

## Ich bin HASE-DRACHE-HUHN - Gruppentraining zur Förderung Exekutiver Funktionen



In den verschiedenen Anschlussgemeinden des Schuldienstkreises Rothenburg wurde durch den Schulpsychologischen Dienst (SPD) oder durch einen externen Fachreferenten das Thema der Exekutiven Funktionen bei den IF-Teams eingeführt. In zwei dieser Gemeinden wurde anschliessend zu diesem Thema eine SchiLF-Veranstaltung für die Lehrpersonen der Primarstufe organisiert, in welcher auch das vom SPD und einer IF-Lehrperson konzipierte Gruppentraining für Schüler/-innen vorgestellt werden konnte. Das Konzept dieses Gruppentrainings basiert auf den Geschichten der Bücher: Die drei aus Hirnschmalz<sup>1</sup>. Ziel war es, dass die Kinder lernen, ihre Impulse besser zu steuern, fokussierter auf ein Ziel

hinzuarbeiten (alleine und mit anderen) und sich mit Hilfe des Atems zu beruhigen. Als sekundäres Ziel wurde angestrebt, dass sie sich auf neue Situationen und Aufgaben besser einlassen, ihre Frustrationsoleranz erhöhen und ihre Strategien zur Problemlösung erweitern können.

Die Zielgruppe des Gruppentrainings waren Schüler/-innen des Zyklus 1 (Kindergarten bis 1./2. Primarklasse). Die Ausschreibung erfolgte durch die Lehrpersonen an die Eltern. Vor Beginn des Gruppentrainings wurden die Eltern der angemeldeten Kinder im Rahmen eines Informationsabends über die Wichtigkeit der Exekutiven Funktionen und über das Gruppentraining informiert. Auch lernten sie dabei ihre Rolle im Rahmen des Trainings kennen. Von März bis Mai 2019 besuchten insgesamt 5 Kinder das 8-wöchige Gruppentraining. Diese wurden von einer (teilweise von zwei) Schulpsychologin und einer IF-Fachlehrperson während 1½ Stunden durch eine Geschichte über einen Hasen, einen Drachen und ein Huhn, durch einen Informationsteil zu den Gehirnfunktionen, durch einen Bewegungsteil und durch verschiedene andere Übungen zu den Exekutiven Funktionen geführt. Die letzte Trainingseinheit fand zusammen mit den Eltern und den Kindern statt. Dabei wurden die Fortschritte der Kinder besprochen und das Gruppentraining evaluiert.

Grundsätzlich kann anhand der Rückmeldungen der Eltern, der Kinder und den Beobachtungen des SPDs und der IF-Lehrperson festgehalten werden, dass speziell diejenigen Kinder, welche die grössten Schwierigkeiten mit der Impulsivität besaßen, die grössten Fortschritte erzielen konnten. Zudem erlangten alle Kinder wichtige Erkenntnisse zu den Exekutiven Funktionen, welche sie sicher benennen konnten und wussten, wie diese ihr Verhalten, Denken und Fühlen beeinflussen. Aufgrund der positiven Rückmeldungen aller **Beteiligten wird das Gruppentraining im Frühjahr 2020 erneut durchgeführt.**

1. Liebers A., Kubesch S., Hansen S., Heidelberg, 2013; Die Drei aus Hirnschmalz; Verlag Bildung plus UG; 1. Auflage; ISBN 978-3-95637-011-3; ISBN 978-3-95637-012-0; ISBN 978-3-95637-013-7; ISBN 978-3-95637-014-4