

Exekutive Funktionen und Selbstregulation im Schulalltag fördern

„**Selbstregulation** ist die Fähigkeit das eigene Denken, die Aufmerksamkeit, das Verhalten/ Handlungen, die eigenen Emotionen gezielt steuern zu können.“

**Die Fähigkeit zur Selbstregulation ist einer der wichtigsten Faktoren
für das Lernen und die sozial-emotionale Entwicklung.**

Selbstregulation resultiert aus drei **Leistungen des Gehirns**, den **Exekutiven Funktionen**:

1. **Arbeitsgedächtnis** - Informationen kurzfristig aufrechterhalten und mit den gespeicherten Informationen arbeiten zu können,
2. **Inhibition** - die Fähigkeit Impulse unterdrücken und Störreize ausblenden zu können,
3. **Kognitive Flexibilität** - sich schnell auf veränderte Situationen einstellen und verschiedene Perspektiven einnehmen zu können.

Die der Selbstregulation zugrunde liegenden geistigen Fähigkeiten (die exekutiven Funktionen) können in der Schule gefördert/ trainiert werden durch:

- Rituale + Regeln
- Bewegungspausen
- Lernen mit und durch Bewegung
- Reflexionsphasen
- Selbstreguliertes Lernen
- Sportunterricht
- (...)

Selbstregulation gemeinsam fördern: Tipps für Zuhause

- Regeln und Grenzen, Rituale und Alltagsroutinen (strukturierter Tagesablauf)
- Selbständigkeit fördern/ Einbeziehen in Alltagsaufgaben
- Sport und Bewegung
- gemeinsame Spiele trainieren Konzentration, Reaktion und Gedächtnis
- Fehler = natürliche Lernschritte
- Konsequenzen umsetzen
- LIEBE, UNTERSTÜTZUNG und LOB
- GEDULD