

Grundregeln:

Je jünger die Kinder,
...desto kürzer die Massnahme
...desto weniger Schritte
...desto mehr bildliche Anweisungen
...desto mehr Aufsicht und Mithilfe durch die Eltern

Den Alltag zu strukturieren und immer wieder Hilfestellungen zu geben, ist gerade für Eltern von Kindern mit geringer Selbststeuerung anstrengend und frustrierend. Denn oft sind nicht nur eine, sondern viele Situationen im Alltag davon betroffen, wodurch Konflikte entstehen können.

Es erfordert deshalb viel Geduld und Frustrationstoleranz seitens der Eltern, solche Veränderungen und Interventionen konsequent durchzuführen. Auch die vorliegenden Empfehlungen sind davon nicht ausgenommen, können aber längerfristig zu einer Entlastung führen.

Dabei ist wichtig, nicht alle schwierigen Umstände gleichzeitig verändern zu wollen, sondern mit einer einzelnen Herausforderung zu beginnen. Dafür können Sie entweder die am meisten belastende Situation auswählen oder eine leichter veränderbare, besonders erfolgsversprechende.

Auch sportliche Aktivitäten oder Musizieren helfen dabei, die Selbststeuerung zu verbessern.

Literaturempfehlungen:

Schlau, aber... Kindern helfen, ihre Fähigkeiten zu entwickeln durch Stärkung der Exekutivfunktionen. Dawson, P. & Guare, R. (2012). Bern: Hans Huber.

Lernschwierigkeiten – Wie exekutive Funktionen helfen können. Brunsting, M. (2011). Bern: Haupt Verlag.

Mit Kindern lernen. Konkrete Strategien für Eltern. Grolimund, F. (2012). Bern: Hans Huber.

Flyer erstellt von:

Kantonale Konferenz der Schulpsychologischen Dienste Kanton Luzern – Brigitte Amico, Ines Böhler, Tamara Gadiant, Daniela Jäggi, Willi Müller, Andrea Pfyffer, Marion Santaella, Brigitte Stucki
Stand Oktober 2018

Selbststeuerung bei Kindern

Elterninformation



Fähigkeiten zur Selbststeuerung helfen uns, unser Verhalten zu regulieren und unsere Gefühle zu kontrollieren. Sie entwickeln sich vom Kleinkindalter bis ins junge Erwachsenenalter und ermöglichen besonders in herausfordernden Situationen bewusste und überlegte Handlungen. Dabei haben sie nicht nur einen grossen Einfluss auf die schulischen und später auf die beruflichen Leistungen, sondern auch auf die Alltagsbewältigung und die sozialen Beziehungen. Die wichtigsten Teilbereiche dieser Steuerungsfunktionen sind das Arbeitsgedächtnis, die Impulskontrolle und das flexible Denken.

Die Fähigkeit zur Selbststeuerung kann man mit einem Schiffskapitän auf hoher See vergleichen. Bei schönem Wetter, ruhiger See und wenig Verkehr kann sich der Kapitän zurücklehnen und der Autopilot übernimmt die Steuerung. Wenn die Bedingungen jedoch anspruchsvoller werden, kommt dem Kapitän als Steuermann eine wichtige Funktion zu.

Arbeitsgedächtnis

Verliert Ihr Kind ständig seinen Turnbeutel, vergisst es immer wieder seine Hausaufgaben oder erledigt es nur die Hälfte der ihm gestellten Aufträge?

Das Arbeitsgedächtnis dient der kurzzeitigen Speicherung und Weiterverarbeitung von Informationen. Es steht im Austausch mit dem Langzeitgedächtnis und kann auf dort gespeicherte Informationen zurückgreifen.

Was helfen kann:

- Augenkontakt zum Kind herstellen, wenn ein Auftrag erteilt wird
- Ablenkung auf ein Minimum reduzieren (z.B. TV abschalten)
- Das Kind wiederholen lassen, was man ihm gesagt hat
- Schriftliche Erinnerungshilfen

Spiele zur Förderung des Arbeitsgedächtnisses:

- Ich packe in meinen Koffer...
- Memory
- Nanu?
- Alles Tomate
- Hanabi
- Schach
- Biberbande
- Zicke Zacke Hühnerkacke

Impulskontrolle

Kann Ihr Kind am Esstisch kaum ruhig sitzen bleiben und nicht warten, bis es mit Erzählen an der Reihe ist? Oder haut es bei Frust andere Kinder?

Die Impulskontrolle hilft dabei, spontane Gedanken und Handlungen zu unterdrücken. Dadurch können innere und äussere Störreize ausgeblendet werden, und die Aufmerksamkeit bleibt auf das Wesentliche fokussiert.

Was helfen kann:

- Wartezeiten einführen, Wünsche nicht sofort erfüllen
- (Tisch-, Spiel-, Sprech-) Regeln vereinbaren und regelmässig besprechen
- Bewältigungsstrategien vermitteln (z. B. Rückzug, Entspannungstechniken, Musik, Kissenboxen)

Spiele zur Förderung der Impulskontrolle:

- Halli Galli
- Fex, schau schlau!
- Crazy Cat – Geheime Mission
- Conex
- Magic Maze
- Schnipp Schnapp
- Socken Zocken
- Geistesblitz
- Confusion
- Set

Flexibles Denken

Fällt es Ihrem Kind schwer, sich an wechselnde Aufgabenstellungen anzupassen, oder kann es sich kaum von einer Tätigkeit lösen, um sich beispielsweise den Hausaufgaben zuzuwenden?

Flexibles Denken beschreibt die Fähigkeit, offen für Veränderungen zu sein und sich auf neue Situationen oder Anforderungen einstellen zu können. Dazu ist es notwendig, den Aufmerksamkeitsfokus zwischen mehreren Aufgaben wechseln und Situationen aus verschiedenen Perspektiven betrachten zu können. Das flexible Denken hilft, Alternativen abzuwägen, Prioritäten zu setzen und sich in andere hineinzusetzen.

Was helfen kann:

- Nicht zu viele Veränderungen auf einmal einführen
- Sich wann immer möglich an gewohnte Pläne und Abläufe halten
- Vorher ankündigen, wie es weitergeht
- Dem Kind Auswahlmöglichkeiten lassen, damit es die Situationen mitgestalten kann und Kontrolle darüber gewinnt

Spiele zur Förderung des flexiblen Denkens:

- Mühle
- Blokus
- Fex – Stören stört nicht
- Speed
- Qwixx
- El Capitan
- Dobble