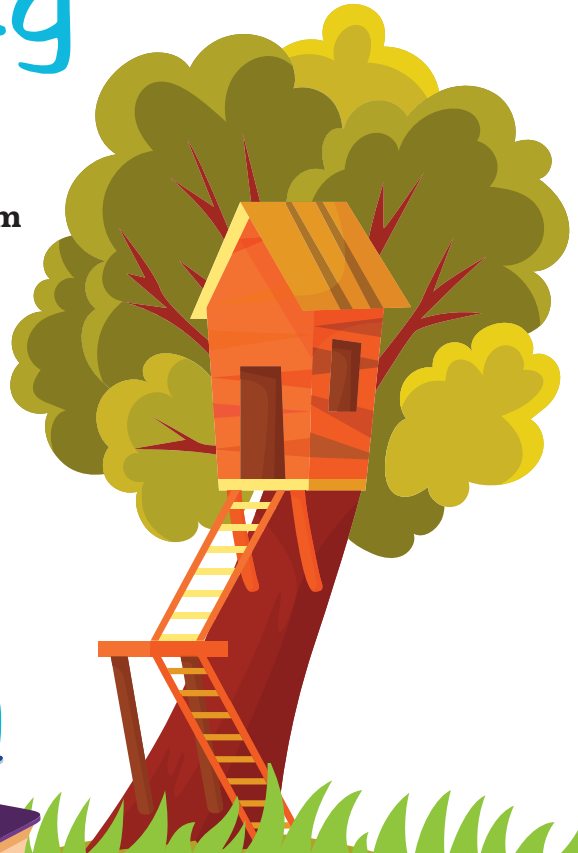


My Own Williams Learning

**Pädagogische Leitlinien
für Lernende mit
Williams-Beuren-Syndrom
(WBS)**



**Dr. Fionnuala Tynan
Dr. Jo Van Herwegen**



Deutsches Vorwort für Erwachsene

Fionnuala Tynan und *Jo van Herwegen* haben für die britische *Williams Syndrome Foundation* zwei neue pädagogischen Leitlinien erarbeitet. Zuerst die „Leitlinie für Lehrkräfte“ (die deutsche Übersetzung ist über den *Bundesverband Williams-Beuren-Syndrom e. V.* bestellbar). Des Weiteren die hier vorliegenden pädagogischen Leitlinien „My Own Williams Learning“. Sie sind zusammen mit Kindern und Jugendlichen mit WBS entwickelt worden und an diese Altersgruppe adressiert.

Mit Hilfe dieses Buches wird Ihr Kind besser verstehen, wie sich das WBS auf seine Lern- und Entwicklungsprozesse auswirkt, welche Stärken es hat und welche bewährten Ideen es gibt, mit Schwierigkeiten in der Schule umzugehen. Ihr Kind lernt dabei, dass es sich bestimmte Lernziele selbst setzt und selbstwirksamer Akteur des eigenen Lernprozesses wird. Unterstützen Sie es dabei so viel wie nötig und so wenig wie möglich!

Wir möchten den Autorinnen und der Williams Syndrome Foundation aus Großbritannien für die freundliche Genehmigung danken, dass dieses Lernbuch auch in deutscher Sprache erscheinen kann. Die Erlaubnis ist verbunden mit der Vorgabe, möglichst keine Änderungen an Inhalt und Form vorzunehmen. Daher ist aus Platzgründen weitgehend auf geschlechtsspezifische Anpassungen verzichtet worden. Wir haben zudem, in Ermangelung passender deutscher Wörter, einige Bezeichnungen und Reime im englischen Original belassen, wie z. B. die „WOWs“ und „POWs“. Ebenso wird der Name der Eule „Dr. Owl“, die durch dieses Lernbuch

führt, beibehalten. Er ist ein Akronym aus „Own Williams Learning“. Die Bezeichnung pädagogische Assistenz (PA) steht synonym für Schul- oder Inklusionsassistenz, pädagogische Unterrichtshilfe und ähnliche schulische Funktionsrollen.

Wir danken dem *Bundesverband Williams-Beuren-Syndrom e. V.* und der *GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe auf Bundesebene* für die Finanzierung des Drucks. Alle Interessierten können auf Nachfrage eine kostenlose MOWL-Broschüre bestellen über: info@w-b-s.de oder eine PDF-Version unter www.hszg.de/prosetzky herunterladen.

Wenn Sie mehr über die Entstehung von MOWL, *Fionnuala Tynan* und *Jo van Herwegen* erfahren möchten, hören und abonnieren Sie den WBS-Podcast „Mehr als freundlich?!“ unter [wbs-mehr-als-freundlich-podigee.io](https://www.wbs-mehr-als-freundlich-podigee.io) oder überall, wo Sie Podcasts hören können.

Abschließend möchten wir Sie bitten, den auf *Seite 3* angegebenen QR-Code zu nutzen und den Autorinnen eine Rückmeldung und vielleicht Verbesserungsvorschläge zu MOWL zu senden.

Wir wünschen viel Erfolg und Freude beim Durcharbeiten des Lernbuches.

Herzliche Grüße
**Christina Leber &
Prof. Dr. Ingolf Prosetzky**

Vorsitzende des Bundesverbands Williams-Beuren-Syndrom e. V. / Professor für Heilpädagogik/ Inclusion Studies, Hochschule Zittau/Görlitz

Du kannst dieses Buch zusammen mit einem Erwachsenen durcharbeiten, z. B. mit Deiner Mama, Deinem Papa, Deinen Großeltern, einer Person aus der Schule oder einer pädagogischen Assistenz. Diese können einige der Aufgaben für Dich ausfüllen und Dir alles erklären, was Du nicht verstehst.

Vielen Dank an die Williams-Syndrom-Foundation (www.williams-syndrome.org.uk) für die Finanzierung dieser Forschung und dem Buch.

Ein großes Dankeschön an unsere WBS-Berater: Alice, Arlo, Arshan, Bessie, Cathal, Charlie, Eleanor, Evie, Jamie, Lucy, Salomé und Thomas.

© Mary Immaculate College, Limerick.

© WOWs, POWs und Figuren (Dr. Owl, Joe, Josie) Fionnuala Tynan.

Inhalt

Vorwort.....	2
Einführung.....	4
Alles über mich.....	6
Mein körperliches Profil.....	7
Mein körperliches Profil: feinmotorische Fähigkeiten.....	13
Mein sensorisches Profil.....	19
Mein soziales Profil.....	25
Mein emotionales Profil.....	31
Mein Verhaltensprofil.....	37
Mein Partizipations- und Engagement-Profil.....	43
Mein Fertigkeiten-Profil.....	49
Mein Selbstwertgefühl und Zugehörigkeits-Profil.....	55
Mein kreatives Profil.....	61
Mein schulisches Profil.....	67
Du bist WOW!.....	75

Vorwort

Vorwort für Erwachsene, die Lernende mit Williams-Beuren-Syndrom unterstützen.

Willkommen bei „*MOWL – My Own Williams Learning*“ (Mein eigenes Williams Lernbuch). Wir hoffen, dass es Ihrem Kind hilft, das Williams-Beuren-Syndrom (WBS) besser zu verstehen und wie es sich auf sein Lernen auswirkt. Es wurde mit Kindern, unseren WBS-Beratern, im Alter von 5–16 Jahren entwickelt. „*MOWL*“ verwendet einen Stärkenbasierten Ansatz, der die Stärken von WBS als WOWs (Wonders of Williams) und die Lernprobleme als POWs (Problems of Williams) darstellt. Das Buch hat drei Figuren: Dr. Owl (Eule), der WBS erklärt und zwei Kinder mit WBS, Josie und Joe. Josie ist jünger und befindet sich in einem früheren Entwicklungsstadium. Joe ist älter und befindet sich in einem späteren Entwicklungsstadium. Unsere Berater meinten, dass sie sich stark mit den Figuren identifizieren konnten.

„*MOWL*“ ist in Kapitel unterteilt, die das WBS-Profil repräsentieren. Alle Kapitel enthalten einen Beitrag von Dr. Owl, Josie und Joe, eine Liste mit den typischen WOWs/POWs von Kindern mit WBS und Ideen, die Ihr Kind ausprobieren kann. Ihr Kind hat die Möglichkeit, seine eigenen persönlichen WOWs und POWs für jedes Profil aufzuschreiben. Wir empfehlen, dass es (oder ein Erwachsener) diese mit einem Stift in das Buch schreibt. Dadurch kann Ihr Kind den Prozess nachvollziehen, wenn aus einem POW ein WOW geworden ist. Wenn die letzte Seite erreicht ist, können Sie die Leistungen des Kindes honorieren und ihm eine Urkunde überreichen!

Kinder mit WBS bekommen oft von Erwachsenen Lernziele gesetzt. „*MOWL*“ ermutigt Ihr Kind, Aspekte des Lernens, die es verbessern möchte, auszuwählen und persönliche Ziele zu setzen. Die Idee ist, dass sie ihre WOWs steigern. Dadurch wird sein Selbstwertgefühl gestärkt. Unterstützen Sie Ihr Kind beim Durcharbeiten des „*MOWL*“,

indem Sie ihm immer nur kleine Aufgaben stellen, um ihm Zeit zu geben, die Informationen zu verarbeiten. Es ist nicht vorgesehen, dass sie den „MOWL“ in ein oder zwei Sitzungen durcharbeiten. Sie können aufhören, wenn ihr Kind müde wird oder das Interesse verliert. Wenn sie sich ein Kapitel noch einmal ansehen wollen, ist das in Ordnung. Obwohl „MOWL“ in Zusammenarbeit mit Kindern mit WBS erstellt wurde, wissen wir, dass die Auswirkungen von WBS sehr unterschiedlich sind. „MOWL“ ist für Kinder im Grundschulalter und nach der Grundschule geeignet. Wenn Ihr Kind „MOWL“ zu wortreich findet, lesen Sie ihm weniger vor oder ergänzen Sie das Gesagte durch zusätzliche Bilder oder reale Gegenstände. Wir ermutigen Sie auch dazu, alle Kommunikationsmittel zu verwenden, die Ihr Kind unterstützen (z. B. PECS, Makaton usw.), um sein Verständnis zu fördern.

Wir würden uns freuen, wenn Sie uns eine Rückmeldung zum Lernprozess geben würden. Dies wird in zukünftige Aktualisierungen des „MOWL“-Buches und neue Veröffentlichungen einfließen. Wir hoffen, dass es Ihnen Spaß macht, mitzuerleben wie Ihr Kind die POWs abbaut und mit seinen WOWS wächst, angeleitet von dem stets weisen Dr. Owl und seinen WBS-Freunden und der WBS-Familie Ihres Kindes.

Bitte senden Sie Ihr Feedback oder Fragen per E-Mail an:
fionnuala.tynan@mic.ul.ie oder j.vanherwegen@ucl.ac.uk.

Kinder können eine E-Mail an DrOwl@mic.ul.ie senden. Alternativ können Sie auch unsere Umfrage ausfüllen:

https://qualtrics.ucl.ac.uk/jfe/form/SV_4SB7Ff8bsZpZcTI

Viel Erfolg und Freude mit dem
„My Own Williams Learning“-Buch.



Dr. Fionnuala Tynan & Dr. Jo Van Herwegen



Einführung

Ich bin so froh, dass Du dieses Buch liest. Ich arbeite mit vielen Jungen und Mädchen mit dem Williams-Beuren-Syndrom (WBS). Ich möchte, dass Du mehr über die Stärken des WBS, deine WOWs (Wonder of Williams) und Schwierigkeiten, deine POWs (Problems of Williams) erfährst. Wenn ich von POWs spreche, möchte ich nicht, dass Du dies als Ausrede dafür nimmst, nicht Dein Bestes zu geben. Löse Probleme, besiege sie!

Jeder Mensch mit WBS ist anders. Du bist ein besonderer Mensch. In diesem Buch wirst Du meine Freunde Josie und Joe kennenlernen. Wir werden Dir Informationen über WBS geben. Wir möchten, dass Du Deine eigenen Ideen und Erfahrungen einbringst. Es funktioniert gut, wenn Du jemanden bittest, das Schreiben für Dich zu übernehmen! Du kannst Dir auch selbst ein Ziel setzen. Das bedeutet, dass Du so lange an etwas arbeitest, bis Du es geschafft hast.

Dr. Owl (Eule)

Hallo! Mein Name ist Josie! Ich liebe Kochen, Lesen, Tanzen und Hunde. Ich habe das Williams-Beuren-Syndrom. Das ist mein Freund Joe.

Hallo! Ich habe auch das Williams-Beuren-Syndrom. Ich schwimme gerne, baue Lego® und höre „Heavy-Metal“-Musik.

Wir haben oft Fragen zu WBS, insbesondere zur Schule. Manchmal wird die Schule durch WBS schwierig. Wir haben viele Ideen und Strategien, die uns helfen. Dr. Owl erklärt uns viele Dinge über WBS. Erzähle Du uns auf der nächsten Seite alles über dich.



Alles über mich

Name:

Alter:

Schule:

Lehrer(in):

Assistent(in) der Lehrkraft:

In der Schule mache ich gerne: _____

In der Schule mag ich nicht: _____

Mein körperliches Profil



Wir werden über Dein **körperliches** Profil sprechen. Das bedeutet, wie sich Dein Körper bewegt. Als Baby sind die Muskeln bei Williams-Beuren manchmal nicht sehr stark. Aber sie werden stärker, wenn Du älter wirst. Verschiedene Aktivitäten helfen dir, stärker zu werden. Zum Beispiel, um Deine Hände und Füße zu **koordinieren**. Das bedeutet, dass sie sich besser zusammen bewegen können.

Ich liebe Yoga, weil ich mich langsam bewegen und meine Muskeln dabei dehnen kann. Ich finde es schwierig, Basketball zu spielen. Der Ball ist sehr schwer und wenn er mich trifft, tut es weh.



Ich schwimme gern. Ich mache auch Übungen mit meiner Physiotherapeutin Ann. Es fällt mir schwer, Stufen hinunterzugehen. Ich habe Angst, dass ich hinfalle und mich verletze. Wenn meine Mama meine Lieblingsmusik dabei spielt, finde ich die Übungen lustig!



Kinder mit WBS sind oft gut darin:

- Wandern
- Tanzen
- Fußball
- Schwimmen
- Trampolinspringen
- Yoga



Für Kinder mit WBS kann es schwierig sein:

- Treppen steigen.
- Gehen auf verschiedenen Untergründen wie Gras oder Kies.
- Gehen und balancieren auf einem Bordstein oder einer Mauer.
- Pfeifen.
- Einen Ball fangen oder werfen.
- Ein Tor schießen.



Kreuze die WOWs und POWs an, die auf Dich zutreffen.

Nun zu Dir



Was sind Deine körperlichen WOWs?

A large, empty, light green rounded rectangular box for writing answers to the 'WOWs' question.



Was sind Deine körperlichen POWs?

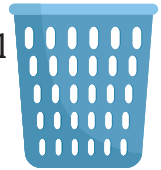
A large, empty, light orange rounded rectangular box for writing answers to the 'POWs' question.

Versuche DAS

Zielübungen



Nimm einen Reissack und versuche, ihn in den Wäschekorb, die Waschmaschine oder auf einen Teppich zu werfen (frage Deine Mama oder Deinen Papa, was am besten ist!). Wenn Du das sehr gut kannst, nimm einen Ball und bewege Dich weiter vom Ziel weg. Wenn Du Dinge aus größerer Entfernung wirfst, werden Deine Muskeln stärker.



Für das Gleichgewicht

Stell Dir vor, Du wärst ein Seiltänzer im Zirkus. Suche ein Seil, auf dem Du gehen kannst, im Haus oder draußen. Versuche nun, auf dem Seil zu laufen, indem Du einen Fuß vor den anderen setzt. Streck Deine Hände weit aus, um das Gleichgewicht zu halten. Wenn Du das kannst, versuche mit einem Erwachsenen, der Dich stützt, auf einem Bordstein oder einer niedrigen Mauer zu laufen.



Nun zu Dir

Hier sind einige weitere Ideen unserer WBS-Freunde. Kreuze mindestens eine an, die Du ausprobieren wirst:

Wandern

Bowling

Schwimmen

Yoga

Trampolin

Radeln

Fußball

Reiten

Basketball

GoKart

Tanzen

Pilates

Gymnastik

Karate

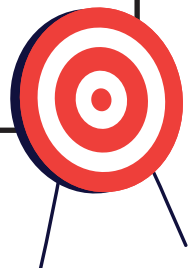
Aerobic

Bewegungslieder

Mein POW stärken



Ein körperliches Ziel, das ich mir setzen möchte:

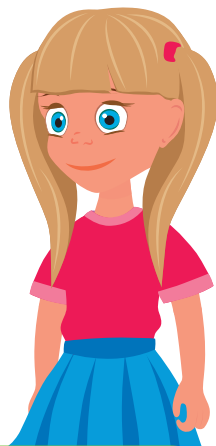


Mein körperliches Profil: feinmotorische Fähigkeiten



Ein weiterer Teil der Bewegung des Körpers besteht darin, Aufgaben zu erledigen, die kleinere Bewegungen mit den Fingern erfordern. Diese werden als **feinmotorische Fähigkeiten** bezeichnet.

Meine Güte, ich finde Feinmotorik schwierig. Das ist definitiv mein POW! Die Muskeln in meinen Fingern werden müde und schmerzen, wenn ich viel schreibe. Ich finde es sehr schwierig, meine Knöpfe zu schließen und mein Essen mit Messer und Gabel zu schneiden.



Ich auch, Josie! Das Schreiben fällt mir schwer, vor allem, wenn ich viel zu tun habe. Meine Finger fühlen sich rot und heiß an. Manchmal fühle ich mich dann frustriert. Meine Ergotherapeutin hat mir viele Übungen gezeigt, um die Muskeln in meinen Händen zu stärken. Jetzt kann ich Knöpfe schließen, ohne frustriert zu sein.





Kinder mit WBS sind in vielen feinmotorischen Fähigkeiten gut. Das hängt von ihrem Alter und ihren Interessen ab. Wir kennen Kinder mit WBS, die gut sind darin:

- Ein Schlüssel in einem Schloß zu drehen.
- Brot in den Toaster zu schieben.
- Ein Mobiltelefon zu verwenden.
- Lego® zu bauen.
- Zu Backen.
- Klavier zu spielen.



Für Kinder mit WBS kann es schwierig sein:

- Ein Steckspiel zu nutzen.
- Einen Reißverschluss hochzuziehen.
- Mit einer Schere zu schneiden.
- Eine Scheibe Brot zu bestreichen.
- Einen Schnürsenkel zu binden.
- Gemüse zu schälen.
- Einen Staubsauger zu verwenden.



Kreuze die WOWs und POWs an, die auf Dich zutreffen.

Nun zu Dir



Was sind Deine feinmotorischen WOWs?

A large, empty, light green rounded rectangular box for writing answers to the 'WOWs' question.



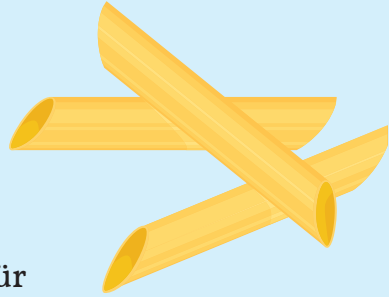
Was sind Deine feinmotorischen POWs?

A large, empty, light orange rounded rectangular box for writing answers to the 'POWs' question.

Versuche DAS

Für stärkere Finger

Fädle Penne-Nudeln auf einen Schnürsenkel. Als zusätzliche Herausforderung, male die Nudeln an. Warum nicht mit Hilfe eines Erwachsenen eine Halskette für Dich selbst oder für jemand Besonderen machen?



Für stärkere Hände

Prelle einen Basketball mit beiden Händen. Versuche dann, den Basketball beim Gehen zu prellen.

Nun zu Dir

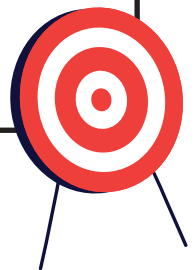
Hier sind einige weitere Ideen unserer WBS-Freunde. Kreuze mindestens eine an, die Du ausprobieren wirst:

- Zeichne Deinen Namen oder andere Wörter, die Du kennst, in Sand, Wasser oder Mehl.
- Lege Wäscheklammern um den Rand eines Plastikbehälters.
- Stelle aus Spielknete Essen her.
- Bastle eine Karte für einen besonderen Menschen.
- Vervollständige ein Punkt-zu-Punkt-Rätsel (Geraden in richtiger Zahlenreihenfolge).
- Probiere Wort-Such-Rätsel aus.

Mein POW stärken



Ein feinmotorisches Ziel, das ich
mir setzen möchte:



Mein sensorisches Profil



Du hast acht verschiedene **Sinne**, die Dein **sensorisches Profil** ausmachen: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten, Gleichgewicht, Körpertemperatur und das Wissen, wo sich Dein Körper im Verhältnis zu anderen Dingen befindet. Jeder Mensch hat **Empfindungen** (Körpergefühle), die er mag und nicht mag.

Ich hasse laute Geräusche, aber ich liebe es, Musik zu hören. Ich mag es nicht, wenn mich jemand am Bauch kitzelt, aber ich mag es, wenn mein Opa mir die Haare zerzaust. Ich mag es nicht, wenn Leute ganz nah bei mir stehen, aber ich mag es, meine Schwester zu umarmen!



Das ist wie bei mir, Josie! Ich weine manchmal, wenn ich laute Geräusche höre, vor allem, wenn ein Feueralarm ertönt oder es donnert. Als ich jünger war, habe ich immer geweint, wenn ein Hund gebellt hat, aber jetzt ist es in Ordnung. Ich liebe den Geruch von Popcorn, aber ich hasse den Geruch von Pferden. Bei manchen Gerüchen wird mir schlecht, aber wenn meine Mama mich umarmt, geht es mir besser.





Kinder mit WBS sind oft gut darin:

- Menschen zu erkennen.
- Musikstücke zu erkennen.
- Leise oder schwache Töne zu hören.
- Melodien und Texte von Liedern zu lernen.
- Umarmungen zu geben.



Für Kinder mit WBS kann es schwierig sein:

- Ruhig zu bleiben, wenn sie laute Geräusche, wie das Schlagen von Türen, Alarme, Schreie und Lachen hören.
- Fortzugehen, wenn sie etwas Beunruhigendes sehen (z. B. eine weinende Person).
- Bestimmte Lebensmittel zu essen, auf Grund des Geschmacks, des Geruchs oder wie sie sich im Mund anfühlen.
- Auf einem unebenen oder glatten Boden zu gehen.



Kreuze die WOWs und POWs an, die auf Dich zutreffen.

Nun zu Dir



Was sind Deine sensorischen WOWs?

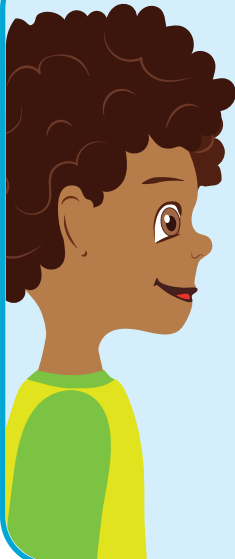


Was sind Deine sensorischen POWs?

Versuche DAS

Für den Geruch

Wenn Du irgendwo hingehst, wo es Gerüche gibt, die Du nicht magst, nimm eine Gesichtsmaske mit. Deine Mama oder Dein Papa könnten etwas Parfüm, Aftershave oder ätherisches Öl darauf sprühen. Du wirst es riechen, wenn Du die Maske trägst. Sage Deinem Kopf: „Das riecht gut, das riecht gut“.



Der Schulalarm

Vereinbare mit Deinem Schulleiter eine Besichtigung der Alarmanlage. Lasse Dir erklären, wie sie funktioniert. Frage bei einer Brandschutzübung, ob Du derjenige sein kannst, der sie einschalten darf. Halte Deine Ohrenschützer bereit. Wenn Du ein lautes Geräusch kennst und es kontrollieren kannst, fällt es Dir leichter, es zu hören.

Nun zu Dir

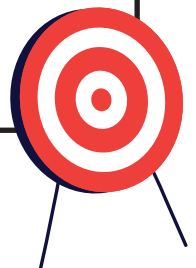
Hier sind einige weitere Ideen unserer WBS-Freunde. Kreuze mindestens eine an, die Du ausprobieren wirst:

- Mache in der Schule sensorische Pausen. Du kannst Musik hören, einen kleinen Spaziergang machen oder mit Knete spielen.
- Wenn Du Dich mit anderen Menschen aufstellen musst, stell Dir vor, Du hättest eine magische Blase um Dich herum, damit Du nicht zu nah bei ihnen stehst. Du kannst das üben, indem Du einen Hula-Hupp-Reifen hältst!
- Bleibe jeden Tag eine Minute achtsam mit geschlossenen Augen sitzen. Wie fühlt sich Dein Körper an? Sage Deinem Kopf, was Du hörst, was Du riechst und was Du fühlst. Das hilft dir, verschiedene Sinne zu trennen und ruhiger zu werden. Wenn Du Dich überwältigt fühlst, konzentriere Dich einfach auf Deine Atmung: ein, aus, ein, aus. Überlege Dir, was Du gerne hören, riechen, sehen oder fühlen möchtest.

Mein POW stärken



Ein sensorisches Ziel, das ich mir setzen möchte:



Mein soziales Profil



Bei Deinem **sozialen** Profil geht es um Deine Freundschaften, Deine Begegnungen mit anderen Menschen und die Art und Weise, wie Du Dich verhältst, wenn Du mit ihnen zusammen bist.

Ich liebe es, Menschen zu treffen. Ich grüße jeden Morgen meinen Schulleiter und die Postbotin auf dem Weg zur Schule. Ich telefoniere jeden Samstag mit meiner Oma. Ich habe viele Freunde. Meine Mama sagt mir, ich soll nicht mit Fremden sprechen. Das finde ich schwierig!



Ich treffe auch gerne Leute. Ich unterhalte mich gerne in der Schule, aber ich mag es nicht, wenn ich warten muss, bis ich dran bin. Meine Logopädin sagt mir, dass ich üben muss, ein Gespräch zu führen. Ich muss mir merken, dass ich zuhören muss, was andere Leute sagen, und nicht ständig über meine speziellen Interessen reden darf. Andere Leute finden das vielleicht nicht so interessant wie ich.





Kinder mit WBS sind oft gut darin:

- Freundlich zu sein.
- Freundlich zu anderen Menschen zu sein.
- Anderen Menschen zu helfen.
- An nette Dinge zu denken, die man sagen kann.
- Andere Kinder mit einzubeziehen.
- Gespräche mit Erwachsenen zu führen.



Für Kinder mit WBS kann es schwierig sein:

- Sich von Fremden fernzuhalten.
- Zuzuhören, wenn jemand anderes spricht.
- Zu warten, bis sie in einem Gespräch an der Reihe sind.
- Freunde zu haben und Freundschaften zu pflegen.



Kreuze die WOWs und POWs an, die auf Dich zutreffen.

Nun zu Dir



Was sind Deine sozialen WOWs?

A large, empty, light green rounded rectangular box for writing answers to the 'WOWs' question.



Was sind Deine sozialen POWs?

A large, empty, light orange rounded rectangular box for writing answers to the 'POWs' question.

Versuche DAS

Für eine Unterhaltung

Stelle eine Zeituhr für eine Minute ein. Sprich mit einem Freund über etwas, das Du magst. Lasse dann Deinen Freund eine Minute lang reden und höre die ganze Zeit zu. Wenn ihr fertig seid, sage ihm, woran Du Dich erinnerst. Das braucht Übung!



Für Vorsicht vor Fremden

Wenn Du jemanden oder etwas Interessantes siehst, halte inne, bevor Du Dich ihm oder ihr näherst. Denke an: **S-A-F-E**

S: Könnte daS verdächtig sein?

A: Ist das erlaubT?

F: Handelt es sich um einen Freund/ein Familienmitglied?

E: Sind meine Eltern oder Lehrer in der Nähe?

Sag Deinem Kopf: „Safe, safe, 1, 2, 3; Safe, safe, proud of me!“

Nun zu Dir

Hier sind einige weitere Ideen unserer WBS-Freunde. Kreuze mindestens eine an, die Du ausprobieren wirst:

- Erstelle eine Liste der Menschen, die Du gemeinsam mit einem Erwachsenen kennst. Ordne sie nach Kategorien: diejenigen, die ich wiedererkenne (ich weiß, wie sie aussehen, aber ich habe noch nie mit ihnen gesprochen), diejenigen, die ich grüße, diejenigen, die ich gut kenne und mit denen ich ein Gespräch führen kann, und diejenigen, zu denen ich nach Hause gehen kann.
- Sprich mit einem Erwachsenen, den Du kennst, der Dir helfen kann, herauszufinden, ob jemand, den Du kennst, ein Freund ist oder nicht. Denke daran, dass ein Freund jemand ist, mit dem Du gerne Zeit verbringen würdest. Er sollte nett zu Dir sein, Dinge mit Dir teilen und ihr solltet gemeinsam etwas unternehmen.
- Wenn Dich jemand verletzt oder verärgert, sprich mit einem Erwachsenen, damit er Dir helfen kann, Dich zu beruhigen und das Problem zu lösen.

Mein POW stärken



Ein soziales Ziel, das ich mir setzen möchte:



Mein emotionales Profil



In Deinem **emotionalen** Profil geht es um Gefühle und darum, wie Du mit ihnen umgehst. Wir alle erleben an jedem Tag viele verschiedene Gefühle und Emotionen. Alle Gefühle sind normal und in Ordnung, aber manchmal müssen wir darauf achten, dass die Art und Weise, wie wir unsere Gefühle ausdrücken, andere Menschen nicht verletzt.

Ich liebe es, wenn ich mich glücklich fühle. Ich lächle. Ich umarme meine Familie. Ich fühle mich innerlich leicht und beschwingt. In der Schule bin ich manchmal frustriert, weil ich einige meiner Aufgaben nicht erledigen kann. Ich bin auch neidisch darauf, dass meine Freunde einige der Aufgaben erledigen können, die ich nicht kann.



Schule
ist
Klasse!



Ich mag die Schule und fühle mich in der Regel wohl in der Schule. Ich bin aufgeregt, wenn der Lehrer Naturwissenschaften unterrichtet, weil das mein Lieblingsfach ist. Ich werde allerdings unruhig, wenn ich etwas schreiben muss!



Kinder mit WBS sind oft gut darin:

- Glücklich und begeistert zu sein.
- Arbeiten stark daran, ihre Gefühle zu verstehen.
- Sie bemühen sich, ihr Verhalten zu kontrollieren, wenn sie starke Gefühle haben.
- Andere Menschen glücklich zu machen.
- Zu feiern!



Für Kinder mit WBS kann es schwierig sein:

- Ihre Gefühle oder Emotionen zu benennen, insbesondere wenn sie sich frustriert, ängstlich oder wütend fühlen.
- Einem Erwachsenen mitzuteilen, wie es ihnen geht.
- Ein trauriges oder wütendes Gefühl zu stoppen.
- Aufzuhören sich über Dinge Sorgen zu machen.
- Die Worte „Nein“ oder „Nicht“ zu hören.



Kreuze die WOWs und POWs an, die auf Dich zutreffen

Nun zu Dir



Was sind Deine emotionalen WOWs?

A large, empty, light green rounded rectangular box for writing answers to the 'WOWs' question.



Was sind Deine emotionalen POWs?

A large, empty, light orange rounded rectangular box for writing answers to the 'POWs' question.

Versuche DAS

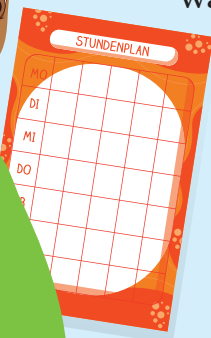
Zur Bewältigung von Gefühlen

Wenn Du starke Gefühle hast, nimm Dir eine Minute Zeit. Wie fühlt sich Dein Körper an? Ist er heiß oder kalt? Wie fühlt sich Dein Kopf an? Hast Du irgendwelche Schmerzen? Was kannst Du tun, um Dich glücklich zu fühlen? Höre Dein Lieblingslied, wenn Du traurig bist.



Zur Bewältigung des Schulalltags

Bitte einen Lehrer oder Assistenten, einen visuellen Stundenplan für Dich zu erstellen. Dieser zeigt dir, welche Fächer Du hast und wann sie stattfinden. Er zeigt Dir die Tagesstruktur. Er zeigt Dir auch, wann Du Pause machen kannst. Wenn Du ein Thema oder eine Aufgabe abgeschlossen hast, kannst Du sie aus dem Stundenplan streichen.



Nun zu Dir

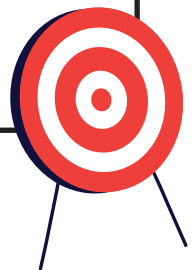
Hier sind einige weitere Ideen unserer WBS-Freunde. Kreuze mindestens eine an, die Du ausprobieren wirst:

- Denk daran, wie oft Du Dir Sorgen über Dinge machst, die nie passieren werden. Frage Dich: Ist es wahrscheinlich, dass es passiert? Was kann ich tun, wenn es doch passiert? Wer kann mir helfen? Dies kann Dir helfen, Dich zu beruhigen.
- Halte inne und atme mit geschlossenen Augen. Sage zu Dir selbst: Rieche an der Blume (einatmen) und blase die Kerze aus (ausatmen). Noch besser ist es, wenn Dein Lehrer 10 Kerzen für Dich anzünden kann. Atme ein und blase eine aus. Atme ein und blase die nächste aus, bis alle ausgeblasen sind.
- Wenn Du einen Kalender nutzt, der Dir zeigt, wann verschiedene Dinge passieren, musst Du Dir nicht so viele Gedanken machen. Du kannst zählen, wie viele Tage es noch bis zu einem bestimmten Ereignis sind.
- Nutze ein Anti-Stress-Spielzeug, um in der Schule ruhig und entspannt zu bleiben.

Mein POW stärken



Ein emotionales Ziel, das ich mir setzen möchte:



Mein Verhaltensprofil



Bei unserem **Verhaltensprofil** geht es darum, wie wir uns verhalten. Es ist eine Möglichkeit, mit anderen Menschen zu kommunizieren: Wenn wir lächeln, wissen die Menschen, dass wir glücklich sind oder dass wir sie mögen. Wenn wir aber wütend oder frustriert sind und gemeine Dinge sagen, könnten die Leute denken, dass wir böse sind. Alle Gefühle sind in Ordnung, aber wir müssen darauf achten, wie wir diese Gefühle ausdrücken.

Meine Lehrerin sagt, dass ich sehr gute Manieren habe, weil ich immer Danke sage. Wenn die Kinder in meiner Klasse mich nicht spielen lassen, beschimpfe ich sie, weil ich so wütend und einsam bin. Aber das bringt mich in Schwierigkeiten.



Letzte Woche bin ich in der Schule in Schwierigkeiten geraten, weil ich nicht auf den Flur gehen wollte. Dort trat ein Clown auf, und ich hatte Angst, dass er einen Luftballon platzen lassen würde. Das Geräusch mag ich nicht. Ich konnte meiner Lehrerin nicht erklären, warum ich nicht hingehen wollte. Manchmal tue ich etwas nicht, weil ich mir Sorgen mache oder Angst habe.





Kinder mit WBS sind oft gut darin:

- Bitte und Danke zu sagen.
- Anderen Menschen zu helfen.
- Freundlich und fürsorglich zu sein.
- Sie arbeiten fleißig daran, ihr Verhalten zu verbessern.
- Sich zu entschuldigen.



Für Kinder mit WBS kann es schwierig sein:

- Ihre Gefühle in Worte zu fassen.
- In der Schule lange zu sitzen und zuzuhören.
- Einem Lehrer zu erzählen, was passiert ist, wenn sie in Schwierigkeiten geraten.
- Sich sicher zu fühlen, wenn sich Dinge ändern.



Kreuze die WOWs und POWs an, die auf Dich zutreffen.

Nun zu Dir



Was sind Deine verhaltensbezogenen
WOWs?



Was sind Deine verhaltensbezogenen
POWs?

Versuche DAS

Wenn Dein Verhalten jemanden verletzt oder verärgert hat

Nimm Dir ein bisschen Zeit, um darüber nachzudenken was Du getan hast. Denke darüber nach, wie sich die andere Person fühlen könnte. Sprich mit Deinem Lehrer darüber, was Du tun kannst, um die Situation zu verbessern. Sich zu entschuldigen ist immer eine gute Sache.

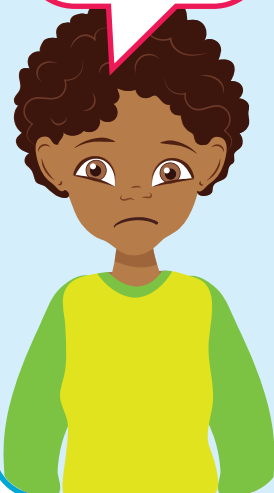
Entschuldigung.



Ich bin traurig.

Wenn Deine Freunde Dich verärgert haben

Sage Deinen Freunden, dass sie Deine Gefühle verletzt haben. Versuche mit ihnen darüber zu sprechen, was passiert ist. Wenn Du und Deine Freunde sich nicht einigen können, bittet euren Lehrer oder eure pädagogische Assistenz um Hilfe. Wenn es ein Klassenmaskottchen gibt (z. B. einen Teddy), kann es helfen, ihm zu erzählen, was passiert ist und wie ihr euch fühlt.



Nun zu Dir

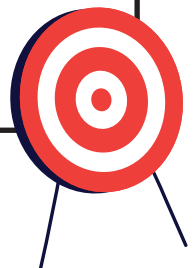
Hier sind einige weitere Ideen unserer WBS-Freunde. Kreuze mindestens eine an, die Du ausprobieren wirst:

- Wenn Du einen schlechten Tag hast, höre Deine Lieblingsmusik und tanze alle unangenehmen Gefühle weg, bis Du Dich besser fühlst.
- Benutze Spielknete, um ein magisches Wesen zu erschaffen, das all die unangenehmen Gefühle aufsaugt, die Dich dazu bringen, Dich so zu verhalten, dass Du in Schwierigkeiten gerätst.
- Sprich mit Deiner Lehrerin oder Deinem Lehrer darüber, warum Du Dich im Unterricht so verhältst, wie es Deine Lehrerin oder Dein Lehrer nicht mögen. Bitte sie um Rat, was Du stattdessen tun kannst.
- Frage Deine Lehrerin oder Deinen Lehrer, ob Du eine Urkunde für gutes Verhalten bekommen kannst, wenn Du Dich sehr gut benimmst.

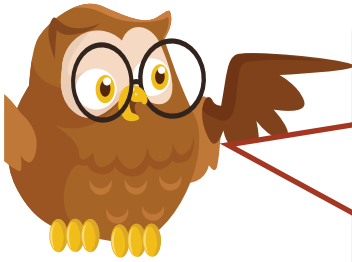
Mein POW stärken



Ein Verhaltensziel, das ich mir selbst setzen möchte:



Mein Partizipations- und Engagement-Profil

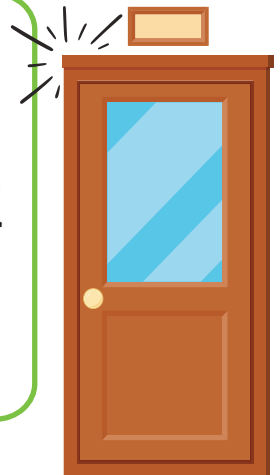


Partizipation meint die körperliche Anwesenheit in der Klasse und bei schulischen Aktivitäten. **Engagement** meint, sich emotional auf die Aufgaben in der Schule einzulassen, Dazu gehört auch die Fähigkeit sich zu konzentrieren, aufmerksam und vorbereitet zu sein.

Ich mache gerne bei allen Aktivitäten mit, die meine Lehrerin oder mein Lehrer mit der Klasse macht. Manchmal fällt es mir schwer, aufmerksam zu sein, vor allem, wenn ich weiß, dass etwas Spannendes passieren wird. Ich habe das Gefühl, dass Popcorn in meinem Körper knallt.



Ich versuche mein Bestes, mich in der Schule zu konzentrieren, aber manchmal fällt es mir schwer. Wenn ich die Tür knallen höre oder die Lehrerin lacht oder sich mit anderen Erwachsenen unterhält. Dann fällt es mir schwer, mich zu konzentrieren.





Kinder mit WBS sind oft gut darin:

- Sich zu bemühen, sich auf ihre Schulaufgaben zu konzentrieren.
- Mit Erwachsenen zu kooperieren.
- Aufgaben zu erledigen, die ihnen Freude machen.
- Aktivitäten in Verbindung mit ihren Spezialinteressen auszuüben.
- Aufgaben in ihren Lieblingsfächern zu erledigen.
- Arbeiten zu beenden, wenn sie zwischendurch Pausen machen können.



Für Kinder mit WBS kann es schwierig sein:

- Sich über einen längeren Zeitraum zu konzentrieren.
- Umgebungsgeräusche aus dem Klassenzimmer oder von außerhalb des Klassenzimmers auszublenden.
- Sich zu konzentrieren.
- Aufzuhören sich über etwas Sorgen zu machen, das ihnen die Konzentration erschwert.
- Lange Teilaufgaben zu beenden.



Kreuze die WOWs und POWs an, die auf Dich zutreffen.

Nun zu Dir



**Was sind Deine WOWs in Sachen
Teilnahme und Beteiligung?**



**Welches sind Deine POWs für
Teilnahme und Beteiligung?**

Versuche DAS

Um konzentriert zu bleiben

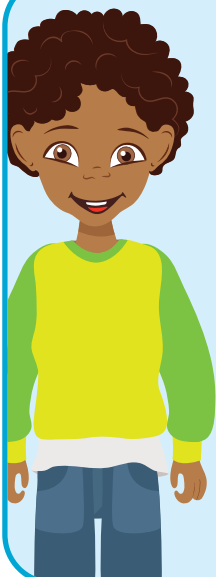
Stell Dir vor, Du wärst eine Wissenschaftlerin, die auf einem Arbeitsblatt eine sehr wichtige Arbeit macht. Sie konzentriert sich sehr stark darauf, dass ihre Berechnungen korrekt sind. Bitte eine Lehrkraft, Dich daran zu erinnern, wie eine Wissenschaftlerin zu arbeiten.



Für die Erledigung längerer Arbeiten

Vereinbare mit Deinem Lehrer oder Deiner pädagogischen Assistenz, wie viel Du zu tun hast, bevor Du eine kleine Pause bekommst.

Frage nach der Pause erneut, wie viel Du zu tun hast, bevor Du eine weitere Pause machen kannst.



Nun zu Dir

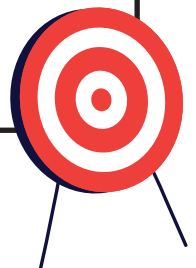
Hier sind einige weitere Ideen unserer WBS-Freunde. Kreuze mindestens eine an, die Du ausprobieren wirst:

- Frage eine Lehrkraft oder pädagogische Assistenz, ob es möglich ist, die Aufgaben auf einem Laptop oder Tablet statt in einem Heft zu erledigen.
- Verwenden einen Timer, um Dich für kurze Zeiträume zu konzentrieren. Stelle den Timer z. B. auf eine Minute ein und konzentriere Dich während dieser Minute intensiv. Wenn Du das immer wieder tun kannst, versuche, den Timer auf zwei Minuten einzustellen und die Zeit zu verlängern. So trainierst Du Dein Gehirn, sich zu konzentrieren.
- Wenn Du bei einer Aktivität ängstlich oder nervös bist, bitte Deinen Lehrer oder Assistenten, sie Dir zu erklären. Beobachte die anderen Kinder bei der Aktivität und probiere sie dann aus.

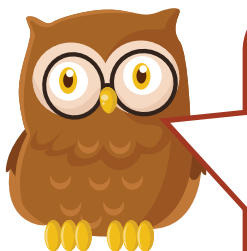
Mein POW stärken



**Ein Ziel für Beteiligung und
Teilnahme, das ich mir selbst
setzen möchte:**



Mein Fertigkeiten-Profil



Bei den **Alltagskompetenzen** geht es darum, dass man in der Lage ist, Dinge für sich selbst zu tun, damit man unabhängig sein kann. Um unabhängig zu sein, muss man in der Lage sein, sich anzuziehen, zu waschen und die Toilette zu benutzen. Du musst auch in der Lage sein, Dein Eigentum in Ordnung zu halten und Essen für Dich selbst zuzubereiten.

Ich kann meinen Pullover und meinen Trainingsanzug anziehen. Es fällt mir immer noch schwer, meine Socken anzuziehen. Ich kann meine Brotdose öffnen und mein Mittagessen essen. Ich kann Suppe und Popcorn in die Mikrowelle stellen. Meine Eltern oder die Assistenz müssen mir helfen, meinen Hintern abzuwischen.



Früher habe ich mich mit vielen Dingen schwer getan. Jetzt, wo ich älter werde, kann ich mehr Dinge tun. Ich bin gerne unabhängig. Wenn ich älter bin, möchte ich neben meiner Mama und meinem Papa in meinem eigenen Haus wohnen.



Kinder mit WBS sind oft gut darin:

- Befolgung von Anweisungen zur Durchführung von Alltagskompetenzen.
- Sich selbstständig zu ernähren.
- Mit Mikrowelle und Toaster umzugehen.
- Mindestens 20 Sekunden lang Hände zu waschen.
- Sich vollständig anzuziehen.
- Telefone oder Tablets aufzuladen.
- Essen in einem Imbiss oder Restaurant zu bestellen.



Für Kinder mit WBS kann es schwierig sein:

- Kleidungsstücke wie Knöpfe, Reißverschlüsse und Schnürsenkel zu schließen.
- Lebensmittelverpackungen oder Getränkeflaschen zu öffnen.
- Nach dem Toilettengang den Po abzuwischen.
- Ihre Kleidung nach dem Toilettengang in Ordnung zu bringen.
- Essen, ohne zu kleckern.



Kreuze die WOWs und POWs an, die auf Dich zutreffen.

Nun zu Dir

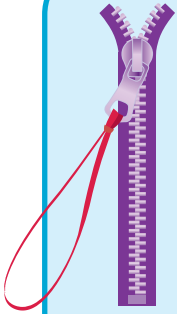


Was sind Deine Alltagskompetenzen
WOWs?



Was sind Deine Alltagskompetenzen
POWs?

Versuche DAS



Zum Öffnen und Schließen von Reißverschlüssen

Bitte Deine Mama oder Deinen Papa, ein kleines Band oder eine Kordel an das Ende des Reißverschlusses zu hängen. Es ist viel einfacher, den Reißverschluss zu öffnen und zu schließen, wenn Du an dem Band oder der Kordel ziehen kannst.

Beim Essen

Stell Dir vor, Du wärst in einer Fernsehsendung ein Koch, der allen zeigt, wie man richtig isst. Wenn Du Dein Mittagessen isst, benutze einen Löffel oder eine Gabel. Das macht weniger Unordnung, als mit Deinen Fingern zu essen.

Nimm kleine Bisse und nur so viel, wie in Deinen Mund passt. Während des Kauens nicht sprechen. Wisch Dir den Mund mit einer Serviette ab, wenn Du Dein Mittagessen beendet hast. Wenn möglich, bewahre einen kleinen Spiegel in Deiner Brotdose auf und prüfe, ob Dein Gesicht nach dem Essen sauber ist. Wasche Deine Hände!



Nun zu Dir

Hier sind einige weitere Ideen unserer WBS-Freunde. Kreuze mindestens eine an, die Du ausprobieren wirst:

- Vereinbare mit Deiner Mama oder Deinem Papa, welche Aufgaben Du zu Hause erledigst, z. B. den Geschirrspüler ein- oder ausräumen, die Wäsche in den Wäschekorb legen, jeden Morgen Dein Bett machen usw.
- Frag Deine Lehrerin oder Deinen Lehrer, ob es Aufgaben gibt, die Du in der Schule übernehmen kannst, z. B. Nachrichten in andere Klassen zu bringen, Besucher in der Schule zu begrüßen oder in der Schulbibliothek zu arbeiten.
- Sprich mit Deiner pädagogischen Assistenz über die verschiedenen Dinge, bei denen Du helfen kannst. Vereinbare eine Sache, die Du selbst erledigen kannst. Denke daran, dass Du immer um Hilfe bitten kannst, wenn Du Schwierigkeiten hast! Vereinbare jeden Monat eine neue Aufgabe.
- Bereite eine Kochdemonstration vor, indem Du ein Essen oder ein Getränk zubereitest. Bitte Deine Mama oder Deinen Papa, das Ganze aufzunehmen. Zeige die Aufnahme Deinen Mitschülern. Ihr müsst es viele Male üben, um es richtig hinzubekommen!

Mein POW stärken



Ein Alltagsziel, das ich mir
setzen möchte:



Mein Selbstwertgefühl und Zugehörigkeits-Profil



Beim **Selbstwertgefühl** geht es darum, wie wertvoll Du Dich selbst einschätzt. Ein hohes Selbstwertgefühl bedeutet, dass Du Dich als eine wichtige Person in Deiner Familie und in Deiner Klasse fühlst und Dir auch die Lösung schwerer Aufgaben zutraust. **Zugehörigkeit** ist das Gefühl, Freunde zu haben, die Dich mögen und respektieren. Das tut gut!

Ich bin eine gute Sängerin. Ich habe viele Freunde in der Schule, aber manchmal fühle ich mich ein bisschen anders als sie. Es gibt einige Dinge, die ich in der Schule schwierig finde, die anderen aber leicht fallen. Das macht mich traurig.



Ich bin cool. Ich bin gut im Schwimmen und im Lego®. Ich bin in einem Lego®-Club. Ich gewinne manchmal Wettbewerbe. Ich treffe gerne meine WBS-Freunde. Wir haben viele Dinge gemeinsam.





Kinder mit WBS sind oft gut darin:

- An sich selbst zu glauben.
- Sich anzustrengen, um besser zu werden.
- Nach Fähigkeiten zu suchen, die sie gut können.
- Menschen zu erzählen, was sie besonders macht.
- Gemeinsame Interessen mit anderen Menschen zu finden.
- Anderen Menschen zu helfen, sich selbst gut zu fühlen.
- Andere Menschen einzubeziehen, damit sie das Gefühl haben, dazuzugehören.



Für Kinder mit WBS kann es schwierig sein:

- Anderen mitzuteilen, wenn sie sich anders fühlen als die anderen Kinder in ihrer Klasse.
- Zu verstehen, warum sie manchmal Schwierigkeiten in der Schule haben.



Kreuze die WOWs und POWs an, die auf Dich zutreffen.

Nun zu Dir



**Was sind Deine WOWs in Sachen
Selbstwertgefühl und Zugehörigkeit?**

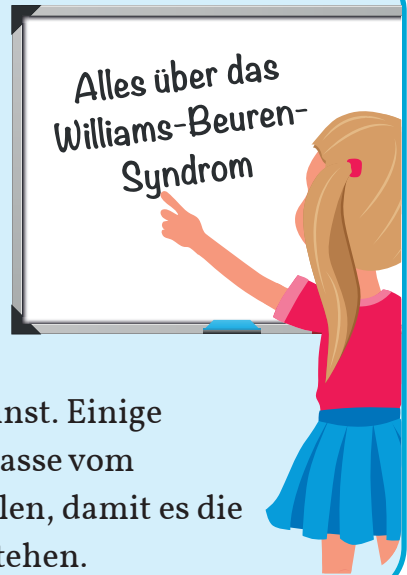


**Was sind Deine POWs in Sachen
Selbstwertgefühl und Zugehörigkeit?**

Versuche DAS

Um zu verstehen, warum Du Schwierigkeiten in der Schule hast

Viele Schwierigkeiten, die Du in der Schule hast, haben mit WBS zu tun. Aber diese POWs können überwunden werden! Es ist wichtig, Fragen über WBS zu stellen, damit Du es verstehen kannst. Einige Kinder mit WBS möchten ihrer Klasse vom Williams-Beuren-Syndrom erzählen, damit es die anderen Kinder in der Klasse verstehen.



Zum Wohlfühlen

Würfle eine Zahl. Welche Zahl auch immer Du erhältst, gib Dir selbst diese Anzahl von Komplimenten. Du kannst dieses Spiel auch mit einem Freund oder einem Familienmitglied spielen. Sagt euch abwechselnd ein paar nette Dinge über die andere Person.



Nun zu Dir

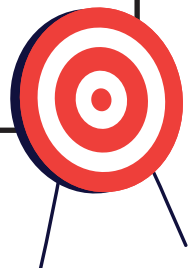
Hier sind einige weitere Ideen unserer WBS-Freunde. Kreuze mindestens eine an, die Du ausprobieren wirst:

- Wende Dich an den WBS-Bundesverband, um herauszufinden, ob es andere Jungen und Mädchen in Deinem Alter gibt, die gerne mit Dir in Kontakt treten würden.
- Schließe Dich Gruppen in Deinem Umfeld an, um andere Kinder mit den gleichen Interessen zu treffen.
- Feier alle Deine Erfolge. Teile diese besonderen Momente mit Deiner Familie, Deinen Freunden, Deinem Lehrer und Deiner pädagogischen Assistenz.
- Erstelle ein Sammelalbum mit all den Dingen, die Du tun möchtest. Nenne es Dein „WOW“-Buch. Mache Fotos von Dingen, die Du tun möchtest und von Dingen, die Du erreicht hast. Klebe sie ein. Schau darauf zurück, wenn Du einen schlechten Tag hast! Du kannst diese Fotos auch auf Deinem Tablet oder Telefon speichern und so ein digitales Sammelalbum erstellen.

Mein POW stärken



Ein Ziel in Bezug auf Selbstwertgefühl und Zugehörigkeit, das ich mir setzen möchte:

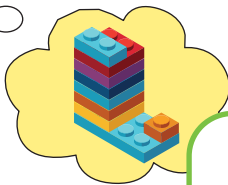


Mein kreatives Profil



Kreativ zu sein bedeutet, eigene Ideen zu haben und sich auf verschiedene Weise ausdrücken zu können. Dazu können Musik, Gesang, Schauspiel und Tanz gehören. Menschen mit WBS sind sehr kreativ. Sie machen andere sehr glücklich, wenn sie kreativ sind. Kreative Aktivitäten können Ihnen helfen, sich ruhig und glücklich zu fühlen.

Ich singe und tanze gerne. In der Schule lerne ich Gedichte und sage sie für meine Oma und meinen Opa auf. Ich mag es, so zu tun, als ob ich jemand anderes wäre. Ich liebe es, verschiedene Stimmen für meine Puppen und Teddys zu benutzen.



Ich baue sehr gerne mit Lego®. Ich habe dann viele Ideen in meinem Kopf. Ich teile meine Ideen mit meinen Freunden in der Schule. Ich fotografiere gerne.



Kinder mit WBS sind oft gut darin:

- Zu Singen.
- Zu Tanzen.
- Etwas vor Anderen aufzuführen.
- Theater zu spielen.
- Zu fotografieren.
- Modelle zu bauen (Playdough, Lego®, etc.).
- Zu backen.



Für Kinder mit WBS kann es schwierig sein:

- Künstlerische Aktivitäten, bei denen sich der Kontakt mit Materialien unangenehm anfühlt (z. B. Basteln mit Tapetenkleber).
- Vor anderen Menschen auftreten, wenn sie sich ängstlich fühlen.
- Sie bevorzugen die alleinige Aufmerksamkeit des Publikums und wollen nicht, dass andere Kinder mit ihnen auftreten.



Kreuze die WOWs und POWs an, die auf Dich zutreffen.

Nun zu Dir



Was sind Deine kreativen WOWs?



Was sind Deine kreativen POWs?

Versuche DAS

Um die Aufmerksamkeit mit anderen zu teilen

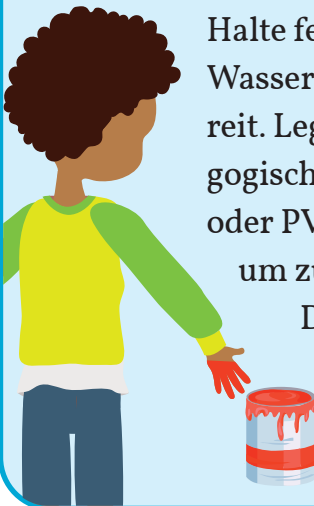
Wenn Du mit anderen auftrittst, achte auf sie. Überlege Dir etwas Nettes, was Du zu ihnen sagen kannst, wenn sie fertig sind. Klatsche und sage „Gut gemacht!“ Sie werden hoffentlich dasselbe tun, wenn Du auftrittst.

Juhu, gut gemacht!



Bei der Verwendung verschiedener Materialien

Halte feuchte Tücher oder eine Schüssel mit Wasser, Seife und ein Handtuch neben Dir bereit. Lege mit Deinem Lehrer oder Deiner pädagogischen Assistenz Deine Hände in Plakatfarbe oder PVA-Kleber. Nimm Dir einen Moment Zeit, um zu spüren, wie es sich anfühlt. Wasche Deine Hände mindestens 20 Sekunden lang. Das hilft Deinem Gehirn, sich an die verschiedenen Empfindungen zu gewöhnen, die Du beim Malen hast.



Nun zu Dir

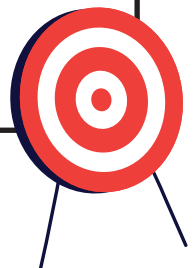
Hier sind einige weitere Ideen unserer WBS-Freunde. Kreuze mindestens eine an, die Du ausprobieren wirst:

- Versuche, eigene Liedtexte zu erfinden! Das macht großen Spaß.
- Stelle einen Teig oder eine Keksmischung her und kreierte Leckereien, die Du backen und essen kannst!
- Benutze Puppen, um verschiedene Szenarien nachzuspielen, die Dir Dein Lehrer oder Deine pädagogische Assistenz zur Lösung von Problemen vorgeben. Sie helfen dir, bei einem Streit mit einem Freund umzugehen, wenn Du Dich schämst oder wegen etwas ängstlich bist.
- Schließe Dich einer außerschulischen Aktivität oder einem Verein in Deiner Nähe an, der eine Deiner bevorzugten kreativen Tätigkeiten anbietet.
- Wenn Du einen Auftritt hast und nervös bist, denke daran, wie glücklich Du das Publikum machen wirst. Denke auch daran, wie stolz Du Dich fühlen wirst. Konzentriere Dich auf Deine Mama, Deinen Papa oder Deinen Lehrer, während Du auftrittst.

Mein POW stärken



Ein kreatives Ziel, das ich mir setzen möchte:



Mein schulisches Profil



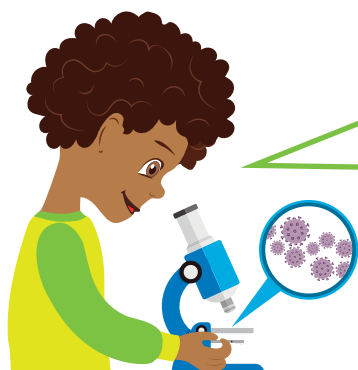
Bei Deinem **schulischen** Profil geht es um das Lernen in der Schule. Es geht um Aktivitäten wie Lesen, Schreiben, Mathematik, Geschichte, Wissenschaft, Technik und Natur. Wenn Du ein starkes schulisches Profil hast, kannst Du Dich klug, selbstbewusst und stolz fühlen. Das hängt davon ab, ob Deine Lehrerin oder Dein Lehrer Dir Aufgaben gibt, die genau auf Dich zugeschnitten sind.

In der Schule ist mein Lieblingsfach Französisch. Ich liebe den Klang der französischen Sprache. Ich schreibe nicht gerne. Das ist schwierig für mich. Ich benutze lieber meinen Laptop oder mein Tablet.

Merci beaucoup!



Wenn ich groß bin, möchte ich Wissenschaftler werden. Ich liebe Wissenschaft und Technik. Ich liebe es, Experimente zu machen. Ich finde Mathe schwierig, aber mein Lehrer hilft mir. Ich muss schwierige Matheaufgaben lösen können, um Wissenschaftler zu werden.





Kinder mit WBS sind oft gut darin:

- Sich an Fakten zu erinnern und sie zu wiederholen.
- Dinge über Musik zu lernen.
- Figuren aus Geschichten nachzuspielen.
- Ihr Verständnis zu zeigen durch Multiple Choice, dem Ausfüllen von Lückentexten und das Diktieren von Antworten an ihren Lehrer oder ihre pädagogische Assistenz.
- Wissenschaftliche Experimente und Projekte durchzuführen.
- Zahlen zu identifizieren und zu zählen.



Für Kinder mit WBS kann es schwierig sein:

- Zu Verstehen, was sie lesen.
- Lehrbücher in verschiedenen Fachgebieten ohne Unterstützung zu lesen.
- Beim Schreiben oder Sprechen Ereignisse in die richtige Reihenfolge zu bringen.
- Große Zahlen zu addieren und zu subtrahieren.
- Mathematischen Aufgaben zu lösen.



Kreuze die WOWs und POWs an, die auf Dich zutreffen.

Nun zu Dir



Was sind Deine schulischen WOWs?



Was sind Deine schulischen POWs?

Versuche DAS

Für das Verstehen

Wenn Du ein Ereignis nacherzählen oder darüber schreiben musst, versuche es in drei Teile zu gliedern:

Erst ...

dann ...

Am Ende ...



Für das Lesen

Übe das laute Lesen. Benutze eine alte Socke, um eine Puppe zu basteln. Lass Deine Puppe den Text vorlesen. Wenn Du und die Puppe den Text sehr gut lesen können, bitte Deine Mama oder Deinen Papa, es aufzunehmen oder zu filmen. Zeige es Deinem Lehrer oder Deiner pädagogischen Assistenz.



Nun zu Dir

Hier sind einige weitere Ideen unserer WBS-Freunde. Kreuze mindestens eine an, die Du ausprobieren wirst:

- Mache Fotos, die Dich besonders interessieren. Sage Deiner Lehrkraft einen Satz zu jedem Foto, den sie für Dich aufschreiben kann. Das kann Dein neues Lesebuch werden.
- Bevor Du eine Seite liest, schaue Dir die Bilder an und achte darauf, welche Anhaltspunkte Du siehst. Versuche, die Geschichte anhand des Bildes zu erzählen, bevor Du mit dem Lesen beginnst. Das bereitet Dein Gehirn auf das Lesen der Wörter vor.
- Lies den Text Deines Lieblingsliedes oder singe ihn, während Du Deinen Finger unter jedes Wort legst.
- Wenn Du in den Urlaub fährst, schreibe jeden Tag eine Postkarte und schicke sie an eine Person, die Du liebst. Du wirst sie sehr glücklich machen. Wenn Dir das Schreiben sehr schwer fällt, unterschreibe einfach mit Deinem Namen oder male ein Bild. Wenn Du mehr schreiben kannst, erzähle der Person, was Du an diesem Tag gemacht hast.

- Wenn Du in der Schule etwas schreiben sollst, frage Deinen Lehrer, ob Du es in Deiner besten Schrift schreiben musst oder ob Du es üben kannst. Du solltest nur ein- oder zweimal am Tag Deine beste Schrift schreiben müssen.
- Versuche es mit verschiedenen Wort- oder Zahlenrätseln wie Wortsuche oder Punkt-zu-Punkt-Bildern (Geraden in richtiger Zahlenreihenfolge).
- Nutze lustige Apps und Brettspiele, um Deine mathematischen Fähigkeiten zu trainieren.
- Spielt „Schlangen und Leitern“ (und macht euch keine Sorgen, wenn ihr eine Schlange hinunterklettern müsst ... sagt einfach „Oh nein!“).
- Benutze einen Taschenrechner, wenn Du Mathe machst.

Mein POW stärken

POW!

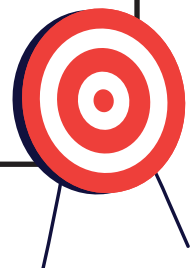
Ein Ziel im **Lesen**, das ich mir setzen möchte:



Mein POW stärken

POW!

Ein Ziel im **Schreiben**, das ich mir setzen möchte:



Mein POW stärken

POW!

Ein schulisches Ziel in **Mathe**,
das ich mir setzen möchte:



Du bist WOW!

Du bist WOW! Wir sind so froh, dass Du dieses Buch mit uns durchgearbeitet hast. Wir hoffen, dass Du verstehst, wie das Williams-Beuren-Syndrom Dich zu einem/r guten Schüler/in machen kann und wie Du mit einigen Schwierigkeiten beim Lernen umgehen kannst.

Viel Glück beim Lernen! Versuche immer, in der Schule kluge Entscheidungen zu treffen.

Es ist wichtig, dass Du immer Dein Bestes gibst. Bitte um Hilfe, wenn Du sie brauchst, aber benutze das Williams-Beuren-Syndrom nicht als Ausrede dafür, warum Du etwas nicht tun kannst. Alles, was Du brauchst, ist jemand, der Dir die Aufgabe ein wenig leichter macht.

Wenn Du Fragen zu WBS hast, frage Deine Mama, Deinen Papa, Deinen Lehrer oder Deine pädagogische Assistenz. Sie können sich per E-Mail an den Bundesverband Williams-Beuren-Syndrom wenden, wenn sie sich bei einer Antwort nicht sicher sind. Steigere Deine „WOWs“ und „POWs“ durch viele Übungen!

Kopiere, drucke und laminiere das Folgende, um Deine Ziele festzuhalten. Arbeite jeweils nur an zwei oder drei von ihnen. Schneide sie aus und befestige sie an einem Schlüsselring, um Dich daran zu erinnern, woran Du gerade arbeitest.







Meine eigenen WOWs

A large, empty, light green rounded rectangular box with a black border, intended for writing 'WOW' moments.



Meine eigenen POWs

A large, empty, light orange rounded rectangular box with a black border, intended for writing 'POW' moments.



Mein Ziel

A large, empty, light blue rounded rectangular box with a black border, intended for writing a goal.



Mein Ziel

A large, empty, light blue rounded rectangular box with a black border, intended for writing a goal.



Bitte einen Erwachsenen, diese Seite für Dich zu kopieren, wenn Du das Buch durchgelesen und bearbeitet hast.



Hiermit wird bescheinigt, dass

WOW ist!

Gut gemacht! Du hast viel daran gearbeitet, zu verstehen, wie Du lernen kannst.

Denke daran, dass Du in so vielen Dingen gut bist und dass Du an allen POWs arbeiten kannst, weil Du WOW bist!

Dr. Owl

Unterzeichnet: Dr. Owl

Deine Notizen

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.

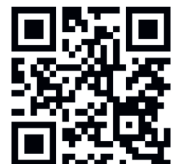
Der Druck dieser Broschüre erfolgte Dank finanzieller Unterstützung des *Bundesverband Williams-Beuren-Syndrom e. V.* und der *GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe auf Bundesebene*.

Wir Danken Silja Dubiel für die tatkräftige Unterstützung bei der Übersetzung sowie Mariana Schumann für die grafische Bearbeitung.

Mehr Informationen zum *Bundesverband Williams-Beuren-Syndrom e. V.* unter:
www.w-b-s.de



*Bundesverband
Williams-Beuren-Syndrom e.V.*





GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe auf Bundesebene

