

Familien Spiele zur Impulskontrolle

Impulskontrolle ist die Fähigkeit, schnelles und unüberlegtes Handeln zu regulieren und zu steuern. Sie entwickelt sich im Laufe des Lebens und ist wichtig für viele Lebensbereiche: z. B. persönliche Beziehungen, Bildung und Karriere sowie körperliche und geistige Gesundheit. Damit es uns gut geht, ist es also wichtig, eine gute Impulskontrolle zu entwickeln.

Mit diesen Spielen können Sie die Impulskontrolle Ihres Kindes spielerisch und altersgerecht stärken:



Spiel 1: Geduldsübungen

Sie brauchen dazu (selbstgebastelte) Karten mit Pfeilen. Eine Person aus der Familie hebt einen Pfeil in die Höhe. Die anderen Spielenden zeigen mit ihren Armen in die gleiche Richtung (oben, unten, rechts, links). Die Person hebt die Karten immer schneller hoch und die Mitspielenden müssen sich gedulden, bis sie den nächsten Pfeil in die Höhe hebt – oder den gleichen mehrmals hintereinander. Zusätzlich brauchen sie Geduld, wenn das Spiel nicht auf Anhieb richtig umsetzbar ist.

Schwieriger wird es so:

- **Variante 1:** Die Spielenden müssen mit den Armen in die Gegenrichtung zeigen. Also statt z. B. nach oben (angezeigte Pfeilrichtung), zeigen die Arme nach unten.
- **Variante 2:** Zeigen Sie den Pfeil jeweils um ein Viertel im Uhrzeigersinn verschoben an.



Spiel 2: Konstruktiv Gefühle beschreiben

Alle Familienmitglieder sitzen in einem Sitzkreis, jede Person hat ein Blatt Papier und einen Stift. Nun beschreibt eine Person eine Situation, z. B.: „Ich habe ein Spielzeug geschenkt bekommen.“ oder „Ich bin ganz allein in einem dunklen Zimmer.“. Die anderen Spielenden versetzen sich in die beschriebene Situation und zeichnen, was sie dabei fühlen. Im Anschluss beschreibt jede Person das eigene Bild und versucht, dabei möglichst viele Adjektive zu verwenden.