

„Konzentriert geht's wie geschmiert! „

Das Marburger Konzentrationstraining für Schulkinder

Geleitetes **Gruppentraining für Schulkinder** mit Konzentrationsschwierigkeiten inklusive begleitendes Elterstraining.

Das Training ist konzipiert für eine Gruppe von maximal 8 Kindern.

Fokus: Schulkinder (ca. 7-15 Jahre)

Das Training versteht sich als ein Übungsprogramm, das **allen Kindern** zugutekommen kann, im **speziellen aber Kindern mit einer Aufmerksamkeits-/Hyperaktivitäts-Problematik (ADHS/ADS)**.

Im Rahmen des dazugehörigen Elterstrainings werden Ihnen als Eltern Hilfen für den Alltag vorgestellt, um den Lern- und Entwicklungsprozess Ihrer Kinder erfolgreich und nachhaltig zu unterstützen.

Ihre Kinder trainieren an **sechs Vor- oder Nachmittagen einmal pro Woche jeweils 90 Minuten**; zusätzlich findet **1 Elternabend statt à ca. 90 Minuten**.

Interessierte Lehrpersonen sind an den Elterstrainings herzlich willkommen.

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

Ort: Psychologische und Psychotherapeutische Praxis, Dorfstrasse 4, 8630 Rütli

Start: Kursdaten auf **telefonische Anfrage**.

Preis pro Kind pauschal: 890.- Fr

Dieses Training biete ich auch als Einzeltraining an. Durch den modularen Aufbau der Einzellektionen kann im Einzeltraining ganz spezifisch auf die Bedürfnisse des einzelnen Kindes eingegangen werden. Zur Einzelbetreuung des Kindes kommt begleitend ein Elterngespräch dazu.

Für mehr Informationen zu den Lektionen, Terminen und Preisen:
www.antoniameier.ch oder rufen Sie mich an.



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 (Gruppen- und Einzeltraining) problemlos und ökonomisch eingesetzt werden kann.

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

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

Das MKT - Training setzt bei der Verbesserung der Aufmerksamkeitssteuerung an und vermittelt den Kindern die Methode der **verbalen Selbstinstruktion** d.h. die Kinder lernen das „**innere aufgabenbezogene Sprechen**“ sowie **grundlegende Arbeitstechniken für den Schul- und Hausaufgabenalltag**.

Das Training ist sehr **praxisbezogen, schulnah** und **leicht umsetzbar im Schul- und Hausaufgabenalltag**. Es macht den Kindern Spass, was wiederum einen positiven Effekt auf die Motivation und das Erlernen der Technik des „inneren Sprechens“ (des „lauten Denkens“) hat.

Die Kinder erlernen grundlegende Techniken, die sie im Schulalltag brauchen. Das Training ist deshalb auch speziell geeignet für Vorschulkinder als Vorbereitung auf den Übertritt in die Schule.

Zielgruppe und Ziele des Trainings

Erkennen Sie ihr Kind?



- Julia wechselt schnell von einer Aktivität zur anderen.
- Ralf ist im Kindergarten/in der Schule leicht ablenkbar.
- Vera kann nur schwer abwarten, bis sie an der Reihe ist.
- Marco scheint oft nicht zuzuhören.
- Jan traut sich wenig zu.
- Mirjam kann noch nicht selbständig arbeiten.
- Anna hat Schwierigkeiten, mit einer Aufgabe zu beginnen.
- Simone macht dauernd Flüchtigkeitsfehler.
- Nicolas tut sich sehr schwer, seine Ämtlis zu erledigen.
- Tim benötigt viel Zeit für eine Aufgabe und bringt sie nur mit Mühe zu Ende.
- Nina fällt es schwer, Regeln einzuhalten.
- Philipp zappelt mit den Füßen unter dem Tisch und ist nicht bei der Sache.
- Marion gibt bei Fehlern frustriert auf.
- Hannah vergisst Gelerntes schon nach kurzer Zeit wieder.
- Bruno hat wenig Durchhaltevermögen.
- Andreas stört mit seiner aufbrausenden und aggressiven Art die anderen Kinder.

Ziele und Nutzen des Trainings für Ihre Kinder:

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



Ziele und Nutzen des Trainings für Sie als Eltern:

- Sie „sehen“ ihr Kind „neu“
- Sie lernen „neues“ Verhalten kennen
- Sie lernen ihr Kind wirkungsvoller zu unterstützen
- Sie 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 und strukturierter zu arbeiten
- und können somit auch besser mit sich selbst umgehen

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 die Kinder 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 der 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 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 Ihre Kinder:

Ihre Kinder werden frühzeitig (d.h. präventiv) unterstützt, bevor es aufgrund der Konzentrationsschwierigkeiten im Kindergarten oder dann in der Schule grössere Schwierigkeiten gibt.

Beim Gruppentraining können gleichzeitig mehrere Kinder miteinander "trainiert" werden (Lernen am Modell) und es fördert gleichzeitig das "Miteinander" und das Gruppengefühl, d.h. es werden auch soziale Kompetenzen gestärkt, der Zusammenhalt in der Gruppe gefördert.

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.

Um diesen Teufelskreis von Konzentrations- Lern- und Verhaltensschwierigkeiten zu durchbrechen setzt das MKT frühzeitig (präventiv) beim Grundproblem an.

Für Sie als Eltern:

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

Die Aufmerksamkeitsproblematik bleibt also nicht auf den Leistungsbereich beschränkt, sondern kann sich auf das ganze Leben Ihres Kindes auswirken. Auch die Beziehung zu Ihnen als Eltern kann dadurch belastet werden. Es kann zur Folge haben, dass das Thema „mangelnde Konzentration“ und später das Thema „Hausaufgaben“ ein „Dauerbrenner“ wird. Durch die Elternabende bekommen Sie als Eltern ganz konkrete, praktische und leicht umsetzbare Tipps und Bausteine, wie Sie Ihre Kinder zu Hause im alltäglichen Zusammenleben und bei den Hausaufgaben/Aufgaben unterstützen können.

