

Inhalt

Auf dem Weg zur Selbstregulation	1
Einführung in die Selbstregulation.....	2
Was ist Selbstregulation?	2
Warum ist Selbstregulation wichtig im Grundschulalter?	6
Die Bedeutung spielerischen Lernens für Kinder	10
Emotionsregulation durch Spaß und Kreativität	26
Emotionen erkennen: Gesichter-Memory-Spiel	29
Gefühlsbilder malen: Kreative Ausdrucksübungen	31
Gefühls-Tagebuch: Tägliche Emotionen aufzeichnen	42
Rollenspiele: Emotionen durch Spielen ausdrücken	45
Entspannung durch Atemübungen: Die „Schmetterlingsatmung“	53
Fokus und Konzentration steigern	56
Konzentrations-Memory: Aufmerksamkeit und Gedächtnis trainieren.....	59
Naturbeobachtung: Achtsamkeit für Details in der Umgebung	62
Hör-Memo: Fokussiertes Zuhören und Wiedergeben.....	65
Bewegungsspiele: Körperliche Aktivität zur Steigerung des Fokus	68
Geschichten-Rätsel: Aktives Zuhören und Aufgaben lösen.....	74
Arbeitsgedächtnis stärken mit Denkspielen.....	77
Zahlenreihe merken: Schrittweise Erweiterung der Gedächtniskapazität ..	79
Buchstaben-Puzzle: Reihenfolge von Buchstaben und Wörtern merken ..	82
Farbenfolge wiederholen: Visuelles Arbeitsgedächtnis trainieren	85
Wörter-Raten: Assoziatives Denken und Wortabruf üben.....	87
Rhythmus-Clapping: Kombination von Gedächtnis und Motorik.....	91
Impulskontrolle durch Spiele und Übungen	94
Stopp-Spiel: Kontrolle von Bewegungen auf Kommando	95
Ampel-Signale: Reaktion auf Farbwechsel und Anhalten	98
Geschichten-Vervollständigung: Vorausschauendes Denken und	
Geduld üben	100
Gemeinsames Malen: Abwechselndes Gestalten fördert Geduld	103
Simon sagt: Regeln befolgen und impulsives Verhalten unterdrücken ...	106

Selbstregulationschallenge für Kinder und Eltern – In 30 Tagen zu mehr Selbstregulation.....	110
Die Bedeutung von Selbstregulation und Bindung	110
Tag 1–5: Emotionen erkennen und ausdrücken	114
Tag 6–10: Achtsamkeit und Fokus stärken	120
Tag 11–15: Arbeitsgedächtnis trainieren mit Denkspielen.....	127
Tag 16–20: Impulskontrolle und Selbstkontrolle meistern.....	135
Tag 21–25: Co-Regulation und Bindung stärken.....	141
Tag 26–30: Reflexion und langfristige Integration.....	148
Ein Leben lang von der Selbstregulationschallenge profitieren	155
Quellen	156