

# SELBSTREGULIERUNG MIT TASCHENGELD IM ALLTAG TRAINIEREN, 4-12 J.



Erfolg in Schule und Berufslehre geht weit über vermitteltes Fachwissen hinaus. Der Umgang mit herausfordernden Situationen fällt den Kindern nicht immer ganz leicht, weil die Hirnregionen, welche für die Selbstregulierung zuständig sind, noch nicht ausgereift sind. Die Selbstregulierung ist nicht angeboren, sondern muss im Erziehungs-Alltag trainiert werden.

Eltern übernehmen dabei die Funktion des Trainers. Kinder brauchen viele Jahre Zeit, diese selbstregulierenden Fähigkeiten zu üben. Da diese Kompetenzen unser ganzes Leben durchdringen, ist es hilfreich, sie mit lebensnahen Hilfsmitteln zu trainieren, die verschiedene Sinne ansprechen und uns im Alltag immer wieder begegnen.

## LEBENSKOMPETENZEN

Belohnungsaufschub  
Impulskontrolle  
Sozialkompetenz  
Frustrationstoleranz  
Einteilen  
Planen  
Ziele setzen



## WIRKUNG AUF DEN SCHUL- UND FAMILIEN-ALLTAG

- ✓ Die Kinder können ihre Emotionen besser regulieren
- ✓ Sie zeigen weniger Ungeduld, reagieren weniger impulsiv
- ✓ Sie zeigen mehr Ausdauer in der Schule, bleiben dran
- ✓ Sie lassen sich durch Misserfolge weniger entmutigen
- ✓ Sie können (Teil-) Ziele setzen, planen, den Stoff einteilen
- ✓ Das Warten-Können und Hinarbeiten auf ein Ziel macht sie besonders stolz und stärkt ihre Selbstwirksamkeit

## HERAUSFORDERUNGEN

Werbung, Gruppendruck,  
Digitale Medien,  
Ablenkung, Verlockungen



## LÖSUNG

Lebenskompetenzen im Alltag üben mit lebensnahen Hilfsmitteln, die dem Übungsfeld eine kindgerechte Form geben und die die Kinder sehen und in die Hände nehmen können.

### Hilfsmittel 1 = Taschengeld

Geld betrifft uns alle, ist neutral und eignet sich ausgezeichnet als Trainingshilfe, um auf Ziele hin zu arbeiten, dran zu bleiben, warten zu können.

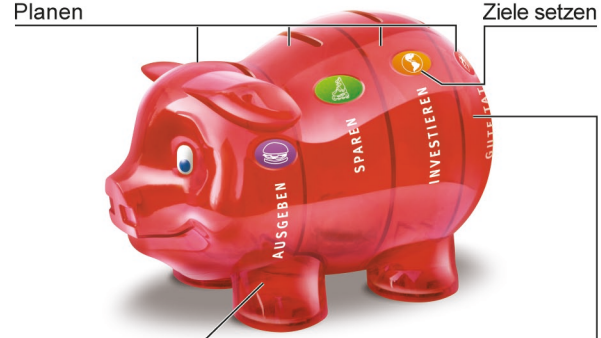


Nicht nur die Emotionen (Vorfreude / Stolz, etwas erreicht zu haben / Spass) auch die Sinne sind involviert:  
taktil – man kann es in die Hand nehmen,  
visuell – man sieht den Fortschritt.

### Hilfsmittel 2 = Kinder-Cash Sparschwein

**Vier Abteile helfen**  
Prioritäten setzen  
Einteilen  
Planen

**Sticker helfen**  
Wünsche definieren  
Entscheiden  
Ziele setzen



**Transparenz hilft**  
Warten  
Dranbleiben  
Geld wachsen sehen

**Abteil Nr. 4 «Gute Tat» hilft**  
Teilen  
Beitragen  
Empathie entwickeln