

Aktivitäten zur Stärkung der exekutiven Funktionen für 6 bis 18 Monate alte Kinder

Im Alter von 6-18 Monaten entwickeln Kleinstkinder (aktiv) ihre grundlegenden exekutiven Funktionen und ihre Selbstregulationsfähigkeiten. Unterstützende, responsive Interaktionen mit Erwachsenen sind die Grundlage für eine gesunde Entwicklung dieser Fähigkeiten. Bestimmte Aktivitäten können die Kernkomponenten der exekutiven Funktionen und die Selbstregulationsfähigkeiten verfestigen. Sie sollen Kleinstkinder dazu ermuntern, ihre Aufmerksamkeit zu fokussieren, ihr Arbeitsgedächtnis zu benutzen und erste Handlungsimpulse hinauszuzögern.

Die im Folgenden beschriebenen spielerischen Aktivitäten geben Ihnen Anregungen zur Förderung der exekutiven Funktionen im Alltag. Je nach Alter des Kindes empfiehlt es sich seine Interessen einzubeziehen. Das Spiel sollte für das Kind als angenehm empfunden werden, achten Sie dabei auf seine Signale, wenn es das Spiel beenden möchte.

Schoßspiele für Kleinstkinder

Generationen von Familien spielen mit Säuglingen, indem sie sie auf ihren Schoß setzen. Unterschiedliche Spiele trainieren dabei unterschiedliche Fähigkeiten, allen gemeinsam ist: Sie sind vorhersagbar und beinhalten Grundregeln, die sowohl das Verhalten des Erwachsenen als auch das des Kindes lenken. Wiederholungen helfen Kleinkindern dabei, sich zu erinnern und ihr eigenes Verhalten so zu regulieren, dass es zu den Spielregeln passt.

Guck-guck-Spiel – Such- und Versteckspiele wie dieses trainieren das Arbeitsgedächtnis, weil der Säugling herausgefordert ist, in Gedanken aufrechtzuerhalten, wer sich versteckt. Darüber hinaus werden grundlegende Selbstkontrollfähigkeiten trainiert, weil der Säugling in verschiedenen Spielvarianten (voller Spannung) abwartet, dass der Erwachsene sich wieder zeigt. Oder das Baby kontrolliert den Zeitpunkt der „Aufdeckung“ selbst: das beinhaltet ein wichtiges Training, in dem die Spannung rund um die erwartete Überraschung reguliert werden muss.

Hoppe, hoppe Reiter; Hop, Hop, Pferdchen lauf Galopp; Backe, backe Kuchen – Vorhersagbare Rhythmen, die mit einer erwarteten Überraschung enden, sind sehr beliebt, da Kleinstkinder auf einem hohen Stimulationsniveau ansprechen. Kleinkinder trainieren dabei ihr Arbeitsgedächtnis, indem sie mit dem Rhythmus vertrauter werden und üben, eine Überraschung zu antizipieren und ihre (erwarteten) Reaktionen hinauszuzögern.

Versteckspiele

Versteckspiele sind eine gute Art und Weise, um das Arbeitsgedächtnis zu fordern.

Verstecken Sie ein Spielzeug unter einem Kleidungsstück und ermutigen Sie das Kleinstkind danach zu suchen. Sobald es das Spielzeug zu schnell findet, verändern Sie den Ablauf: Verstecken Sie das Spielzeug, dann zeigen Sie dem Kleinkind, dass Sie das Spielzeug an einen anderen Ort verlegt haben und ermutigen Sie es dazu, es wieder zu finden. Vertauschen Sie das Versteck öfter, bevor es das das

Spielzeug sucht, um die Schwierigkeit zu erhöhen. Während das Kind sich daran erinnert und mental die Veränderungen verfolgt, trainiert es sein Arbeitsgedächtnis.

Kleinstkinder im Alter von 1,5 Jahren mögen es, sich selbst zu verstecken. Sie hören gebannt zu, wie Sie laut nach ihnen suchen und verfolgen mental Ihren Standort bzw. Ihre Laufwege.

Verstecken Sie ein Objekt, ohne dem älteren Kleinstkind dabei zu zeigen, wo es ist und erlauben Sie dem Kind danach zu suchen. Es wird üben, die vorigen Verstecke als Spur zu nutzen.

Eine andere herausfordernde Version dieser Spiele besteht darin, mehrere Tassen auf einer Drehscheibe zu platzieren, ein Objekt unter einer Tasse zu verstecken und dann die Drehscheibe zu drehen (oder die Tassen selbst zu verschieben). Das Verstecken von mehr als einem Objekt kann darüber hinaus die Schwierigkeit und Herausforderung erhöhen.

Imitations- oder Nachahmspiele

Kleinstkinder lieben es, Erwachsene nachzuahmen. Während sie imitieren, müssen sie Ihre Handlungen nachverfolgen, diese erinnern, abwarten, bis sie an der Reihe sind und dann abrufen, welche Handlungen ausgeführt wurden. Während Kleinkinder das tun, trainieren sie ihre Aufmerksamkeit, ihr Arbeitsgedächtnis und ihre Selbstkontrolle.

Solche Spiele gibt es in vielen verschiedenen Formen und Ausführungen: Vom Abwechseln zwischen einfachen Gesten (z.B. Winken) bis hin zum Organisieren von Spielzeugen auf eine bestimmte Art und Weise. Fordern Sie die Kinder auf, Sie nachzuahmen, z.B. beim Platzieren von Spielzeugtieren oder beim Bauen von einfachen Bauwerken. Vielleicht werfen Sie dieses auch um, um zum erneuten Aufbauen zu animieren.

Wenn sich die Fähigkeiten der Kinder verbessern, machen Sie die Gesten, Muster, Handlungen, die die Kinder nachahmen, etwas komplizierter.

Machen Sie vor, wie man mit Spielzeug spielt, z.B. ein Galopp mit einem Spielzeugpferd oder das Schaukeln einer Babypuppe. Das führt das Konzept ein, Spielzeuge als Symbole für reale Objekte zu verwenden.

Einfaches Rollenspiel

Ältere Kinder in dieser Altersspanne haben Freude daran, Aufgaben und Handlungen auszuführen, die sie bei Ihnen beobachten.

Wechseln Sie sich mit dem Kind bei Aktivitäten, die es interessieren, ab z.B. den Boden kehren, Spielzeuge aufsammeln, Staubwischen, etc. Diese Spiele sind die Grundlagen von imaginärem Spiel und trainieren Arbeitsgedächtnis, Selbstkontrolle und selektive Aufmerksamkeit: Das Kleinstkind muss die Aktivitäten in Erinnerung bewahren, um sie, trotz Ablenkungen und dem Impuls andere Dinge zu machen, auszuführen.

Kinder können sich erinnern und kompliziertere Rollen nachspielen, wenn sie älter werden. Sie beginnen dann auch Aktivitäten anzuregen. Stellen Sie die dafür nötigen Materialien (z.B. Besen,

Spielzeugbox, Staubtuch) bereit. Das hilft ihnen, diese Art von Spiel mit Freude und ausdauernd auszuführen.

Fingerspiele

Lieder oder Sprechgesang mit einfachen Handbewegungen machen Kleinstkindern sehr viel Spaß und fördern sowohl die Selbstkontrolle, das Arbeitsgedächtnis als auch die Sprache. Kleinstkinder lernen dabei, die Bewegungen zu einem Lied nachzuahmen und erinnern mit etwas Übung die Sequenzen. *Klitzekleine Spinne; Das ist der Daumen... oder Aram, sam sam* sind Beispiele für Fingerspiele, wie es sie in vielen Sprachen und Kulturen gibt.

Unterhaltungen/Gespräche

Sich mit einem Kleinstkind zu unterhalten ist eine wundervolle Art, um Aufmerksamkeit, Arbeitsgedächtnis und Selbstkontrolle zu fördern.

Mit Säuglingen und jüngeren Kleinstkindern: beginnen Sie, die Aufmerksamkeit des Kindes zu verfolgen und die Dinge, auf die das Kind die Aufmerksamkeit lenkt, laut zu benennen. Das Kleinstkind wird seine Aufmerksamkeit dadurch wahrscheinlich etwas länger darauf richten. Es trainiert, währenddessen aktiv die Aufmerksamkeit zu fokussieren und aufrechtzuerhalten.

Wenn die Kleinstkinder etwas älter werden, zeigen Sie auf oder sprechen Sie über interessante Objekte oder Ereignisse. Durch die sprachliche Erwähnung beginnt das Kleinstkind auf die Suche nach dem Gegenstand zu gehen und es hilft ihm dabei, seine Aufmerksamkeit auf das zu lenken, was der Erwachsene ausfindig gemacht hat. Wenn Kleinstkinder Sprache lernen, entwickeln sie eine Vorstellung darüber, was gesagt wurde und ordnen die Wörter schließlich Objekten und Handlungen zu.

Sich in jeglicher zusätzlicher Sprache (abgesehen der Muttersprache) unterhalten: Es konnte gezeigt werden, dass zweisprachige Kinder verschiedenen Alters bessere exekutive Funktionen aufweisen, als einsprachige Kinder. Daher ist die Fähigkeit, eine weitere - oder mehrere - Sprachen zu sprechen eine wichtige Erfahrung.

Aktivitäten zur Stärkung der exekutiven Funktionen für 18 bis 36 Monate alte Kinder

Im Alter von 18 bis 36 Monaten erweitern Kinder ihre Sprachfähigkeiten sehr schnell. Sprache spielt eine wichtige Rolle bei der Entwicklung der exekutiven Funktionen und der Selbstregulation, da sie Kindern hilft, ihre Gedanken und Handlungen zu identifizieren, über sie nachzudenken und Pläne zu erstellen, die sie im Kopf behalten und umsetzen. Sprache hilft Kindern auch, zunehmend komplexere Regeln zu verstehen und zu befolgen – sowohl die, welche man für die Regulation von Verhalten, als auch die, welche man bei einfachen Spielen anwendet. Darüber hinaus wird Zweisprachigkeit mit besseren exekutiven Funktionen und Selbstregulationsfähigkeiten in Verbindung gebracht. Familien, in denen mehr als eine Sprache gesprochen werden, sollten diese auch mit ihren Kindern praktizieren.

Aktive Spiele

Im Alter von 18 bis 36 Monaten entwickeln Kleinkinder aktiv viele wichtige körperliche Fähigkeiten und lieben Herausforderungen in diesem Bereich. Die folgenden Aktivitäten fordern Kleinkindern heraus, ihre Aufmerksamkeit auf ein Ziel zu fokussieren und aufrechtzuerhalten, unnötige und nicht effektive Handlungen zu inhibieren, und Dinge auf neuem Wege zu versuchen, wenn sie nicht auf Anhieb geklappt haben. Es gelingt ihnen möglicherweise nicht immer, aber die Übung dabei ist sehr wichtig. Es ist ein Lernprozess. Bei vielen dieser Aktivitäten brauchen Kleinkinder an verschiedenen Stellen regelmäßige Erinnerungen und Unterstützung von Erwachsenen bei ihren Handlungen, und möglicherweise können sie diese auch nicht lange selbst aufrechterhalten.

Stellen Sie verschiedene Materialien und Möglichkeiten zur Verfügung, um neue Fähigkeiten auszutesten, z.B. Werfen und Fangen von unterschiedlichen Bällen, Laufen auf einem Baumstamm, einen Hang hoch und runterrennen, Hüpfen, etc.. Erstellen Sie einfache Regeln, die zu befolgen sind, um zusätzlich Arbeitsgedächtnis und Inhibition zu fordern – z.B. abwechselnd zur Ziellinie und zurück rennen.

Ältere Kleinkinder können Spaß an Imitationsspielen haben, z.B. Nachmachen von Bewegungen, oder 1,2,3 im Sauseschritt. Das sind gute Herausforderungen für das Arbeitsgedächtnis, aber auch für Aufmerksamkeit und Inhibition.

Spiele, die eine aktive Inhibition erfordern, können ebenfalls Spaß machen, z.B. das Musik-Stopp-Spiel (die Bewegung wird angehalten, wenn die Musik stoppt), wenngleich Sie nicht erwarten dürfen, dass Kinder ohne ein paar Erinnerungen „einfrieren“. Ebenso effektiv sind Singspiele, die erfordern, dass die Kinder starten und stoppen, abbremsen oder beschleunigen, z.B. Wer hat Angst vorm bösen Wolf; Ringel, Ringel Reihe.

Singspiele mit vielen Bewegungen eignen sich auch gut. Beispiele sind Hokey Pokey oder Kopf, Schulter, Knie und Fuß. Diese Singspiele erfordern von Kindern, dem Liedtext aufmerksam zuzuhören und ihn im Arbeitsgedächtnis zu behalten, und zu nutzen, um Handlungen zu steuern.

Fingerspiele, Lieder oder Reime, die mit Handgesten übereinstimmen, wie Z.B. zehn kleine Zappelmänner fordern ebenfalls die Aufmerksamkeit, das Arbeitsgedächtnis und die inhibitorische Kontrolle der Kinder.

Unterhaltungen, Gespräche und Geschichten erzählen

Indem Kinder immer mehr sprachliche Fähigkeiten entwickeln, können sie immer besser aktiv in Gespräche und Unterhaltungen mit Erwachsenen treten und einfache Geschichten und Erlebnisse erzählen.

Beobachten Sie das Spiel des Kindes und verbalisieren Sie sein Tun: Sie erfahren dadurch, dass Sprache ein Instrument sein kann, Handlungen zu beschreiben. Wenn die Kinder älter werden, dann können Fragen hinzugefügt werden, z.B. „Was machst du als nächstes?“ oder „Ich sehe, du möchtest den Ball in das Gefäß legen. Gibt es eine andere Möglichkeit das zu tun?“. Diese Kommentare helfen Kindern dabei kurz innezuhalten, um zu reflektieren, was sie zu tun versuchen; wie das, was sie versucht haben, funktioniert hat; und wie sie ihre nächste Handlung/Bewegung planen.

Geschichten über gemeinsame Erlebnisse zu erzählen kann eine gute Art und Weise sein, um Erfahrungen zu reflektieren. Die Erfahrung muss im Arbeitsgedächtnis behalten werden, während die Kinder überlegen und abwägen, in welcher Reihenfolge Dinge passiert sind, warum Dinge so passiert sind, wie sie sind, und was diese Erfahrung bedeutet. Diese Geschichten können auch in einfache Bücher geschrieben oder gezeichnet und wieder aufgegriffen werden. Gedanken über Erlebtes werden bei dem Versuch darüber zu sprechen strukturiert.

Das Sprechen über Gefühle ist ebenso wichtig, entweder durch das Benennen der Gefühle der Kinder, wenn sie bemerkt werden (z.B. „Es sieht so aus, als ob du gerade sehr verärgert bist“) oder durch das Erinnern an eine Situation, in der das Kind verärgert war. Indem man Kindern Sprache zur Verfügung stellt, um über Gefühle zu reflektieren, können diese Gespräche die Entwicklung der Emotionsregulation unterstützen, was wiederum hilfreich für die exekutiven Funktionen ist.

Zuordnungs- und Sortierspiele

Kleinkinder in diesem Alter sind im Stande, einfache Zuordnungs- und Sortierspiele zu spielen. Diese Spiele erfordern, dass Kinder die Regeln verstehen, welche die Aktivität organisieren (z.B. Sortieren nach Form, Farbe und Größe, etc.), die Regel in Erinnerung zu behalten und ihr zu folgen.

Bieten Sie dem Kind Sortierspiele an, in dem sie abwechselnd Objekte durch Größe, Form und Farbe sortieren.

Laden Sie ältere Kleinkinder zu einem Sortierspiel ein, z.B. kleine Formen in einen großen Eimer und große Formen in einen kleinen Eimer zu legen. Kinder neigen dazu, gleiches zu Gleichem zu legen, deshalb ist der Wechsel für sie herausfordernd: Es erfordert, die gewohnte Handlung zu inhibieren und die selektive Aufmerksamkeit und das Arbeitsgedächtnis zu benutzen.

Wenn Kinder etwas älter werden, haben sie Spaß an einfachen Puzzles, welche die Aufmerksamkeitslenkung auf Formen und Farben erfordern. Erwachsene können die Kinder fragen, was sie denken, welche Form und Farbe sie brauchen, wo sie ein bestimmtes Stück ablegen oder was sie mit einem Teil machen, das nicht gleich passt. Das trainiert sowohl die Reflexion als auch die planerischen Fähigkeiten des Kindes.

Imaginäres Spielen

Kleinkinder beginnen einen Speicher für einfache imaginäre Spiele zu entwickeln. Oft imitieren Kleinkinder die Handlungen Erwachsener, indem sie verfügbare Objekte nutzen (z.B. mit einem Besen fegen oder

vorzuspielen mit einem Topf zu kochen...). Wenn sie dieses Alter erreichen, sind diese Handlungen nicht „nur noch“ imaginär oder symbolisch, sondern gehen darüber hinaus und zeigen ganze Szenen und Handlungsabläufe. Beispielsweise wird das Kind den Topf auf den Tisch stellen und vorgeben zu essen, was es darin „gekocht“ hat.

Fragen Sie Kleinkinder danach, was sie gerade machen, ermutigen Sie das Kind seine Beobachtung in Worte zu fassen. Benennen Sie die Dinge, die Sie gerade beobachten.

Spielen Sie mit dem Kleinkind, und lassen Sie das Kind die „Lenkung“ übernehmen. Geben Sie dem Kind die Möglichkeit, Ihnen zu sagen, welche Rolle Sie einnehmen sollen und wie Sie das tun sollen. Das Verhalten anderer zu regulieren ist ein wichtiger Schritt, damit Kinder ihre eigenen Selbstregulationsfähigkeiten entwickeln.

Stellen Sie eine Vielzahl an bekannten Haushaltsgegenständen, Spielsachen und Kleidungsstücken zur Verfügung, um das imaginäre Spiel des Kleinkindes zu unterstützen.