



# Mein Kind soll lernen, zu warten

## Impulskontrolle, Bedürfnisaufschub und Selbstbeherrschung

Impulsives Verhalten ist im Kleinkindalter und darüber hinaus völlig normal und reguliert sich im Allgemeinen mit den Jahren selbst. Bereits mit 2-3 Jahren ist ein erstes Verständnis für Bedürfnisaufschub gegeben, mit 5-7 Jahren ist dieses meist ausgereift. Es ist möglich, unseren Kindern durch Geduldübungen und durch Umlenkung der Motorik zu helfen, ihre Impulse für ein paar wenige Sekunden zu kontrollieren.

Dieses "Training" wirkt sich insgesamt positiv auf die Entwicklung der Kinder aus.

Selbstkontrolle heißt also, dass Kinder ihr Verhalten steuern und ihre Emotionen und Gedanken angemessen verwalten können. Es ist sinnlos, ein Kind für sein impulsives Verhalten zu schimpfen oder es gar zu bestrafen - es kann in diesem Moment nicht anders reagieren. Durch permanentes Schimpfen oder Strafen wird es nicht dazu angeregt, dieses Verhalten langfristig zu ändern. Es ist wichtig zu versuchen (so gut es im Alltag möglich ist), das positive Verhalten des Kindes durch benennen („Du hast gut gewartet“) hervorzuheben.

### Spannende Videos zur Erklärung der Selbstkontrolle bei Kindern

(Vorlage: Stanford Marshmallow Experiment, 1972 vom Psychologen Walter Mischel)

- <https://www.youtube.com/watch?v=eI22FoEI90M>
- [https://www.youtube.com/watch?v=P\\_xq2PCm0us](https://www.youtube.com/watch?v=P_xq2PCm0us)
- <https://www.youtube.com/watch?v=OXoy9614HQ>

### 1. Geduldsübungen (2-3 Jahre)

Geduldsübungen weiter ausdehnen und ev. mit zeitlicher Begrenzung arbeiten (innerliche Uhr einstellen – erste Übungen für ein inneres Zeitgefühl) z.B. mit Eieruhr, Handywecker, Musik - „wenn das Lied zu Ende ist, dann...“, Time Timer etc.

### 1. Geduldsübungen (1-2 Jahre)

Kurze Geduldsübungen im Alltag einbauen: z.B. das Kind möchte ein Eis > bevor man das Eis hergibt noch sagen „warte kurz“, sich kurz umdrehen (z.B. Serviette holen) und dann das Eis dem Kind übergeben mit den Worten „Gut, du hast gewartet“.

- Zeit immer weiter ausdehnen (bei Kleinkind max. 1min. warten lassen)
- wichtig ist, eine Situation im Alltag zu wählen, in der das Kind von sich aus unbedingt etwas möchte (intrinsische Motivation)
- Wichtig ist, dass man als Eltern in der Wartezeit wirklich eine Kleinigkeit erledigt (nur mit dem Zeigefinger dazustehen, ist ein Vorenthalten von Bedürfnissen und wird negativ abgespeichert)



## 2. Routine schaffen

Eine regelmäßige Tagesroutine gibt Kindern Struktur und Sicherheit. Durch feste Zeiten für Mahlzeiten, Hausaufgaben und Freizeitaktivitäten fällt es ihnen leichter, ihre Impulskontrolle zu verbessern und den Tag besser zu bewältigen.

## 3. Umlenken des Affekts (2-4 Jahre)

Affekt (z.B. Hauen) in eine motorische Geste umlenken >> Hand nach vorne strecken und „*Stopp, Halt, ich mag das nicht...*“ sagen

Emotion wird in eine motorische Handlung umgelenkt -> viele Erwachsene machen das auch noch z.B. vor Wut mit der Faust auf den Tisch hauen

Wichtig ist, die Kinder positiv zu bestärken, wenn sie die *Stopp-Hand* eingesetzt haben, anstatt jemanden zu hauen. Das Hauen sollte man so gut es geht nicht negativ untermalen, in dem man mit dem Kind schimpft – eher positives Verhalten hervorheben.

Negatives Verhalten sollte ignoriert werden, ansonsten lernen Kinder, dass sie v.a. durch unerwünschtes Verhalten Aufmerksamkeit bekommen und wiederholen ihre Handlungen.

## 4. Impulskontrolle durch verbale Lösungsstrategien

Anfänglich sprechen Kinder immer mit, wenn sie eine Handlung ausführen und ein Problem zu lösen versuchen (z.B. „*die Puppe lege ich hier hin, oh eine neue Windel...sie passt aber nicht...*“).

**Zwischen 5-7 Jahren** lernen Kinder, impulsive Reaktionen durch gedankliche innere Prozesse zurückzuhalten. Kinder in diesem Alter lernen, sich vorher zu überlegen, was passiert, wenn sie jetzt handeln („*Wenn ich die Puppe einfach nehme, wird sie weinen, ich frage lieber*“). In Stresssituationen ist die Kontrolle noch schwierig!

Bei **8-11 Jährigen** läuft die sogenannte innere Mediation quasi automatisch ab und es wird immer erst innerlich abgewägt, wie sich eine Handlung auf beide Beteiligten auswirken kann/wird. Meist dominiert jedoch immer noch einer der Mitwirkenden. Häufigste problemlösende Strategien im Bedürfnisaufschub sind das Überreden („*Los komm, lass uns das machen. Das wird bestimmt aufregend*“), Verhandeln („*Wenn ich mit deinem Skateboard fahren darf, kannst du auf meinem Fahrrad fahren*“) und das Abwechseln („*Erst du, dann ich!*“).

**Ab 12 Jahren:** In der Pubertät wird das Problemlösen kooperativer und orientiert sich an gemeinsamen Bedürfnissen und dem Interesse an stabilen persönlichen Beziehungen. Hier beginnen Kinder „zurückzustecken“ und auch anderen mal den Vortritt zu überlassen.



## Übungen für Zuhause

- Etwas sortieren lassen
- Fädeln (Armband, Bügelperlen...)
- Lego/ Bausteine nach Vorlage bauen
- Abzeichnen oder ausmalen
- Bei Kartenspielen: Karten austeilen lassen oder selbst austeilen mit der Regel „Erst auf die Hand nehmen, wenn alle Karten ausgeteilt wurden“
- Geschichte vorlesen
- Gegenseitig ausreden lassen – Kinder und Erwachsene wollen ausreden
- Eltern dürfen ihre Tätigkeiten fertig machen, bevor das Kind etwas braucht
- Kleine Aufgaben im Haushalt mit ev. Belohnung: Geschirrspüler ausräumen, dann Spielen
- Massagen, Druck auf den Körper (z.B. Kirschkernkissen, Burg bauen, in Decke einwickeln...)
- Klettern/balancieren mit Aufgaben: wenn ich stopp sage, musst du stehen bleiben.
- Spiele die den Tastsinn anregen: mit den Händen etwas ertasten, matschen, Knete...
- Zahlen/Buchstaben auf den Rücken schreiben und erraten lassen
- Mit dem Essen erst anfangen, wenn alle am Tisch sitzen / aufstehen, wenn alle fertig sind
- Eierlauf: auf einem Löffel eine Kartoffel/ einen Ball etc. hin und her transportieren
- Wortketten bilden: Affe - Elefant - Tiger – Ratte
- Ich packe meinen Koffer

## ...und ein paar Spiele

