

Petra Stamer-Brandt

Spiele zur

SELBST- REGULATION

für die Kita

Mit Illustrationen von Katja Jäger



HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



Spielen stärkt – Selbstregulation als Schlüsselkompetenz

Kinder stehen vor vielfältigen Herausforderungen – im Umgang mit ihren Gefühlen, mit Stress und Frustration. Pädagogische Fachkräfte begleiten sie dabei und tragen Verantwortung für ihre emotionale und soziale Entwicklung, oft unter schwierigen Rahmenbedingungen. Damit Kinder frühzeitig lernen, reflektiert zu handeln und Verantwortung für ihr Verhalten zu übernehmen, brauchen sie Unterstützung in ihrer Selbstregulation.

Warum Selbstregulation so wichtig ist

Selbstregulation befähigt Kinder, in herausfordernden Situationen handlungsfähig zu bleiben, bewusste Entscheidungen zu treffen und andere nicht auszugrenzen. Studien zeigen, dass Selbstregulationsfähigkeit eng mit Lebenszufriedenheit, Lernfähigkeit und sozialer Teilhabe verknüpft ist. Die Neurowissenschaftlerin Sabine Kubesch betont: „Die Selbstregulierung ist extrem wichtig für die Entwicklung der Kinder. Das Schöne ist, dass man sie im Alltag ständig fördern kann.“¹

Spielen als Lernraum

Spiele bieten einen idealen Rahmen, um Selbstregulation zu fördern. Kinder erleben sich selbst, probieren Rollen aus, lernen Regeln kennen, gestalten sie mit und wachsen im sozialen Miteinander – ganz ohne Leistungsdruck. Die in diesem Buch vorgestellten Spiele wirken dabei gleichzeitig auf verschiedenen Ebenen: Sie fördern Motorik, Aufmerksamkeit, Konfliktlösung, Toleranz, Selbstwirksamkeit, Teamfähigkeit und Frustrationstoleranz.

Alle Kinder sollten aktiv werden können – nicht müssen. Manche Kinder beobachten zunächst, bevor sie sich aktiv beteiligen – auch das ist Teil des Spiels. Ein Beispiel aus der Praxis zeigt, wie wichtig ein bewusster Umgang mit Rollen ist: In der Kita spielte mein körperlich behinderter Sohn „Katze und Maus“. Er war die Katze, ein anderes Kind die Maus – der Ausgang war vorhersehbar. Als Mutter war ich tief betroffen, seine Tränen machten deutlich, wie wichtig es gewesen wäre, ihm die Rolle der Maus zu geben, denn dann hätte er erleben können, wie solidarisch andere Kinder ihn unterstützen.

¹ Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) (Hrsg.) (2018): Die Gefühle besser im Griff. Online unter: <https://www.kinderkinder.dguv.de/die-gefuehle-besser-im-griff/> [letzter Zugriff: 03.11.2025].

Altersangaben bewusst offenhalten

Da Kinder sich unterschiedlich entwickeln, verzichten wir auf starre Altersangaben. Entscheidend ist das Interesse des Kindes – nicht das Geburtsdatum. Auch die Spielzeit sollte flexibel bleiben. Fachkräfte spüren, wann ein Spiel seinen Höhepunkt erreicht hat oder ein Wechsel sinnvoll ist. Regeln können gemeinsam mit den Kindern entwickelt werden, damit Sie nicht immer die Spielleitung übernehmen müssen – für die Kinder ein Schritt zu mehr Verantwortung und Selbstbestimmung.

Regeln gemeinsam gestalten

Kinder sollten möglichst häufig selbst Regeln aushandeln und klären, was passiert, wenn sie nicht eingehalten werden. So erleben sie, dass Spiele auch ohne vorgegebene Erwachsenenregeln gelingen – und erwerben dabei wichtige Selbstregulationsfähigkeiten. Ein respektvolles Miteinander braucht Regeln – und Kinder spüren, dass gemeinsames Spielen besser gelingt, wenn sie diese mitgestalten dürfen. Gerade weil Kinder in der Kita oft mehr Zeit verbringen als zu Hause, ist es wichtig, ihnen Raum für Mitbestimmung zu geben. So erleben sie Selbstsicherheit, Entscheidungsfreude und kulturelle Teilhabe.

Selbstwirksamkeit erleben

Kinder, die erfahren, dass ihr Handeln etwas bewirkt, entwickeln Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Sie lernen, Herausforderungen zu meistern, kreative Lösungen zu finden und Kompromisse auszuhandeln. Solche Erfahrungen stärken nicht nur das Selbstbewusstsein, sondern auch den Mut, sich einzubringen und für andere einzustehen.

Impulse für die Praxis

Dieses Buch möchte pädagogische Fachkräfte dabei unterstützen, Kindern durch gezielte Spielangebote Selbstregulation und Selbstwirksamkeit zu ermöglichen – mit vielen praxistauglichen Ideen, die ohne großen Aufwand umsetzbar sind und den Fokus auf gemeinsames Erleben statt Wettbewerb legen.

Gutes Gelingen und viel Spaß
wünscht Ihnen
Petra Stamer-Brandt

INHALT

Begrüßung & Begegnung - wahrnehmen und gemeinsam handeln

Das Begrüßungsspiel	10
Der vergessliche Herr Klumpatsch	11
Der versteckte Wecker	12
Wer findet den roten Ball?	13
Handysafari	14
Den Baum des Rangers finden	15
Schuhe suchen	16
Die Eisscholle schmilzt – rette sich wer kann	17
Umarmungsticker	18
Das Popcornspiel	19
Wäscheklammernspiel	20
Im Faxen-Land	21
Eine merkwürdige Reise	22
Etwas Gutes füreinander tun	23

Selbstwirksamkeit erleben - Ich kann was bewegen!

Ich möchte König/Königin werden	26
Ich kann das schon	27
Ich kann auch anders	28
Was wäre, wenn...	29
Hindernislauf mit Ei	30

Hilfe, es wird eng	31
Wegschieben	32
Monster schleichen herum	33
Ich kann zaubern!	34
Luftballontransport ohne Hände	35
Alle Kinder kommen in die Mitte, die rote Haare haben	36
Was ich schon alles kann!	37
Der Mund ist zu	38
Wer macht die beste Fratze?	39

Miteinander Dampf ablassen - Gefühle in Bewegung bringen

Wut-weg-Tanz	42
Wutspiel	43
Tiger und Gazellen	44
Luftballon treten	45
Achtung, Haie im Wasser	46
Der faule Bär	47
Ebbe und Flut	48
Monster fangen	49
Meckerspiel	50
Haguh – das Spiel der Lachmuskeln	51
Das Ballmonster	52
Die Wutgeschichte	53
Im Krachmacherland	54
Alle retten die schwache Maus	55

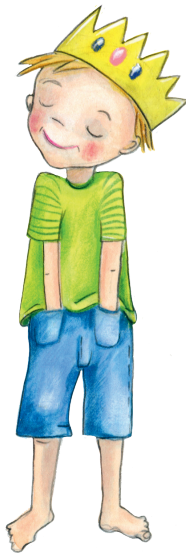


Achtsamkeit & innere Stärke – selbstbewusst im Miteinander

Heulbojenspiel	58
Zeitungsschlacht	59
Modenschau mit Zeitungen	59
Schlangengang	60
Wer ist Zuma?	61
Krankentransport	62
Gemeinsam aufstehen	62
Documenta	63
Wer rettet die Gelben?	64
Wer fehlt?	64
Vernissage	65

Miteinander statt gegeneinander – kooperieren ohne Konkurrenz

Gemeinsam sind wir „stark“	68
Die Quatschgasse	69
Blind füttern	70
Kistenlauf	71
Geräusche-Spiel	72
Regentagspiel: Pfützen ausweichen oder Pfützen-Springen	72
Sachensucher	73
Wir bauen ein „Menschenauto“	74
Tausendfüßler im Kita-Gelände	75
Rette mich, wer kann	76
Mini-Rollenspiele	77
Popcornabenteuer	78
Die Nein-Zeit	79
Autorinnenvita	80



Tipp zur Spielleitung

Viele Spiele können von Kindern selbst initiiert und moderiert werden. Oft reicht ein kurzer Impuls durch die Fachkraft. Kinder entwickeln eigene Ideen, Regeln und Lösungen – und lernen dabei, mit Spielstörungen und Veränderungen umzugehen. Wiederholung und Verlässlichkeit sind dabei wichtig: Kinder lieben vertraute Abläufe und sind oft enttäuscht, wenn ein Spiel ohne Absprache verändert wird.



BEGRÜSSUNG & BEGEGNUNG - wahrnehmen und gemeinsam handeln





DAS BEGRÜSSUNGSSPIEL

Körper- und Rollenspiel

Alle Kinder spazieren in einem abgegrenzten Areal umher, ohne sich gegenseitig anzurempeln oder unaufgefordert miteinander zu sprechen. Bei Begegnungen probieren sie verschiedene Begrüßungsformen aus. Zunächst machen Sie Vorschläge, später die Kinder:

- zunicken,
- Hand geben,
- umarmen,
- Nasenkuss,
- High Five,
- Blickkontakt halten,
- Wangenküsschen,
- ...

Den Kindern fallen sicher noch andere und viel lustigere Begrüßungsformen ein und sie genießen es, das Spiel mitzugestalten.



Die Vielfalt an Begrüßungen regt Gespräche an – manche sind hierzulande üblich, andere kennen die Kinder aus dem Urlaub. Begrüßungen drücken Respekt aus – oder Respektlosigkeit. Nicht in jeder Kultur wird der Handschlag als angemessen betrachtet, in manchen Kulturen gilt er als respektlos.

Das Spiel motiviert die Kinder, zu Hause mit Familie und Freunden neue, alte oder ungewohnte Begrüßungsformen zu entdecken und auszuprobieren.