

## Newsletter Nr. 36 – April 2020

### Sonderausgabe 1 - Corona 2020: „Familien mit Kindern und Teens zuhause“

#### Editorial

**Dr. Petra Arndt & Dipl.-Päd. Carmen Deffner**

**ZNL TransferZentrum für Neurowissenschaften und Lernen, Universität Ulm**

Liebe Leserinnen und Leser des ZNL-Newsletter,

ein paar Tage zuhause zu sein ist an sich nicht schlimm. Man kann es sich gemütlich machen, ein gutes Buch lesen, die Zeit mit der Familie genießen ... Was aber, wenn aus Sicherheitsgründen aus ein paar Tagen ein längerer Zeitraum wird? Aktuell empfinden es viele von uns als belastend sich nicht mit Freunden treffen oder raus zu dürfen, auch nicht zur Arbeit, in die Kita, die Schule.

Verzicht und Zurückstellen von Bedürfnissen ist aktuell die große Herausforderung. Je nach Alter, Lebenssituation, Gewohnheiten usw. gelingt das mehr oder weniger gut und über einen mehr oder weniger langen Zeitraum. Warum aber ist die Situation für viele so schwierig?

Eine Sichtweise, die dazu beitragen könnte die Herausforderungen der aktuellen Einschränkungen besser zu verstehen und mit ihnen umzugehen, ist die Perspektive der Neurowissenschaften. Daher haben wir uns vom TransferZentrum für Neurowissenschaften und Lernen dafür entschieden, Ergebnisse aus unseren laufenden und ehemaligen Forschungs- und Entwicklungsprojekte nutzbar zu machen. Sie sollen Anregungen für Eltern, Lehrkräfte, pädagogische Fachkräfte und alle anderen Interessierten bieten.

Dieser Newsletter ist der erste in einer Serie von vier Newslettern. Geplante Schwerpunkte der Newsletter sind:

- Familien mit Kindern und Teens zuhause
- Jugendliche in Zeiten von Corona
- Aktivitäten mit und für Grundschulkindern – Anregungen für Lehrkräfte und Eltern
- Alltag mit Kindern unter 3 Jahren aktiv gestalten

In allen Newslettern haben wir uns mit den Fragen beschäftigt:

- Was passiert in der aktuellen Situation aus Sicht der Hirnforschung?
- Und was könnte demnach helfen mit den derzeitigen Einschränkungen besser umzugehen?

Die gute Nachricht ist: Unser Gehirn ist höchst anpassungsfähig und kann uns helfen, uns auf die veränderten Bedingungen einzulassen und gut mit ihnen umzugehen. Es ermöglicht eine schnelle Anpassung, wenn sich unsere Lebensumstände plötzlich und nur für kurze Zeit ändern. Wenn der Zustand länger andauert, sind echte Lernprozesse notwendig, damit wir uns trotz der Veränderungen wohlfühlen. Solches Lernen fällt den Menschen unterschiedlich schwer. Wer schon unter vielen verschiedenen Bedingungen gelebt hat, dem gelingt die Anpassung leichter. Ebenso denjenigen, die auf ein unterstützendes Umfeld zurückgreifen können und sei es per Telefon oder Video-Chat. Anderen fällt die Umstellung schwerer.

Kinder und auch Jugendliche lernen besonders schnell. Man sollte also annehmen, dass ihnen der Umgang mit der neuen Situation leichtfallen würde. Das stimmt so aber nicht. Kinder lernen nicht nur leichter als Erwachsene, sie brauchen auch bestimmte, je nach Alter unterschiedliche Anregungen und Bedingungen in ihrer Umgebung um sich gesund und altersgerecht zu entwickeln. Beispielsweise brauchen jüngere Kinder vielfältige Bewegungsmöglichkeiten, am besten im Freien und eine Umgebung, in der sie immer wieder Neues entdecken können. Jugendliche brauchen für Ihre Entwicklung dringend den Kontakt mit Gleichaltrigen und Freiräume, die nicht permanent von den Eltern überwacht werden.

Und gerade diese Möglichkeiten sind durch die derzeit geltenden Regelungen – so notwendig diese auch sind – eingeschränkt oder fallen oft sogar ganz weg. Was Eltern tun können, um einen Ausgleich zu schaffen und mit mehr Zufriedenheit aller Beteiligten auch mehr Ruhe und Harmonie ins Familienleben zu bringen, ist eine wichtige Frage.

Darum legen wir in diesem ersten Newsletter den Schwerpunkt auf die Situation von Familien mit Kindern.

Wir hoffen, dass unsere kleine „Sonderserie“ für Sie interessant ist. In Kürze wird unsere Homepage mit weiteren Beiträgen online gehen. Lassen Sie sich unter <http://aktuell.znl-ulm.de> überraschen!

Helfen Sie mit, die Inhalte zu verbreiten! Leiten Sie den Newsletter und den Link zu unserer Homepage an alle Personen weiter, für die die Inhalte möglicherweise hilfreich und nützlich sind.

Ab Juni berichten wir wieder in gewohnter Weise aus unserer Forschung.

Mit freundlichen Grüßen  
Petra Arndt & Carmen Deffner

## Die Familie mit Kindern oder Teenagern zuhause – unterschiedlichste Bedürfnisse unter einem Dach!

**Dipl.-Päd. Carmen Deffner & Dr. Petra Arndt, ZNL TransferZentrum für Neurowissenschaften und Lernen, Universität Ulm**

Besonders für Familien entsteht durch die Ausgangsbeschränkungen eine äußerst anspruchsvolle Situation. Es gilt die unterschiedlichsten Bedürfnisse aller Familienmitglieder unter einen Hut zu bekommen – ja, sprichwörtlich unter einem Dach zu vereinen. Fehlen Ausweichmöglichkeiten, wie z.B. ein Garten, ein Hobbyraum im Keller oder ein Gästezimmer, das zum Homeoffice oder Rückzugsraum umfunktioniert werden kann, droht die Gefahr, dass das Miteinander zunehmend unter Anspannung gerät. Die Situation erfordert von allen Beteiligten Verständnis, Rücksichtnahme und Geduld.

Während es Kleinkindern noch in wenigen Situationen gelingt abzuwarten oder zu verstehen, dass sie jetzt nicht so laut herumrennen dürfen, weil Mama im Homeoffice ein Telefonat führen muss, können Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter schon mal 10 Minuten abwarten, ehe sie ein Bedürfnis befriedigen können (Mischel, 2016) oder auch Rücksicht nehmen in einer Situation, in der leise sein oder abwarten gefordert ist. Bei Teenagern ist Rücksichtnahme noch einmal ein anderes Thema. Kurz abwarten – kein Problem. Aber (gefühl) dauernd zurückstecken und „nichts zu dürfen“ – das passt nicht zum wachsenden Freiheitsdrang der Jugendlichen und löst schnell erheblichen Widerstand aus.

Die Fähigkeit abwarten, Bedürfnisse aufschieben zu können oder auch über längere Zeit auf Freiheiten zu verzichten – für all dieses muss man in der Lage sein sowohl sein Verhalten als auch seine Emotionen gut zu regulieren. Basis für diese Regulationsfähigkeit sind die sogenannten exekutiven Funktionen (z.B. Mischel 2016, Mischel et al. 1989). Sie sind gewissermaßen die Steuerzentrale unseres Handelns. Das Gebiet im Gehirn, in dem diese Funktionen lokalisiert sind, liegt im vorderen Hirnbereich direkt hinter der Stirn, weswegen sie auch Frontalhirnfunktionen oder Stirnhirnfunktionen genannt werden.

Gerade in der aktuellen Situation sind die Fähigkeiten, für die gute exekutive Funktionen Voraussetzung sind, besonders wichtig. Allerdings entwickeln sich die exekutiven Funktionen recht langsam über die gesamte Kindheit und Jugend hinweg und benötigen viel Zeit bis im jungen Erwachsenenalter dann die Entwicklung abgeschlossen ist.

Ein ganz wesentlicher Entwicklungsspur findet im Kindergartenalter statt. Hier merkt man im Verhalten der Kinder ganz deutlich, dass sich was verändert. Sie können schon mal abwarten, in ungeplanten Situationen passen sie ihr Verhalten durchaus an und müssen nicht mehr untröstlich in Tränen ausbrechen, wenn ihr Kuscheltier zum Spaziergang gerade nicht aufzufinden ist. Das Kind lässt sich durchaus – und in Abhängigkeit seiner Tagesfassung – darauf ein, dass heute eben ein anders Plüschtier mitdarf. In der Grundschul- und Jugendzeit entwickeln sich die exekutiven Funktionen beständig weiter. Allerdings bringt die Pubertät mit sich, dass die exekutiven Funktionen nicht immer so verlässlich das Verhalten steuern, wie man es angesichts des Alters erwarten sollte. Besonders die Fähigkeit zur Aufmerksamkeitssteuerung und Impulskontrolle ist häufig beeinträchtigt. Hier spielen die mit der Pubertät verbundenen neuronalen Entwicklungs- und Umstrukturierungsprozesse im Stirnhirn eine Rolle, aber auch starke, hormonell bedingte und nur schwer kontrollierbare Impulse und Bedürfnisse, die ihren Ursprung in anderen Hirngebieten haben.

Die Impulskontrolle oder Inhibition ist eine der drei Komponenten der exekutiven Funktionen. Die weiteren sind das Arbeitsgedächtnis und die kognitive Flexibilität. Arbeiten die drei Komponenten gut zusammen, ist selbstreguliertes, zielgerichtetes und soziales Verhalten das Resultat (Miyake et al., 2000).

Die Inhibition ist die Fähigkeit erste spontane und vielleicht unerwünschte Handlungsimpulse zu hemmen. Wie ein inneres Stoppschild ermöglicht sie erst nachzudenken und dann zu handeln. Diese Hemmkraft wirkt auf emotionaler wie kognitiver Ebene. Gefühle regulieren, Frust aushalten, aber auch störende und ablenkende Reize auszublenden, um Fokussierung und Konzentration aufrecht zu erhalten. Einige Beispiele:

- Sie müssen sich auf Ihre Büroarbeit konzentrieren, obwohl Ihre Tochter neben Ihnen munter ihre Puppe wickelt
- Auf dem Tisch steht Papas Laptop mit vielen interessanten Tasten. Fasziniert krabbelt Ihre Tochter darauf los... Stopp! Sie muss den Drang auf den Laptop zu tappen unterdrücken.
- Ihre Kinder haben einen großen Bewegungsdrang, Sie können aber noch nicht mit ihnen rausgehen, um einmal ums Haus zu rennen. Die Kinder müssen jetzt warten.
- Homeoffice, Kita- und Krabbelkind zuhause, Haushalt und Kochen alles zur gleichen Zeit. Das wird einem schon mal zu viel! Am liebsten würden Sie losbrüllen. Sie inhibieren dieses Bedürfnis aber und atmen stattdessen dreimal tief durch.

Mit Hilfe des Arbeitsgedächtnisses ist es möglich mehrere Elemente aktiv im Geist aufrecht zu erhalten, zum Beispiel eine Telefonnummer, eine Wegbeschreibung oder eine Einkaufsliste (mit ca. sieben Elementen bei Erwachsenen). Das Planen von Handlungen und das Entwickeln von Strategien, um eine Herausforderung zu bewältigen, gehört ebenso zu den Leistungen des Arbeitsgedächtnisses, wie zum Beispiel Kopfrechnen, Regeln beim Spielen im Kopf behalten, etc. Die aktuelle Situation zum Beispiel erfordert neue Regeln, an die man sich halten muss und für die man das Arbeitsgedächtnis braucht:

- extra langes und gründliches Händewaschen, wenn man von draußen reinkommt (Eine neue Familienregel, die für alle und sehr konsequent gelten muss!)
- sich nicht ins Gesicht fassen, auch wenn es juckt! (etwas, was auch uns Erwachsenen schwer fällt)
- aber auch: sich daran erinnern können, wie Oma oder Opa aussehen, wenn man mit ihnen am Telefon spricht und sie nicht sehen kann.

Die dritte Fähigkeit, die kognitive Flexibilität ermöglicht flexibles Reagieren, besonders in unvorhergesehenen Situationen. Wenn etwas nicht nach Plan läuft, muss schnell umgedacht und ein neuer Weg gefunden werden.

- Dienstag ist immer Kinderturnen, da freut sich Ihr Sohn die ganze Woche darauf. Er versteht noch nicht warum er momentan nicht hindarf. Flexibel lässt er sich auf das alternative Spielangebot ein, das Sie sich für ihn im Wohnzimmer ausgedacht haben.
- Als Eltern arbeiten Sie jetzt zuhause. Ihr Schlafzimmer ist zum Büro umfunktioniert. Sie wechseln sich mit der Betreuung ihrer Kinder, dem Kochen, Haushalt und den Stunden am Schreibtisch ab. Beide Elternteile müssen hoch flexibel sein, um das zu meistern.
- Ihr Teenager hat sich in der Vergangenheit viele Freiheiten erarbeitet – sich mittags selbstständig sein Essen machen, alleine zum Sport und auf dem Weg bei Freunden reinschauen so wie er es sich eben einteilte - jetzt steigt die Kontrolle wieder verbunden mit der 24-Stunden Präsenz aller Familienmitglieder – das nervt! Umstellen leicht gemacht? Eine echte Herausforderung!

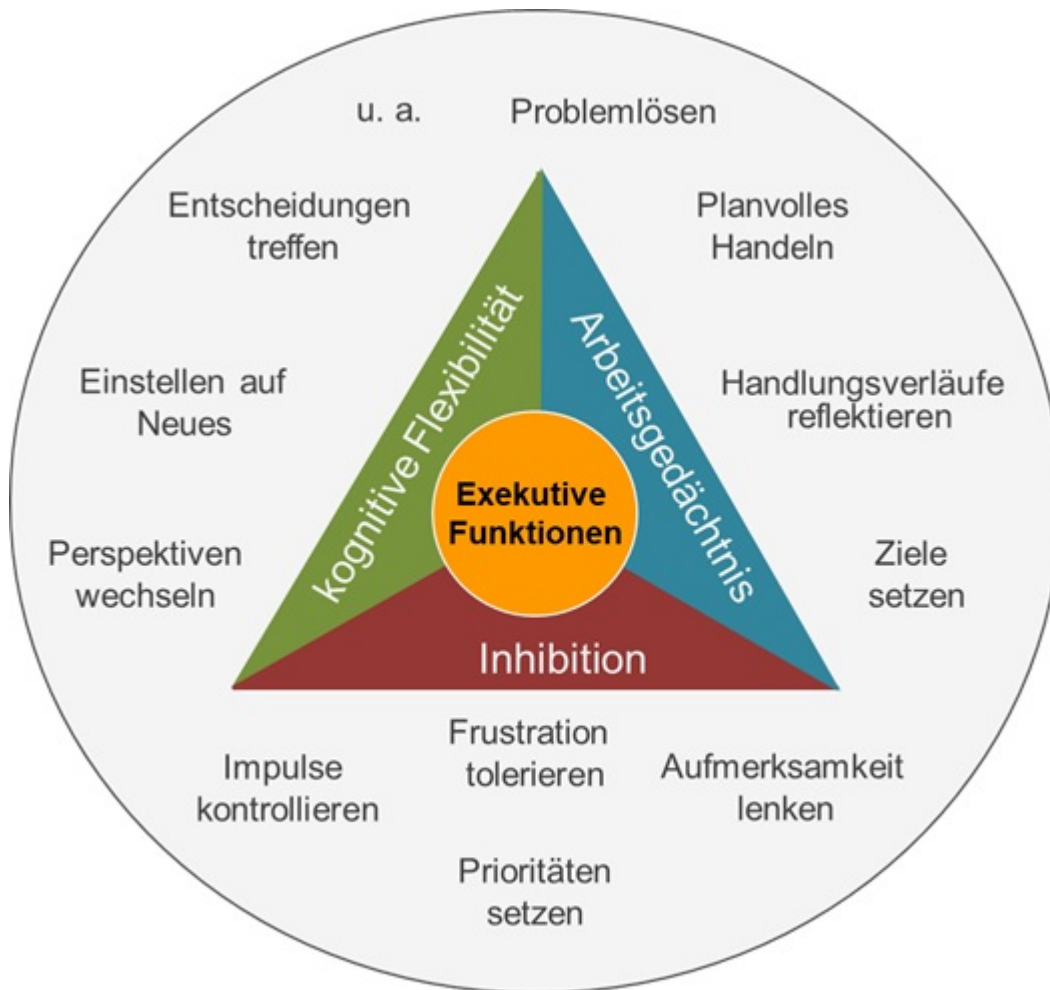


Abb.: Exekutive Funktionen und ihre Funktionen (© Baden-Württemberg Stiftung)

In der aktuellen Situation sind die exekutiven Funktionen bei allen Familienmitgliedern aufs Äußerste gefordert! Umso wichtiger, dass Eltern diese gut im Blick haben - bei sich selbst und bei ihren Kindern.

Das bedeutet zum einen, anzuerkennen, dass besonders kleine Kinder aber auch Teenager nicht zuverlässig auf gut funktionierende exekutive Funktionen zurückgreifen können. Hier sind Unterstützung, Verständnis und wenige aber klare Regeln hilfreich.

Zum anderen ist aber auch bei älteren Kindern und Erwachsenen die Anforderung hoch. Exekutive Funktionen ermüden ähnlich wie Muskeln bei langandauernder oder ungewohnter Beanspruchung. Nötig sind Pausen und Entspannung um sich und die Familie nicht zu überfordern.

### **Wie können Sie die exekutiven Funktionen und damit die Selbstregulationsfähigkeit in der aktuellen Zeit zuhause unterstützen?**

Da im Moment vieles „nicht geht“, hilft es nur (kognitiv flexibel) umzudenken und den Fokus darauf zu richten „was geht“, denn ein „Mach-das-statt-dem“ fällt uns einfach leichter, als ein alleiniges „Mach-

(bloß)-nicht“. Gerade Jugendliche profitieren, wenn nicht die (schwächelnde) Inhibitionsfähigkeit gefordert ist, sondern kognitive Flexibilität genutzt wird.

Wenn wir also nicht auf den Spielplatz dürfen – was machen wir stattdessen? Wenn die Kinder nicht ihren gewohnten Alltag mit Kita, Besuch bei Oma etc. haben – was machen wir stattdessen? Wenn das Treffen und Feiern mit den Freunden ausfällt – was ist dann möglich?

Im Folgenden ein paar erste Tipps:

### **Schaffen Sie Strukturen!**

Für Kinder:

Regeln, klare Abläufe und Rituale sorgen für Struktur und Klarheit. Sie kennen das: Am Wochenende würden Sie gerne ausschlafen und einmal alles ganz locker angehen, doch es sind die Kinder, die so pünktlich wie immer an ihrem Bett stehen und sich freuen, dass der Tag gerade heute schon ein bisschen früher beginnt. Ein deutliches Zeichen dafür, dass Kinder die Regelmäßigkeit schätzen und auch einfordern. Da momentan sowohl der strukturierte „Zuhause-Kita-Alltag“ als auch der Rahmen, den das soziale Leben durch Einbindung in Arbeitsstelle, Kita, Besuche, Veranstaltungen usw. bietet, wegfällt, müssen Sie als Eltern für Ersatzstrukturen sorgen, damit Ihre Kinder wissen was sie am Tag erwartet. Nicht nur die Kinder profitieren davon, wenn sie nachvollziehen können, wie jetzt der Alltag zuhause abläuft – auch Sie! Es entlastet die Selbstregulationsfähigkeit des Kindes und der Eltern und schafft damit Kapazität für die weiteren Anforderungen des Tages.

Für Teenager:

Auch hier sind Strukturen wichtig. Aber Ihre „Großen“ sollten mitbestimmen. Endlich kann man mal den Tagesablauf so planen, wie man möchte. Langes Ausschlafen – kein Problem. Man verpasst ohnehin nicht viel und will/muss in der Regel auch nirgendwo hin. Verdeutlichen Sie ihren Kindern diese positiven Aspekte der aktuellen Lage. Wichtig aber: Es gibt eine Zeit zum Aufstehen. Auch andere Aktivitäten (geliebte und ungeliebte, die Arbeitsblätter aus der Schule ebenso wie das „Endlos-Telefonat“ der Tochter mit der besten Freundin) sollten ihren festen Platz im Tagesablauf haben. Gewähren Sie Freiheiten, soweit sie mit dem Zusammenleben in der Familie und der Gesundheit der Teens vereinbar sind. (Versuchen Sie nicht ausgerechnet jetzt, in einer Zeit, in der ohnehin alle unter Spannung stehen, neue Anforderungen zu stellen und in der Erziehung nachzuholen, was bisher nicht gelungen ist. Merken Sie sich das lieber für später vor.)

- Jeder Tag hat in etwa einheitliche und (damit) wieder erkennbare Abläufe
- Gemeinsame Zeiten pflegen, zum Beispiel beim Essen und Kochen in bestimmten Zeitfenstern.
- Auch für Teenager ist es wichtig gemeinsame Zeiten zu pflegen, zum Beispiel beim Essen und Kochen und beim gemeinschaftlichen Aufräumen. Welches ist das Lieblingsessen Ihrer Tochter? Wäre doch schön, wenn sie dieses für die ganze Familie kocht ... Wenn das Mittagessen der Familie das Frühstück des Teenagers ist, darf auch das sein.
- Malen Sie mit jüngeren Kindern den Tagesablauf auf – das hilft ihnen sich damit auseinanderzusetzen. Jede Etappe des Tags hat dann ein eigenes Bildchen. Untereinander geheftet machen sie den Ablauf des Tages sichtbar (und beantwortet die brennenden Kinderfragen nach „Was kommt jetzt“ oder „was machen wir dann“ usw.). Mit einer Wäscheklammer kann dann noch markiert werden, wo sie sich gerade im Tagesverlauf befinden.
- Stimmen Sie sich mit den Großen ab: Passt das so für alle? Wo wird es für einzelne und das Miteinander schwierig?

Und wenn es mal nicht so klappt.... nehmen Sie es mit Humor!

Weitere Tipps zum Thema „Strukturen schaffen“ finden Sie im Newsletter Nr. 1 „Familienzeit gesund gestalten – Elterninfos in der Corona-Krise“ vom Präventionsprogramm ECHT DABEI und GAIMH! (Gesellschaft für Seelische Gesundheit in der Frühen Kindheit)“.

### **Schaffen Sie Bewegungsanlässe für sich und die Kinder**

Bewegung draußen, an der frischen Luft ist durch nichts zu ersetzen. Auch das Kinderturnen, der Mannschaftssport im Verein oder das freie Kicken mit Freunden auf dem Bolzplatz bietet mehr als Bewegung. Aber Bewegung tut gut und ist enorm wichtig für die kindliche Entwicklung. Darum müssen während der Ausgangsbeschränkungen alternative Möglichkeiten gefunden werden, z.B.:

- gemeinsame Sportpausen mit Socken Fußball, Hampelmann, Purzelbaum, über die Körperlängsseite rollen etc. Verbinden sie diese Übungen mit Herausforderungen (wer kann hüpfen wie ein Frosch und mit wie vielen Sprüngen ist er an der Haustür!)
- Reaktivieren Sie die Spiele Ihrer Kindheit. Eierlauf mit hart gekochten Ostereiern, Ich sehe was, was du nicht siehst! Versteck-Spiele, der Fuchs geht um.
- Bereiten Sie diese und auch andere Bewegungsspiele für draußen bzw. den Spaziergang vor, z.B. Rückwärtslaufen, Springspiele, Zielwerfen (mit Steinchen oder Stöckchen auf ein Ziel, etwa einen größeren Stein oder nahe an einen mit Kreide auf den Boden gemalten Punkt werfen).
- Wenn Sie die Möglichkeit haben, schmücken Sie einen Osterbaum oder Osterstrauch mitten im Wald, den Sie jetzt in den Osterferien jeden Tag „besuchen“. Auch andere Spaziergänger freuen sich daran. (Nach Ostern natürlich wieder aufräumen.)
- Online-Portale mit kindergerechten und kinderleichten Sport- und Bewegungsideen können Ihnen als Eltern Anregungen bieten.
  - <https://www.kinderturnstiftung-bw.de/babys-in-bewegung/> (auf Deutsch, Englisch, Italienisch und Türkisch)
  - <https://www.bewegdichschlau.com/kinder-und-schule>
- Es gibt Portale, die sich direkt an Kinder richten. Bedenken Sie bei der Nutzung bitte, dass Kinder im Netz auf jeden Fall Begleitung brauchen, auch wenn es um Bewegung geht. Sie als Eltern sollten die Angebote zuvor prüfen und am besten immer mit ihrem Kind mitmachen. Dann sehen Sie auch schnell, ob das Angebot für Ihr Kind passt, ob es für das Kind verständlich ist und in Ihrer persönlichen Wohnsituation überhaupt umgesetzt werden kann. Einige Angebote enthalten Werbung, andere „verpacken“ die Bewegung in Geschichten, die dazu verleiten, einfach nur zuzusehen oder haben viele Bildwechseln und können für Kinder anstrengend und Stress erzeugend wirken. Dann ist genau das Gegenteil von dem passiert, was Sie erreichen möchten. Je älter das Kind ist, umso eher sind auch solche Angebote in der aktuellen Situation eine vorübergehende Ausweichmöglichkeit.
- Weitere Spiele, ohne aufwendigen Materialbedarf finden Sie in Kürze auf unserer Homepage unter: <http://aktuell.znl-ulm.de>

Und vor allem: Machen Sie mit Ihren Kindern mit! Und sorgen sie dafür, dass auch Sie einmal am Tag (so lange das erlaubt ist) an die Luft kommen!



### **Beziehen Sie die Kinder in den Alltag mit ein!**

Schon die Kleinsten möchten gerne helfen und sich als wichtiges Mitglied einer funktionierenden Gemeinschaft erleben. Im Alltag zuhause gibt es sehr viele kleine Tätigkeiten, in welche die Kinder einbezogen werden können.

- Socken falten kann auch schon das 1,5 Jährige und die Wäscheklammern wieder einsammeln liebt es! Seien Sie gespannt, welches Spiel darüber hinaus entstehen kann!
- Lassen Sie die Kinder das Obst für den Obstteller schnippeln oder die hart gekochten Eier für das Abendessen pellen. Es ist nicht schlimm, wenn alles schief und krumm ist, den Kindern wird es köstlich schmecken! Denn sie haben etwas Wichtiges zum gemeinsamen Mahl beigetragen.
- Geschirr oder Besteckkasten ausräumen oder Abtrocknen (ggf. nicht das liebste Porzellan, aber die bunten Plastikschüsseln). Halbieren Sie evtl. ein Geschirrtuch, so dass es für die kleinen Kinderhände handlicher wird.
- Säen Sie mit den Kindern Kresse an und zelebrieren Sie die Pflege. Mit einem kleinen Kännchen können auch die übrigen Blumen in der Wohnung gegossen werden. Füllen Sie nur soviel Wasser in das Kännchen (ein Messbecher geht auch) ein, wie die Pflanze jeweils verträgt, dann müssen Sie nicht um Überwässerung bangen.

Auch Jugendliche möchten Mitglied der Gemeinschaft sein. Allerdings richten sie sich altersentsprechend eher nach außen. Möglichkeiten für Teens (soweit sie nicht selbst unter Quarantäne stehen) sind z.B.:

- Nachbarschaftshilfe anbieten (wie das vielfach schon geschieht)
- Kontakt zu Hilfsorganisationen wie Caritas, Tafelläden usw. aufnehmen
- Sportübungen und Spiele für jüngere Geschwister erfinden
- Nachhilfe geben oder Vorlesen, auch z.B. die Tageszeitung dem älteren Nachbarn (auch am Telefon)
- Einen Müllsack und Gummi-/Einweghandschuhe mitnehmen und einen Spaziergang mit Müllentsorgung in Wald oder Park verbinden

Wägen Sie ab, welche Aufgabe für welches Ihrer Kinder angemessen ist.

### **Schaffen Sie einen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung**

Sich selbstregulieren können geht nicht 24 Stunden am Tag! Besonders bei Kindern sind die Intervalle teilweise recht kurz. Sie können sich beim Mittagessen 10 Minuten regulieren und still sitzen, brauchen dann aber wieder eine Phase der Bewegung.

Achten Sie deswegen auf Ausgleich und den Wechsel von Anspannungen und Entspannung.

Spiele wie Memory, Mensch-ärgere-dich-nicht, Obstgarten u.ä. fordern die Kinder in ihrem Arbeitsgedächtnis und besonders in ihrer Inhibition (abwarten bis man dran ist, Verlieren können etc.), so kann es sein, dass Sie zum Ausgleich ein Spiel spielen, das Kind aber hinterher in seiner Selbstregulation erschöpft ist. Es braucht dann Ruhe und möchte ggf. für sich in seinem Zimmer spielen.



---

### **Schaffen Sie Ruhephasen für sich und Ihre Kinder!**

Gerade, weil die exekutiven Funktionen sich, gleichsam einem Muskel, erschöpfen braucht es Zeit zum „Auftanken“. Schaffen Sie Ruhephasen – ohne Smartphone oder TV, denn dafür braucht es häufig Konzentration.

- Setzen Sie sich mit einer Tasse Kaffee oder Tee an einen sonnigen Platz
- Legen Sie ruhige Musik ein, zum Träumen und Kuseln
- Beobachten Sie die Wolken am Himmel und philosophieren Sie mit Ihren Kindern, welche Tiere oder Wesen es sein könnten.
- Machen Sie eine Schmökerpause – jeder mit seinem Lieblingsbuch

### **Sorgen Sie gut für sich selbst!**

Bedenken Sie, dass besonders in der aktuellen Zeit Ihre Kinder auf Ihr Wohlbefinden angewiesen sind! Geht es ihren Eltern gut, geht es auch den Kindern selbst gut.

Da die exekutiven Funktionen der Kinder im Kleinstkind- und Kindergartenalter erst sehr gering ausgebildet sind, benötigen sie Ihre Hilfe. Sie als Eltern besitzen das reifere Gehirn und verfügen über Strategien zur Selbstregulation. Unterstützen Sie ihre Kinder indem Sie dafür sorgen, dass sie sich regulieren können, besonders durch eine strukturierte Tagesgestaltung.

Auch Teenager brauchen Hilfe in Sachen Selbstregulation – selbst wenn sie diese nur schwer annehmen können. Hier hilft Verständnis, den anderen ernst nehmen und Kompromisse finden. Nehmen Sie es sportlich und beweisen Sie, dass Sie die stärkeren Nerven und die besseren exekutiven Funktionen haben.

Weitere Ideen und Infos finden Sie in Kürze auf unserer Homepage: <http://aktuell.znl-ulm.de>

Mischel, W. (2016): Der Marshmallow Effekt. Wie Willensstärke unsere Persönlichkeit prägt. Verlagsgruppe Random House, München

Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. I. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244(4907), 933-938.

Miyake, A., Friedman, N. P., Emerson, M. J., Witzki, A. H., Howerter, A., & Wager, T. D. (2000). The unity and diversity of executive functions and their contributions to complex “frontal lobe” tasks: A latent variable analysis. *Cognitive psychology*, 41(1), 49-100.