

Tipps für Eltern

So lernen Kinder Selbstregulation
und Durchhaltevermögen



Selbstregulation und Selbstkontrolle – was ist das?

Unter Selbstkontrolle und Selbstregulation versteht man die Fähigkeit, sein Verhalten, seine Aufmerksamkeit und seine Gefühle zielgerichtet und bewusst steuern zu können.

Während sich die Selbstkontrolle im Verhalten (nach außen) zeigt,



bezieht sich die Selbstregulationsfähigkeit auf geistige Prozesse, die sich im Inneren abspielen, aber im Verhalten (der Selbstkontrolle) sichtbar werden.

OJE,
ICH WEISS GAR
NICHT MEHR, WIE
DAS GEHT!



OK, COOL
BLEIBEN! ICH
LESE MIR DIE
AUFGABE
ZUERST NOCH
EINMAL GENAU
DURCH.



Im weiteren Verlauf der Informationsbroschüre werden Selbstkontrolle und Selbstregulationsfähigkeit teilweise synonym verwendet.

Ein bunter Strauß von Selbstregulationsschwierigkeiten

Schwierigkeiten in der Selbstregulation und Selbstkontrolle können sich ganz unterschiedlich darstellen, z. B. in Form von:

Unaufmerksamkeit: andere ablenken, selbst leicht ablenkbar sein, sich nicht fokussieren können etc.

Impulsivität: nicht warten können, mit Antworten „herausplatzen“, vor dem Startsignal loslaufen etc.

Hyperaktivität: bei Ansagen nicht stillstehen oder -sitzen können etc.

Motivationsprobleme: geringe Anstrengungsbereitschaft, Lustlosigkeit etc.

Schwierigkeiten bei der Regeleinhaltung: Verletzung von Spielregeln, Missachtung von Anweisungen, ständiges Diskutieren etc.

Aggressivität: schubsen, schlagen, kicken, Gerüchte verbreiten, andere bloßstellen etc.

Negative Emotionalität: leicht erregbar, sehr zurückhaltend, geringes Schuldbewusstsein, geringe Empathiefähigkeit etc.

Beeinträchtigte Stimmung: launenhaft, Stimmungsschwankungen, schnell entmutigt, hoffnungslos, euphorische Aufgeregtheit, leicht reizbar, depressive Traurigkeit etc.

Ängste: starke psychische und körperliche Anspannung, Meidungsverhalten aufgrund von Nervosität etc.

Soziale Schwierigkeiten: Streit mit Freunden, mangelnde Fähigkeiten, sich einordnen zu können, in Gruppensituationen verschlossen, sehr schüchtern, zurückgezogen sein etc.

Diese Auflistung kann Ihnen dabei helfen, sich bewusst zu werden, welche Förderbereiche ggf. auf Ihr Kind verstärkt zutreffen.

Exekutive Funktionen unterstützen die Selbstregulation

Die exekutiven Funktionen des Stirnhirns beeinflussen wesentlich die Selbstkontrolle und Selbstregulationsfähigkeit. Dazu zählen:



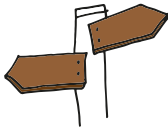
Das Arbeitsgedächtnis

Das Arbeitsgedächtnis kann Informationen kurzzeitig speichern (z. B. sich merken, was der Lehrer / die Lehrerin gerade gesagt hat), mit den gespeicherten Informationen arbeiten (z. B. Zwischenergebnisse bei Kopfrechenaufgaben) und Informationen aus dem Zwischen- oder Langzeitspeicher abrufen (z. B. das Gelernte bei Klassenarbeiten und Tests).



Die Inhibition

Die Inhibition zeigt sich in der Impulskontrolle (z. B. im Unterricht nicht dazwischenrufen oder einen Streit beenden können) und in der Aufmerksamkeitskontrolle (sich nicht ablenken lassen).



Die kognitive Flexibilität

Die kognitive Flexibilität ist die Umstellungsfähigkeit im Verhalten (z. B. vom Spielen zum Aufräumen) und in der Aufmerksamkeitssteuerung (z. B. vom Gespräch mit dem Sitznachbarn auf die Lehrerin oder den Lehrer).



Die Initiierung

Unter Initiierung versteht man das selbstständige Beginnen und die Durchführung einer Handlung (z. B. die Erledigung der Hausaufgaben bzw. das Aufräumen des Zimmers).