

Schnipp, Schnapp und Memory – Kinder spielend unterstützen Spiele und exekutive Funktionen

Liebe Eltern, liebe Leserinnen und Leser

Die heutige Ausgabe unseres "Integration aktuell" widmet sich einem Thema, das in den letzten Jahren eine grosse Bedeutung bekommen hat – unserer Selbstregulation.

Wie gut haben wir uns und unsere Aufgaben im Griff? Wie schnell lassen wir uns von Handynachrichten oder anderen Impulsen ablenken, wieso geben wir vor der Beendigung einer Arbeit auf? Die aktuellsten Erkenntnisse der Neurowissenschaft werden im Programm der Förderung von exekutiven Funktionen integriert. Mit diesem Artikel erhalten Sie einen kleinen Einblick in die Welt der FEX, alle Informationen und Grundlagen stammen aus den Büchern:

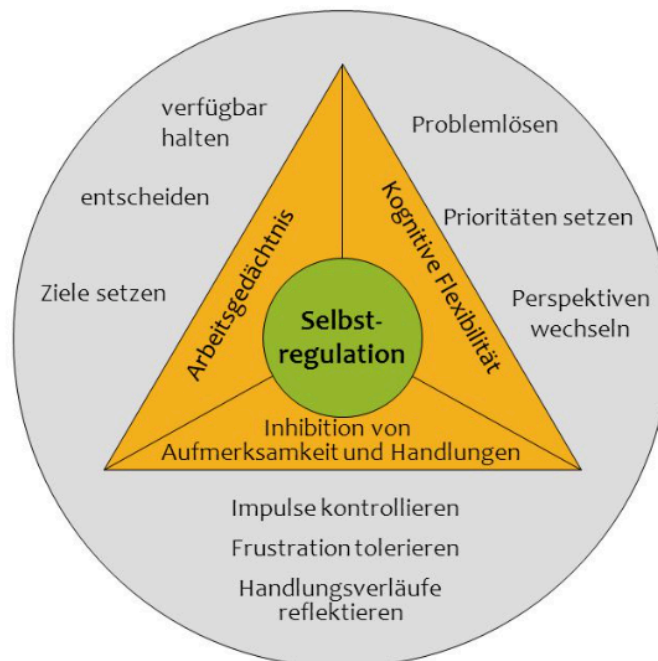
Lernschwierigkeiten – Wie exekutive Funktionen helfen können (Monika Brunsting)

Fex – Förderung exekutiver Funktionen (Laura M. Walks / Wiebke F. Evers)

Wieso sind exekutive Funktionen wichtig fürs Leben?

Mit der Arbeit beginnen und dranbleiben, in der Schule stillsitzen, der Lehrerin zuhören, am Mittagstisch abwarten oder im Spiel auf andere Rücksicht nehmen – die Situationen in denen Selbstregulation gefordert werden, sind endlos.

Diese zentralen Funktionen sind erst bei jungen Erwachsenen vollständig ausgebildet, jedoch sind sie bereits im Kindesalter von grosser Bedeutung für den schulischen Erfolg. Sie stellen die Basis sowohl für die sozial-emotionale Entwicklung als auch für erfolgreiches Lernen dar.

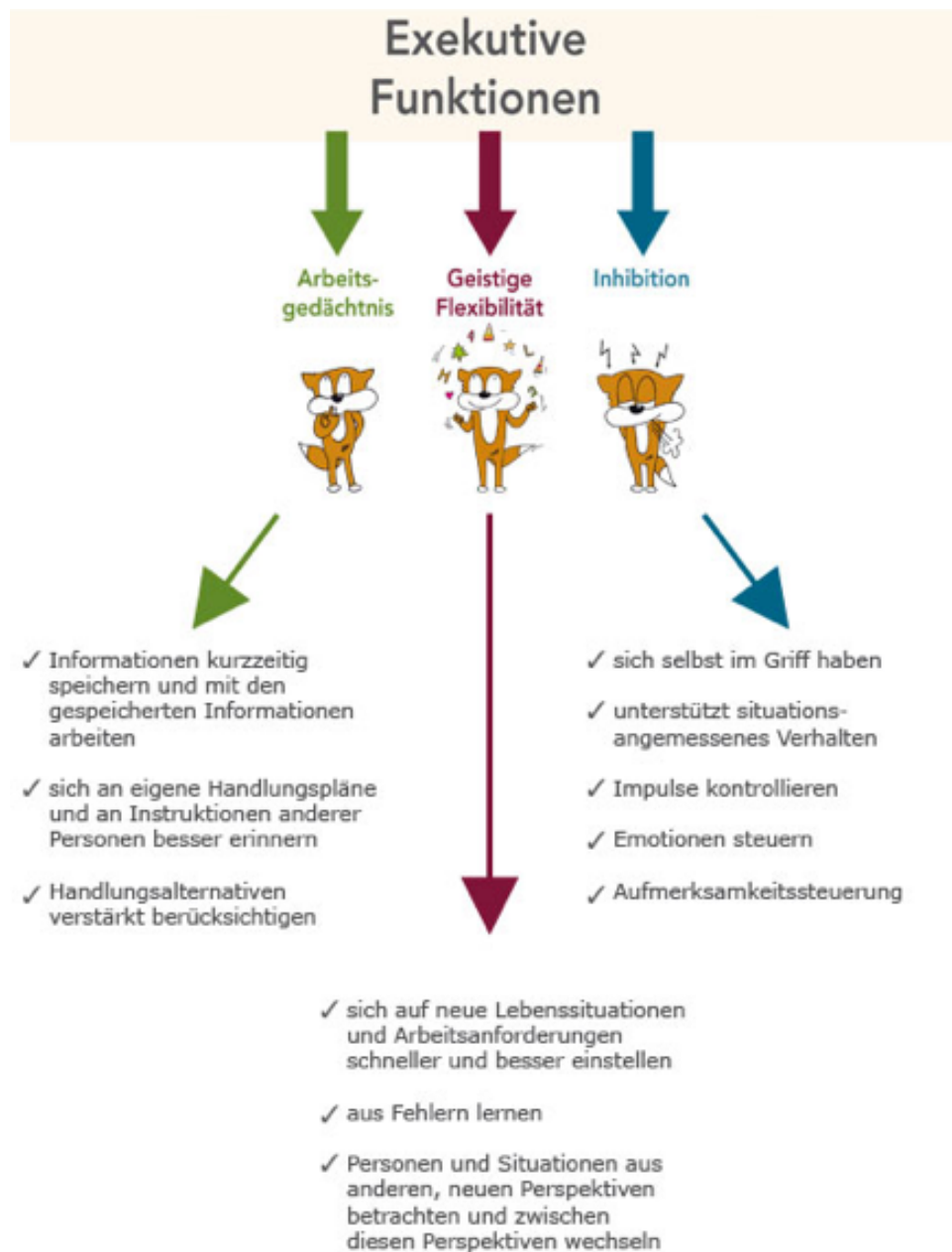


Theoretische Grundlagen in Kürze

Der Begriff "exekutive Funktionen" beschreibt eine Vielzahl von geistigen Fähigkeiten, die unser Denken und Handeln steuern. Man spricht heute auch von der **Selbstregulationsfähigkeit**, der Willenskraft oder der Selbstdisziplin.

Wir benötigen diese Funktionen um zu organisieren und zu planen, eine Aufgabe zeitig anzufangen und dran zu bleiben, Impulse zu kontrollieren, Emotionen wie Frust und Wut zu regulieren, sowie kreativ zu denken und flexibel nach Lösungen zu suchen.

Wir unterteilen die exekutiven Funktionen in drei Teilbereiche, jedem Bereich werden andere Schwerpunkte zugeordnet:



Praktische Umsetzung

Exekutive Funktionen werden bei ganz normalen Alltagsabläufen geschult und trainiert, ebenso sind viele Spiele eine wahre Schatzkiste für die Förderung.

Mit diesem Artikel möchten wir Sie, liebe Eltern, motivieren mit Ihren Kindern zu spielen. Eine Liste von förderlichen Spielen finden Sie hier und auf unserer Homepage unter "Integration" in der Ausgabe Nummer 4 oder Integration Daheim.

Sie werden erstaunt sein, wie bekannt Ihnen diese Spiele sind. ☺

Viel Spass wünscht Ihnen
Jacqueline Riedo (SHP Oberstufe)

Weiterführende Artikel finden Sie unter:

<http://www.znl-fex.de/>

Arbeitsgedächtnis:

Memory, Ich packe meinen Koffer, Versli
Alles Tomate, Brain Box ABC, Ziege mit Fliege

Inhibition:

Alle Vögel fliegen hoch, Drei Chinesen auf dem
Kontrabass, Solche Strolche, Spitz pass auf,
Gruselino, Fang mich,

Flexibilität:

Musikstopp, Mikado, Gordischer Knoten, Differix, Digit,
Lego, Puzzle

