

Selbstregulierung beim Lernen: Ein umfassendes

► Die Bewegung für soziales/emotionales Lernen (SEL) hat in den letzten Jahren an Interesse gewonnen. Mit der Zunahme von Kritik in den sozialen Medien und der Anonymität, in der man virtuell schikaniert werden kann, erleben Kinder mehr Aggression und Gewalt von anderen. In unserer hochgradig umstrittenen politischen und sozialen Atmosphäre ist es wichtiger denn je, dass alle Erwachsenen, die mit Kindern zu tun haben, ihnen beibringt, mitfühlender und freundlicher gegenüber anderen zu sein, insbesondere gegenüber denen, die anders sind als wir.

Um das Einfühlungsvermögen und die emotionale Kompetenz der Schüler:innen zu verbessern, führen viele Schulen ein SEL-Programm oder -Lehrplan ein. Diese Programme und Materialien sollen den Schüler:innen grundlegende Kenntnisse

darüber vermitteln, wie sie eine gute Beziehung zu anderen aufbauen und ihre emotionalen Reaktionen steuern können. Die Zusammenarbeit mit anderen und das Erlernen von „Ruhe bewahren“ sind Beispiele für die Selbstregulierungsfähigkeiten, die die Industrie bei künftigen Mitarbeitern sucht. Obwohl es ein lohnenswertes Unterfangen ist, Schüler:innen in der sozial-emotionalen Entwicklung zu unterrichten, bin ich der Meinung, dass wir den Kindern nicht alles beibringen, was es bedeutet, selbstreguliert zu leben und zu lernen.

Vor vielen Jahren begann ich, mich mit dem Konzept des Selbstregulierten Lernens (SRL) zu beschäftigen. Seit mehr als fünf Jahrzehnten ist SRL ein spezifisches Studienggebiet in der Psychologie. In jüngster Zeit haben Pädagog:innen begonnen, sich

mit SRL zu befassen, und haben die Ideen sogar in die Bildungsstandards aufgenommen. Viele Standards auf Bundes-, Landes-, nationaler und internationaler Ebene zielen darauf ab, dass Schüler:innen für Studium und Beruf bereit sind. „Unabhängig davon, ob man sich auf ein Studium oder eine Karriere vorbereitet, muss akademisches Lernen zu einer Aktivität werden, die Initiative ergreift und selbstinitiierte, motivierende und verhaltensbezogene Prozesse sowie metakognitive Prozesse erfordert, die alle das selbstregulierte Lernen (SRL) ausmachen“.

Selbstreguliertes Lernen ist der Prozess, den wir durchlaufen, um die Dimensionen unseres Affekts (Affect -> Fühlen), unseres Verhaltens (Behavior -> Handeln) und unserer Kognition (Cognition -> Denken) zu steuern, um unsere Lernziele zu erreichen. Diese drei Dimensionen (auch bekannt als



Das ABC des selbstgesteuerten Lernens

der Blick auf soziales/emotionales Lernen

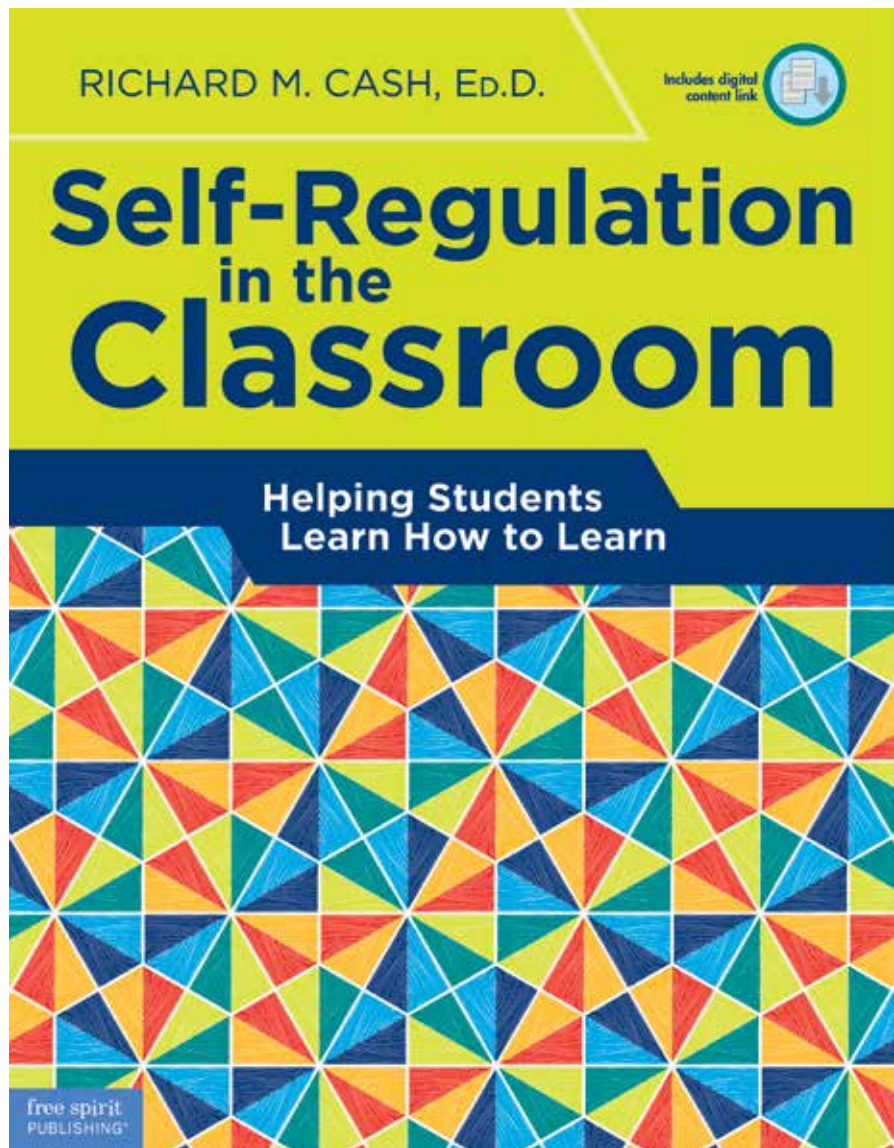
das ABC des selbstgesteuerten Lernens) sind eng miteinander verwoben und arbeiten bei erfolgreichen Lernenden Hand in Hand. Eine Dimension ohne die anderen beiden oder zwei ohne die dritte führen zu einem Ungleichgewicht im Lernprozess.

A(ffect) = Fühlen: Emotionen versus Gefühle

Oft wird der Begriff „Emotionen“ verwendet, obwohl eigentlich der Affekt gemeint ist. Affekt bedeutet, wie wir uns fühlen, oder dass wir unsere Gefühle bewusst wahrnehmen. Emotionen sind eine chemische Reaktion in unserem limbischen System (ein sehr primitiver Teil unseres Gehirns), die durch innere und äußere Reize ausgelöst wird. Gefühle (Affekte) sind die emotionalen Antworten (oder Reaktionen). Die große Mehrheit unserer Gefühle sind deshalb kontrollierbar. Gefühle sind etwas Persönliches - niemand zwingt Sie, etwas zu fühlen, sondern Sie selbst machen Ihre Gefühle. Die Art und Weise, wie Sie mit diesen Gefühlen umgehen, kann einen erheblichen Einfluss auf Ihre Produktivität haben. Wie man sich in einer Lernsituation fühlt, hat einen enormen Einfluss auf den Fokus unserer Aufmerksamkeit.

Strategien zur Unterstützung der Schüler:innen bei der Entwicklung eines Gefühlsbewusstseins:

- Sprechen Sie offen mit Ihren Schüler:innen darüber, wie Sie mit anspruchsvollen Situationen, Stress und schlechten Gefühlen umgehen.
- Bringen Sie den Kindern die Macht bei, die sie über ihre Gefühle haben, indem Sie ihnen beibringen, ihre Gefühle zu erkennen und sie positiv zu halten.
- Wenn sich SchülerInnen ängstlich oder besorgt fühlen, sollten sie mit Ihnen oder einer Person ihres Vertrauens sprechen, damit sie wissen, dass sie mit ihren Gefühlen nicht allein fertig werden müssen.
- Um Ängste abzubauen, lassen Sie die Schüler:innen über den besten und den schlimmsten Fall nachdenken - sagen Sie ihnen, dass das Ergebnis irgendwo in der Mitte liegen wird.



- Ein Bild von den eigenen Gefühlen zu zeichnen kann für viele Kinder hilfreich sein, um herauszufinden, wie man mit ihnen umgehen kann.
- Verwenden Sie täglich Affirmationen, um positive Selbstgespräche zu fördern.
- Behalten Sie eine positive Einstellung bei, auch wenn Sie mit Widrigkeiten konfrontiert sind.

B(ehavior) = Verhalten: Handeln ist sozial

Verhalten ist die Handlung, die wir ausführen, um etwas zu initiieren, aufrechtzuerhalten, zu verändern oder zu

entwickeln. Sie beruht auf internen und externen Faktoren. Verhalten kann sowohl bewusst als auch unbewusst sein. Im Lernprozess gehören dazu die Verhaltensweisen:

- Fertigkeiten und Strategien (wie man etwas tut, um produktiv zu sein)
- Kommunikation (wie man mit jemandem spricht und vom Zuhörer gehört wird)
- Zusammenarbeit (wie man mit anderen zusammenarbeitet, um erfolgreich zu sein)
- Arbeitsgewohnheiten (wie man etwas selbständig erledigt)

>>

- Soziale Interaktionen, wie z. B. miteinander auszukommen, mit anderen zusammenzuarbeiten, Anweisungen zu befolgen, zuzuhören usw., sind verhaltensbezogen. Schüler:innen können und sollten angemessene soziale Verhaltensweisen erlernen.

Strategien zur Unterstützung der Schüler:innen bei der Entwicklung sozialer Verhaltensweisen:

- Seien Sie Ihren Schüler:innen ein Vorbild darin, wie Sie mit anderen zusammenarbeiten, und zeigen Sie ihnen, wie Sie sich mit anderen Erwachsenen und Schüler:innen auseinandersetzen und verhandeln.
- Geben Sie den Schüler:innen die Möglichkeit, mit anderen zusammenzuarbeiten, die nicht so sind wie sie selbst.
- Geben Sie den Schüler:innen Rollen, wenn sie in Gruppen arbeiten, damit sich alle Kinder an der Arbeit beteiligen können.
- Ermutigen Sie die Schüler:innen, sich gegenseitig ein sozial angemessenes Feedback zu geben.
- Bringen Sie den Kindern bei, wie man um Hilfe bittet und sich gegenseitig Fragen stellt.
- Bieten Sie den Schüler:innen die Möglichkeit, sich an verschiedenen kulturellen Aktivitäten zu beteiligen, z. B. im Theater, im Kino oder bei Ausflügen
- Unterstützen Sie die Schüler

C(ognition) = Denken: Kognition für das Lernen

Die Dimension der Kognition spielt eine wichtige Rolle bei SRL und SEL. Kognition ist das „L“ in SEL - ohne Denken gibt es kein Lernen. Kognition ist der bewusste Akt des Denkens. Es ist der mentale Prozess, den Schüler:innen durchlaufen, von einfachen oder subtilen Prozessen (wie der Wahrnehmung von Sinneseindrücken, willkürlichen Bewegungen und dem Abrufen von Sachinformationen) bis hin zu komplexen oder abstrakten Denkebenen (wie kritisches Denken, kreatives Denken, Problemlösung und Entscheidungsfindung). Die Kognition nimmt durch Lernerfahrungen zu, unabhängig davon, ob sie auf Wiederholung, Übung oder Entdeckung beruhen.

Ein Akt der Kognition ist die „Meta-Kognition“ oder das Nachdenken über unser eigenes Denken. Dieses genaue Nachdenken ist der Reflexionsprozess, den wir alle im Laufe des Tages durchlaufen. Sei es das Selbstgespräch („Warum habe ich das so gemacht?“) oder das Nachdenken über künftige Lösungen oder Entscheidungen („Wenn ich mich genug anstrenge, kann ich diesen Test bestimmt bestehen.“).

SchülerInnen, die in der Schule erfolgreicher sind, nutzen die Metakognition, um:

- positiv zu bleiben, wenn sie mit einer Herausforderung konfrontiert werden
- ihre Stärken und Grenzen zu kennen
- Ziele zu setzen und zu überwachen
- Misserfolge als Chance für Wachstum zu betrachten
- über Erfolge nachzudenken, um weiterhin erfolgreich zu sein.

Strategien zur Förderung der kognitiven Fähigkeiten der Schüler:innen:

- Denken Sie als Lehrkraft laut, um den SchülerInnen Ihren Denkansatz zu verdeutlichen.
- Verwenden Sie grafische Hilfsmittel, damit die Schüler:innen ihre Gedanken nachvollziehen können.
- Üben Sie intuitives („aus dem Bauch heraus“) und deduktives („nur die Fakten“) Denken.
- Helfen Sie den Schüler:innen, vernünftige kurzfristige Ziele zu setzen - Ziele für die Unterrichtsstunde oder den Unterricht.
- Lassen Sie die Schüler:innen darüber nachdenken, wie sie sich gefühlt haben (Affekt) und was sie getan haben (Verhalten), um ihre Ziele zu erreichen bzw. nicht zu erreichen - wenn sie das Ziel nicht erreicht haben, sollen sie darüber nachdenken, was sie beim nächsten Mal besser machen können
- Ermutigen Sie die Schüler:innen, ihren Denkprozess mit anderen Schüler:innen verbal auszudrücken.
- Bringen Sie den SchülerInnen direkt Strategien für kritisches Denken und kreatives Denken bei – diese Werkzeuge werden bei der Problemlösung und Entscheidungsfindung hilfreich sein.
- Loben Sie die Bemühungen Ihrer Schüler:innen mehr als ihre Leistungen – Anstrengung ist der Schlüssel zum Erfolg!

Wir alle wollen, dass unsere SchülerInnen, unsere Kinder gut lernen können und erfolgreich sind – das gilt für Lehrkräfte genauso wie für Eltern und andere, die mit Kindern zu tun haben. Einige von ihnen kommen mit einem höheren Grad an SRL in die Schule, während andere auf dem Weg dorthin mehr Modellierung und Unterstützung benötigen. Alle Schüler:innen können davon profitieren, wenn sie beim Lernen die ABCs (Affekt, Verhalten, Kognition) im Auge behalten:

- A=Wie fühle ich mich, wenn ich erfolgreich bin?
- B=Was werde ich tun, um erfolgreich zu sein?
- C=Was ist mein Ziel/Plan, um erfolgreich zu sein? ■

*Übersetzung und Bearbeitung von
Martina Rosenboom*

Autor

Dr. Richard M. Cash ist preisgekrönter Pädagoge und Autor, der vor allem für seine Arbeit im Bereich Differenzierung und fortgeschrittene Lernende bekannt ist. Sein Erfahrungsschatz reicht von der Lehre über die Lehrplankoordination bis hin zur Programmverwaltung. Derzeit ist er ein weithin anerkannter Bildungsberater bei nRich Educational Consulting, Inc.. Seine Beratungstätigkeit hat ihn durch die gesamten Vereinigten Staaten und druch die Welt geführt. Seine Fachgebiete sind Bildungsprogrammentwicklung, durchgehende und anspruchsvolle Lehrplangestaltung, differenzierter Unterricht, Fähigkeiten des 21. Jahrhunderts, gehirngerechte Klassenzimmer, Begabtenförderung und selbstreguliertes Lernen. Dr. Cash ist Autor von Büchern, Kapiteln und Artikeln über Differenzierung, begabte SchülerInnen und selbstreguliertes Lernen.
Kontakt:
www.nrichconsulting.com,
richard@nrichconsulting.com