



HOMEKINDERGARTEN

NEWSLETTER

4



... BEI DIR GEHT ES MIR AM BESTEN.

Seit der App-Revolution bietet unsere Gesellschaft ein Übermaß an Kontrollmöglichkeiten. Moderne Apps weisen uns darauf hin, wieviel wir essen sollen, wann wir trinken sollen, wieviel wir uns bewegt haben und wieviele Seiten wir noch zu lesen haben. Ist es beim heutigen Kontroll-Trend noch notwendig bei Kindern Selbstbeherrschung zu fördern?

Wenn man erkennt, wie wertvoll diese Eigenschaft ist, dann lohnt es sich auf jeden Fall unsere Kinder damit auszurüsten. Selbstbeherrschung bedeutet das Gute zu erkennen, zu wollen und zu tun. Man handelt aus Prinzip und hat die Kontrolle über sich, anstatt kontrolliert zu werden. Kein Wunder, dass ein Zusammenhang zwischen einem erfolgreichen Leben und Selbstbeherrschung besteht.

„Im jungen Alter wird Selbstbeherrschung durch die Fähigkeit Erwachsenen zu vertrauen, Regeln zu verinnerlichen, Belohnungen abzuwarten, ärgerliche Impulse zu kontrollieren, (...) trotz Frustration geduldig zu sein, mit anderen fühlen zu können, abzugeben und Wege zu finden fröhlich zu sein, wenn man doch eigentlich traurig ist, ausgedrückt.“

Gliebe, S.K.: „The Development of Self-Control in Young Children“, Lutheran Educational Journal (14.07.2011)

Doch Selbstbeherrschung sollten wir unseren Kindern nicht gedankenlos oder nebenbei zu vermitteln suchen. Denn die Art, wie wir das Thema angehen, beeinflusst das Leben unserer Kinder maßgeblich. In diesem Newsletter versuchen wir uns diesem Thema in einer lebensbejahenden Weise zu nähern. Wir konzentrieren uns folglich mehr auf die „Dos“ als auf die „Don'ts“.

1. Sinn und Religion

1.1. Gottes Im.Puls für Groß

Bestimmt hast du schon einmal von dem Experiment gehört. Viele Vierjährige, jeder einen Marshmallow vor den Augen, 15 Minuten Wartezeit. Ein weiterer Marshmallow wurde versprochen, wenn das Kind bis zum Eintreffen des Assistenten mit dem Aufessen warten würde. Die Langzeitergebnisse waren verblüffend. Nach 10-15 Jahren kristallisierte sich ein Ergebnis heraus: Selbstbeherrschung spiegelte sich in Form von späterem Erfolg im Leben wider. Viele weitere Studien haben dies unterstrichen (Tirol, Harvard, Neuseeland, etc.).

Bereits tausende Jahre davor hat Salomo den Ausgang dieses Experiments folgendermaßen zusammengefasst:

„Wer sich nicht beherrschen kann, ist so schutzlos wie eine Stadt ohne Mauer.“ - Spr 25,28 Hfa

Doch Selbstbeherrschung ist ein sensibles Thema, das nicht einfach nebenbei angegangen werden kann. „Selbstbeherrschung ist gut, aber in der Übertreibung gefährlich.“ Sogar Walter Mischel, der Leiter der Marshmallow-Studie, warnt: „Ein Zuviel bedeutet, sein Leben nicht zu leben.“

„Beherrsche dich!“, Die Zeit, Ausg. 46, 6.11.2014, 23f

Deshalb rät Salomo:

„Mehr als alles andere, bewahre dein Herz.“ (Spr 24,15)

Selbstbeherrschung ist ein Geschenk des Himmels (Gal 5,22). Weder Bedürfnisse erfüllen (das Herz frei lassen) noch Bedürfnisse kontrollieren (das Herz quetschen) sollte der unmittelbare Fokus unserer Erziehung und unseres Lebens sein. Die Bibel sagt:

„Trachtet vielmehr zuerst nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit, so wird euch dies alles hinzugefügt werden!“ - Matt 6,33

Allein mit Gott hat man auch dann keinen Mangel, wenn Bedürfnisse nicht sofort erfüllt werden. Jesus wusste das. Deshalb entgegnete er dem Versucher:

„Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, sondern von einem jeden Wort, das aus dem Mund Gottes geht.“ - Matt 4,4

Uns verspricht er:

„Meinen Frieden gebe ich euch, nicht wie die Welt gibt, gebe ich euch.“ (Joh 14,27)

Kinder erziehen bedeutet, sie an diese beste Quelle anzuschließen, denn wenn sie ihren Frieden in Gott finden und nicht stets auf der Suche nach Erfüllung ihrer Bedürfnisse sind, werden sie im Leben alles erreicht haben, was das Leben ausmacht.

1.2. Gottes Im.Puls für Klein

ADAM UND EVA

Hintergrund: Gott ist ein großzügiger Gott. Er umgibt uns mit mehr Dingen, die wir dürfen und die unser Leben bereichern als mit Dinge, die wir nicht dürfen. Wichtig: Wer sieht, was er hat, muss sich nicht immer selbst beherrschen, da nun das im Vordergrund steht, was man hat.

- Erzähle deinem Kind die Geschichte von Adam und Eva (sie ist in vielen Kinderbibeln zu finden, kann aber auch direkt aus der Bibel gelesen werden). Sie waren umgeben von allerlei Bäumen und Pflanzen, von denen sie beliebig essen durften. Nur von einem Baum durften sie nicht essen.

- *Lies 1.Mo 2,16 vor. Nimm dafür ein großes Blatt Papier (wenn vorhanden, ist ein Filzset auch sehr gut einsetzbar) und stelle deinem Kind die folgenden Fragen:*
- ▶ **Wie stellst du dir den Garten Eden vor? Was gab es dort alles?**
 - *Hier könnt ihr ein schönes Bild zusammen malen oder ein Filzbild gestalten: viele Bäume, Früchte, Pflanzen usw. Alternativ kann viel verschiedenes Gemüse und Obst auf den Tisch gelegt werden, so dass das Kind über die Menge staunen kann.*
- ▶ **Was durften Adam und Eva essen? Wieviel?**
 - *Gott lädt Adam und Eva in 1.Mo 2,16 ein so viel zu essen, wie sie wollen (hebr. „essen essen“). Esst gemeinsam so viel (wirklich oder im Schauspiel), bis alle satt sind.*
 - *Lies 1.Mo 2,17 vor. Es gab einen Baum, von dem Adam und Eva nicht essen durften, ohne harte Konsequenzen zu erleben. Bringe ein Bild einer Fantasief Frucht, die dein Kind nicht kennt, aber die sehr interessant aussieht.*
- ▶ **Wohin sollen wir diesen Baum, der diese Frucht trägt, malen/stellen?**
 - *Stelle/Male die Frucht/den Baum in die/der Mitte des Garten Edens.*
- ▶ **War die Aufgabe für Adam und Eva schwer, diese Frucht nicht haben zu dürfen?**
 - *Lies 1.Mo 3,1 — die Schlange sagt, dass sie nichts essen dürfen. Zeige deinem Kind nochmal den Unterschied zwischen der Menge der Vielfalt an Früchten, die sie essen durften, und der einen Frucht, die sie nicht essen durften.*
- ▶ **Hatte die Schlange recht? Durften Adam und Eva von keinem Baum des Gartens essen?**
 - *Zeige deinem Kind nochmal den Unterschied zwischen der Menge, die Adam und Eva essen durften, und der einen Frucht, die sie nicht essen durften. Gott kümmerte sich um ihre Bedürfnisse und gab ihnen alles, was sie brauchten, um glücklich zu sein. Die verbotene Frucht schmeckte bestimmt auch lecker, aber sie brauchten sie nicht, um glücklicher zu sein. Sie mussten Gott vertrauen, dass die Frucht nicht gut für sie ist und dass sie genug haben.*
 - *Übertragung auf heute.*
- ▶ **Was dürfen wir alles? Was haben wir alles? Sind wir damit glücklich und zufrieden?**
- ▶ **Was dürfen wir nicht? Was haben wir nicht?**
 - *Wir können zufrieden sein. Mehr haben und mehr dürfen heißt nicht zufriedener und glücklicher zu sein.*

DIE VERSUCHUNG JESU

Hintergrund: So wie Adam und Eva war Jesus auch in der Situation sich zu entscheiden, ob er zufrieden und glücklich war mit dem, was Gott ihm gab, oder ob er mehr wollte (was ihm und uns dann einiges gekostet hätte - unsere Erlösung). Der große Unterschied zwischen den zwei Situationen besteht darin, dass Jesus in der Wüste war, umgeben von nichts. Er hatte nichts, was seine Grundbedürfnisse stillte, und doch hatte er keinen Mangel.

- *Lies Lk 4,1-2 - Jesus wird in die Wüste geführt, um zu beten und ohne Ablenkung Zeit mit Gott zu verbringen.*
- ▶ **Wie sieht die Wüste aus? Was gibt es dort? Was gibt es nicht?**
 - *Sand wird in eine Wanne gefüllt. Hier könnt ihr zusammen eine Wüstenlandschaft gestalten (Kakteen, Schlangen, Steine, Dünen, trockene Holzstöcke usw). Ein Heizofen kann angeschaltet werden, um die Hitze darzustellen. Erwähne, dass die Grundelemente gefehlt haben: Essen, Trinken, Sicherheit.*
- ▶ **Warum ist Jesus in die Wüste gegangen? Was hat er dort gemacht?**
 - *Kein Mensch ist in der Wüste. Jesus genießt es mit Gott ohne Ablenkung sprechen zu können. Gott und die Verbindung zu Ihm ist alles, was er braucht für die große Aufgabe, die vor ihm steht - für die Menschen zu leben und zu sterben.*
- ▶ **Wann kannst du Mama am besten zuhören?**
 - *Es fällt Kindern schwer zuzuhören, wenn sie spielen, Geschichten hören oder Bücher anschauen. Am besten kann das Kind der Mutter zuhören, wenn es bei Mama ist und ihr in die Augen schaut ohne etwas in der Hand. Das gleiche tat Jesus.*
- ▶ **Wie fühlst du dich, wenn du Hunger hast?**
 - *Der Bauch brummt. Man motzt und wird ungeduldig und hat Schwierigkeiten den Eltern zu gehorchen. Das ganze Spielzeug gibt man plötzlich gerne für etwas Essen.*
 - *Lies Lk 4,3-4.*
- ▶ **Meinst du, Jesus hätte aus Steinen Brot machen können?**
 - *Jesus hat die Welt aus nichts geschaffen. Er hätte auch aus Steinen Brot machen können.*
 - *Stelle einen Schokokuss (oder etwas, wovon du weißt, dass dein Kind es liebt) auf den Tisch. Alternativ kann man die Geschichte erzählen, wenn das Kind hungrig ist. Dann genügt es, Brot auf den Tisch zu stellen. Doch ist bei letzterer Vorgehensweise nicht bei allen Kindern die Aufmerksamkeit vorhanden, der Geschichte zu folgen.*

▸ Warum hat Jesus aus Stein kein Brot gemacht?

- *Jesus war nicht gekommen, damit er sich jeden Luxus gönnt. Er hätte auch einen Stein*
- *in ein Haus verwandeln können. Jesus hatte sich aber entschieden Gott nachzufolgen*
- *und er wusste, dass, wenn er ihn in die Wüste führt (ohne Essen und Trinken), er für*
- *sein Wohlbefinden sorgt.*
- *Lies Mt 4,11.*

▸ Was meinst du, haben die Engel für Jesus getan?

- *Auch Eltern sorgen sich darum, dass es dem Kind gut geht. Wenn Kinder den Eltern*
- *vertrauen, werden sie erhalten, was sie brauchen - zur richtigen Zeit.*

Mit älteren Kindern können die weiteren Versuchungen in ähnlicher Weise durchgegangen werden.

2. Gefühl und Mitgefühl

2.1. Entwicklung des Kindes

Der präfrontale Kortex, der für Selbstbeherrschung wichtig ist, ist bei der Geburt am Anfang seiner Entwicklung. Der Entwicklungsprozess dieser Gehirnregion ist langsam und wird erst im Erwachsenenalter abgeschlossen.

Mit drei Monaten ist es dem Baby möglich wegzuschauen, wenn es durch sozialen Kontakt überstimuliert wird. Bis zum Alter von drei Jahren ist das Kind hauptsächlich abhängig von der Leitung der Eltern, um Emotionen zu beherrschen.

Zwischen drei und sechs Jahren reifen die für Selbstbeherrschung zuständigen Gehirnregionen weiter. Somit kann das positiv geleitete Kind Impulse besser kontrollieren, die Aufmerksamkeit flexibel ausrichten und auf eine Belohnung geduldig warten.

Tarullo, A. (et.al.). „Self Control and the Developing Brain“. Aufgerufen am 2. August 2016 von: [https://web.stanford.edu/group/sparklab/pdf/Tarullo,%20Obradovic,%20Gunnar%20\(2009,%200-3\)%20Self-Control%20and%20the%20Developing%20Brain.pdf](https://web.stanford.edu/group/sparklab/pdf/Tarullo,%20Obradovic,%20Gunnar%20(2009,%200-3)%20Self-Control%20and%20the%20Developing%20Brain.pdf)

2.2 Förderung des Kindes

FÖRDERUNG DES KONTROLLIERTEN VERHALTENS

Die Grundlage für ein selbstbeherrschtes Kind ist wiederum die uneingeschränkte Liebe (Bindung) sowohl der Eltern zum Kind als auch zueinander. Somit muss das Kind keine Beziehungsängste durch falsches Verhalten kompensieren. Zeige deinem Kind in jeder Situation, dass diese Bindung nicht zerbricht. Besonders wichtig ist es diese Qualität der Bindung herzustellen, wenn dich dein Kind enttäuscht hat.

MIT DEM SELBSTBEHERRSCHUNGS-BUDGET DEINES KINDES UMGEHEN LERNEN

Selbstbeherrschung ist eine mentale Disziplin (*Kahneman, D., (2011). Thinking: Slow and Fast, Penguin Books, S.41*). Zu viel Selbstbeherrschung ermüdet den Geist und die Fähigkeit gute Entscheidungen zu treffen. Wir beobachten immer wieder an uns selbst, dass einer Periode des selbstbeherrschten Lebens einer Periode des Über-die-Stränge-Schlagens folgt.

Deshalb:

- Wähle einen positiven Lebensstil, der die Selbstbeherrschung des Kindes nicht ständig herausfordert. Damit kann dein Kind sein Budget an Selbstbeherrschung in den wichtigsten Situationen effektiv ausnutzen.
- Setze deinem Kind klare Grenzen und halte, was du versprichst. So erlebt dein Kind Verlässlichkeit und strebt seine Ziele erfolgreicher an.
- Überlege dir, wie dein Kind sich nach einer Periode der Selbstbeherrschung positiv erholen kann. Bedenke, dass hochsensible Kinder teilweise auch von für uns „normalen“ Situationen herausgefordert werden können. Bewegung an der frischen Luft ist optimal für den Stressabbau. Wenn wir als Eltern es schaffen, Bewegung als Ausgleich für mentale Tätigkeiten schmackhaft zu machen, haben wir ein gutes Fundament für gesunde Erholung für die Zukunft gelegt. Dazu hilft es, sich gemeinsam und mit einem interessanten Ziel zu bewegen. Das fördert den Spaßfaktor.

DAS POSITIVE ENTDECKEN

Damit das Kind selbstbeherrscht leben kann, ist es wichtig zu wissen, was ohne schlechtes Gewissen zu genießen ist. Sei deshalb der Tour-Guide deines Kindes, der zum Ziel führt und erinnert. So fällt es ihm leichter nein zu sagen.

- **Erfolg aufmerksam erleben/feiern.** Wer Erfolg nach einer Periode der Anstrengung erlebt/gefeiert hat, der geht durch die nächste Anstrengung mit dem Wissen, dass Erfolg kommt. So kann sich dein Kind stärker auf das Ziel ausrichten.
- **Richtig belohnen.** Jedes Kind freut sich auf Belohnungen. Deshalb sollten wir als Eltern mit Dingen belohnen, die wirklich positiv sind und auch in der Zukunft nicht zu Konflikten/Abhängigkeiten führen können. Das Süße ist die erste Adresse, wenn es um Belohnung geht. Doch wenn wir die Wirkung des Zuckers noch psychologisch verstärken, bedeutet das für manche, dass sie sich in den nachfolgenden Jahren zum Süßen wenden, um Beruhigung/Befriedigung zu erfahren. Ähnliches gilt für Fernsehkonsum, Computerspiele etc. Hier deshalb ein paar positive Elemente, die auch in Zukunft nicht ausgeglichen werden müssen: gemeinsame Spielzeit, gemeinsamer Ausflug (Schwimmbad, Zoo, Bekannte), anderen eine Freude machen etc. Jedes Kind hat eigene Vorlieben. Entdecke die positiven Vorlieben deines Kindes und nutze sie als Belohnung.

- **Richtig assoziieren.** Viele Menschen neigen dazu, den Fernseher über Jogging zu stellen und Gummibärchen über Brot. Weil Konsequenzen von Medien, Fastfood, Rauchen und Alkohol erst Jahre später auftauchen, die positive Wirkung aber sofort, fällt es uns schwer die Entscheidung für das zu treffen, was langfristig gut ist. Walter Mischel erklärt: „Wir können die langfristigen Folgen unseres Verhaltens nicht so stark spüren wie das heiße Verlangen in der Gegenwart, deshalb müssen wir uns die **Folgen lebhaft vor Augen führen.**“ (Zum Beispiel: „Wenn der Fernseher aus ist, habe ich schlechte Laune.“)

Mischel, W. im Interview mit Jötten, F. „Selbstkontrolle kann man lernen“ Aufgerufen am 2. August 2016 auf <http://www.spektrum.de/news/selbstkontrolle-kann-man-lernen/1370046>)

UMGANG MIT IMPULSIVEM (UNKONTROLLIERTEM) VERHALTEN

Bei impulsiven Kindern ist es wichtig die Zeichen zu erkennen, die zu einem Ausraster führen können (weinerlich, Bewegung mit steifem Körper, böse Blicke, etc.) und frühzeitig einzugreifen: Anerkenne die Gefühle deines Kindes, während es noch Selbstbeherrschung hat und rede freundlich, indem du seine Aufmerksamkeit vorsichtig umlenkst. Du kannst z.B. sagen: „Ich verstehe, dass dich das ärgerlich gemacht hat. Es ist unfair von Tom gewesen, das zu sagen. Aber es gibt einen besseren Weg damit umzugehen. Lass mich dir zeigen, wie es anders möglich wäre.“ Wenn dein Kind die Kurve kriegt, schenke ihm viel Liebe und Aufmerksamkeit. Ausrastern kann vorgebeugt werden, wenn zu Beginn Situationen gemieden werden, die sie begünstigen. Der Besuch etwas älterer/reiferer Freunde hilft dem impulsiven Kind in der anfänglichen Lernphase. Zwei impulsive Kinder sollten nicht ohne elterliche Betreuung zusammen spielen.

Wenn ein Kind Gegenstände durch den Raum wirft, ist es besser im Akt des Werfens zu korrigieren („NEIN!“), als wenn der Gegenstand schon durch den Raum geflogen ist. Denn dann sind die negativen emotionalen Impulse frisch und das Kind kann die Korrektur am besten aufnehmen. Je später das Feedback, desto mehr Erklärung muss seitens der Eltern aufgebracht werden.

Sollte es einen Ausraster geben, trenne die Kinder und ermutige sie, ihre Gefühle in Worte zu fassen. Ist dein Kind noch klein, kann dem Kind geholfen werden: „Es ärgert dich, wenn jemand dein Spielzeug aus der Hand nimmt.“ Das Gespräch ist eine gute Möglichkeit deinem Kind erkennen zu helfen, was die Konsequenzen impulsiven Verhaltens sind: „Du sollst andere nicht verletzen. Unser Haus soll ein sicherer Ort sein, an dem Menschen sich wohlfühlen.“

2.3. Vor-Bild des Kindes

VORBILD IM UMGANG MIT SCHWIERIGEN SITUATIONEN

Kinder sind sehr sensibel und können erkennen, in welchem emotionalem Zustand sich Eltern befinden. Deshalb ist es wichtig, dass Eltern angesichts von Angst und Zorn kontrolliert reagieren (ruhig und freundlich), da das Kind dieses Verhalten in ähnlichen Situationen nachahmen wird.

Ein Weg dies zu tun ist, "heißen" Situationen einen anderen Rahmen zu verleihen. Oft passiert es, dass ein Kind auf dem Spielplatz versehentlich in dein Kind rennt. Hier kannst du deinem Kind helfen mit der Situation umzugehen, indem du dem Zusammentreffen einen neuen Rahmen verleihst: „Sie wollte dir nicht weh tun. Sie ist aus Versehen in dich hineingelaufen.“ Damit kannst du und dein Kind besser umgehen. (Gliebe, 2011)

VORBILD IM ERREICHEN DER ZIELE

Plane gemeinsam mit deinem Kind die Woche und setze Ziele, die realistisch sind. Wenn dein Kind merkt, dass du zu deinem Plan stehst und Ziele erreicht werden, hilft es ihm selbst Kontrolle für sein Leben zu übernehmen.

3. Denken

3.1. Die Welt erkunden

DIE COLA-MENTOS-FONTÄNE

Du brauchst: (1) eine Cola-Flasche (light) mit passendem zweiten Deckel, (2) vier bis sechs Mentos, (3) einen Bohrer, (4) eine Schnur und (5) eine Nadel.

Bohre in den passenden zweiten Flaschendeckel drei Löcher (Durchmesser 5mm). Steche mit einer Nadel Löcher in die Mentos und reihe sie an der Schnur auf (unten Knoten). Führe dann den Faden durch ein Loch im Deckel und halte den Faden oberhalb des Deckels. Die Mentos hängen nun direkt unter dem Deckel. Schütte so viel von der Cola ab, dass, wenn du den Deckel aufsetzt, die Mentos nicht in die Flüssigkeit gelangen. Stelle die Flasche nach draußen, wo sie wenig Schmutz machen kann. Setze den Deckel auf die Flasche und schraube ihn fest. Lass die Mentos fallen und suche einen sicheren Platz (Achtung, es spritzt!).

Gespräch: Rede mit deinem Kind darüber, was passiert, wenn es nicht frühzeitig lernt mit seinen Gefühlen umzugehen. Für neugierige Kinder: Eine Erklärung für das Experiment findet sich hier auf <https://de.wikipedia.org/wiki/Cola-Mentos-Fontäne>.

3.2. Mathe be-greifen

EINKAUFSTIPP

Archelino: „Alle Tiere versammeln sich auf Noahs Arche, um der großen Flut zu entgehen. Aber in welcher Ordnung sollen sie auf dem Schiff einen Platz finden? Dank der

Hinweise gibt es für jede der 60 Aufgaben nur eine einzige Lösung. Aber die zu finden, kann ganz schön knifflig werden. Trainiert richtiges Kombinieren, räumliche Vorstellungskraft“... und Selbstkontrolle. :)

<https://www.amazon.de/Huch-Friends-77277-Logicus-Archelino/dp/B004NQFZNY>

4. Sprache

4.1 Wort.Schatz

TIERE-TABU

Du brauchst: Tierkarten oder ein Tierlexikon

Suche dir ein Tier aus und erkläre es deinem Kind ohne den Namen des Tieres zu nennen, denn diesen soll dein Kind erraten. Wenn das Spielprinzip verstanden wurde, lass dein Kind dir Tiere erklären, ohne den Namen zu sagen. Ermutige es charakterisierende Eigenschaften zu beschreiben.

4.2 Sprachspiele

GEDICHT

Ein lustiges Gedicht über Wut, das den Druck aus heißen Situationen nehmen kann. Lerne es mit deinem Kind auswendig und sagt es gemeinsam auf, wenn die Emotionen hoch kochen.

*Wenn das Lama wütend ist,
musst du dich rasch ducken.
Nur eines hat es noch im Sinn:
Es will tüchtig spucken.*

*Wenn das Flusspferd wütend ist,
bring dich rasch in Sicherheit.
In seinem riesengroßen Zorn
walzt es alles platt und breit.*

*Wenn die Katze wütend ist,
lass sie schnell in Ruh.
Mit ihrer scharfen Krallentatze
schlägt sie sogleich zu.*

*Wenn du einmal wütend bist,
wenn Angst und Zorn dich plagen,
dann denk: du bist kein wildes Tier,
du kannst mir alles sagen.*

Monika Rieger

(<http://www.leselupe.de/lw/titel-Wut---Gedicht-fuer-Kinder-116593.htm>)

5. Sinne

„Selbstkontrolle kann man recht einfach lernen – mit Rollenspielen, Gedächtnistraining, Übungen, in denen das Kind sich selbst laut vorsagt, was es tun soll.“

Mischel, W. im Interview mit Jötten, F.: „Selbstkontrolle kann man lernen“ (2015)

5.1 Musizieren

LIEDER SINGEN

Zwei kleine Augen (aus dem Liederbuch: „Gott loben von Anfang an“)

REISE NACH JERUSALEM

Du brauchst: (1) Stühle, (2) Musik

Stelle einen Stuhl weniger als Teilnehmer in die Mitte. Alle laufen um die Stühle, wenn die Musik läuft. Wird die Musik abgestellt, soll jeder versuchen einen Stuhl zu ergattern. Wer keinen hat, scheidet aus.

Das Spiel baut eine innerliche Spannung auf, die in unregelmäßigen Abständen abgebaut wird. So kann dein Kind lernen Impulse zu kontrollieren.

5.2 Erleben

KONZERTBESUCH

Besuche mit deinem Kind ein Konzert mit Orchester. Frage dein Kind, ob es ihm gefallen hat. Was hat das Konzert schön gemacht? Nicht jeder spielt, was er möchte und wann er es möchte. Alle spielen gemeinsam. Die Musiker haben lange geübt, auch wenn sie keine Lust hatten (Selbstdisziplin). Aber nach jedem Stück, das sie spielen konnten, haben sie gemerkt: Üben lohnt sich. Frag dein Kind: „Welches Instrument würdest du gerne gut spielen können?“

5.3 Wahrnehmen

ROLLENSPIELE

Verschiedene Situationen im Alltag brauchen verstärkt Selbstbeherrschung, weil erwartet wird, nicht den natürlichen Impulsen zu folgen. Es ist hilfreich für das Kind, wenn man diese Situationen durchspielt und danach darüber spricht. Wenn die durchgespielte Situation dann wirklich eintritt, kann es sich an die positive Weise erinnern, wie diese Situation gemanagt werden kann. Es hilft auch, wichtige Botschaften gut zu artikulieren.

Zunächst spielst du das Kind und dein Kind die andere Rolle. Spiele deine Rolle authentisch (mit motzen, schimpfen, jammern, weinen, schlagen). Sprich dann mit deinem Kind darüber und versucht gemeinsam herauszuarbeiten, wie man die Situation gut bewältigen kann. Spielt die Situation noch einmal durch. Dieses Mal soll dein Kind die Hauptrolle übernehmen und so spielen, wie ihr es besprochen habt.

Folgende Situationen können im Rollenspiel besprochen werden:

- Ein anderes Kind nimmt das Spielzeug deines Kindes.
- Dein Kind schafft es nicht, den Schuh sofort anzuziehen.
- Dein Kind möchte vom Tisch aufstehen, aber das Essen ist noch nicht fertig.
- Dein Kind möchte einen Keks haben, aber Mama sagt nein.
- Papa ruft dein Kind, aber es ist beschäftigt mit ausmalen.
- Mama sagt, das Zimmer soll aufgeräumt werden, aber dein Kind möchte nicht.

6. Körper

6.1. Ich bin aktiv!

AUF DIE PLÄTZE, FERTIG...

Sage deinem Kind, dass ihr nun einen Wettlauf macht (Ziel gemeinsam festlegen). Auf los geht es los. Du zählst: Auf die Plätze.....fertig....Lotusblume (lass deiner Kreativität freien Lauf :)). Dein Kind rennt los. Aber Moment, du hast noch nicht „los“ gesagt. Also noch einmal.

Das Spiel lehrt das Kind selbstbeherrscht auf „los“ zu warten und seinen Impuls loszurennen zu kontrollieren.

„SIMON SAGT“

Du bist Simon und gibst deinem Kind Anweisungen in der Form: „Simon sagt: Spring hoch!“ oder „Simon sagt: Berühre deine Zehen.“ Dein Kind hat diese Anweisungen zu befolgen, allerdings, und das ist das zentrale Element des Spiels, nur dann, wenn du vorher auch „Simon sagt“ sagst. Wenn dein Kind es verstanden hat, könnt ihr die Rollen auch einmal tauschen. Am meisten Spaß macht es, wenn mehrere mitspielen.

Das Kind lernt seine Impulse zu kontrollieren und erst zu handeln, wenn es gehört hat. Außerdem fördert es Kreativität, weil dein Kind sich ausdenken muss, was Simon sagt.

EINKAUFSTIPP

Topfstelzen: Das Laufen mit Topfstelzen benötigt Konzentration. Dadurch, dass das Kind immer und immer wieder übt, wird die Frustrationstoleranzgrenze erhöht. Erhältlich z.B. auf <https://www.amazon.de/Hudora-Topfstelzen/dp/B001BKWYXO>. Topfstelzen kann man aber auch sehr schön selbst basteln (z.B. unter: <http://www.bastelstunde.de/topfstelzen-spiele-fuer-den-garten/>).

6.2. Ich kann das!

ALLTÄGLICHES

- ▶ den Tisch abräumen: nach Fähigkeit des Kindes Teller, Gläser und Besteck auf das Tablett stellen und vom Kind in die Küche tragen lassen
 - ▶ gemeinsam mit Mama Kleidung zusammenlegen
 - ▶ gemeinsam mit Mama nasse Kleidung aufhängen (mit Wäscheklammern)
 - ▶ Hände gut waschen (Anleitung hier: <http://www.infektionsschutz.de/haendewaschen/>)
-

6.3. Ich bin kreativ!

FLIEGER BASTELN

Sucht euch einen Papierflieger auf <http://www.spielkeks.de/index.php/papierflieger.html> aus und bastelt ihn gemeinsam. Ermutige dein Kind geduldig bis zum Ende zu basteln und zu üben, damit der Papierflieger schön segeln kann. Je genauer gefaltet wird, desto besser fliegt er.

Falten ist eine Fertigkeit, die Impulskontrolle voraussetzt.

6.4 Ich halte mich gesund

DER ZUCKERTISCH

Du brauchst: (1) Fünf produzierte Lebensmittel (Ketchup, Nutella, Saft und andere Lebensmittel, die dein Kind mag), (2) drei Obstsorten, (3) drei Gemüsesorten und (4) ausreichend Zuckerwürfel.

Kalkuliere im voraus für jedes Produkt den Zuckerwert in Zuckerwürfeln. Häufe dann die Zuckerwürfel wie berechnet in verschiedenen Türmen auf dem Tisch an. Merke dir, welcher Zuckerhaufen die Zuckermenge für welches Produkt angibt. Gib jetzt deinem Kind die Lebensmittel mit der Aufgabe, diese den einzelnen Zuckertürmen zuzuordnen.

Gespräch: Sprich mit deinem Kind über die negativen Effekte von Zucker (Karies, Fettleibigkeit, Immunschwäche etc.). Versuche dem Kind die Konsequenzen eindrücklich vor Augen zu malen (z.B. Bilder von Kindern mit Karies). Fotografiere den Tisch als Erinnerung.