

Spieltipps zur Stärkung der Exekutivfunktionen

Dieses Merkblatt wurde in Zusammenarbeit mit Roger Vogt, ADHS Coach in Baar, erstellt.

Generelles

Grundsätzlich eignen sich alle handelsüblichen und klassischen Spiele. Das kann vom einfachen “Mühle”, zu Uno, Schach bis hin zu Spielen sein, welche eher die Geschicklichkeit oder das logische Denken ansprechen.



Spielregeln

Regeln dürfen an das Entwicklungsalter angepasst werden – sei es durch Vereinfachung oder zusätzliche Herausforderungen („Expertenmodus“). Gleichzeitig wird dadurch gegenseitiges Verständnis und Empathie trainiert, also das Verständnis, dass andere Menschen, egal ob jünger, gleich alt oder älter, andere Bedürfnisse und Ressourcen besitzen. Wichtig ist hier lediglich, dass solche Anpassungen oder Spielregeln transparent und VOR dem Spielen klar definiert sind. Sollte beim Spiel bemerkt werden, dass eine Anpassung nicht optimal ist, dann lieber so weiterspielen wie es ist (wenn möglich), und bei der nächsten Runde die Anpassung vornehmen.

Wichtig

Spiele sollten in erster Linie Spass machen und nicht als „therapeutisches Mittel“ genutzt werden. Wenn Kinder das Gefühl haben, es gehe nur um ihre Schwächen, oder sie müssen jetzt ein Spiel spielen, damit sie in der Schule davon profitieren können, verliert das Spiel seinen Reiz. Sie als Eltern dürfen diesen Gedanken gerne haben, aber am besten für sich behalten.



Tipp

Ein guter Ansatz: Zuerst ein Spiel wählen, das dem Kind Spass macht, und anschliessend ein kooperatives Spiel, das die Exekutivfunktionen gezielt fördert. Hier braucht es eine gute Beobachtung.



Spielempfehlungen

Das Kinderspital St. Gallen hat in Zusammenarbeit mit Neuropsychologen ein PDF mit diversen Spielideen und Vorschlägen erarbeitet. Die Vorschläge sind nach Alter und kognitiven Funktionen kategorisiert. Das PDF kann auf der Webseite kostenlos downgeloadet und verwendet werden.
