

Angelika Grubert

Die 50 besten

Spiele zur

Selbstregulation



**DON
BOSCO**

MiniSpielothek



Gefühls- Dompteur- Training

In diesem Kapitel geht es sofort und ganz konkret um Selbstregulation, zum Beispiel um den aktiven Umgang mit Wut oder Unruhe in der Gruppe.





Wut-Zwerge

„Wo kommen denn diese Wut-Zwerge her?“, fragt die Fachkraft bei einem steigenden Aggressionspegel in der Gruppe. Meistens antworten die Kinder, dass sie das auch nicht wissen. „Und was machen wir mit denen?“, will die Fachkraft nun erfahren. Hier kann sie Ideen vorgeben wie z. B. „Wir trampeln sie in den Boden, wir stapfen sie ins Gras, wir bringen sie in den Wald ...“

Das machen alle zusammen pantomimisch oder sogar konkret, wenn es passt und möglich ist. All das macht Spaß und verändert die Stimmung.

Nun haben viele Kinder eigene Ideen, was sie noch mit den Wut-Zwergen machen wollen:

Beispiele

- in der Sandkiste verbuddeln,
- im Garten vergraben,
- in die Toilette kippen,
- aus dem Fenster werfen ...

Spielerisch werden all diese Ideen aufgegriffen, bis die Wut-Zwerge verschwunden sind.



Rituale zur Stärkung und Prävention

Diese weiteren konkreten und einfachen Impulse zur Selbstregulation in Gruppen können als Rituale ihren festen Platz im Zusammenleben finden.





Meisterschaft

Jedes Kind sollte wenigstens einen Bereich haben, den es auf seine einzigartige Weise gut kann, um damit seine Meisterschaft zu erleben. So können Misserfolge in anderen Bereichen leichter ausgeglichen werden, zum Beispiel: Womit macht es einen Beitrag für die Gruppe? Kann es anderen helfen? Ist es stark oder humorvoll?

Durch diesen Fokus wird in Gruppen der „Ressourcen-Blick“ trainiert. Alles was hierbei wahrgenommen und anerkannt wird, fördert die Fähigkeit der Selbstregulation von Kindern, Jugendlichen und auch von Erwachsenen. Fragen Sie sich:

- Was schaffen die Beteiligten?
- Was hat heute schon geklappt?
- Was kann als Nächstes gelernt werden? Was ist ein nächster kleiner Schritt?
- Welche Kompetenzen stecken im Problem? Wie kann das für eine Veränderung genutzt werden?

Bedanken Sie sich dafür oder geben Sie ein Kompliment. So unterstützen Sie mehr von dem, was Sie sich wünschen.