



# Tipps zur Regulation

## Allgemeine Tipps – Verhalten

- **Klare Strukturen** (z.B. Familienkalender, anstehende Ereignisse/Änderungen im Tagesablauf rechtzeitig besprechen, Signal für Essenszeiten einführen...)
- **Klare Regeln – klare Konsequenzen** (am besten immer dieselben Konsequenzen, Regeln ev. mit Regelkarten/Bilder unterstützen)
- **Rückzugsmöglichkeiten anbieten** (Höhlen, Ecken, Zelte, unter Decken... > konkreten Raum schaffen)
- **Ritualisierte Pausen im Tagesablauf einbauen** (z.B. nach Kindergarten Puzzle bauen, fädeln, sortieren, Vorlesen, Musik hören...) – erdende Aktivitäten
- **Konkrete Bewegung** (drinnen oder draußen, immer mit Auftrag verbunden, Aktivitäten/Arbeiten mit viel Kraftaufwand, z.B. Gartenarbeit Erde tragen, graben im Sand, etwas über einen Weg transportieren...)

## Propriozeptive Reize regulieren

- **Schieben** (Wäschekorb, Getränkekisten, Möbel, Kartons...)
- **Klettern** – sich wo raufhängen/hangeln (z.B. am Spielplatz, auf Baum)
- **Hüpfen und Hopsen**: auf einem Trampolin, Tempelhüpfen, mit dem Hüpfball
- Tier Workout: sich stampfend, krabbelnd, hüpfend...bewegen – viel Körper-Kraft-Einsatz
- **Pizza, Palatschinken oder Sandwich spielen** (in Matte/Decken einrollen und mit etwas Schwerem „belegen“ wie Pölster, Kisten...)
- Matratzenlandschaften, **Höhlen bauen**, sich zwischen Pölster oder Sofas zwängen
- Mit **Holz arbeiten** (hämmern, sägen, schleifen...)
- Mit **schweren Bällen** spielen (werfen, rollen, fangen...)
- **Schwerer Rucksack** beim Spazieren/Einkaufen/ in der Natur etwas tragen (schwere Äste, Steine, Erde schaufeln und tragen...)
- Im **Haushalt** helfen: Teig kneten, Wäsche aufhängen, etc.

**Propriozeptive Wahrnehmung**  
= Gelenk- und Körperstellungen wahrnehmen (Stellungssinn, Bewegungssinn, Kraftsinn).

## Kontaktaufnahme

- Direkte und klare Ansprache mit eher festen Berührungen/ Druck am Körper
- Kurze eindeutige Sätze
- Reize rundherum minimieren (Radio aus, Spielsachen weg...)