

## WAS SOLL DAS GANZE GEREDE ÜBER MOTOREN?

Haben Sie schon einmal Kinder darüber reden gehört, dass ihr "Motor" in einem hohen Gang (hyper) oder in einem niedrigen Gang (lethargisch) oder in einem "genau richtigen" Gang (aufmerksam und fokussiert) läuft? Wenn Sie es noch nicht erlebt haben, werden Sie es wahrscheinlich bald tun. Wir stellen Ihnen *"Wie läuft Dein Motor?"*® *Das Alert Programm*® zur Selbstregulierung vor, entwickelt von den zwei international bekannten Ergotherapeutinnen Mary Sue Williams und Sherry Shellenberger.

Durch das Verwenden der Motoranalogie beim Beibringen von Selbstregulierung (beim Verändern, wie alert (wach und aufmerksam) wir uns fühlen), helfen wir Kindern zu erlernen, was sie tun können, wenn sie sich auf einem nicht optimalen Wachheitsgrad befinden. Wir bringen den Kindern bei, dass es fünf Wege gibt, wie man sein Alert –Level beeinflussen kann: Etwas in den Mund zu nehmen, durch Bewegung, Berührung, Sehen und Hören.

Wir alle regulieren uns selbst den gesamten Tag hindurch, aber nur selten sprechen wir darüber. Denken Sie z.B. daran, was sie heute morgen für Ihren Motor getan haben um Aufzustehen und den Tag zu beginnen. Haben Sie z.B. eine Tasse heißen Kaffee oder einen kalten Fruchtsmoothie (Mundkategorie) getrunken? Sind Sie vor Arbeitsbeginn Joggen gegangen oder haben den Hund Spazieren geführt (Bewegungskategorie)? Haben Sie um wach zu werden heiß geduscht oder Ihre Katze gestreichelt (Berührungskategorie)? Haben Sie Fernsehen gekuckt (Sehkategorie) oder das Radio angeschaltet (Hörkategorie)?

Wir bringen Kindern bei, wie sie den Gebrauch dieser Art von Motorstrategien zuhause und in der Schule erweitern können, um auf einem optimalen Level zum Lernen, Spielen oder um mit ihren Freunden, der Familie und Peers zu interagieren zu sein. Wir befähigen Kinder zu wissen, was sie tun können, wenn ihr Motor in einem niedrigen Gang läuft und sie sich darauf konzentrieren müssen, neue Mathematikfähigkeiten zu erlernen oder was sie tun können, wenn sich ihr Motor in einem hohen Gang befindet und sie sich abends zum Schlafengehen fertig machen.

Indem Sie über Ihren eigenen Motor sprechen, helfen Sie, Selbstregulierung zu vermitteln. Lassen Sie Kinder daran teilhaben, wenn Ihr Motor in einem niedrigen Gang läuft, wenn Sie z.B. versuchen ein Buch zu lesen oder wenn Ihr Motor in einen hohen Gang hochfährt, wenn Sie rechtzeitig zu einem Termin eilen. Seien Sie nicht überrascht, wenn Kinder, die über das Alert Programm® gelernt haben, eine Motorstrategie, wie z.B. einen tiefen Atemzug zu nehmen (Mundstrategie), einen Knautschball zusammenzudrücken (Berührungskategorie), den Sonnenuntergang anzuschauen (Sehkategorie), Musik anzuhören (Hörkategorie) oder Stretching (Bewegungsstrategie), vorschlagen. Bestärken Sie den Gebrauch dieser Motorstrategien, um Selbstregulierung zu unterstützen, sodass Ihr eigener Motor und der Ihrer Kinder genau richtig läuft!

Um mehr über das Alert Programm® zu lesen, gehen Sie bitte zu [www.AlertProgram.com](http://www.AlertProgram.com).

©2007 TherapyWorks, Inc. Reprinted with permission for educational purposes.

This document was translated in German with the permission of TherapyWorks, Inc. Special thanks to Wibke Stolte for her work on this translation.