

„Konzentriert geht's wie geschmiert!„

Das Marburger Konzentrationstraining für den Kindergarten

Geleitetes Gruppentraining für Kindergartenkinder mit Konzentrationsschwierigkeiten inklusive begleitende Elternabende.



Das Training ist konzipiert für eine Gruppe von maximal 5 Kindern pro Trainerin.

Das Training versteht sich als ein Übungsprogramm, das allen Kindern zugute kommen kann. Im Kindergarten kann dieses Training präventiv eingesetzt werden, bevor das Kind dann beim Übertritt in die Schule grössere Schwierigkeiten bezüglich der Konzentrationsfähigkeit bekommt.

Im Rahmen des dazugehörigen Elterntrainings werden den Eltern Hilfen für den Alltag vorgestellt, um den Lernprozess der Kinder erfolgreich und nachhaltig zu unterstützen.

Fokus: Kindergarten, 5-7 Jahre

Die Kinder trainieren an sechs Vor-/Nachmittagen einmal pro Woche jeweils 90 Minuten; zusätzlich findet 1 Elternabend statt à ca. 2 h welche ich leite und moderiere. Sie als Kindergartenlehrperson nehmen daran ebenfalls teil.

Das Training und der Elternabend finden in Ihrem Kindergarten statt.

Der Kindergarten, Sie als Kindergärtnerin und die Eltern werden in das Training miteinbezogen. (Nachhaltigkeit!)

Die Kinder werden von mir, Frau A. Meier, Psychologin lic. phil., Fachpsychologin für Psychotherapie FSP (mit langjähriger Berufserfahrung als Schulpsychologin) trainiert. Ich bin zertifizierte MKT-Trainerin.

Vorgehen für Sie als Kindergartenlehrperson:

Sie als Kindergartenlehrperson nehmen unverbindlich mit mir Kontakt auf und ich komme für eine erste Besprechung zu Ihnen in Ihren Kindergarten. Wenn Sie wünschen, bin ich auch gerne bereit, das Training an einem Ihrer Konvents oder anlässlich einer Ihrer Weiterbildungen vorzustellen, bevor wir gemeinsam weitere konkrete Schritte planen.

Am ersten Gespräch werde ich Sie über das Training informieren und die konkrete Planungs- und Umsetzungsphase mit Ihnen besprechen.

Ort: Ihr Kindergarten

Start: nach Absprache

Preis pro Kind: 890.- Fr



Was ist das Marburger Konzentrationstraining (MKT) genau?

Das Marburger Konzentrationstraining (MKT) wurde vom Marburger Schulpsychologen D. Krowatschek entwickelt. Die erste Fassung des MKT wurde 1994 veröffentlicht und nach 10 Jahren erschien 2007 die überarbeitete Version.

Tausende von Kindern haben bisher nach den Vorlagen des Trainings gearbeitet. Es war schon immer ein Gruppentraining, das in der Schule und im Kindergarten, aber auch im therapeutischen Setting problemlos und ökonomisch eingesetzt werden kann.

Alle Evaluationen ergaben, dass sich vor allem das instabile Leistungs- und Arbeitsverhalten im Kindergarten verbessert, das Selbstvertrauen der Kinder erheblich gestärkt wird und sich die Interaktion zwischen Eltern (Mutter) und Kind, vor allem auch im Alltag, weniger problematisch gestaltet.

Es gibt kein anderes Gruppentraining, das so häufig eingesetzt und mit so vielen Kindern erfolgreich durchgeführt wurde.

Das Training setzt bei der Verbesserung der Aufmerksamkeitssteuerung an und vermittelt den Kindern die Methode der verbalen Selbstinstruktion sowie grundlegende Arbeitstechniken für den Alltag. Zusätzlich zu dem Training mit den Kindern gibt es begleitende Elternabende.

Das Training eignet sich für Kinder:

- die sich wenig zutrauen
- die sehr viel Zuwendung brauchen
- bei denen die Schulreife fraglich ist
- die Auffälligkeiten zeigen in einem oder mehreren Bereichen (Wahrnehmung, Sprache, Konzentration, ...)
- die Anzeichen einer beginnenden Aufmerksamkeitsstörung haben
- die Schwierigkeiten haben mit einer Aufgabe zu beginnen
- die eine Aufgabe nur mit Mühe zu Ende führen kann, weil sie leicht abgelenkt werden und wenig ausdauernd sind
- die Aufgaben häufig flüchtig und fehlerhaft bearbeiten.
- die ihre Konzentration und Aufmerksamkeit verbessern wollen und sollen
- motorisch unruhig und hyperaktiv sind
- die immer wieder vor sich hinträumen und herumtrödeln



Ziele des Trainings sind

bei den Kindern:

- Training der Selbststeuerung
- vernünftiger Umgang mit Fehlern
- Verbesserung der Leistungsbereitschaft
- Zutrauen in eigenes Können
- Training von Regeln und Strukturen
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit



bei den Eltern:

- Vermittlung von Wissen über Konzentration
- Verbesserung der Interaktion zwischen Eltern und Kind
- Das Bewusstsein schaffen für die Problematik der Kinder, das Verständnis und die richtige Unterstützung bei der Förderung der Kinder.

Der Nutzen des Trainings für Kinder:

- „lernen, laut zu denken“
- trauen sich mehr zu
- verbessern ihre Bereitschaft, sich mehr anzustrengen.
- erkennen ihre eigenen Stärken
- verbessern ihre Konzentration
- erhöhen ihre Aufmerksamkeit
- erhalten Hilfen zum „Lernen lernen“
- stärken ihre soziale Kompetenz
- lernen strukturiertes Vorgehen
- haben (wieder) Spass am Lernen



Der Nutzen des Trainings für die Eltern

- „sehen“ ihr Kind „neu“
- lernen „neues“ Verhalten kennen
- lernen ihr Kind wirkungsvoller zu unterstützen
- entspannen ihre Beziehung zu ihrem Kind und zur Schule



Durch das erfolgreiche Bearbeiten von Aufgaben (kein Schulstoff!) und das damit verbundene *selbst* Loben und gelobt werden, lernen die Kinder

- sich besser zu steuern
- selbstständiger zu arbeiten
- und können dann auch besser mit sich selbst umgehen

Im Rahmen des dazugehörigen Elterntrainings werden den Eltern Hilfen für den Alltag vorgestellt, um den Lernprozess der Kinder erfolgreich zu unterstützen.

Beide Bausteine führen zu einer positiven Veränderung in der Beziehung zueinander und auch im Verhältnis zur Schule und zu den Hausaufgaben.

Im MKT lernen die Kinder, wie man am besten mit Aufgaben umgeht. Es werden verschiedene Bereiche trainiert:

Entspannung

Entspannung ist eine Voraussetzung für Konzentration. Für viele Kinder ist es sehr schwierig, zur Ruhe zu kommen. Mit Hilfe von Fantasiereisen lernen sie sich hier systematisch zu entspannen.

Reflexiver Arbeitsstil

Wie finde ich heraus, wie eine Aufgabe geht? Wie gebe ich mir selbst die richtigen Anweisungen zur Lösung? Wie stelle ich fest, ob ich alles richtig gemacht habe? Impulsiv arbeitende Kinder lernen, sich zu bremsen und zu kontrollieren, trödelige Kinder lernen, Schritt für Schritt weiterzuarbeiten.

Selbstbewusstsein

Viele unserer Trainingskinder erleben im Alltag ständig Misserfolge. Im MKT lernen sie, Probleme selbstständig anzugehen, dass ein Fehler keine Katastrophe ist (man kann ihn ja verbessern) -und dass sie vieles schon ganz gut können. Auf diese Weise wird ihr Selbstbewusstsein gestärkt, und sie sind eher bereit, weiterzulernen.

Training aller Sinne

Hören, Fühlen, Riechen, Schmecken -wer mit allen Sinnen lernen kann, der lernt mehr. Wahrnehmung und Gedächtnis werden in spielerischen Übungen trainiert, die den Kindern meist sehr viel Spaß machen.

Motivation

Das Training macht den meisten Kindern Spaß -zum eine, weil sie Erfolgserlebnisse haben, zum anderen, weil sie belohnt werden. Deshalb geben sie sich Mühe und lernen vieles, was sie sonst nicht einmal versucht hätten.



Zusammenfassung des Nutzens

Für die Kinder:

Sie werden frühzeitig (d.h. präventiv) unterstützt, bevor es aufgrund der Konzentrations-schwierigkeiten im Kindergarten oder der Schule untragbare Probleme gibt und das Kind als "Notfall" auf dem SPD, KJPD oder bei freischaffenden Kinder- und Jugendpsychiatern angemeldet werden muss.

Da es ein Gruppentraining ist, können gleichzeitig mehrere Kinder miteinander "trainiert" werden (Modell lernen) und es fördert gleichzeitig das "miteinander" und das Gruppengefühl, d.h. es werden auch soziale Kompetenzen gestärkt, der Zusammenhalt in der Gruppe gefördert und schlussendlich dient dies auch der Integration des einzelnen Kindes im Kindergarten.

Kinder mit Konzentrationsschwierigkeiten geraten über kurz oder lang in einen Teufelskreis: Konzentrationsschwierigkeiten, wenig Lob oder Kritik, Frustration, schwache Leistung, sinkende Motivation, geringes Selbstbewusstsein und wenig Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Beim Vermeiden von Lern- und Konzentrationsschwierigkeiten setzt das MKT frühzeitig an.

Für den Kindergarten und die Kindergartenlehrperson:

Das kindergartennahe Angebot, ermöglicht eine enge Zusammenarbeit. Effizienter und rascher Austausch ist möglich, Rückmeldungen an die Kindergärtnerin können so direkt gegeben werden, wie auch umgekehrt von der Kindergärtnerin an die Trainerin. Der fortlaufende und effiziente Austausch ermöglicht die sofortige Beurteilung des Fortschrittes und eventuell auftauchende Schwierigkeiten können unmittelbar bearbeitet werden.

Die Kindergärtnerinnen werden miteinbezogen (sie nehmen auch am Elternabend teil) und genau über das MKT von der Trainerin informiert.

Um dem Training Nachhaltigkeit zu geben, werden den Kindergärtnerinnen weiterführende Unterlagen vorgestellt und ihnen konkrete Tipps zur Umsetzung von kleineren Trainingseinheiten im Kindergartenalltag gegeben.

Für die Eltern:

Aus einer Aufmerksamkeitsproblematik entstehen über kurz oder lang Leistungsprobleme. Aus Leistungsproblemen entwickeln sich häufig Verhaltensauffälligkeiten, wie aggressives Verhalten oder psychische Störungen, Ängste oder Vermeidungsverhalten.

Die Aufmerksamkeitsproblematik bleibt also nicht auf den Leistungsbereich beschränkt, sondern wirkt sich auf das ganze Leben des Kindes aus. Auch die Beziehung zu den Eltern wird dadurch belastet und die Interaktion Kind-Eltern kann massiv gestört werden. Es kann zur Folge haben, dass das Thema „mangelnde Konzentration“ und später das Thema „Hausaufgaben“ ein „Dauerbrenner“ werden. Durch den Elternabend bekommen die Eltern ganz konkrete Hinweise, wie sie ihre Kinder zu Hause im alltäglichen Zusammenleben bei und den Aufgaben unterstützen können.