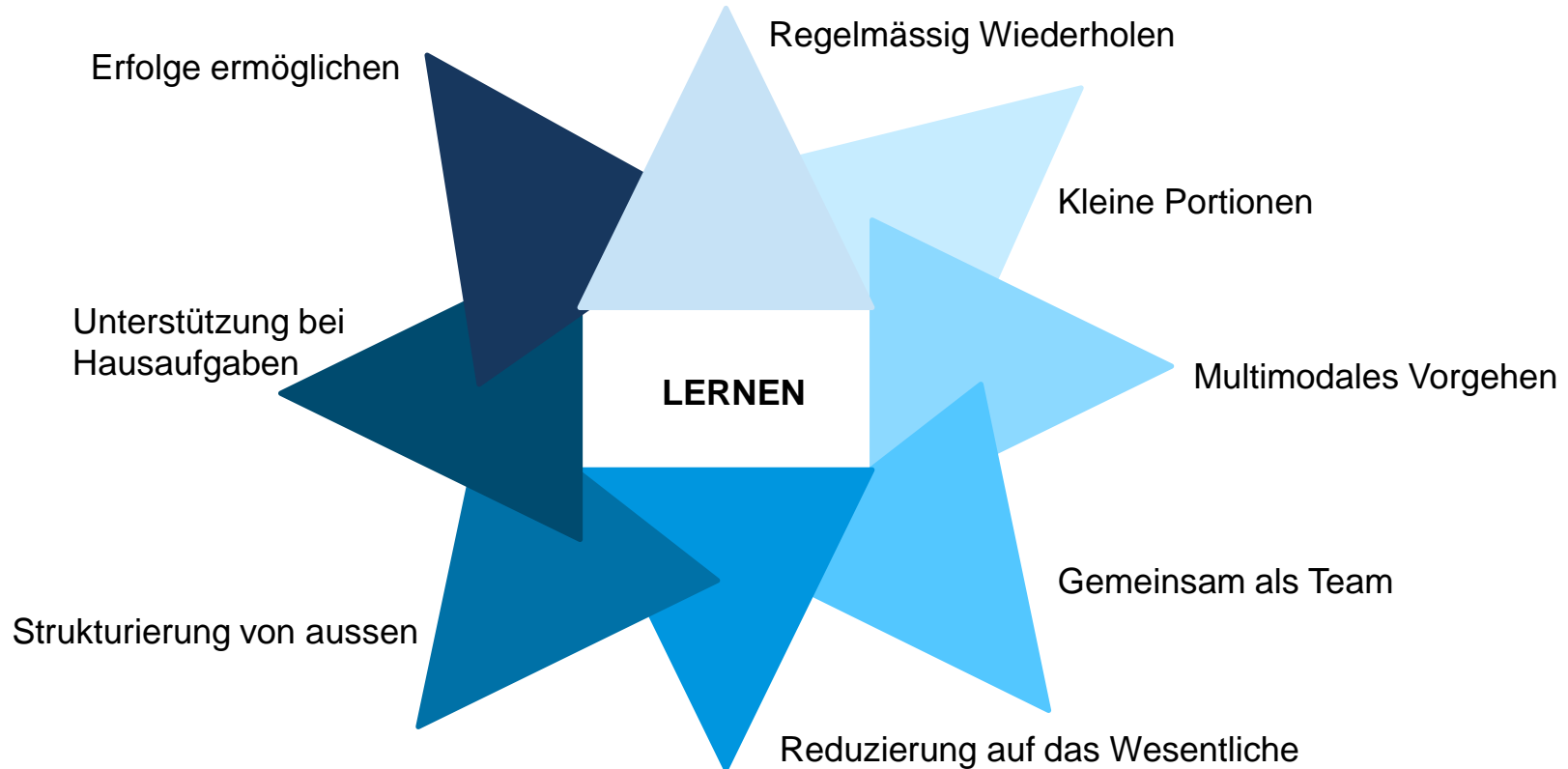
- Bedürfnisse und Motivation
- Das "Selbst"
- Wirksames Lob



## Abend 5: Emotionsregulation und Entspannung

- Emotionsregulation
- Stress und Entspannung

# Roter Faden: Grundprinzipien des Lernens



# Bausteine eines Kursabends I

## Joining-Aufgabe

- > Ressourcenkarten (z.B. ZRM-Bildkartei, Hogrefe)
- > Mein persönlicher Wochen-Erfolg
- > Charaktertiere (Gwen Baltensweiler)
- > Gemischte Gefühle (Follenius, Beltz Verlag)
- > Meine persönliche Stressabbau-Strategie



Abbildungen: Gwen Baltensweiler (2023) und ExLibris

# Übung

Merke dir die Zahlenfolge:

X – X – X – X – X – X – X – X – X – X – X

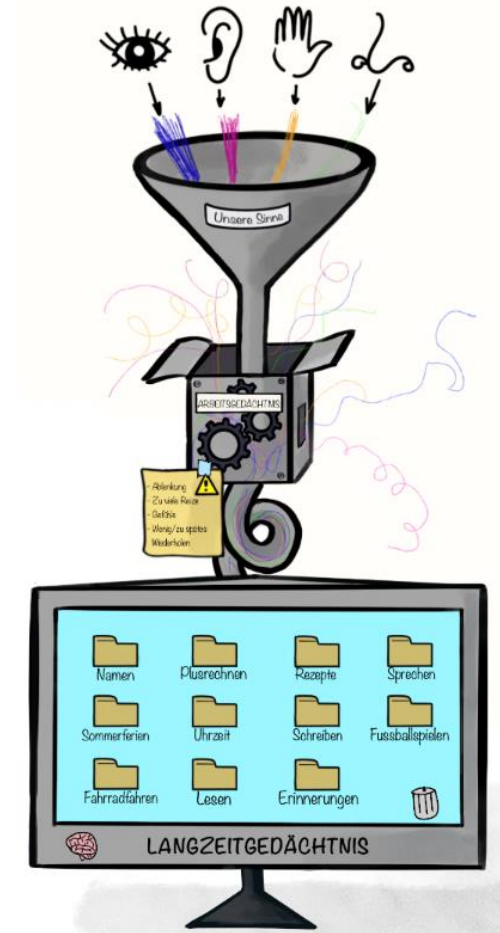
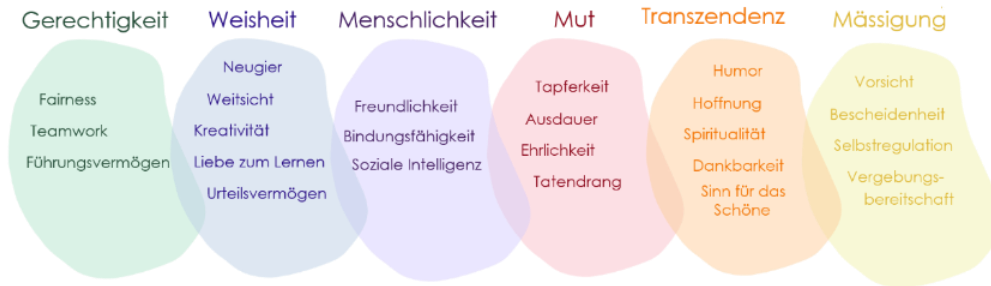
9 – 4 – 3 – 8 – 7 – 5 – 2 – 9 – 6 – 1

- > Was geht in dir vor?
- > Welche Strategie nutzt du, um dir die Zahl zu merken?
- > Was wäre hilfreich, um die Zahl besser merken zu können?

# Bausteine eines Kursabends II

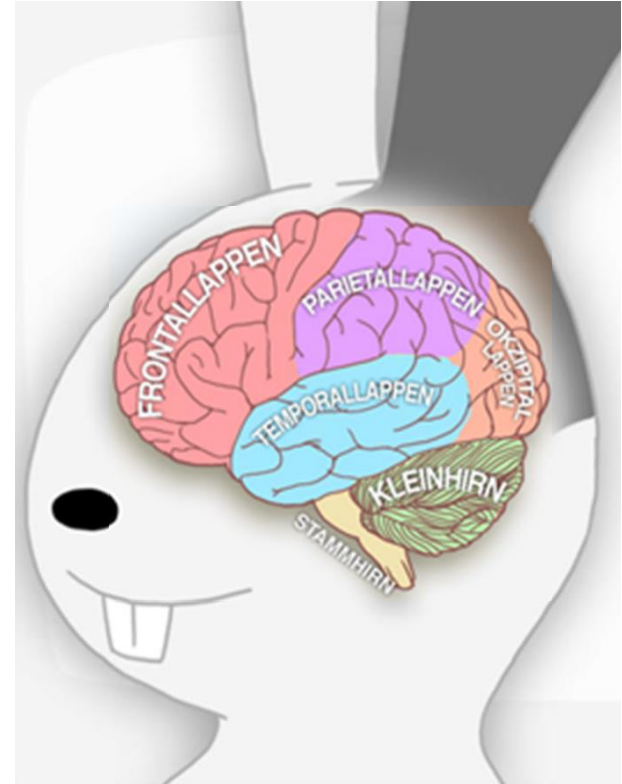
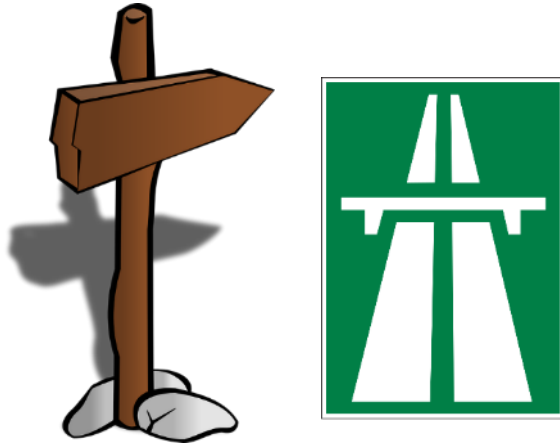
## Theoretische Inhalte

- > Kurzer Input präsentiert
- > Ergänzungen zum Nachlesen



Abbildungen: Gwen Baltensweiler (2023)

# Aufbau des Gehirns und Lernen



Abbildungen:  
Referat Weiterbildung MAS Schulpsychologie, Fabian Grolimund (2021) und pixabay

# Anwendungen im Alltag

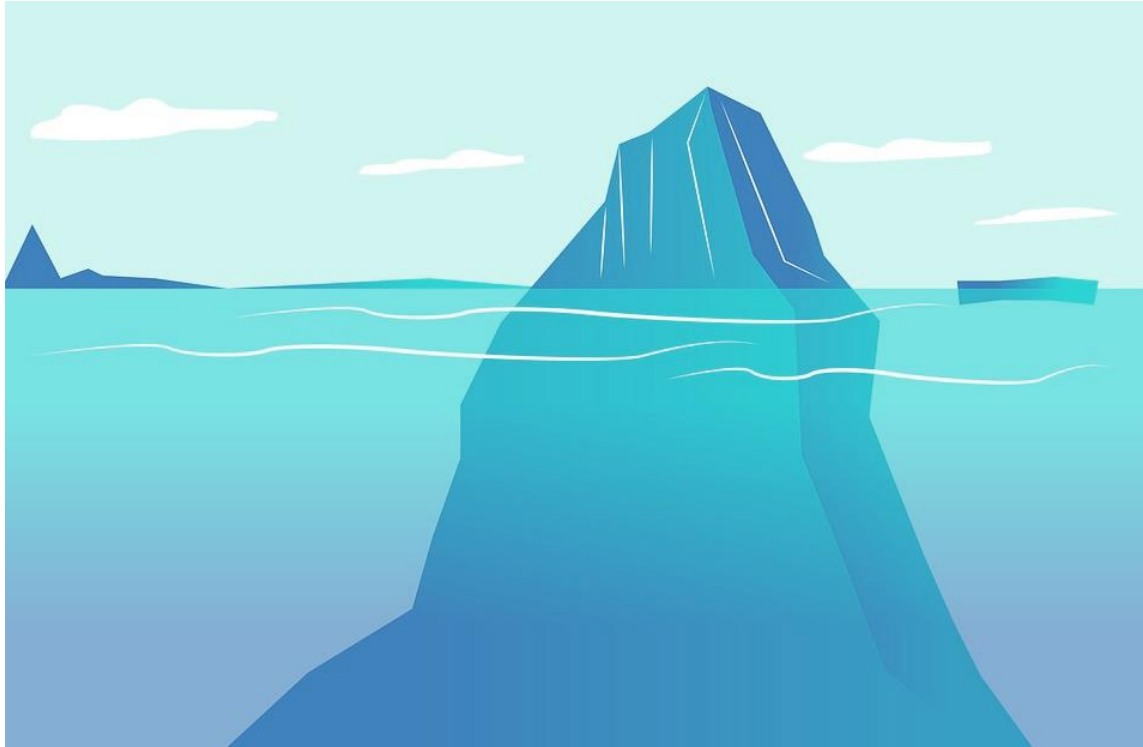
- > Lesen: Buchknacker, Ich-ein-Stück-du-ein-Stück
- > Schreiben: Minibooks
- > Fremdsprachen: Lernkarten-System
- > Rechnen: Backen
- > Digitale Lernhilfen: Dybuster, Quizlet



Abbildungen:  
Logo Quizlet App,  
<https://dybuster.ch/ch>



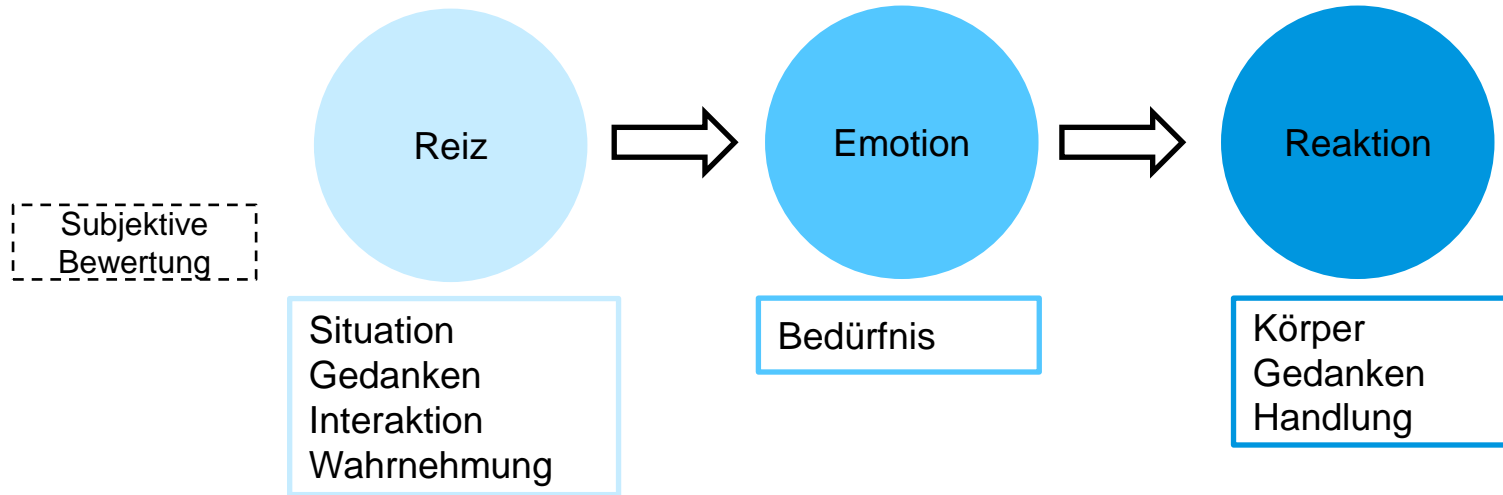
# Vom Bedürfnis zum Verhalten



Was tut das Kind?

Welches Bedürfnis hat das Kind?

# Emotionsregulation



# Bausteine eines Kursabends III

## Rollenspiele und Übungen

- > Stärkenbrille
- > Wochenplan oder Vertrag ausarbeiten
- > Motz-Zeit
- > Wirksames Lob
- > Reflexionsübungen



Abbildung: pixabay

# Die Stärkenbrille



<p>Mathe. reflektiert hoher Freiheitsbedarf feinfühlig Beobachtungsgabe fröhlich, aufgestellt erwachsen lustig, humorvoll wissbegierig lässt sich mitreissen</p> <p>Technisch interessiert Natur, Weltraum schnelle Auffassungsgabe motiviert bei Spielen aktiv im Sozialen, beliebt kreativ Sprachstark gesellig Fantasie singt &amp; tanzt malen</p>	<p>(+)</p> <p>Logik geht gerne zur Schule lösungsorientiert Ausdauer liebervoll kooperativ verständnisvoll Intelligent schaut auf Freunde hilfsbereit schnell Sportlich / bewegungs-freudig möchte es gut machen selbstständig hart-näckig starker Wille</p>	<p>(-)</p> <p>erzählfreudig Lesen, Schreiben Frustrations-toleranz aufgeben Selbstorganisation verspielt Motivation ungern alleine kommt schwer zur Ruhe Flüchtigkeitsfehler Angst etw. zu verpassen unsicher bei HA / Vergleich mit anderen (sozial) Druck auf sich selber Soziale Schwierigkeiten verträumt Ängste interessensabhängig unkonzentriert vergisst HA oppositi-onell, diskutiert</p>	<p>(-)</p> <p>sensibel (angweilt sich in Schme LRS) Deutsch hilfsbereit Ordnung halten Zeitgetrieben nicht üben wollen nervt perfektionistisch langsam faul "Ich weiss, ich bin dumm" selbstwert-vertrauen Struktur ablenken in Gedanken vertieft</p>
--	--	--	---

Abbildungen: pixabay

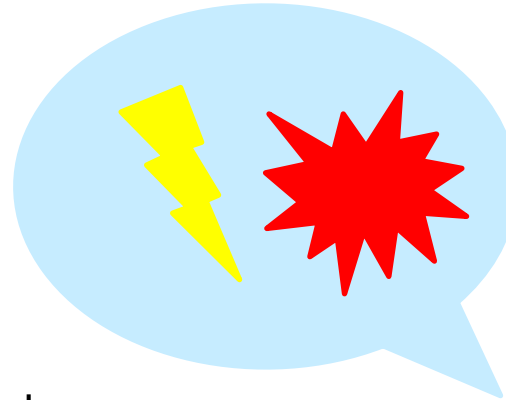
# Motz-Zeit

## Hintergrund

- > Vermeidungsverhalten und Schutz des Selbstwert
- > Kontrolle behalten durch Diskutieren
- > Aufschaukeln

## Regeln

- > Keine Gegenargumente
- > Nach 2 Minuten Rollenwechsel



# Bausteine eines Kursabends IV

Video-Sequenzen (nach Fabian Grolimund)

- > Konzentration
- > Merkfähigkeit
- > Umgang mit Misserfolg
- > Achtsamkeit

Hausaufgaben

- > Beobachtungsprotokoll
- > Stärkenzoo
- > Ressourcenglas



Abbildung: Gwen Baltensweiler (2023)

# Hausaufgabe: Beobachtungsprotokoll

- > Hausaufgabensituation beobachten
- > Beobachtungsprotokoll anfertigen
  - > Wann
  - > Wo
  - > Welches Fach/welche Arbeit
  - > Wie reagiert das Kind
  - > Wie reagiere ich
  - > Was klappt/was noch nicht

## Mein Beobachtungsprotokoll

Datum & Uhrzeit	Ort	Fach	Verhalten Kind	Mein Verhalten

# Ressourcen: Das Ressourcenglas

Bastle dein Ressourcenglas mit deinen Glücksmomenten

- > Glas kann verziert oder beschriftet werden
- > Auf kleine bunte Zettel positive Erlebnisse notieren
  - > Stärken des Kindes
  - > Schöne Alltagsmomente
  - > Lustige Erlebnisse
  - > Dinge, wofür ihr dankbar seid
- > Zettel falten, ins Glas werfen, in gemeinsamen Momenten zusammen anschauen



Abbildung: pixabay



# Bausteine eines Kursabends V

## Ressourcenübungen

- > Mein Kind und seine Stärken
- > Charaktertiere
- > Spiele-Bazar (Spieleliste zur Förderung der Hirnfunktionen, Ostschweizer Kinderspital)
- > **Progressive Muskel Relaxation**



Ich bin heldenhaft gut  
vorbereitet!

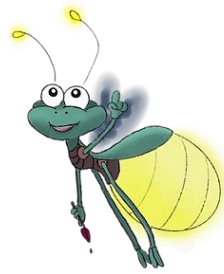


Mutiger Held  
des Tages!

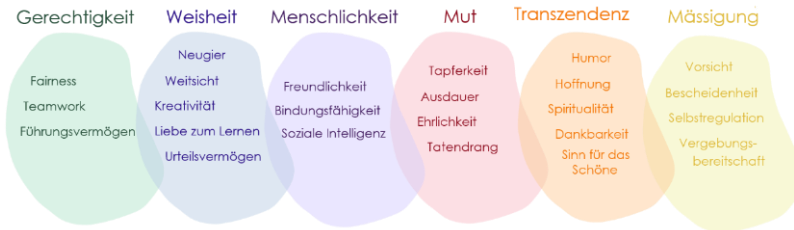


Abbildungen: pixabay und Fabienne Hesse (2019)

# Charaktertiere



- > Entdecken und stöbern: Welche Charaktertiere gibt es?
- > Spricht mich ein Tier besonders an? Warum?
- > Welche Charaktertiere passen zu meinem Kind?
- > Treffen die Aussagen auf der Rückseite auf mein Kind zu?
- > In welchen Situationen habe ich die entsprechende Stärke schon mal beobachten können?



Abbildungen: Gwen Baltensweiler (2023)

# Fragen




Ramona Abrecht, SPD Baden: [ramona.abrecht@ag.ch](mailto:ramona.abrecht@ag.ch)

Sonja Baumgartner, SPD Baden: [sonja.baumgartner@ag.ch](mailto:sonja.baumgartner@ag.ch)


# Take Home Message



Voneinander und Miteinander: Lernen in einem Gruppenangebot



Alle im gleichen Boot: Ein gemeinsamer Einstieg und der Austausch untereinander fördern den Gruppenzusammenhalt



Do's: Konkrete Beispiele aus dem Alltag, praktische Ideen und der Erfahrungsaustausch werden sehr geschätzt

**Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit!**



# Literatur I

- > Born, A., & Oehler, C. (2015). *Lernen mit ADHS-Kindern – ein Praxishandbuch für Eltern, Lehrer und Therapeuten*. Stuttgart: Kohlhammer.
- > Born, A., & Oehler, C. (2011). *Gemeinsam wachsen - der Elternratgeber ADHS: Verhaltensprobleme in Familie und Schule erfolgreich meistern*. Stuttgart: Kohlhammer.
- > Born, A., & Oehler, C. (2009). *Lernen mit Grundschulkindern: Praktische Hilfen und erfolgreiche Fördermethoden für Eltern und Lehrer*. Stuttgart: Kohlhammer.
- > Bruchmüller, K., & Schneider, S. (2012). Fehldiagnose Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätssyndrom?. *Psychotherapeut*, 57(1), 77-89.
- > Eckert, M., Tarnowski, T., & Merten, L. (2019). *Stress- und Emotionsregulation für Jugendliche: Trainingsmanual zum Programm » Stark im Stress «*. Basel: Beltz Verlag.
- > Grolimund, F. (2016). *Mit Kindern lernen*. Bern: Hogrefe Verlag.
- > Hesse, F. (2021). *Asa und Mucks: Freundschaft mit der Angst*. Amazon.
- > Hoberg, K. (2018). *Schulratgeber ADHS: Ein Leitfaden für LehrerInnen*. München: Ernst Reinhardt Verlag.
- > Jenni, O. A. (2016). Hyperaktivitätsstörung. Warum nicht ADHS-Spektrum. *Monatsschrift für Kinderheilkunde*, 164, 271-7.
- > Krampen, G. (2013). *Entspannungsverfahren in Therapie und Prävention*. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- > Ohm, D. (2017). *Entspannung für Kinder: ausgeglichen und konzentriert mit Yoga, PR, AT & Traumreisen*. Trias.

# Literatur II

- > Peterson, C. & Seligman, M.E.P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York, NY: Oxford University Press.
- > Petermann, U. (2019). *Die Kapitän-Nemo-Geschichten*. Göttingen: Hogrefe Verlag
- > Rietzler, S., & Grolimund, F. (2019). *Clever lernen*. Bern: Hogrefe Verlag.
- > Rietzler, S., & Grolimund, F. (2018). *Erfolgreich lernen mit ADHS*. Bern: Hogrefe Verlag.
- > Ruch, W. & Proyer R. (2011) *Positive Psychologie: Grundlagen, Forschungsthemen und Anwendungen*. Universität Zürich, Schweiz.
- > Unterlagen aus den Modulen des MAS Schulpsychologie an der Universität Zürich (2019-2021)
- > Von Moos, P. (2022). *Manual Resilienztraining: Modul Emotionsregulation*.
- > Webseite: [www.mit-kindern-lernen.ch](http://www.mit-kindern-lernen.ch), Fabian Grolimund und Stefanie Rietzler
- > Webseite: [www.charaktertiere.ch](http://www.charaktertiere.ch), Gwen Baltensweiler
- > Webseite: [www.charakterstaerken.org](http://www.charakterstaerken.org), Universität Zürich
- > Webseite: [www.mucks.ch](http://www.mucks.ch), Fabienne Hesse
- > Youtube: <https://www.youtube.com/user/mitkindernlernen/videos>