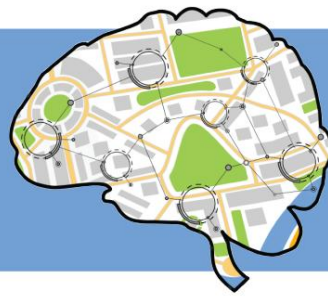


Impulskontrollfähigkeiten

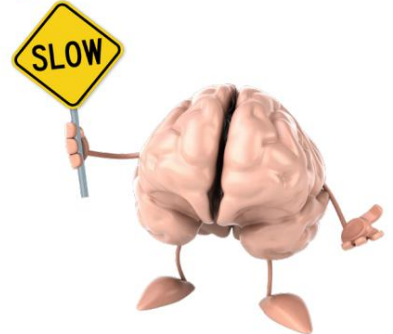
Leitfaden für Aktivitäten der Klassen 6-12



Know Your Neuro

Quizfragen

1. Was ist Impulskontrolle? Antwort: Die Fähigkeit, sein Verhalten unabhängig von den Umständen zu kontrollieren.
Du denkst oder fühlst.
2. Welcher Teil des Gehirns wird scherzhaft als „Beschleuniger“ bezeichnet? Antwort: Das limbische System.
3. Welches Organ innerhalb des limbischen Systems ist dafür bekannt, nach neuen Dingen zu suchen, die einem ein gutes Gefühl geben?
Antwort: Der Nucleus accumbens oder das „Gaspedal“.
4. Welcher Teil des Gehirns wird als „Bremse“ bezeichnet und steuert Impulse? Antwort: Der Frontallappen.
5. Warum reagieren Jugendliche empfindlicher auf Neues als Erwachsene? Antwort: Jugendliche gehen durch eine Phase der Identitätsentwicklung, in der sie viele neue Dinge ausprobieren müssen, um herauszufinden, wer sie sind.
6. Was ist laut Forschungsergebnissen der wichtigste Faktor für Erfolg im Erwachsenenalter? Antwort: Selbstkontrolle.
7. Im Marshmallow-Test hatten die Kinder, die ihren ersten Marshmallow sofort aßen, als Teenager und Erwachsene häufiger was? Antwort: Substanzkonsum, Alkoholprobleme, Essstörungen, Jugendkriminalität, geringere Fähigkeit zu sparen und geringere Fähigkeit, langfristige Ziele zu erreichen.
8. Wie viele Sekunden dauert es, bis der Drang nachlässt? Antwort: Ungefähr 4 Sekunden.
9. Die Technik, bei der man dreimal tief durchatmet, um abzuwarten, bis der Harndrang nachlässt, heißt? Antwort: Harndrang-Surfen.



Aktivitäten

Ehrliche Momente

Bitten Sie die Schüler, sich in Zweier- oder Kleingruppen aufzuteilen. Fordern Sie sie auf, Situationen zu identifizieren, in denen es ihnen am schwersten fällt, ihre Impulse zu kontrollieren. Fordern Sie sie auf, mit ihren Mitschülern darüber zu diskutieren, warum.

Brainstorm

Lassen Sie die Schüler in denselben Paaren oder Gruppen wie oben, oder führen Sie diese Aktivität mit der gesamten Klasse durch. Geben Sie den Schülern zwei Sie haben ein paar Minuten Zeit, sich so viele Möglichkeiten wie möglich zur Impulskontrolle auszudenken. Entscheiden Sie, welche die lustigste ist.

Risikoverhalten

Lassen Sie die Schüler in denselben Paaren oder Gruppen wie oben oder führen Sie diese Aktivität im Plenum durch. Bitten Sie die Schüler, darüber zu diskutieren, wie Drogen, Alkohol oder Stimmungsprobleme die Impulskontrolle beeinflussen.

Marshmallow-Test

Schauen Sie sich im Unterricht das Video über den Marshmallow-Test der Stanford University an. Bitten Sie die Schüler, auf Impulskontrolltechniken zu achten und zu notieren, wie viele sie bei den Kindern beobachtet haben. Besprechen Sie dies anschließend.

https://www.youtube.com/watch?v=QX_oy9614HQ

Als Teenager und Erwachsene waren es die Kinder, die beim Marshmallow-Test länger gezögert hatten:

- hatte mehr Selbstbeherrschung, wenn sie frustriert waren
- mehr langfristige Ziele erreicht
- traf bessere Ernährungsentscheidungen
- hatte befriedigendere Beziehungen
- mehr Geld gespart

An mein erwachsenes Ich

Da Selbstkontrolle der wichtigste Indikator für Erfolg im Erwachsenenalter ist, bitten wir die Schüler, einen Brief an ihr 25-jähriges Ich zu schreiben, in dem sie beschreiben, was sie bis dahin erreichen möchten.

Diskussionsfragen

- Bewerten Sie Ihre Impulskontrollfähigkeiten auf einer Skala von 1 bis 10, wobei 10 die beste Bewertung ist.
- Wie gut können Sie die Folgen Ihres Verhaltens reflektieren und vorhersagen?
- Beeinflusst der Umgang mit bestimmten Gleichaltrigen Ihre Impulskontrolle? Warum?
- Wie wirkt sich Schlafmangel oder Nahrungsmangel auf Ihre Selbstkontrolle aus?
- Wann haben Sie impulsiv reagiert und welche Folgen hatte das?
- Wie sieht Ihr innerer Dialog aus, wenn Sie versuchen, einen Impuls zu kontrollieren? Verstärkt oder schwächt Ihr innerer Dialog Ihre Selbstkontrolle? Warum?
- Was ist Ihre Lieblingstechnik?
Wie können Sie Ihren Impuls, ungesunde Lebensmittel zu essen, kontrollieren? Wie können Sie riskantes Verhalten an den Tag legen? Wie können Sie unangebrachte Dinge sagen? Jemanden anschreien?