

Rupert Dernick

FamilienErgo[®]

Schulvorbereitung im Familienalltag

Ein Kompetenztraining
für Kinder von 4 bis 7 Jahren.



Mit Illustrationen von Werner „Tiki“ Küstenmacher

Für alle Eltern,
die ihrem Kind einen guten Schulstart wünschen.
Und für alle Kinder,
die froh sind, wenn man ihnen etwas zutraut.



Geleitwort

von Eckhard Ziegler-Kirbach,
Kinderarzt und Ergotherapeut

Jedes Kind ist ein Unternehmer, es unternimmt ständig etwas. Aber es ist noch nicht selbstständig und braucht (mindestens) einen Manager, der geeignete Aufgaben auswählt, einteilt, Entscheidungen vorbereitet und es zu neuen Erfahrungen führt. Kinder wollen dabei sein, da wo das Leben sich abspielt, im Familienalltag. Dies ist der Raum der FamilienErgo, um Fertigkeiten und Geschick zu üben, Selbstsicherheit zu erlangen und gemeinsame Erfolge zu erleben. Dr. Dernick gibt viele wertvolle Hinweise für allgemeine und gezielte Förderung im häuslichen Alltag. Durch die FamilienErgo werden Eltern ermutigt, den natürlichen Unternehmer- und Forscherdrang ihres Kindes zu unterstützen und es sicher auf dem Weg in die Schule zu fördern und begleiten.

© 2015 Dr. med. Rupert Dernick, 18. erweiterte Auflage 2015
Illustrationen: Werner TiKi Küstenmacher (Bestsellerautor „simplify your life“)
Idee für Sammelkarten und Sticker: Deborah Wüthrich, Jona, Schweiz
Covergestaltung: Heiber GmbH Druck & Verlag, Schortens
Gesamtherstellung: Heiber GmbH Druck & Verlag, Schortens
Vervielfältigung – auch in Auszügen – nur mit Genehmigung des Autors.
FamilienErgo® ist als Marke beim Deutschen Patent- und Markenamt eingetragten.
Erschienen im FamilienErgo-Verlag
ISBN 978-3-9817732-0-0

Inhalt:

Geleitwort	2
FamilienErgo – wofür?	4
Das Anziehtraining mit der Anziehstrasse	8
FamilienErgo Schritt für Schritt.....	10
FamilienErgo – Die 7 Tätigkeitsbereiche	13
Was muss ein Kind vor der Schule können?.....	18
Schwierigkeiten überwinden.....	19
Eltern stärken – Kinder fördern	21
Danksagung.....	22

FamilienErgo – wofür?

Liebe Eltern,

fragen Sie sich manchmal, wie Sie Ihr Kind optimal auf die Schule vorbereiten können? Wie es lernen kann, aufmerksam zuzuhören, alle seine Sinne zu nutzen und selbstbewusst seinen Platz zu finden?

Die Kindertagesstätte leistet einen wichtigen Beitrag zur Entwicklung ihres Kindes. Wenn Sie selbst aber auch etwas tun möchten, kann Ihnen FamilienErgo einen praktischen Weg aufzeigen. Alles was Sie dafür brauchen, sind

- o heute 20 Minuten, um die Seiten 8-17 zu lesen
- o in den nächsten Wochen täglich ein paar Minuten
- o und ein wenig Zutrauen in die Lernfähigkeit Ihres Kindes.

Das Kompetenztraining FamilienErgo beruht auf Erkenntnissen der Gehirnforschung und macht pädagogische Erfolgsmethoden für Sie zu Hause nutzbar.

Machen Sie einen kleinen Test:

Welche der folgenden Tätigkeiten kann Ihr Kind schon selbstständig ausführen? (Auswertung Seite 7)

Im Supermarkt einkaufen	0 ja	0 teilweise	0 nein
Tisch decken	0 ja	0 teilweise	0 nein
Abwaschen/Abtrocknen	0 ja	0 teilweise	0 nein
Gespültes korrekt wegräumen	0 ja	0 teilweise	0 nein
Gemüse schälen und schneiden	0 ja	0 teilweise	0 nein
Socken und Unterwäsche legen	0 ja	0 teilweise	0 nein
Eine Nachricht am Telefon übermitteln	0 ja	0 teilweise	0 nein
Sich alleine anziehen	0 ja	0 teilweise	0 nein

Vielleicht erscheint Ihnen als FamilienmanagerIn die Erledigung dieser Tätigkeiten banal. Aber gerade diese Alltäglichkeiten fördern die für einen erfolgreichen Schulstart erforderlichen Kompetenzen im Bereich der Wahrnehmung und der Motorik. Die wichtigste Person in der Förderung Ihres Kindes sind Sie! Schritt für Schritt lernt es von Ihnen. Beginnen Sie direkt mit Tag 0, heute, und freuen Sie sich auf das Strahlen Ihres Kindes, wenn Sie ihm mehr zutrauen und auf das Glück, wenn es spürt, dass es sich mit seinen Fähigkeiten nützlich machen kann.

Anziehtraining – mit wenig Aufwand viel bewegen

Die 10 Minuten, die ein Kind braucht, um sich alleine anzuziehen, summieren sich in den 2 Jahren vor der Schule zu 120 Stunden Wahrnehmungsförderung: 120 Stunden, in denen das Kind Motorik, Gespür und Handlungsplanung trainiert. Mit der Anziehstraße können Sie in nur 2 Minuten täglich Ihrem Kind das Anziehen vermitteln. Beginnen Sie also mit dem Anziehtraining (S. 8), wenn Ihr Kind sich von 7 Tagen weniger als 6 Tage selbstständig anzieht.

Das Buch zur FamilienErgo

2008 erschien das Buch „Topfit für die Schule durch kreatives Lernen im Familienalltag“ im Kösel-Verlag (s. hintere Umschlagseite). Im Buch können zahlreiche Ideen und Anregungen realisiert werden, die den Rahmen dieser Broschüre gesprengt hätten, z. B.

- eine detaillierte Darstellung der notwendigen Schulvoraussetzungen und der Fördermöglichkeiten mit Checklisten „so können Sie ihr Kind fördern“ nach jedem Kapitel.
- ein umfangreiches Kapitel zum Überwinden von Schwierigkeiten in der Umsetzung von FamilienErgo. Hier werden praxiserprobte Strategien dargestellt
- Hinweise für den Umgang mit entwicklungsauffälligen Kindern, sowie
- ein Kapitel über Kompetenzförderung für Kinder im Alter von 0-4 Jahren.

Was können Eltern tun?

Die Erwartungen an die Schulvorbereitung in Elternhaus und Kindertagesstätte haben in den Jahren seit der PISA-Studie deutlich zugenommen. Viele Eltern sind verunsichert, und möchten die Schulvorbereitung am liebsten an Experten delegieren, um ja nichts verkehrt zu machen. Das FamilienErgo-Konzept verdeutlicht, dass *alle* Eltern, unabhängig von Einkommen und Sozialstatus, ihrem Kind eine Fülle von Lernerfahrungen im Alltag ermöglichen können. Die KiKA-Studie mit über 500



Kindern im Vorschul- und Grundschulalter hat gezeigt, dass Alltagskompetenz ein wichtiger Baustein für einen gelungenen Schulstart sein kann (www.FamilienErgo.de -> Wissenschaftliche Arbeiten). Das vorliegende Heft soll Eltern als lebensnahe und kompakte Anleitung dienen. Es darf und soll ruhig in der Küche liegen und Fettflecken bekommen. Ideal genutzt wird es, wenn Eltern darüber ins Gespräch kommen. Viele Eltern haben schon gute Erfahrungen mit dem gegenseitigen Austausch von Tipps und Ideen in der Krabbelgruppe gemacht. Warum sollte es nicht Elterntreffen zur Schulvorbereitung geben, in denen Eltern sich gegenseitig im Kampf gegen Fernsehen, Verwöhnung und „geht schneller alleine“ – Gewohnheiten unterstützen? Als Forum für diesen elterlichen Austausch unter professioneller Anleitung eignet sich der Eltern-Kind-Kurs „Schulvorbereitung mit FamilienErgo“ (s. S. 21).

Im Internet können Eltern Ihre Erfahrungen mit FamilienErgo unter www.facebook.com/Familienergo (mit-)teilen. „Liken“ Sie uns bei Facebook und erhalten Sie nützliche Informationen rund um das Thema „Gelungener Schulstart“ sowie zu Vorträgen und Seminaren zur FamilienErgo.

Zur Integration von Kindern, deren Eltern sich mit der deutschen Sprache schwer tun, ist FamilienErgo auch in russischer, türkischer, arabischer und englischer Übersetzung erschienen.

Ab dieser Auflage werden die bisher üblichen Belohnungs-Leuchtsterne durch Sammelkarten mit Stickern ersetzt. Die fremdsprachigen Ausgaben werden zunächst noch mit Leuchtsternen als Belohnung konfektioniert.

Eine neue Idee zur Umsetzung der FamilienErgo sind FamilienErgo-Ferien auf der autofreien Nordseeinsel Langeoog. Weitere Informationen auf www.FamilienErgo.de -> FamilienErgo-Ferien.

Viel Erfolg mit dem Training und einen guten Schulstart wünscht Ihnen
Ihr Kinder- und Jugendarzt

Dr. Rupert Dernick

Testauswertung von Seite 4:

6 - 8 „Ja“ - Antworten

Ihr Kind ist außerordentlich kompetent. Schenken Sie diese Broschüre jemandem, der Sie nötiger braucht. Geben Sie Ihrem Kind weiter Gelegenheit, seine Fertigkeiten zu üben und sehen Sie seine Mithilfe nicht als selbstverständlich an. Loben sie Ihr Kind weiterhin.

1 - 5 „Ja“ - Antworten

Sie haben die Selbstständigkeitsentwicklung Ihres Kindes schon erfolgreich unterstützt. Sie können aus dem Training Anregungen zur konkreten Entwicklung und Verbesserung einzelner Kompetenzen erhalten. Aber bitte ohne falschen Ehrgeiz: Kein Kind muss alles können!

FamilienErgo ist eine Lebenseinstellung und keine Liste, die bis ins Letzte abgearbeitet werden muss, um bei „Deutschland sucht die Super-Eltern“ auf Rang 1 zu landen.

1 - 8 „Teilweise“ - Antworten

Aller Anfang ist schwer. Aber jeder kleine Erfolg ist der Motor für den nächsten Schritt. Für Sie und Ihr Kind wurde FamilienErgo entwickelt. Gehen Sie Schritt für Schritt vor, um Ihr Kind zu fördern, ohne es zu überfordern.

7 - 8 „Nein“ - Antworten

Sicher gibt es gute Gründe dafür, dass Ihr Kind bisher keine der genannten Alltagskompetenzen erworben hat. Machen Sie sich die Gründe dafür bewusst. Falls Sie etwas daran ändern wollen: Fangen Sie gleich damit an.



FamilienErgo – Die 7 Tätigkeitsbereiche

„Es gibt nichts Gutes, außer: man tut es“
Erich Kästner

1. Einkaufen

Geben Sie Ihrem Kind einen eigenen Einkaufswagen/Korb und sagen Sie, was es eigenständig suchen soll – am besten seine Lieblingsnahrungsmittel. Zuerst nur einen Artikel suchen lassen, später zwei bis drei Aufträge geben. Wenn Sie oder Ihr Kind ängstlich sind, lassen Sie es zunächst nur Dinge in dem Gang suchen, in dem Sie sich gerade befinden. Wenn ihr Kind Schwierigkeiten hat, sich Aufträge zu merken, dann hocken Sie sich hin, fassen ihr Kind an den Oberarmen, warten, bis es Sie anguckt und geben dann den Auftrag. Drei richtige Artikel im Korb – schon einen Einkaufswagen-Sticker verdient! An der Kasse legt Ihr Kind die Dinge aufs Band und bezahlt möglichst selbst, das regt den Umgang mit Zahlen an. Oder Ihr Kind holt Brötchen beim Bäcker oder kauft am Kiosk eine Kleinigkeit ein. Wenn es dann auch noch den Weg nach Hause navigieren kann, gibt es noch einen Kompass-Sticker dazu.

Tipp: Auf dem Nachhauseweg darf Ihr Kind „Navi“ spielen und Sie nach Hause lotsen - zunächst ab der Ecke zu ihrer Straße, dann eine immer größere Strecke, bis es schließlich den ganzen Weg alleine findet.

Erfolgskontrolle Einkaufen:

kann sich einen Auftrag merken

kann sich drei Aufträge merken

traut sich, zu bezahlen

geht selbst zum Bäcker oder Kiosk „um die Ecke“ (sofern Sie das vom Straßenverkehr her verantworten können)

findet den Weg nach Hause

2. Tisch decken

Steigern Sie die Anforderungen je nach den Fähigkeiten des Kindes in dieser Reihenfolge, so dass Ihr Kind Erfolg hat:

- überlegen, wer mitisst – Personen abzählen, erst an Fingern, dann im Kopf
- entsprechende Zahl von Tellern, Bechern, Besteck heraussuchen lassen (pfliffige Köpfe dürfen auch selbst raten: „Was brauchen wir wohl für Suppe oder Spaghetti...“)