

# „Konzentriert geht's wie geschmiert!„

## Das Marburger Konzentrationstraining für Schulklassen

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



Das Training richtet sich an Kinder im Alter von 7-15 Jahren, die in der Schule leicht ablenkbar sind, Konzentrationsschwierigkeiten haben (ADS/ADHS-Kinder) und/oder bei den Hausaufgaben Probleme haben.

Die Kinder trainieren an sechs Vor- oder Nachmittagen einmal pro Woche jeweils 90 Minuten. Zusätzlich findet 1 Elternabend statt à je ca. 2 Stunden, welchen ich leite und moderiere. Sie als Lehrpersonen nehmen ebenfalls daran teil. Sie als Lehrperson bekommen nützliche Tipps und Tricks für Ihren Schulunterricht. Die Eltern bekommen nützliche Tipps und Tricks für den Familien- und Hausaufgabenalltag.

Das Training und der Elternabend finden in Ihrer Schule statt.

Sie als Lehrpersonen / Schule und die Eltern werden so in das Training miteinbezogen, damit die Nachhaltigkeit gegeben ist.

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 und biete das Training auch in meiner Praxis an.

### Vorgehen für Sie als Lehrperson:

Sie als Schulleiter oder Lehrperson nehmen unverbindlich mit mir Kontakt auf und ich komme für eine erste Besprechung zu Ihnen in Ihr Schulhaus. Wenn Sie wünschen, bin ich auch gerne bereit, das Training an einem Ihrer Konvents oder anlässlich einer Weiterbildung vorzustellen, bevor ich konkrete Schritte mit Ihnen plane.

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

**Ort:** Ihr Schulhaus

**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 arbeiteten bisher nach den Vorlagen des Trainings. Es war schon immer ein Gruppentraining, das in der Schule, aber auch im therapeutischen Setting problemlos und ökonomisch eingesetzt werden kann.

Alle Evaluationen ergaben, dass sich vor allem das instabile Leistungsverhalten in der Schule verbessert, das Selbstvertrauen der Kinder erheblich gestärkt wird und sich die Interaktion zwischen Eltern (Mutter) und Kind, vor allem bei den Hausaufgaben, weniger problematisch gestaltet.

Es gibt kein anderes Gruppentraining, das so häufig eingesetzt und mit so vielen Schulkindern 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 Schul- und Hausaufgabenalltag. Zusätzlich zu dem Training mit den Kindern gibt es begleitende Elternabende.

## Das Training eignet sich für Kinder:

- die ihre Konzentration und Aufmerksamkeit verbessern wollen und sollen
- Die Anzeichen einer Aufmerksamkeitsstörung (ADHS) haben
- deren impulsives Arbeits- und Lernverhalten ihren Lernfortschritt beeinträchtigen
- die sich leicht ablenken lassen und wenig ausdauernd sind
- motorisch unruhig und hyperaktiv sind
- die immer wieder vor sich hinräumen und herumtrödeln
- lange brauchen, bis sie eine Aufgabe anfangen, häufig Flüchtigkeitsfehler machen
- die Lerntechniken sinnvoll einsetzen wollen



## 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

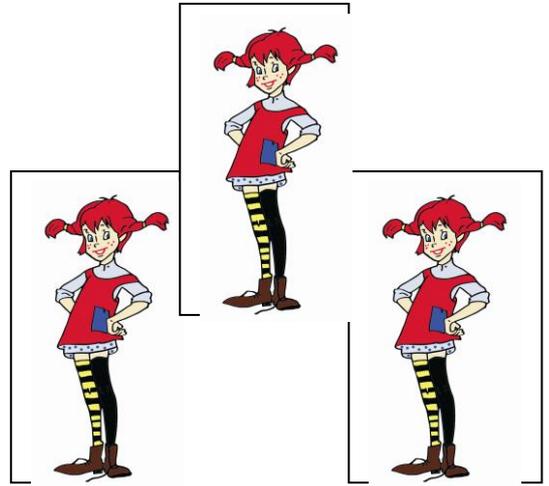


### bei den Eltern:

- 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 einen, 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 Konzentrationsschwierigkeiten in der Schulklasse untragbare Probleme gibt und das Kind als "Notfall" auf dem SPD, KJPD oder bei freischaffenden Kinder- und Jugendpsychiatern landet.

Da es ein Gruppentraining ist, können gleichzeitig mehrere Kinder miteinander "trainiert" werden (weniger einzelne Schülerberatungen/Therapien etc. nötig) 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 in der Schulklasse.

Kinder mit Konzentrationsschwierigkeiten geraten über kurz oder lang in einen Teufelskreis: Konzentrationsschwierigkeiten, wenig Lob aber viel Kritik, Frustration, schwache Leistung, sinkende Motivation, geringes Selbstbewusstsein und wenig Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten. Hier setzt das MKT beim Vermeiden von Lern- und Konzentrationsschwierigkeiten frühzeitig an.

### **Für die Schule und die Lehrpersonen:**

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

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

Um dem Training Nachhaltigkeit zu geben, werden den Lehrpersonen weiterführende Unterlagen vorgestellt und ihnen konkrete Tipps zur Umsetzung von kleineren Trainingseinheiten im Schulalltag 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 wie 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 der Eltern wird dadurch belastet und die Interaktion Kind-Eltern kann massiv gestört werden. Es kann zur Folge haben, dass das Thema Hausaufgaben ein „Dauerbrenner“ wird. Durch den Elternabend bekommen die Eltern ganz konkrete Hinweise, wie sie ihre Kinder zu Hause bei den Hausaufgaben aber auch im alltäglichen Zusammenleben unterstützen können.