

Übungen: Verbesserung der exekutiven Funktionen

Die exekutiven Funktionen beschreiben eine Vielzahl von geistigen Fähigkeiten, die uns planvoll, zielorientiert und überlegt handeln lassen. Diese beinhalten die drei nachfolgenden **Kernkomponenten**:

1. Das **Arbeitsgedächtnis** gilt als mentaler Notizblock, welcher der Speicherung und Verarbeitung von Informationen dient.
2. Die **kognitive Flexibilität** ist die Fähigkeit flexibel zu sein, sich umzustellen und somit beispielsweise von verschiedenen Aufgaben hin- und herzuwechseln.
3. Die **Impulskontrolle**, welche auch Inhibition genannt wird, ist die Fähigkeit willentlich spontane Handlungsimpulse zu unterdrücken (dem Impuls zu widerstehen) und stattdessen überlegt und bewusst zu handeln.

Kimspiel

Förderschwerpunkte: Arbeitsgedächtnis, Flexibilität

Verschieden viele Gegenstände liegen auf einem Tuch. Sie haben eine gewisse Anordnung.

Beispiel:



Das Kind kann diese Anordnung betrachten und schliesst danach die Augen. Eine Person, wechselt nun die Positionen zweier Gegenstände.

Beispiel:



Findet das Kind heraus, welche Gegenstände, gewechselt wurden?

Variante 1: Es können auch mehrere Gegenstände vertauscht werden.

Variante 2: Es können auch ein oder mehrere Gegenstände entfernt werden. Weiss das Kind, welcher Gegenstand / welche Gegenstände entfernt wurden?

Klatsch mal

Förderschwerpunkte: Arbeitsgedächtnis, Flexibilität, Impulskontrolle

Drei Personen stellen sich zusammen hin. Die eine klatscht einer der beiden anderen zu, diese reagiert jedoch nicht. Dafür klatscht die dritte Person jemandem zu. Die Person, welche das Klatschen erhalten hat, reagiert wieder nicht, sondern die unbeteiligte Person. Spielt weiter so.

Klein und gross

Förderschwerpunkte: Arbeitsgedächtnis, Flexibilität, Impulskontrolle

Eine Person spielt ein beliebiges Lied ab. Wenn das Lied leiser wird, ist es die Aufgabe des Kindes, in die Hocke zu gehen. Wird die Musik lauter ist es die Aufgabe des Kindes, wieder aufzustehen. Wenn die Musik ausgeschaltet wird, ist es die Aufgabe des Kindes, sich auf den Boden zu setzen.

Parkingmeter

Förderschwerpunkte: Arbeitsgedächtnis, Flexibilität, Impulskontrolle

Es läuft das Lied «Dr Parkingmeter» von Mani Matter. Bei den Wörtern Post, Auto und Zwänzgi werden nachfolgende Bewegungen vom Kind ausgeführt:

Post: mit den Händen den Boden berühren

Auto: Steuerrad halten und hin- und herbewegen

Zwänzgi: Hände mit ausgestreckten Fingern zwei Mal in die Luft strecken (= 20 Finger)

Variante 1: Es kann auch jedes andere Lied verwendet, wobei auch andere Bewegungen eingesetzt werden.

Freeze

Förderschwerpunkte: Arbeitsgedächtnis, Flexibilität, Impulskontrolle

Alle Kinder bewegen sich zur Musik. Sobald die Musik aufhört, bleiben alle unbewegt stehen. Wenn die Musik weiter geht, löst man sich aus der Erstarrung und bewegt sich weiter bis zum nächsten Stopp.

Ja, nein, ähm

Förderschwerpunkte: Arbeitsgedächtnis, Flexibilität, Impulskontrolle

Eine Person stellt seinem Kind (Ja/Nein-) Fragen, wie: *Hast du Hunger? Hast du Lust auf einen Apfel? Bist du müde? Hast du gut geschlafen?*

Die Fragen werden am besten zuvor notiert, sodass diese schnell ausgesprochen werden können. Das Kind muss auf diese, so schnell wie möglich antworten. Das Kind hat die Fragerunde bestanden, wenn es niemals mit JA, NEIN oder ÄHM geantwortet hat.

Variante 1: «Verbotene Wörter» können je nach Belieben hinzugefügt werden.

Was ist unter dem Becher?

Förderschwerpunkte: Arbeitsgedächtnis, Flexibilität

Auf dem Tisch liegen drei kleine Gegenstände, die benannt werden und danach mit einem Becher zugedeckt werden. Eine Person fragt das Kind, welcher Gegenstand unter dem befragten Becher liegt.

Variante 1: Die Becher können auch gemischt werden.

Körperteile Salat

Förderschwerpunkte: Arbeitsgedächtnis, Flexibilität, Impulskontrolle

Eine Person nennt drei Körperteile, die das Kind berühren soll. Beispiel: *Arm, Kopf, Schulter*.

Nach einigen Wiederholungen ersetzt man ein Körperteil durch ein anderes. Wenn man nun beispielsweise Kopf gegen Bauch austauscht, sagt die Person Kopf, das Kind berührt jedoch seinen Bauch. Sprich: *Gesagt wird Arm, Kopf, Schulter, berührt wird Arm, Bauch, Schulter*. Wiederholt diese Übung beliebig lange.

Spiele, welche die Förderung exekutiver Funktionen

Förderschwerpunkte: Arbeitsgedächtnis, Flexibilität, Impulskontrolle

