

---

# Die Unterstützung von Selbstregulation bei Schülerinnen und Schülern im Schulalltag.

von Lena Hoffmann, move&do Mannheim<sup>2</sup>

---

Eine gute Selbstregulation ist die Grundlage für ein erfolgreiches Lern- und Sozialverhalten sowohl bei Kindern und Jugendlichen als auch bei Erwachsenen. Sie hilft dabei, Herausforderungen in allen Lebensbereichen erfolgreich zu bewältigen. Vielen Kindern und Jugendlichen fällt es besonders im Schulalltag schwer, eigenverantwortlich und selbstreguliert zu arbeiten. Sie stören, werden unaufmerksam und verlieren die Motivation. In diesem Artikel werden verschiedene Unterstützungsmethoden vorgestellt, die dabei helfen, die Selbstregulation im Schulalltag der Schülerinnen und Schüler zu unterstützen mit dem Ziel, die Arbeitsfähigkeit länger und leichter aufrechtzuerhalten.

---

## Hintergrund

Kinder und Jugendliche sind aufgrund der vielfältigen Anforderungen im Schulalltag, sowohl auf kognitiver als auch auf sozialer Ebene, oftmals überfordert. Zudem sind die Exekutiven Funktionen in dieser Lebensphase noch nicht vollständig entwickelt, so dass die Kinder in der Lage wären in jeder Situation eigenverantwortlich und selbstkontrolliert zu handeln und zu lernen (Walk & Evers, 2013). Der Grund, der Kindern und Jugendlichen das Lernen schwer macht, ist also oftmals nicht ein Mangel an Motivation oder Intelligenz, sondern ein Defizit in der Selbstregulation. Darum ist es für viele Schülerinnen und Schüler sehr wichtig, sie im Schulalltag in dieser zu unterstützen, um dadurch eine angemessene Lernsituation zu schaffen und ein erfolgreiches Lernen zu ermöglichen (Kubesch, 2013).

Verschiedene Methoden können dabei helfen die Selbstregulationsfähigkeit zu unterstützen. Durch die Unterstützung wird die Konzentration der Kinder gelenkt, das flexible Denken angeregt und das Arbeitsgedächtnis entlastet. In

anderen Worten: Die richtige Hilfestellung von außen ermöglicht Schülerinnen und Schülern mehr Kapazität für die eigentliche Schulaufgabe zur Verfügung zu haben. Dadurch wird ihnen das Lernen im Schulalltag erleichtert und die Arbeitsfähigkeit kann besser aufrechterhalten werden (Kubesch, 2014).

Damit dies jedoch gelingt müssen die Methoden akribisch eingeübt und konsequent eingehalten werden, so dass Prozesse entstehen bei denen die Kinder nicht mehr nachdenken müssen, sondern diese automatisiert ablaufen. Im Laufe der Zeit sollte die externe Regulation dann Stück für Stück wieder verringert werden, um somit das eigenverantwortliche und selbstregulierte Arbeiten der Schülerinnen und Schülern angemessen zu fördern ohne sie dabei zu überfordern (Kubesch, 2013). Außerdem sollten Unterstützungsmethoden sinnvoll und gezielt ausgewählt werden und vor allem auch zur Art und Weise der Lehrperson und der Klasse passen.

Im Folgenden werden drei mögliche Unterstützungsmethoden kurz vorgestellt. Diese sind bekannte Regeln und

---

Rituale, klare Strukturen und Rahmenbedingungen sowie leicht verständliche Bilder und Symbole.

### **Regeln und Rituale als Unterstützungsmethode**

Unser Gehirn ist in der Lage allgemeine Regeln, die in einem bestimmten Kontext gelernt werden, auf einen anderen Kontext zu übertragen. D.h. auch eine bestimmte Verhaltensregel kann, vorausgesetzt sie wird als nützlich empfunden, von unserem Gehirn auf verschiedene Situationen übertragen und angewandt werden. Das bedeutet Regeln unterstützen das Erlernen der Selbstregulation.

Daher ist es sehr wichtig, dass Regeln von den Schülerinnen und Schülern als sinnvoll erachtet und angenommen werden. Darum empfiehlt sich Verhaltensregeln sowohl verständlich und klar zu formulieren als auch mit der Klasse zu besprechen und zu begründen bzw. gemeinsam zu erarbeiten. In der Umsetzung müssen Regeln also gut eingeführt und im Anschluss streng eingehalten werden. Sorgfältig und akribisch eingeübte Rituale können dabei die Einhaltung der Regeln unterstützen. So unterstützt z.B. das ritualisierte Einleiten von Beginn und Ende einer Arbeitsphase mit einem akustischen Signal einer Klangschale, das Einhalten der Regel, dass während der gesamten Arbeitsphase Ruhe herrscht.

Regeln und Rituale fördern somit die Entwicklung der Selbstregulationsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler und erleichtern bei konsequenter Verwendung den Tag aller Beteiligten.

### **Struktur und Rahmenbedingung als Unterstützungsmethode**

Unser Gehirn lernt erfolgreicher, wenn wir klare Strukturen sowie eine gute Orientierung im Raum und bei der Arbeitsgestaltung schaffen. Um Lernerfolge bei Schülerinnen und Schülern zu

unterstützen und ihre Motivation aufrechtzuerhalten, brauchen sie daher ein strukturiertes und geordnetes Lernumfeld (Hattie, 2009). Das wird erzielt, indem Arbeitsstrukturen möglichst einfach und verständlich gestaltet werden, wie z.B. durch standardisierte Arbeitsabläufe, eindeutige Zeitangaben oder transparente Stundenabfolgen. Außerdem ist es wichtig, ein geordnetes und aufgeräumtes Arbeitsumfeld zu haben. Zudem müssen Strukturen und Rahmenbedingungen transparent und gut nachvollziehbar sein. Das kann erreicht werden, indem man z.B. wenige Regeln plausibel und klar kommuniziert oder verwendete Arbeitsmethoden präzise und verständlich definiert. Wichtige Aspekte, wie z.B. Klassenregeln, sollten dabei präsent im Klassenzimmer platziert werden. Klare Strukturen und bekannte Rahmenbedingungen bieten demzufolge weniger Raum für Ungewissheit und beugen somit eine Überforderung der Schülerinnen und Schüler vor. Dies wirkt sich schließlich positiv auf den Lernerfolg aus, denn Kubesch (2013) beschreibt, dass Angst unser Lernen hemmt. Außerdem werden durch diese Unterstützungsmethode viele Ablenkungen und Störfaktoren, die im Klassenzimmer auftreten, von außen minimiert. Die Kinder und Jugendlichen sind dadurch in der Lage sich selbst besser zu regulieren. Eine bessere Selbstregulationsfähigkeit wirkt sich wiederum positiv auf die schulischen Leistungen aus (Best, Miller & Naglieri, 2011).

### **Bilder und Symbole als Unterstützungsmethode**

Bilder und Symbole werden von unserem Gehirn viel schneller wahrgenommen und verarbeitet als Texte. Sie haben dadurch einen hohen Wiedererken-

---

nungswert und können sehr gut mit anderen Dingen verknüpft werden. So kann z.B. während einer Arbeitsphase ein Emoji, das den Finger vor den Mund hält, das Leise sein der Schülerinnen und Schüler unterstützen. Zudem setzt die Wahrnehmung von Bildern und Symbolen in verschiedenen Arealen in unserem Gehirn an und löst damit sehr schnell Emotionen in uns aus. Dadurch können diese sehr gut aufgenommen und gespeichert werden und den Lernprozess der Schülerinnen und Schüler unterstützen. Außerdem

haben Bilder den Vorteil, dass wir sie sehr leicht aufnehmen und unbewusst verarbeiten. Werden Arbeitsabläufe z.B. visuell unterstützt, fällt es den Kindern leichter sich diese zu merken. Somit wird das Arbeitsgedächtnis entlastet und den Kindern steht mehr Energie für die eigentliche Aufgabe zur Verfügung. Bilder und Symbole sind daher eine weitere geeignete Methode die Selbstregulation bei Schülerinnen und Schülern im Schulalltag zu unterstützen.

---

## Literatur

Best, J. R.; Miller, P. H.; Naglieri, J. A. (2011): Relations between Executive Function and Academic Achievement from Ages 5 to 17 in a Large, Representative National Sample. In: Learning and individual differences 21 (4), S. 327–336.

Hattie, J. A. C. (2009): Visible Learning. A synthesis of over 800 meta-analyses relating to achievement. London & New York: Routledge.

Kubesch, S. (2013): Förderung exekutiver Funktionen und der Selbstregulation im Sport. PFiFF Lehrwerk. Heidelberg: VERLAG BILDUNG plus

Kubesch, S. (2014): Exekutive Funktionen und Selbstregulation. Neurowissenschaftliche Grundlagen und Transfer in die pädagogische Praxis. Bern: Verlag Hans Huber, Hogrefe AG

Walk, M.W.; Evers, W. F. (2013): Fex - Förderung exekutiver Funktionen. Bad Rodach: Wehrfritz. Online verfügbar unter <https://cdn.wehrfritz.com/documents/pdf/leseprobe-buch-fex-foerderung-exekutiver-funktionen.pdf>, zuletzt geprüft am 20.01.2021

<https://www.ssids.de/wbt-sport-selbstregulation>, zuletzt geprüft am 20.01.2021