

# Was ist Selbstinstruktionstraining?



Viele Kinder mit großer Unruhe und Ablenkbarkeit haben Schwierigkeiten, Arbeiten planvoll Schritt für Schritt durchzuführen. Das ist besonders in der Schule und bei den Hausaufgaben zu beobachten. Die Kinder fangen an, Aufgaben zu lösen, ohne über die Aufgabenstellung genau nachzudenken; sie können sich die Aufgaben nicht in einzelne Schritte unterteilen und sie überprüfen die Ergebnisse nicht. Dadurch unterlaufen ihnen viele Flüchtigkeitsfehler.

Beim Selbstinstruktionstraining wird das Kind dazu angeleitet, Aufgaben langsam Schritt für Schritt zu lösen, dabei laut zu denken und die Lösungen zu kontrollieren. Der Grundgedanke dieser Therapiemethode ist, dass hyperkinetische Kinder nicht in dem Maße handlungsanleitend zu sich selbst sprechen, wie es andere Kinder tun.

Das innere Sprechen hilft, die ersten Impulse zu bremsen und die Gedanken zu ordnen, und unterstützt das Kind somit darin, Probleme zu analysieren und Gedanken zu ordnen.

Das Selbstinstruktionstraining sollte das Kind zum inneren Sprechen anleiten und ihm dadurch zu einem konzentrierten Arbeitsverhalten verhelfen.

Das Selbstinstruktionstraining ist aber kein Mittel zur Behebung von schulischen Defiziten (z.B. Rechtschreibschwächen), sondern ermöglicht ein planvolles und strukturiertes Arbeiten.

Damit können wiederum die Voraussetzungen dafür geschaffen werden, dass Defizite durch ein schulisches Training vermindert werden können.

## Für wen?

Das Selbstinstruktionstraining kann bei Kindern durchgeführt werden, bei denen selbst unter günstigen Bedingungen ein ausgeprägt impulsives, leicht ablenkbares oder wenig durchstrukturiertes Arbeitsverhalten zu beobachten ist.

### **Wofür?**

Durch das Selbstinstruktionstraining soll das Kind zu einem planvollen und reflexiven Arbeitsstil bei der Bewältigung von Aufgaben angeleitet werden, die geistiges Durchhaltevermögen und systematisches Arbeiten erfordern. Auf diese Weise sollen Aufmerksamkeitsstörungen und impulsives Arbeitsverhalten vermindert werden.

### **Phase 1:**

Entwicklung von Problembewusstsein und Besprechung der Ziele des Selbstinstruktionstrainings mit dem Kind.  
Gemeinsam mit dem Kind werden Fehlerarten erarbeitet, die ihm typischerweise bei der Durchführung der Hausaufgaben oder bei der Bearbeitung von Aufgaben in der Schule unterlaufen

### **Phase 2:**

Einführung der Signalkarten.

Die Signalkarten sollen helfen, eine Aufgabe planvoll anzugehen, sie schrittweise zu lösen und sich zu überprüfen.

Die Signalkarten lauten:

*1. Stopp! Was soll ich tun?*

Damit soll die Neigung des Kindes unterbrochen werden, sofort ohne weiter nachzudenken, mit einer Aufgabe zu beginnen. Das Kind soll zunächst mit eigenen Worten die Aufgabe formulieren.

*2. Wie ist mein Plan?*

Das Kind soll sich Lösungsmöglichkeiten und Lösungsschritte ausdenken.

*3. Sorgfältig, Schritt für Schritt zum Ziel!*

Das Kind soll zu sich sprechen, während es die Aufgabe ausführt, und dabei entsprechend seinem Plan langsam und schrittweise vorgehen.

*4. Stopp, überprüfen!*

Das Kind soll überprüfen, ob die Aufgabe richtig gelöst wurde und ob es sich an die Signalkarten gehalten hat.

*5. Prima!*

Das Kind lobt sich selbst dafür, dass es die Aufgabe erfolgreich bewältigt hat.

### **Phase 3a:**

Einübung der Selbstinstruktion anhand von Beispielaufgaben.

### **Phase 3b:**

Anwendung bei schulischen Aufgaben

### **Phase 4:**

Übertragen des Arbeitsverhaltens auf Alltagssituationen. Sobald die Kinder sicher sind in der Anwendung der Signalkarten, wird gemeinsam mit den Eltern die Übertragung auf den Alltag besprochen und eingeübt.

### **Phase 5:**

Regelmäßige Anwendung der Selbstinstruktion in Familie und Schule. Um das Lern- und Arbeitsverhalten des Kindes nachhaltig zu verändern, ist es wichtig, das Gelernte regelmäßig im Alltag anzuwenden. Dabei sind die Kinder auf die Unterstützung der Eltern angewiesen.

Die enge Zusammenarbeit zwischen Kind, Eltern, Pädagogen, Lehrern, sowie sonstigen Beteiligten ist für die Wirksamkeit des Trainings entscheidend.