

## 3. So kannst du dein Kind unterstützen:

### 3.1 Situation fehlender Impulskontrolle genau beobachten und analysieren

Stelle dir die folgenden Fragen, wann immer du die fehlende Impulskontrolle bei deinem Kind beobachten kannst.

- Wie ist die Situation entstanden?
- Welche "Stufen" bis hin zur fehlender Impulskontrolle (z.B. Hauen) ist dein Kind gegangen? Wo hättest du bereits unterstützen können?

- Tom hat Frida mit der Schaufel gehauen
- Tom hat sich nach Hilfe umgesehen
- Tom hat durchgeschnauft und alle Spielsachen eng zu sich genommen
- Tom hat sich weggedreht, als Frida zu ihm kam
- Tom hat sich einen Platz fernab der anderen Kinder gesucht, um allein zu spielen

Hier ist Platz für die Stufen deiner Ausgangssituation, die du auf der ersten Seite beschrieben hast:



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### 3.2 Geduldsübungen und Training der Frustrationstoleranz

Im Video hast du hier bereits zwei Möglichkeiten der Geduldsübung kennengelernt. Die Frustrationstoleranz kannst du trainieren, indem du dein Kind eigene Erfahrungen machen lässt. Wenn dein Kind also z.B. selbst eine Spielverpackung öffnen möchte und das nicht gleich zu Beginn funktioniert, so motiviere dein Kind, es weiter zu versuchen. Nimm ihm die Verpackung nicht aus der Hand, um es sofort zu unterstützen, sondern lass die Erfahrung des Scheiterns und der Erkenntnis, dass manche Dinge Zeit brauchen, zu.

### 3.3 Vorbildfunktion und Verbalisieren deiner Gefühle und Impulse

Für dein Kind bist du der Maßstab für alle Erfahrungen und für jeglichen Umgang mit neuen Situationen. Diese große Verantwortung ist in diesem Fall ein besonderes Geschenk, denn dein Kind wird versuchen, dein Verhalten nachzuahmen. Deshalb sprich besonders deutlich und weise dein Kind auf Situationen hin, in welchen du deine Gefühle und Impulse verbalisieren kannst und lasse es an deinem Weg der Lösung teilnehmen. Ihr könnt natürlich auch gemeinsam überlegen, welche Lösungswege sich für das aktuelle Problem ergeben.