

Kinderlachen Wissenswelt

BILDUNG - ERZIEHUNG - FAMILIE

Thema: *Impulskontrolle*

Name deines Kindes:

Datum:

Alter deines Kindes:

Inhaltsangabe

1. **Impulskontrolle** - Das Wichtigste auf einen Blick
2. **Checkliste** der Voraussetzungen für eine gelungene Impulskontrolle
3. **So kannst du dein Kind unterstützen:**
 -  Situation fehlender Impulskontrolle genau beobachten und analysieren
 -  Geduldsübungen und Training der Frustrationstoleranz
 -  Vorbildfunktion und Verbalisieren deiner Gefühle und Impulse
 -  Wenn-dann-Pläne erarbeiten und festigen
 -  Energie kanalisieren und Alternativen schaffen - Wutkissen
 -  Positive Verstärkung von Situationen, in welchen dein Kind es schafft, den Impuls zu kontrollieren
 -  Geheime Erinnerungszeichen vereinbaren
4. **So kannst du dich selbst unterstützen:**
 -  Zwei Tipps für eine förderliche Kommunikation
 -  Me-Time Routinen

Deine Ausgangssituation

Beschreibe eine konkrete Situation fehlender Impulskontrolle:

Beschreibe dein Ziel für diese Situation:
