

Spielideen zur Stärkung des Selbstkonzepts und der Selbstwirksamkeit

Schlangenfangen (Matschulat & Keßel, 2014)

Mit diesem Spiel kann der Aufbau eines positiven Selbstkonzepts unterstützt werden.

Vorbereitung:

Jedes Kind braucht ein Seil und ausreichend Platz für die Bewegung. Auch ein Pausenplatz eignet sich für dieses Spiel. Es kann mit der ganzen Klasse oder auch mit einer kleineren Gruppe gespielt werden.

So geht's:

Jedes Kind bekommt ein Seil und hält es an einem Ende fest. Die Kinder verwandeln das Seil durch Hin- und Her-Bewegen in eine Schlange, die sich schlängelnd über den Boden fortbewegt. Achtung, es sind keine fliegenden Schlangen! Nun laufen die Kinder mit der schlängelnden Schlange kreuz und quer durch den Raum. Die LP wird zur Schlangenfängerin und versucht, die Schlangen der Kinder durch Treten auf das Seil zu fangen. Fangen ist nur mit den Füßen und nicht mit den Händen erlaubt. Das Fangen muss zunächst keine Auswirkung auf den weiteren Verlauf des Spieles haben, solange bei allen Kindern durch gezieltes, dosiertes Fangen der LP die Spielmotivation aufrechterhalten werden kann. Sinkt die Spielmotivation der Kinder, kann auf die Variation 1 oder 2 gewechselt werden.

Anmerkungen:

Allen Kindern ist eine Teilnahme möglich, auch wenn das «Schlängeln» noch nicht funktioniert, da durch das Ziehen des Seils bereits auch eine «Schlängelbewegung» stattfindet. Jedes Kind kann selbsttätig sein und die Kinder können sich bei Bedarf auch in der Gruppe «verstecken». Die LP kann einzelne Kinder besonders einbeziehen, ohne sie unter Druck zu setzen, wie z.B. mit folgender Aufforderung:

- «Jetzt muss ich es mal bei dieser grünen Schlange hier versuchen, die scheint ganz schön schwer zu fangen sein» (Matschulat & Keßel, 2014, p. 36)

Solange die LP die Schlangenfängerin ist, kann sie sehr gut dosieren, wann eine Schlange gefangen oder knapp verfehlt wird. So kann die Lehrperson unter Berücksichtigung der Frustrationstoleranz, Motivierbarkeit und dem Entwicklungsstand jedem einzelnen Kind ermöglichen, seine individuellen Erfahrungen zu machen, und den Aufbau eines positiven Selbstkonzepts fördern.

Variation 1:

Wenn die Schlangenfängerin / der Schlangenfänger eine Schlange fangen konnte, erhält sie vom betreffenden Kind das Seil. Dieses Kind wird nun zur Schlangenfängerin / zum Schlangenfänger.

Je nach Situation kann es für schwächere Kinder entlastend sein, wenn es mehrere Schlangenfänger:innen gibt. So stehen sie selbst nicht so stark im Mittelpunkt.

Bei dieser Variation kann es dazu kommen, dass einige Kinder sehr schnell andere Schlangen fangen oder gar keine Schlange fangen. Hier kann die LP durch aktives Mitspielen regulierende Impulse setzen. Leistungsstarke Fänger:innen können von der LP besonders herausgefordert werden z.B.

- «Aber meine Schlange bekommst du nie ...» (Matschulat & Keßel, 2014, p. 36)
Langsamere, weniger erfolgreiche Fänger:innen erhalten die Chance, auch einmal eine Schlange durch Treten zu fangen
- «Oh nein, jetzt war ich nicht schnell genug, da hast du meine Schlange erwischt.»
(Matschulat & Keßel, 2014, p. 36)

Variation 2:

Das Spiel ist auch paarweise möglich. Ein Kind ist die Schlange und das andere die Schlangenfängerin / der Schlangenfänger. Nach erfolgreichem Fangen der Schlange tauschen die Kinder die Rollen. Wenn Kinder mit etwa dem gleichen motorischen Entwicklungsstand einander zugeteilt werden, macht das Spiel allen lange Spass und der Umgang mit der Frustrationstoleranz spielt eine untergeordnete Rolle.

Inselspringen (Matschulat & Keßel, 2014)

Mit diesem Spiel können der Aufbau eines positiven Selbstkonzepts und die Selbstwirksamkeit unterstützt werden.

Vorbereitung:

Kleine Turnmatten werden kreisförmig ausgelegt (siehe Abbildung 1). Sind keine vorhanden, können Mattenfelder mit Kreide aufgezeichnet oder die Form einer Matte mit Malerlebeband auf den Boden geklebt werden. Für das taktile Erlebnis «bin ich auf einer Insel angekommen oder knapp im Wasser gelandet», können Seile an den Längsseiten auf den Boden geklebt werden (rote Linien in Abbildung 1).

Dieser Aufbau ermöglicht allen Kindern, individuell zu entscheiden, welche Absprungstelle sie nehmen möchten, je nachdem, welchen Schwierigkeitsgrad sie sich zutrauen.

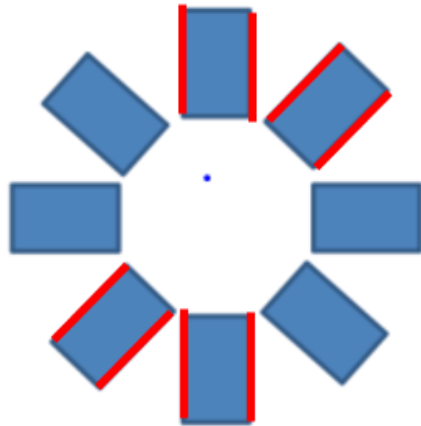


Abbildung 1: Skizze Inselfringen

So geht's:

Die Kinder erleben beim gemeinsamen aktiven Aufbauen Selbsttätigkeit und Selbstwirksamkeitserfahrungen. Dies kann durch Verbalisierung unterstützt werden. Bei Spielbeginn mit der Frage: «Was meint ihr, kann man wohl von Insel zu Insel springen, ohne nasse Füße zu bekommen?»

Unsicheren Kindern, die sich auch an der schmalsten Stelle nicht zu springen trauen, kann angeboten werden, mit ihnen gemeinsam die ersten Sprünge Hand in Hand zu machen. Dies ermutigt sie zu einem ersten Sprung. Jedes Gelingen regt sie zum Wiederholen an und stärkt sie.

Kinder mit einem schwächeren motorischen Leistungsniveau werden zwar häufiger von anderen Kindern überrundet. Da aber alle mit dem Springen von Insel zu Insel beschäftigt sind, fällt das weniger auf.

Variation 1:

Eine weitere Insel wird einer oder zwei Inseln nach aussen hin angehängt (z.B. mit Kissen bestückt). Auf diesen Ruheinseln können sich die Kinder nach der Anstrengung erholen.

Variation 2:

Im Verlauf des Spiels können erlebnisorientierte Impulse gesetzt werden, wie z.B.: «Ich glaube, wir müssen jetzt etwas vorsichtiger sein, denn ich meine, dass ich schlafende Krokodile im Graben gesehen habe.» (Matschulat & Keßel, 2014, p. 37). Oft verwandeln sich die Kinder auch von allein in Tiere und springen z.B. wie ein Hase von Matte zu Matte oder lauern als gefährliche Ungeheuer im Wasser. Das Aufgreifen dieser persönlichen Spielimpulse lässt die Kinder ihre Kompetenzen und dadurch auch ihre Selbstwirksamkeit erfahren.

Quelle:

Matschulat, N., & Keßel, P. (2014). Praxistipps: Praxisbeispiele zur Förderung des Selbstkonzepts in und durch Bewegung. *motorik*, 38(1), 35-37.