

Rupert Dernick
Werner Tiki Küstenmacher

Topfit für die Schule

durch kreatives Lernen
im Familienalltag

Kösel



Mix
Produktgruppe aus vorbildlich
bewirtschafteten Wäldern und
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. SGS-COC-1940
www.fsc.org
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier
Munkenprint White liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

Copyright © 2008 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: Elisabeth Petersen, München
Umschlagmotiv und Illustrationen im Innenteil:
Werner Tiki Küstenmacher, Gröbenzell
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-30777-7

www.koesel.de

Inhalt

Einleitung	9
Der zweite Schultag oder: Warum Tom in der Schule gut zurechtkommt	12
WAS SOLLTE EIN KIND VOR DER SCHULE KÖNNEN?	17
Bewegung und Präzision: Motorische Kompetenzen	18
Feinmotorische Fähigkeiten	18
Grobmotorische Fähigkeiten	27
Sortieren und Kategorisieren, Vergleichen und Verstehen: Kognitive Kompetenzen	36
Das Gesetz der Serie: Sockenmemory	36
Zählfertigkeit und Zahlenwissen: Erst eins, dann zwei, dann drei, dann vier	40
Richtungen angeben: Wie kommen wir nach Hause?	42
Zeitliche Abläufe und räumliche Beziehungen darstellen: Tischlein, deck dich!	45
Konzentration – die Kunst, sich nicht ablenken zu lassen: Einkaufen im Supermarkt	47
Gedächtnistraining – alles am richtigen Ort parat haben ...	52
Musische Fähigkeiten	55
Prophylaxe der Rechenschwäche	59

Sein Anliegen herüberbringen:	
Sprachliche Kompetenzen	63
Sprechen und Sprechförderung	63
Sprache und Sprachförderung	66
Vorbereitung auf den Schriftspracherwerb	68
Prophylaxe der Legasthenie (Lese-Rechtschreib-Schwäche).....	71
Der Mensch wächst mit seinen Aufgaben: Schulreife, soziale Kompetenz und Selbstständigkeit	
Soziale Kompetenz	73
»Leine tann ich das«: Selbstständigkeit	76
Der Mensch wächst mit seinen Aufgaben: Schulreife	78
DER RICHTIGE ZEITPUNKT – WANN SOLLEN KINDER WAS LERNEN?	
81	
Erziehung zur Selbstständigkeit im Alter von 0 bis 3 Jahren	
83	
Fieber, Durst und Durchfall: Kompetenzförderung im Säuglings- und Kleinkindalter	85
Stress vermeiden	94
Kleider machen Leute – Das Anziehtraining	99
Topfit für die Schule durch Mitarbeit im Haushalt	108
Topfit für die Schule mit FamilienErgo – Ein Kompetenztraining für Kinder von 4 bis 7 Jahren	
111	
FamilienErgo Schritt für Schritt	111
FamilienErgo konkret: Die 7 Tätigkeitsbereiche	114

SCHWIERIGKEITEN ÜBERWINDEN	123
Die Alltagskompetenz Ihres Kindes	125
Test: Wie fit ist mein Kind?	125
Selbsteinschätzung: Was hält mein Kind davon ab, alltagspraktische Erfahrungen zu sammeln?	133
Verwöhnung – ein notwendiges Übel?	135
Entwicklungsstörungen können auch nützlich sein	139
Motorische Störungen	142
Sprachstörungen	146
»Muttertaubheit«: Schlecht hören kann er gut!	150
Keine Zeit?	156
König Fernseher entthronen	160
Die Tricks der Profis nutzen	167
ANHANG	171
Gezielte Hilfe bei Entwicklungs- und Wahrnehmungsstörungen	172
FamilienErgo und Ergotherapie	182
Elternschulungen	188
Die FamilienErgo-Broschüre	190
Literaturhinweise	191

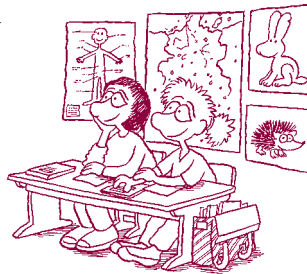


Einleitung

Dieses Buch ist für alle geschrieben, die Kindern einen guten Schulstart ermöglichen möchten. Also vor allem für Eltern, aber auch für alle, die Vorschulkinder begleiten und fördern. Aus vielen Gesprächen im Rahmen meiner kinderärztlichen Sprechstunde weiß ich, wie wichtig das Thema »Gelungener Schulstart« für Eltern und Kinder ist. Andererseits erlebe ich auch, wie Förderbemühungen daran scheitern, dass sie Zeit und Geld kosten oder vor Ort nicht verfügbar sind.

In diesem Buch stelle ich Ihnen die FamilienErgo®-Methode der Schulvorbereitung vor. FamilienErgo

- passt in jeden Alltag (auch in den alleinerziehender und/oder berufstätiger Eltern),
- kostet nichts,
- vermittelt viele Einzelfähigkeiten und
- lässt das Kind als Ganzes in seiner Persönlichkeit reifen und verleiht ihm Selbstbewusstsein und Souveränität.



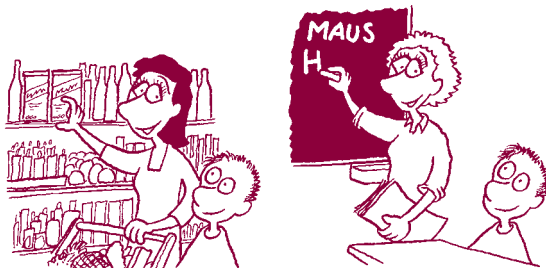
FamilienErgo bedeutet Förderung, indem Kinder in Alltagstätigkeiten einbezogen werden: Einkaufen, Essen zubereiten, Telefonieren etc. Dieses Konzept habe ich aus folgenden Erfahrungen und Erkenntnissen entwickelt:

- (Fast) alle Eltern wünschen ihrem Kind einen erfolgreichen Schulstart und sind bereit, ihr Kind bei den Vorbereitungen zu unterstützen.

- (Fast) alle Kinder im Vorschulalter sind froh und stolz, wenn sie den Erwachsenen helfen können und Erwachsenentätigkeiten ausführen dürfen.



- Kinder erwerben eine Vielzahl der Fähigkeiten zur Schulvorbereitung »natürlicherweise« im Alltag (und nicht in Spezialkursen): in der Familie, in der Kindertagesstätte, in der Freizeit.
- Kinder lernen durch Handeln. Wenn kindliche Wahrnehmung effektiv gefördert werden soll, muss die »Fördermaßnahme« am besten im täglichen Leben angesiedelt sein. Durch häufige Wiederholung mit variablem Schwierigkeitsgrad werden Lernprozesse optimal angeregt.
- Man lernt, was man übt: Eine Schulvorbereitungsmaßnahme wird erfolgreicher sein, wenn das Geübte den Anforderungen am Schulbeginn möglichst ähnlich ist. So ist zum Beispiel der Supermarkt ähnlich ablenkend wie eine Schulklasse und bietet sich daher als Übungsgebiet für Zuhören und Konzentration an.



Der Zusammenhang zwischen Alltagskompetenz (FamilienErgo) und gelungenem Schulstart konnte eine Untersuchung an 250 Schulanfängern bestätigen (s. Seite 109 f.).

Im ersten Teil »Was sollte ein Kind vor der Schule können?« werden die Schulvoraussetzungen in den verschiedenen Entwicklungsbereichen besprochen. Jeder Abschnitt enthält eine kurze Zusammenfassung der Fertigkeiten, über die ein Vorschulkind in einem bestimmten Bereich verfügen sollte, und Anregungen, wie Eltern und andere wichtige Bezugspersonen ihr Kind konkret fördern können.

Für die Leser, die gleich mit der Förderung ihres Kindes beginnen möchten, bietet sich der direkte Einstieg in den zweiten Teil des Buches an. Dort wird das strukturierte Training »Fit für die Schule mit FamilienErgo« vorgestellt. Hierfür habe ich die sieben wichtigsten Alltagstätigkeiten ausgewählt, Schritt für Schritt erläutert und mit Checklisten versehen. Außerdem werden hier Hinweise für die Erziehung zur Selbstständigkeit von null bis drei Jahren gegeben und ein Anziehtraining vorgeschlagen.

Der dritte Teil wendet sich vor allem an Eltern, die bei der Förderung ihrer Kinder auf Schwierigkeiten gestoßen sind. Er enthält Hinweise zum Umgang mit Entwicklungsstörungen und einen Test, mit dem der momentane Entwicklungsstand des Kindes ermittelt werden kann.

Der vierte Teil schließlich ist vor allem für diejenigen interessant, die sich näher mit Entwicklungsstörungen befassen. Er enthält eine Aufzählung der Alltagstätigkeiten, mit denen Kinder mit speziellen Störungen besonders gefördert werden können. Darüber hinaus wird hier der Unterschied zwischen FamilienErgo und Ergotherapie erläutert.

Bei allem guten Willen zur Förderung von Vorschulkindern ist mir eines ganz besonders wichtig: Für alle Menschen, egal, ob Erwachsene oder Kinder, gilt: Kein Mensch ist vollkommen. Jeder Mensch hat Schwächen, die er (in der Regel) mit Hilfe seiner Stärken ausgleichen kann. Kein Kind muss alle in diesem Buch genannten Fertigkeiten besitzen, um einen erfolgreichen Schulstart zu haben. Ebenso wird es wahrscheinlich keine Eltern geben, die ihr Kind in allen Bereichen maximal fördern können. Die FamilienErgo®-Methode soll aber Mut machen, die vielen Fördermöglichkeiten, die es in jedem Haushalt gibt, bestmöglich zu nutzen.

Der zweite Schultag oder: Warum Tom in der Schule gut zurechtkommt

»So, nun räumt die Rechenhefte in den Ranzen, sucht das grüne Lesebuch heraus und schlägt Seite 8 auf. Tom, lies bitte die erste Zeile«, sagt die Lehrerin.

Um dieser vielleicht einfach klingenden Aufforderung in den ersten Schultagen nachzukommen, bedarf es einer Menge Fähigkeiten. Tom muss aus der Fülle der Geräusche und Ablenkungen die Stimme seiner Lehrerin heraushören, eventuelle Unlustgefühle überwinden (vielleicht hätte er lieber weitergerechnet) und sich vier Aufträge über mehrere Minuten merken (denn so lange dauert es in der Regel, bis alle Schüler so weit sind, um mit dem Lesen zu beginnen), nämlich:

1. *Das Rechenheft einräumen* (und zwar so vorsichtig an die richtige Stelle im Ranzen schieben, dass es später ohne allzu große Knicke wiederzufinden ist).

2. *Das grüne Lesebuch herausholen:* Dafür muss sich Tom daran erinnern, wie das Lesebuch aussah. Am ersten Schultag hat die Lehrerin es noch hochgehalten, jetzt muss er das allein schaffen. Seine Farbkenntnisse helfen ihm dabei. Aber wie soll man das Buch im Ranzen finden? Einfach alles auskippen oder alles nacheinander herausziehen? Soll man beim Herausziehen bei den dicken Sachen beginnen oder lieber vorn anfangen? Alle diese Entscheidungen müssen jetzt schnell getroffen werden.
3. *Seite 8 aufschlagen:* Wenn man achtmal umblättert, landet man je nach Buchdruck zwischen Seite 12 und Seite 20, also sollte man die Zahlensymbole kennen. Leider steht aber bei Büchern normalerweise keine Seite 1 auf der ersten Seite, also muss man erst mal blättern und eine Zahl finden, die man bereits kennt. Bei vielen Büchern beginnt die Seitennummerierung mit der Zahl 3 (oder größer). Idealerweise weiß der Schüler jetzt, dass 8 mehr ist als 3 und dass er von der 3 an nach hinten blättern muss. Wenn eine dieser Informationen fehlt oder nicht sicher abgespeichert ist, kann es ziemlich lange dauern, bis man beim Blättern zufälligerweise auf die 8 trifft, vorausgesetzt man kennt das Zahlensymbol »8« für acht.
4. *Die erste Zeile lesen:* Eben noch hat die blöde Janine durch die ganze Klasse gebrüllt, dass Yannicks Hose offen steht, aber jetzt sind endlich alle still und Tom soll lesen. Tom hofft, dass die anderen nicht loslachen, wenn er etwas falsch macht. Er nimmt all seinen Mut zusammen und liest: »Fffffu. Fu!«

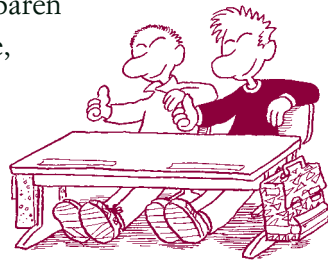
Tom hat alle diese Hürden bis zum ersten Wort mit Leichtigkeit genommen. Schließlich musste er sich schon oft mehrere Sachen merken, wenn er seiner Mutter beim Einkaufen geholfen hat. Das war oft auch gar nicht so einfach: Da quakt eine Stimme was von Sonderangeboten, eine Frau ruft: »Pass doch auf!«, und die Plätzchen auf dem Probiersteller sehen so lecker aus. Und trotzdem hat Tom gelernt, seine drei Aufträge zu behalten: »Honig, Erdbeermarmelade und Haferflocken in den Wagen legen.« Er hat die Erfahrung gemacht, dass man die Dinge am besten findet, wenn man sich den Platz merkt, wo sie hingehören – nicht nur im Supermarkt, sondern auch beim Wegräumen der Wäsche oder des gespülten Geschirrs. So kann er jetzt auch im Schulranzen leicht sein Lesebuch finden. Im Supermarkt ist es ihm schon hin und wieder passiert, dass die Dinge manchmal nicht mehr dastanden, wo sie vorher waren. Daher hat er gelernt, dass man sie am besten findet, wenn man systematisch vorgeht.



An der Kasse durfte Tom schon ein paarmal selbst bezahlen und hat ein Gefühl dafür bekommen, dass 5 immer mehr ist als 1 oder 2. Seit er Omas Telefonnummer wählen kann, weiß er auch, dass die Ziffern auf dem Telefon von links nach rechts und von oben nach unten immer größer werden. Damit kennt er die europäische Leserichtung und kann die Zahlensymbole sicher zuordnen. So hat er die Seite 8 schnell gefunden. Wer sich schon – wie Tom – seit Ewigkeiten allein anzieht, der wird auch mit einem sperrigen Reißverschluss fertig, wenn es nach der Sportstunde schnell gehen muss. Wer sich

traut, allein zum Bäcker um die Ecke zu gehen und ein Telefonat anzunehmen, obwohl man nicht weiß, wer dran ist, der traut sich auch vor 20 anderen (zum Teil noch fremden) Kindern, einen Leseversuch zu unternehmen. Und die Wahrscheinlichkeit, dass der Versuch Erfolg hat, ist ungleich höher als der von Trullo Träumerchen mit dem Super-IQ: Der ist nämlich nach der Sportstunde am Anziehen der feuchten Socken gescheitert, hat die erste Aufforderung der Lehrerin überhört, nach der zweiten seinen Ranzen ausgekippt und hektisch die Fibel gesucht. Als er vom hilfsbereiten Mädchen am Nachbartisch resolut die Seite aufgeschlagen bekommt, hat er in seinem hochroten Kopf nur noch einen Gedanken: sich nicht noch einmal zu blamieren. Da ist für Lernerfolg leider wenig Platz.

Die Schule ist mehr als ein Ort des Lernens. Die Schule ist der Lebensbereich, der die Kindheit entscheidend dominiert. Hier entsteht in einem kaum steuerbaren Prozess auch ein soziales Gefüge, hier entscheidet sich, wer »Winner« und wer »Looser« ist. Wer sich hier im sozialen Lernbereich qualifiziert, kann erhobenen Hauptes durchs Leben gehen.



Die Schüler, deren Begabung für einen Erfolg im Lernraum »Schule« nicht ausgelegt ist, brauchen ein dickes Fell, um sich selbst als einzigartig begabte Menschen wahrzunehmen. Und das gilt sogar für Menschen, die über großartige außerschulische Talente verfügen, zum Beispiel im Umgang mit Tieren, im musischen Bereich oder in der Wahrnehmung zwischenmenschlicher Schwingungen.

Die Schule ist für die Kinder das, was die Berufstätigkeit für die Erwachsenen ist. Nur dass sich die Kinder weder den Beruf noch den Chef noch die Kollegen aussuchen können. Selbst die Versetzung in eine andere »Abteilung« (sprich: Klasse) stellt in der Regel eine große Schwierigkeit dar.

Und so kommen Kinder aus ganz unterschiedlichen Familien und Kindertagesstätten in eine Schule, die Erfolg vor allem denen verheißt, die gut und geordnet reproduzieren können und über eine breite Palette von Lernvoraussetzungen verfügen.

Um diesen Übergang »weicher« zu gestalten, hat ein Arbeitskreis von Erzieherinnen und Grundschullehrerinnen im ostfriesischen Reepsholt in vielen Jahren eine Liste von Schulvoraussetzungen erarbeitet. Diese Liste liegt dem ersten Teil dieses Buches zugrunde, wobei jeder Schulvoraussetzung eine Alltagstätigkeit zugeordnet ist, mit der diese Fähigkeiten geübt werden können. Diese Liste habe ich durch Informationen aus Büchern, Zeitschriften, Kongressen und Expertengesprächen zum Thema »Schulvorbereitung« ergänzt.

Dass der Erwerb der dazu notwendigen Fähigkeiten in den ersten sechs Lebensjahren in der Regel gelingt, beweist die große Lernbereitschaft des kindlichen Gehirns. Dass der Übergang von der Kindertagesstätte zur Schule normalerweise bewältigt wird, zeigt die Anpassungsfähigkeit von Kindern.

Dieses Buch möchte Eltern ermutigen, diese Lernbereitschaft und Anpassungsfähigkeit im Alltag zu nutzen, um ihren Kindern einen selbstbewussten und erfolgreichen Schulstart zu ermöglichen.

Der richtige Zeitpunkt – Wann sollen Kinder was lernen?



Die meisten Tätigkeiten, die im ersten Teil zur Schulvorbereitung genannt wurden, sind für Kinder ab circa vier Jahren geeignet. Die Erziehung zur Selbstständigkeit beginnt aber schon ab der Geburt. Was Eltern ihrem Kind in den ersten Lebensjahren zutrauen (oder eben nicht), hat schon wesentlich Einfluss darauf, wie das Kind sich später selber erlebt. Mögliche Defizite können aber auch später noch korrigiert werden: Auch Eltern, die anfangs sehr unsicher und ängstlich mit ihrem Kind umgegangen sind, können ihr drei- oder fünfjähriges Kind noch erfolgreich zur Selbstständigkeit erziehen. Kinder sind oft anpassungsfähiger als Erwachsene, wenn es darum geht, sich auf neue Bedingungen einzustellen.

Aus meiner Erfahrung als niedergelassener Kinderarzt möchte ich Ihnen in diesem Teil Hinweise geben, wie Sie Ihr Kind in jedem Alter zwischen null und sechs Jahren in der Erlangung einer altersentsprechenden Selbstständigkeit und einem gesunden Selbstbewusstsein unterstützen können.

Bei Kindern zwischen null und drei Jahren geht es dabei meines Erachtens vor allem um die positive Grundstimmung, in der sich das Kind gut entwickeln kann. Für Kinder von drei bis sechs Jahren möchte ich Ihnen zwei spezielle »Förderprogramme« vorstellen: Das Anziehtraining für Kinder ab drei Jahren und das FamilienErgo-Training für Kinder ab etwa viereinhalb Jahren. Dieses Training greift in komprimierter Form die Hinweise zur häuslichen Förderung des ersten Teils auf. Mit nur sieben Tätigkeiten kann bereits der größte Teil der für die Schule erforderlichen Wahrnehmungs- und Selbstorganisations-Fähigkeiten trainiert werden.

Erziehung zur Selbstständigkeit im Alter von 0 bis 3 Jahren

Es gibt so viele hervorragende Bücher über den Umgang mit Säuglingen und Kleinkindern, dass ich mich in diesem Kapitel auf einige wenige Themen beschränken möchte, die die Entwicklung von Selbstständigkeit beeinflussen und in meiner kinderärztlichen Beratungspraxis einen besonderen Stellenwert gewonnen haben:

- Umgang mit Krankheiten
- Verhinderung von Unfällen
- Vermeidung von Stress

Meiner Erfahrung nach gibt es in diesen Bereichen viele Einstellungen, von denen sich viele Eltern im Zusammenleben mit ihren Kindern eher unbewusst leiten lassen. Beispiele für solche unbewussten und meist nicht überprüften Überzeugungen sind:

- Kinder müssen viel trinken.
- Wenn ein Kind nicht abführt, bekommt es Darmverschluss.
- Fieber sollte gesenkt werden.
- Wenn ein gestillter Säugling schreit, hat die Mutter etwas Falsches gegessen.

Problematisch werden diese Einstellungen, wenn sie mit Angst oder Schuldgefühlen verknüpft sind (siehe nachfolgendes Beispiel Jacqueline). Ein kritisches Hinterfragen solcher Überzeugungen kann dann zu mehr Gelassenheit und weniger Stress im Umgang mit dem Kind führen.

Jacqueline schreit

Die Eltern der drei Monate alten Jacqueline sind verzweifelt. Sie haben schon ein paar Nächte nicht geschlafen, waren schon zweimal in der Klinik und nun schreit Jacqueline seit Stunden. Besonders schlimm ist es, wenn Jacqueline versucht, abzuführen. Dann wird sie dunkelrot bis purpurfarben im Gesicht und presst und schreit und presst und schreit.

In Gesprächen wird deutlich, was den Eltern besonders zu schaffen macht: Jacquelines Oma, die selbst unter Verstopfung leidet, war schon einmal mit Darmverschluss in der Klinik und wäre daran fast gestorben. Nun ruft sie jeden Tag besorgt an und fragt, ob Jacqueline auch abgeführt hat.

Bei der körperlichen Untersuchung zeigt Jacqueline bis auf einen prallen Bauch keine besorgniserregenden Auffälligkeiten. Was die Eltern erleichtert, ist die Information, dass Kinder in der Regel keinen Darmverschluss von Verstopfung bekommen (sondern höchstens sehr unangenehme Bauchschmerzen) und dass man eine Verstopfung von einem Darmverschluss relativ leicht unterscheiden kann: Beim Darmverschluss erbricht das Kind gallig und hat keinen Windabgang, bei der Verstopfung spuckt es höchstens und hat in der Regel deutlich wahrnehmbare Winde. Als der Arzt auch noch erwähnt, dass Kinder in der Regel nicht schreien, weil die Mutter etwas Falsches gegessen hat (obwohl dies in Einzelfällen natürlich einmal vorkommen kann), fällt der Mutter ein weiterer Stein vom Herzen. Bei einem Telefonat am nächsten Tag berichten die Eltern, dass das Kind nur noch zweimal in der Nacht kurz wach gewesen ist und problemlos abgeführt hat.

Solche »Sternstunden« kinderärztlicher Beratung habe ich schon einige Male erlebt. Sie zeigen, wie intensiv das Zusammenspiel zwischen Ängsten und Erwartungen der Eltern einerseits und körperlichen Funktionen des Kindes (übermäßige Anspannung des Schließmuskels) andererseits ist.

Manchmal hat die Wahrnehmung kindlicher Symptome etwas mit dem in der eigenen Kindheit Erlebten zu tun: Wer als Kind den Asthma- oder Kruppanfall eines Geschwisterkindes miterlebt hat, wird vermutlich stärker beunruhigt sein, wenn das eigene Kind nachts vom Husten erwacht, als Eltern, denen diese Erfahrung erspart geblieben ist. Wer sich bewusst macht, welche Erinnerungen damit hervorgehoben werden, hat den ersten Schritt zu einem entspannteren Umgang mit dem eigenen Kind schon getan.

Natürlich können in einem solchen Buch keine Handlungsanweisungen für den Einzelfall gegeben werden. Es handelt sich hier um Hinweise, mit welchen grundsätzlichen Einstellungen Eltern dazu beitragen können, dass sich ihre Kinder zu selbstständigen und alltagskompetenten Menschen entwickeln. Bei individuellen medizinischen Fragestellungen kontaktieren Sie bitte Ihren (Kinder-)Arzt, der Ihnen auch Ansprechpartner in erzieherischen Fragen nennen kann.

Fieber, Durst und Durchfall: Kompetenzförderung im Säuglings- und Kleinkindalter

In diesem Kapitel lesen Sie, wie Sie schon das Selbstvertrauen eines Säuglings und Kleinkindes im Alltag fördern können, indem Sie ihm zutrauen, dass es seine Bedürfnisse selbst wahrnehmen kann.

Alle Säuglinge und Kleinkinder erleben Müdigkeit, Hunger, Durst und Krankheit. Sie erfahren auch, was es heißt, satt zu sein, einzuschlafen und erfrischt aufzuwachen, und wie gut es sich anfühlt, wieder gesund zu sein. Die Fähigkeit, Hunger, Durst, Müdigkeit und Schmerzen zu empfinden

und mitzuteilen, ist genauso angeboren, wie der Drang zu atmen. Eigentlich gibt es also keinen Grund, sich näher Gedanken darüber zu machen, ob ein gesundes Kind genug isst, trinkt und schläft.

Andererseits wimmelt es in unserer Gesellschaft von Normwerten. Auf jeder Packung Babynahrung, in jeder Elternzeitschrift und jedem Ernährungsratgeber werden Eltern damit konfrontiert, was ein Kind denn »normalerweise« in seinem Alter essen oder trinken sollte. Da die biologische Vielfalt des Menschen aber viel mehr Varianten kennt, als in einem Normwert ausgedrückt werden könnte, ist es nicht verwunderlich, dass die Besorgnis über »Normabweichungen« des Kindes eine zentrale Rolle in den Gesprächen auf Spielplätzen, in Elterngruppen und Kinderarztpraxen spielt. Je mehr Normen und Richtwerte existieren, umso mehr Abweichungen kann man auch feststellen: Fast jedes Kind isst und trinkt regelmäßig oder vorübergehend weniger als der vermutete oder nachgelesene Normwert, ist schwerer oder leichter, größer oder kleiner, und beim Erlernen einer Fähigkeit schneller oder langsamer als die anderen gleichaltrigen Kindern.

Natürlich ist das Vergleichen eines Kindes mit dem Rest der Altersgruppe eine wichtige Voraussetzung, um Krankheiten oder behandlungsbedürftige Störungen zu erkennen. Interessanterweise ist aber die Gruppe der (gesunden) Kinder, deren Eltern sich über normabweichende Eigenschaften Sorgen machen, um ein Vielfaches größer als die Gruppe der Kinder, deren »Normabweichungen« tatsächlich auf eine Krankheit hindeuten.

Anders ausgedrückt: Es gibt nichts Normaleres, als in irgendeinem Bereich von der »Norm« abzuweichen, und

nichts »Unnormaleres« als in allen Bereichen normal zu sein.

Diese Erkenntnis kann für den Lebensweg eines Kindes entscheidend sein. Wenn ein Kind mit der Anlage zu weniger Durst, weniger Appetit oder zu zarterem Körperwuchs geboren wird, so werden die Eltern vermutlich anfangs immer etwas mehr zu trinken oder zu essen anbieten, als das Kind benötigt. Wenn die Eltern die Sättigungssignale des Kindes richtig deuten können, werden sie dem Kind nach einiger Zeit nur noch so viel anbieten, wie es tatsächlich benötigt. Wenn die Eltern sich auf die Normwertangaben aber mehr verlassen als auf die Signale des Kindes, dann suggerieren sie dem Kind möglicherweise über Jahre unbewusst eine Negativ-Botschaft: »Du bist nicht richtig so, so wie du bist. Was du an Sättigung spürst, ist falsch! Dein Gefühl stimmt nicht!«

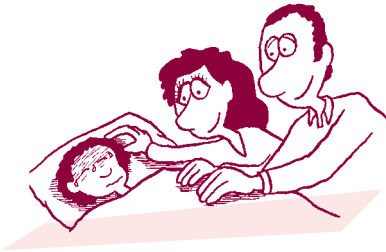
Wie wird sich wohl ein Kind entwickeln, welches täglich diese Botschaft hört oder sie in den Augen der Eltern liest?

Normabweichung »Krankheit«

Auch jede Erkrankung ist eine Normabweichung, bei der das Kind sich plötzlich anders verhält als sonst. Mit diesen Veränderungen können Eltern sehr unterschiedlich umgehen, wie die Gegenüberstellung der beiden nachfolgenden Beispiele zeigt.

Akuter Virusinfekt in der Familie Sorgenfroh

»40 Grad Fieber«, Herr Sorgenfroh steht stolz am Bett seiner Tochter, »sie ist so stark!« »Ist es nicht ein Wunder?«, ergänzt seine Frau, »sie kann noch nicht sprechen, sie weiß nichts davon, dass die meisten Viren sich bei Fieber schlechter vermehren als bei 37 Grad, dass das Abwehrsystem aber zur Höchstform aufläuft. Sie kann noch nicht krabbeln, aber jongliert schon mit Dutzenden von Stoffwechselprozessen, die ihren Appetit herunterre-



geln und ihre Energiespeicher in Leber und Muskel aktivieren. Sie trinkt genau so viel, wie sie muss, um trotz Durchfalls nicht auszutrocknen, aber so wenig, dass sie nicht erbricht.« »Und guck mal jetzt«, unterbricht sie ihr Mann:

»Sie schafft es, zu husten, ohne dabei aufzuwachen. Ist es nicht fantastisch, wie viele Möglichkeiten sie hat, die Krankheitserreger durch vermehrte Schleimbildung einfach herauszuspülen?« »Das stimmt schon«, erwidert Frau Sorgenfroh, »aber am besten gefällt sie mir doch, wenn sie alles überstanden hat. Es ist doch schön zu sehen, wie das Fieber nach wenigen Tagen von allein sinkt und sie ein paar Tage lang bei jeder Mahlzeit Nachschlag verlangt, bis sie alles wieder aufgeholt hat, als ob sie einen integrierten Kalorienzähler mit Auto-Stopp-Funktion hätte.« »Ja, den würde ich mir auch manchmal wünschen«, lacht Herr Sorgenfroh.

Akuter Virusinfekt in der Familie Sorgenvoll

Im Nachbarhaus wohnt Familie Sorgenvoll und schildert den Verlauf eines ähnlichen Infektes am folgenden Morgen beim Kinderarzt: »Unsere Tochter hat die ganze Nacht immer wieder gehustet – nichts hat geholfen und wir haben kein Auge zugetan. Seit zwei Tagen isst sie nichts und zum Trinken müssen wir sie zwingen, die Nase läuft pausenlos und Durchfall hatte sie auch noch. Wenigstens das Fieber haben wir mit Zäpfchen kurz in den Griff bekommen, aber kaum lässt die Wirkung nach, steigt es wieder an.«



Zwei ähnlich verlaufende Virusinfekte, mit dem Unterschied, dass die ersteren Eltern die Genesungskraft ihres Kindes bewundern. Die anderen Eltern sehen die Versuche des Kindes, mit Fieber, Husten und Durchfall das Virus loszuwerden, als Krankheitssymptome, die es möglichst bald zu unterdrücken gilt. Natürlich können alle diese Symptome auch krank machen: Husten und Schnupfen können dem Kind den Schlaf rauben, Durchfall und Erbrechen können zur Austrocknung führen, Fieber kann auch Zeichen einer bedrohlichen Erkrankung sein und Eltern sind gut beraten, den Kinderarzt im Zweifel lieber einmal zu oft als einmal zu wenig zu konsultieren.

Die seltenen Komplikationen sollten aber nicht übersehen lassen, dass die allermeisten Kinder die allermeisten Infekte mithilfe ihrer Selbstheilungskräfte ohne jede (oder trotz aller) Medikation von allein überstehen. Wenn man bedenkt, wie schwer Erwachsene erkranken, wenn sie sich mit (auch

für Kinder nicht immer harmlosen) »Kinderkrankheiten« wie Windpocken oder Scharlach infizieren, ahnt man, wie stark diese Kräfte sind.

***Ab wann sollte man Fieber senken,
Herr Kollege?***

Diese Frage wurde mir anlässlich der Prüfung zum Facharzt für Kinderheilkunde gestellt. Daraus entwickelte sich das folgende Gespräch:

»Ja, so ab 40 Grad«, antwortete ich vorsichtig. In der Klinik hatten wir oft schon ab 39 Grad das Fieber gesenkt, es schien mir aber günstiger, hier lieber einen höheren Wert zu nennen. »Warum denn?«, setzte der Prüfer, ein erfahrener niedergelassener Kinderarzt, nach. »Ist denn Fieber über 40 Grad gefährlich?« »Nein, erst ab 42 Grad.« »Bei welchen Erkrankungen könnte denn ein Kind so hohes Fieber bekommen?«, wollte der Prüfer wissen. Jetzt fühlte ich mich wieder sicher: »Bei schweren Infektionen, wie zum Beispiel Lungenentzündung oder Hirnhautentzündung.« »Richtig«, bestätigte der Kinderarzt, »aber wäre es nicht besser, wenn Sie diese Krankheiten diagnostizieren, anstatt das Fieber zu senken, das auf die Krankheit hinweist?« »Natürlich wäre das besser«, pflichtete ich bei.

»Ab wann sollte man dann also Fieber senken, Herr Kollege?« »Viele Kinder haben Schmerzen, wenn sie Fieber haben«, rechtfertigte ich mich, »und dann würde ich schon Fieber senken.« »Natürlich, Herr Kollege. Schmerzen lindern ist eine wichtige ärztliche Aufgabe. Aber nicht alle Kinder haben beim Fieber Schmerzen. Warum wollen Sie das Fieber senken?«

Ich zog mein letztes Ass aus dem Ärmel: »Fieber senken ist auch wichtig zur Vorbeugung eines Fieberkrampfes!« »Stimmt das wirklich?«, fragte der Praktiker nach, »kennen Sie eine einzige Untersuchung, die zeigt, dass Fiebersenkung Fieberkrämpfe verhindert?« Ich blickte Hilfe suchend zu den beiden anderen Prüfern, zwei Professoren aus renommierten Kliniken. Doch auch sie schüttelten den Kopf. »Nein, kenne ich nicht«, musste ich eingestehen, »eigentlich gibt es keinen vernünftigen Grund, Fieber zu senken.«

»Merken Sie sich eins: *Das Fieber ist dazu da, die Krankheiten zu bekämpfen, und die Mütter sind nicht dazu da, das Fieber zu bekämpfen*«, fasste der erfahrene Praktiker seine Botschaft zusammen.

Das war im Oktober 1995. Ich habe damals die Prüfung bestanden, mir den Satz des Kollegen gemerkt und hunderte Male weitererzählt. In über zehn Jahren Praxistätigkeit habe ich nicht ein einziges Kind erlebt, das so hoch gefiebert hätte, dass es sich selbst durch Fieber geschadet hat.

Eine Infektion kann man daher nicht nur als Attacke eines heimtückischen Virus auf ein wehrloses Kind interpretieren, sondern auch als ein Feuerwerk kindlicher Genesungskompetenz.

Was hat das mit Schulreife zu tun?

Wie wird sich wohl ein Kind entwickeln, das bei jedem seiner vielen Dutzend Infekte, Erkältungen und Erkrankungen in das Gesicht besorgter und ängstlicher Mütter und Väter blickt, die sich fragen:

- »Wie kann ich nur das Fieber in den Griff bekommen?«
- »Wird mein Kind mit so wenig Essen den Infekt auch heil überstehen?«
- »Hat es auch genug zuzusetzen?«

Und wie viel selbstsicherer wird sich ein Kind entwickeln, dem die Eltern zutrauen, dass sein Immunsystem mithilfe von Fieber, Husten, Schnupfen und Durchfall die Erreger gnadenlos in die Flucht schlägt?

Elterliche Sorge ist überlebenswichtig für Kinder, aber:

- Machen Sorgen Kinder schneller gesund?
- Welches Kind isst besser, wenn die Eltern mehr auf den Teller geben, als das Kind schaffen kann?
- Ist schon mal ein Kind verdurstet, wenn man ihm nur Wasser und Tee angeboten hat?

Beim Essen, Trinken und Schlafen spürt das Kind täglich die Haltung seiner Eltern. Halten sie es für kompetent, seine körperlichen Bedürfnisse wahrzunehmen und zu äußern? Oder glauben die Eltern, das Kind irre sich, wenn es zeigt, dass es genug gegessen, getrunken oder geschlafen hat?

Wenn ich dieses Thema in der Sprechstunde anspreche, entgegnet die Eltern oft: »Das bekommt das Kind doch noch gar nicht mit.« Das ist vordergründig richtig. Ein Kleinkind kann sich noch keine differenzierten Gedanken zu den Sorgen seiner Eltern machen. Dafür verfügen Babys und Kleinkinder aber über umso feinere Antennen für die Schwingungen in ihrer Umwelt. Das kann man zum Beispiel beobachten, wenn die erfahrene Hebamme zu dem seit Stunden schreienden Säugling kommt. Die Eltern entspannen sich (»Jetzt wird uns endlich geholfen«), das Kind spürt

die Sicherheit im Griff der Hebamme, wird neugierig und hört auf zu schreien.

»Achte also auf deine Gedanken«, sagt der Talmud:

Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Deine Worte.

Achte auf Deine Worte, denn sie werden Deine Taten.

Achte auf Deine Taten, denn sie werden Deine Gewohnheiten.

Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.

Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.

Achte also auf Deine Gedanken.

X Das Wichtigste in Kürze

Hunger, Durst und Fieber sind unvermeidbare und wichtige Erfahrungen für alle Kinder. Wenn Eltern um die vielfältigen Möglichkeiten der kindlichen Selbstregulation wissen, können sie Kindern in den ersten Lebensjahren wichtige Botschaften vermitteln:

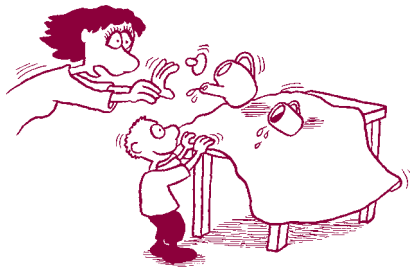
- »Was du an Hunger, Durst und Schmerz fühlst, ist richtig.«
- »Es ist in Ordnung, wenn du nicht dem Normwert entsprichst.«
- »Du trägst in dir die Kraft, gesund zu werden.«

Der richtige Umgang mit Hunger, Durst und Krankheiten im Kindesalter ist eine wichtige Möglichkeit, dem Kind das Gefühl zu geben, kompetent und lebensfähig zu sein.

Stress vermeiden

Aktion kindersicheres Haus

Wenn Kinder gegen Ende des ersten Lebensjahres mobil werden, beginnt ein neuer Abschnitt des Großwerdens: unendlich spannend für die Kinder, unendlich anstrengend und manchmal zermürend für die Erwachsenen. Ständig sind die Kleinen dabei, sich an irgendetwas hochzuziehen, auf etwas zu klettern oder die Geduld der Eltern mit Betätigung von Lichtschaltern und Knöpfen oder dem Ziehen an Pflanzen auf eine harte Probe zu stellen.



Wirklich ruhig geht es wahrscheinlich in keinem Haushalt zu, in dem ein gesundes Kind diesen Alters lebt. Das ständige Ausprobieren ist unverzichtbar für die weitere Entwicklung. Bei genauerem Hinsehen ist aber ein Teil des elterlichen Stresses »hausgemacht«, nämlich Folge der vielen zivilisatorischen Errungenschaften, die wir in unseren Haushalten haben: Backofen und Herd, Schubladen und Türen, heißes Wasser aus der Leitung, frei stehende Regale und Treppen, um nur einige zu nennen. Neben diesen wirklich gefährlichen Punkten gibt es dann noch die Dinge, die Eltern einfach nerven, obwohl sie das Kind nicht gefährden: die Stereoan-

lage, die auf volle Lautstärke gestellt wird, der Videorekorder, den man vor Fütterung mit Leberwurstbrot bewahren muss, und der PC, bei dem das unbedachte Ausschalten die Arbeit von Stunden zunichte machen kann.

Für junge Eltern ist es daher sehr wichtig, ihren Haushalt kindersicher zu machen. Es sollte mindestens einen Raum geben, in dem das Kind sich frei bewegen kann, ohne ständig ermahnt werden zu müssen. Dies bietet große Vorteile:

Gefährliche Unfälle werden verhindert.

Das Leben wird (etwas) stressfreier.

Das scheinbare Provozieren durch das Wiederholen von Verbotenem wird leicht zum Teufelskreis. Kinder fassen ausgesprochene Verbote häufig wie eine Aufforderung zu einem Spiel auf. Die typische Reaktion eines Einjährigen auf das Wort »nein«: kurz zur Mutter umdrehen, grinsen und gleich noch einmal versuchen. »Er will ja nur Aufmerksamkeit«, sagen Eltern dann oft, und sie sagen es oft so, als ob der Wunsch nach Aufmerksamkeit etwas Unlauteres wäre. Ohne diesen offensichtlich biologisch programmierten Wunsch nach Aufmerksamkeit könnte aber kein Kind sprechen lernen. Aus den vielen Silbenketten, die ein Kind ab dem siebten Monat produziert, wird ja nur deshalb das Wort »Mama«, weil das Kind erfahren hat, dass die nette Frau, die ihm immer zu essen gibt, noch ein bisschen mehr lächelt als sonst, wenn man sie so nennt.

Und wenn man als Eltern mal ganz ehrlich ist, dann wird man zugeben müssen, dass man unwillkürlich lachen musste, als das Kind zum ersten Mal die Fernbedienung richtig bedient hat, oder stolz war, als es die erste CD eingelegt hat. Auch bei den ersten drei Aufforderungen, den Lichtschalter

in Ruhe zu lassen, haben liebevolle Eltern oft einen Unterton, der sagen will: »Na, du kleiner süßer Schelm, ob du wohl hören wirst?«. Da ist es doch kein Wunder, wenn Kinder die Welt nicht mehr verstehen, wenn aus Spiel plötzlich ernst wird und die Mutter auf einmal sehr laut wird. Das erlebt dann nicht nur die Mutter, sondern auch das Kind als Stress. Ein gesundes Kind wird versuchen, Stress durch Bewegung abzubauen (das würde vielen Erwachsenen auch guttun) und schon schließt sich der Teufelskreis vom hyperaktiven Kind. Aber dieser Kreislauf kann auch zurückgedreht werden: Der Verzicht auf viele Vorsichtsbotschaften durch eine kindersichere Wohnung, klare Anweisungen und wenige Verbote, die aber durchgesetzt werden, bringen allen Beteiligten wieder mehr Ruhe (siehe dazu auch »Muttertaubheit: Schlecht hören kann er gut!«, Seite 150 ff.).

Kinder lernen Sprache als etwas Positives kennen.

Es wäre einmal interessant zu zählen, wie oft Kinder im Alter bis zu drei Jahren positive und wie oft negative sprachliche Nachrichten erhalten. Alle (notwendigen) einschränkenden Äußerungen eines Tages wie »Pass auf!«, »Komm da sofort runter!«, »Lass das!«, »Leg das hin!« müsste man dafür zusammenzählen. Gegenüberstellen müsste man dann die positiven Botschaften, Koseworte, Lob, gemeinsames Vorlesen und Singen. Man kann sich fragen, ob ein durchschnittlicher Haushalt nicht unterdessen so viele Gefahren enthält, dass die Warnungen überwiegen. Und man kann sich fragen, was es für die Sprachentwicklung eines Kindes bedeutet, wenn ein Kind erfährt, dass Sprache vor allem eingesetzt wird, um einschränkende Botschaften zu transportieren.

Gemeinsame Mahlzeiten

Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen, sagt ein altes Sprichwort. Gemeinsame Mahlzeiten sind eine der wichtigsten sozialen Erfahrungen, die Kinder machen können. Leider bergen sie auch die größten Stresspotenziale. Es ist schon schwer genug, dem Bewegungsdrang von Kindern Rechnung zu tragen und einen vernünftigen Kompromiss zwischen selbstständigem Essen und Riesenmatscherei zu finden. In einem Punkt können Eltern sich jedoch manchen Stress ersparen: bei der Essmenge. Meine Faustregel hierzu lautet:

- Die Eltern entscheiden, *was* gegessen wird (und versuchen dabei einen vernünftigen Kompromiss zwischen den Vorlieben des Kindes, ausgewogener Ernährung und den Bedürfnissen der anderen Familienmitglieder zu finden – s. dazu auch: »Pizza ist gesund«, Seite 98).
- Das Kind entscheidet, *wie viel* es ist.

Bei hartnäckigen Essverweigerern ist es wichtig, das Nicht-Essen nicht noch durch das ganze Repertoire von »Nur noch einen Löffel für Mama«-Spielchen zu belohnen. Dabei hat sich folgendes Vorgehen bewährt:

Das Kind soll bei jeder Mahlzeit mit dabei sein, bekommt aber nur ein winziges Bisschen Nahrung auf seinen Teller, zum Beispiel ein 1 mal 1 cm großes Stück belegtes Brot. Wenn es dieses aufgegessen hat, wird es gelobt (»Prima, du hast deinen Teller leer gegessen«) und darf wählen, ob es noch mehr möchte. Falls nicht, essen die Erwachsenen genussvoll weiter. Das Kind darf auch aufstehen, wenn es genug gegessen hat. Bis zur nächsten Mahlzeit darf es so viel

Pizza ist gesund!

Pizza ist oft eine ausgezeichnete Lösung für den Konflikt zwischen den Essenswünschen der Kinder und den Ernährungsvorstellungen der Erwachsenen: Pizza »Hawaii« mit Ananas und Schinken ist kohlenhydratreich, enthält eventuell sogar Vollkornmehl (wenn Sie den Teig selber zubereiten), Gemüse, Gewürze, Obst, Fleisch, Milch – und somit etwas aus allen Nahrungsgruppen. Gemeinsam Pizza backen ist viel befriedigender als ein appetitzügelnder Vortrag über vollwertige Ernährung. Nörgelei beim Essen ist nach dem Streit ums Aufräumen das Stressthema Nummer zwei in deutschen Haushalten. Entschärfen Sie diesen Konfliktherd, damit das gemeinsame Essen und Trinken Leib und Seele tatsächlich zusammenhalten können. Auch wenn Ihr Kind dadurch häufig Pizza zu Mittag isst.

Wasser oder Tee trinken, wie es möchte. Auf diese Weise belohnt man das Aufessen des Kindes. Sollte sich der Appetit des Kindes innerhalb von drei Tagen allerdings nicht bessern, sollte doch sicherheitshalber der Kinderarzt aufgesucht werden.

Essen soll vor allem eine Quelle der Freude sein. Stress geht auf den Magen und führt bei dünnen Menschen zu Appetitverlust, bei den Dicken zu Frustessen. Stress bewirkt meist

das Gegenteil des Gewünschten.

Wenn Sie dauerhaft Stress beim Essen haben, suchen Sie sich Hilfe bei Ihrem Kinderarzt, einer Erziehungsberatungsstelle oder in einem Elterntraining.



Kleider machen Leute – Das Anziehtraining

Das tägliche Intensiv-Training der Wahrnehmung ab dem dritten Geburtstag heißt: alleine anziehen!

Keine andere Übung schult so viele grundlegende Fähigkeiten in kürzester Zeit: Grob- und Feinmotorik, bilaterale Koordination, Kinästhetik, Körpererigenwahrnehmung, Gleichgewicht, Handlungsplanung, räumliche Orientierung, Selbstständigkeit und Selbstbewusstsein werden in

täglich zehn Minuten trainiert. Diese Möglichkeit, seine Fähigkeiten zu üben und auszubauen, sollte keinem Kind vorenthalten werden.

Es gibt natürlich viele »gute« Gründe, das Kind anzuziehen. Hier einige Beispiele:

- Das Kind trödeln so lange, bis die Mutter es anzieht.
- Die Eltern möchten gerne die Bekleidung ihres Kindes kontrollieren.
- Es geht schneller, das Kind anzuziehen.
- Den Eltern ist es nicht bewusst, wie wichtig es ist, dass sich das Kind selbst anzieht.
- Die Eltern möchten dem Kind die Erfahrung ersparen, dass man friert, wenn man sich nicht anzieht (viele Kinder, die immer angezogen werden, wissen überhaupt nicht, warum sie sich selbst anziehen sollten, da sie diese Erfahrung noch nie machen durften).



Für das Kind kann das Trödeln beim Anziehen bedeuten, dass es zusätzliche Aufmerksamkeit in Form vieler Ermahnungen bekommt. Und für viele Kinder ist negative Aufmerksamkeit besser als keine.

Vielleicht spürt ein Kind auch, dass Mama oder Papa (bei allem Stolz über ihr Kind) auch ein wenig traurig wären, wenn dieser süße Zwerg, der gestern noch ein Baby war, morgen schon groß und selbstständig wäre und die Eltern sich von der Kleinkindzeit verabschieden müssten – was immer ein bisschen wehtut.

Es gibt also auf beiden Seiten viele gute Gründe, alles beim Alten zu lassen. Wenn Sie als Eltern möchten, dass Ihr Kind in Zukunft von den vielfältigen Erfahrungen profitiert, die das selbstständige Anziehen mit sich bringt, können Sie in drei Schritten vorgehen:

Schritt 1: Der Entschluss

Schritt 2: Das Ziel festlegen

Schritt 3: Die Anziehstraße

Schritt 1: Der Entschluss

Stellen Sie sich vor,

- wie schön es wäre, wenn Ihr Kind sich allein anzieht, während Sie im Bad sind oder das Frühstück vorbereiten;
- wie stolz Sie wären, wenn die Erzieherin im Kindergarten beim Abholen sagt: »Ihr Kind hat sich beim Essen Kakao über die Hose geschüttet – und hat sich ganz allein umgezogen«;



- wie viel Stress Sie sich ersparen könnten, wenn die Erinnerungen und Diskussionen ums Anziehen entfallen würden.

Vergegenwärtigen Sie sich, dass Ihr Kind früher oder später ohnehin lernen muss, sich allein anzuziehen, und dass Sie die Zeit, die Sie jetzt investieren, mit Zinsen zurückerhalten, wenn das Kind sich allein anzieht.

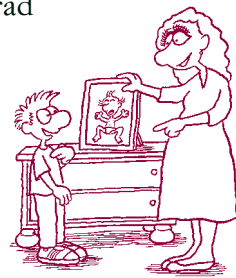
Sind das für Sie gute Gründe, um sich von der (lieb gewonnenen?) Angewohnheit zu verabschieden, dem Kind beim Anziehen zu helfen? Wollen Sie das wirklich? Wenn ja, dann haben Sie den entscheidenden Schritt bereits vollzogen.

Wenn Sie Ihr Kind gemeinsam erziehen, sollten Sie jetzt Ihren Partner überzeugen, damit Sie oder er mit Ihnen an einem Strang zieht. Wenn Ihr Partner im Moment kein Interesse hat, die Situation zu verändern, dann bitten Sie ihn, Ihnen wenigstens nicht in den Rücken zu fallen.

Schritt 2: Das Ziel festlegen

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über das Anziehtraining.

- Sagen Sie ihm, dass Sie es nun für groß genug halten, sich selber anzuziehen.
- Loben Sie die Fähigkeiten und Selbstständigkeit Ihres Kindes in anderen Bereichen (Dreiradfahren, auf dem Spielplatz außer Sichtweite der Mutter spielen, alleine kurze Zeit bei Oma oder Freunden bleiben können, selbstständiges Essen und Ausziehen, sofern Ihr Kind dies schon praktiziert).



- Erklären Sie ihm, dass es das Anziehen genauso lernen wird wie die anderen Tätigkeiten und dass es am Anfang nur die Unterhose allein anzuziehen braucht.
- Legen Sie gemeinsam fest, womit Sie das Erreichen des Ziels feiern wollen: eine Wackelpudding-Party, ein Nachmittag im Schwimmbad, ein Besuch im Freizeitpark oder etwas anderes, das Ihrem Kind wichtig ist.
- Malen Sie die einzelnen Kleidungsstücke in der Reihenfolge der Anziehstraße auf ein Blatt Papier (oder kopieren Sie die Illustration von Seite 103).
- Schneiden Sie gemeinsam ein Bild des Ziels aus einem Prospekt oder einer Zeitschrift aus, wo Sie zusammen nach Erreichen des Ziels »allein anziehen« hingehen wollen, und kleben Sie es unterhalb der Kleidungsstücke auf dasselbe Blatt Papier.
- Hängen Sie das Blatt dort auf, wo Ihr Kind sich immer anzieht, damit es sehen kann: Wenn ich mich komplett allein anziehen kann, gehen wir zu diesem Ziel.
- Zeigen Sie Ihrem Kind den »Anziehstern«, den Sie am Ende des Buches finden – dort als Leuchtsticker, den Ihr Kind aus dem Buch heraustrennen und an beliebiger Stelle anbringen darf, wenn es sich vollständig allein anziehen kann.



Schritt 3: Die Anziehstraße

Anziehen ist leicht – Anziehen lernen ist schwer. Legen Sie alle Kleidungsstücke, die Ihr Kind an diesem Tag tragen soll, in der richtigen Reihenfolge nebeneinander auf sein Bett oder auf den Fußboden. Legen Sie die Kleidungsstücke immer in der gleichen Reihenfolge hin:

Unterhose – Unterhemd – T-Shirt – gegebenenfalls Leggings/
Strumpfhose – Hose/Rock – Socken – Schuhe.



Nutzen Sie dann das Zaubermittel erfolgreicher Therapeuten: Zerlegen Sie komplexe Tätigkeiten in kleinste bewältigbare Schritte. Lassen Sie Ihr Kind anfangs nur die Unterhose alleine anziehen, und ziehen Sie ihm den Rest an, bis es den ersten Schritt »Unterhose anziehen« bewältigt hat. Wenn es dies beherrscht, darf Ihr Kind auf dem großen Blatt mit dem Ziel die Unterhose anmalen. (Wenn Ihr Kind ungern malt, reicht auch ein Strich zum Abhaken.) Nehmen Sie dann das nächste Kleidungsstück in Angriff.

Unterhose: Ein schneller Erfolg am Anfang gibt Ihrem Kind Zuversicht, das Ziel auch erreichen zu können. Dennoch

liegt die Tücke im Detail: Nicht alle Unterhosen haben ein Wäscheschildchen auf der Rückseite, an dem man sich orientieren kann. Manche sind elastisch, manche ganz schön eng. Erst wenn Ihr Kind eine Woche lang verschiedene Modelle bewältigt hat, gehen Sie zum nächsten Schritt über.

Unterhemd: Dies ist eine große Herausforderung für das dreidimensionale Vorstellungsvermögen eines Kindes. Ständig eröffnen sich neue Möglichkeiten, durch die man einen Arm stecken könnte. Das genaue Hinsehen wird durch die Nähe zum Kopf erschwert. Bei dieser Übung braucht Ihr Kind viel Zuspruch und Ermutigung und wahrscheinlich am Anfang auch immer wieder kleine Hilfen, nach dem Motto: So viel Selbstständigkeit wie möglich, so viel Hilfe wie nötig. Wenn Ihr Kind immer wieder am Unterhemd verzweifelt, prüfen Sie die Möglichkeit, die Unterhemden nach und nach durch T-Shirts aus atmungsaktivem Gewebe zu ersetzen und Ihrem Kind das Ringen mit dem Unterhemd zu ersparen. Wenn es regelmäßig alle anderen Kleidungsstücke allein anzieht, ist dies viel besser für sein Geschick, als wenn es am Unterhemd scheitert und deshalb das ganze Anziehen ablehnt.

T-Shirt: Wer seine Fähigkeiten am Unterhemd erprobt hat, wird beim T-Shirt schnell Erfolg haben, und darf ein weiteres Kleidungsstück auf der Liste anmalen.

Leggins/Strumpfhose: Wenn Sie es irgendwie ermöglichen können, ersparen Sie Ihrem Kind das Anziehen der Strumpfhose und kaufen Sie ein paar Leggins (Strumpfhose ohne

Füße). Leggings sind viel leichter anzuziehen und bei verschwitzten Füßen kann man leichter die Socken wechseln als die ganze Strumpfhose auszuziehen. Wenn das Anziehen der Strumpfhose zurzeit unverzichtbar ist, Ihr Kind aber (wie viele Kinder im Vorschulalter) Schwierigkeiten beim Anziehen hat, dann lassen Sie die Strumpfhose aus dem Anziehtraining heraus und ziehen Sie Ihrem Kind die Strumpfhose an.

Strumpfhose – muss das sein?

Eigentlich brauchen Kinder nur an den Tagen etwas Langes unter der Hose zu tragen, an denen die Erwachsenen auch eine lange Unterhose anziehen, also nur an wenigen Tagen des Jahres. Bedenken Sie bei der Auswahl der Kleidung, dass Kinder meist einen größeren Bewegungsdrang haben als Erwachsene. Dass Kinder seltener krank werden, wenn sie warm angezogen werden, konnte nie bewiesen werden. Der fragliche Vorteil der größeren Wärme wird durch den Nachteil des übermäßigen Schwitzens relativiert. Wenn Ihr Kind leicht kalte Hände oder Füße hat, gönnen Sie ihm lieber zwei- bis dreimal pro Woche ein wechselwarmes Fußbad. Für das Sitzen im Sandkasten ziehen Sie lieber eine Buddelhose über, die leichter an- und auszuziehen ist als eine Strumpfhose.



Pullover: Jetzt ist ein guter Moment, diejenigen Pullover und Sweatshirts auszusortieren, bei denen der Weg über den Kopf einem Überlebenstraining gleichkommt. Jedes Ding hat seine Zeit, heißt es schon in der Bibel, und das gilt auch für selbst gestrickte Lieblingspullover von der Oma. Bei einem ausreichend weiten und warmen Pulli wird Ihr Kind mit der T-Shirt-Strategie rasch Erfolg haben und darf wieder ein Kleidungsstück auf der Liste abhaken.

Hose: Wenn Ihr Kind auch den Verschluss schließen kann, sollten Sie dies besonders lobend hervorheben. Falls nicht, darf die Hose auf dem Zettel trotzdem angemalt werden. Wer sich jeden Tag bis auf den Hosenkopf alleine anzieht, wird höchstwahrscheinlich nach wenigen Wochen allein versuchen, diese letzte Hürde zur Selbstständigkeit auch noch zu nehmen.

Socken: Die letzte Herausforderung für Feinmotorik und Körpergefühl stellt das Anziehen der Socken dar. Achten Sie beim Kauf auf ausreichende Elastizität und sortieren Sie zu klein gewordene Exemplare aus.

Schube: Klettverschlüsse ermöglichen kinderleichtes Hereinschlüpfen und bewirken rasche Selbstständigkeit. Nach der KiKAPS-Studie (s. Seite 109 f.) konnte erst mit fast sieben Jahren mindestens die Hälfte der Kinder die Schleife binden; demnach ist dies keine typische Fähigkeit eines Vorschulkindes. Andererseits zeigte die KiKAPS-Studie auch: Wer sich die Schleife binden konnte, schnitt auch im Lehrerurteil über die Grafomotorik besonders gut ab.

Das Wichtigste beim Erlernen des selbstständigen Anziehens ist jedoch, die Latte nicht zu hoch hängen: Wer alle Kleidungsstücke außer Strumpfhose, Hosenkнопf und Schleife allein bewältigt, sollte entsprechend gefeiert werden.

Vom Umgang mit Wünschen

Wenn Ihr Kind gerne mitbestimmen möchte, was es anzieht, respektieren Sie diesen Wunsch. Legen Sie fest, dass Ihr Kind ein oder zwei Kleidungsstücke der Unterbekleidung (zum Beispiel Unterhose, Unterhemd/T-Shirt) selbst aussuchen darf und Sie dafür den Rest bestimmen dürfen. Respektieren Sie dann den Wunsch Ihres Kindes, genauso, wie Sie verlangen, dass Ihr Kind Ihre Auswahl ohne Diskussionen hinnimmt. Ein bisschen Murren ist natürlich; Ihr Kind soll ja lernen, seine Wünsche zu äußern, aber auch lernen, dass nicht alle erfüllt werden können. Nehmen Sie Ihre Elternrolle deshalb als Manager des Kindes wahr: Es bedarf vieler Entscheidungsschritte aufgrund der aktuellen Temperaturen, des Wetterberichts und des Tagesprogramms, die geeignete Kleidung auszuwählen – damit ist ein Vorschulkind in der Regel überfordert.

Topfit für die Schule durch Mitarbeit im Haushalt

Im ersten Teil des Buches wurden die Schulvoraussetzungen erläutert und es wurde auf Fördermöglichkeiten im Alltag hingewiesen. Das Ziel des ersten Teils war es, die Schulvoraussetzungen vollständig darzustellen und für jeden Bereich möglichst viele Trainingsmöglichkeiten zu nennen, damit für jede Familie etwas Passendes dabei ist. »Müsste« man alle Vorschläge des ersten Teils beherzigen, so entstünde ein Trainingsprogramm, das von kaum jemand bewältigt werden kann. Solche umfassenden Aufzählungen bergen immer die Gefahr in sich, dass trotz guten Willens aufgrund der Fülle der Vorschläge am Ende kaum etwas im Alltag umgesetzt wird.

Wie so oft ist weniger daher manchmal mehr und Vereinfachung notwendig. Das »Simplify«-Prinzip in der Schulvorbereitung heißt FamilienErgo. Neben dem täglichen selbstständigen Anziehen (s. Seite 99 ff.) können Wahrnehmung, Geschick und Selbstorganisation eines Kindes im Alltag mit nur sieben Alltagstätigkeiten umfassend gefördert werden:

1. Einkaufen
2. Tisch decken
3. Spülmaschine ausräumen oder Gespültes wegräumen
4. Abwaschen und Abtrocknen
5. Obst und Gemüse schälen und schneiden, Essen zubereiten
6. Wäsche aufhängen und legen
7. Telefonieren und Telefonate annehmen

Diese Tätigkeiten werden im nachfolgenden strukturierten Training erläutert (das auch als »FamilienErgo-Anleitungsheft« separat erhältlich ist – s. Seite 190). So können Sie Ihr Kind Schritt für Schritt fördern, ohne es zu überfordern. Wer die meisten dieser Betätigungen regelmäßig ausführt, ist weit überdurchschnittlich alltagskompetent (einen entsprechenden Test für Ihr Kind finden Sie auf Seite 126 ff.).

Besonders sinnvoll ist die Durchführung des strukturierten Trainings, wenn

- Ihr Kind schon in den nächsten zwölf Monaten eingeschult werden soll,
- die Schuleingangsuntersuchung Förderbedarf gezeigt hat oder
- Sie eine Richtschur suchen, an der Sie sich orientieren können.

Zu jeder Tätigkeit erhalten Sie Checklisten, an denen Sie die Lernerfolge Ihres Kindes überprüfen können. Wenn es in einem Tätigkeitsbereich alle Punkte, die Sie für realistisch erreichbar halten, erfüllt hat, soll es wie beim Anziehungstraining eine kleine Aufmerksamkeit in Form eines Leuchtsterns erhalten, den Ihr Kind an beliebiger Stelle aufkleben darf. Diese abziehbaren Leuchtsterne finden Sie am Ende des Buches.

FamilienErgo ist wissenschaftlich fundiert

Das FamilienErgo-Training beruht auf den wissenschaftlichen Ergebnissen der KiKAPS-Studie. KiKAPS steht für »**K**indliche **K**ompetenzen im **A**lltag als **P**rädiktor für den **S**chulerfolg«. An 573 Kindern zwischen viereinhalb und sieben-

einhalb Jahren wurde untersucht, in welchem Umfang Kinder bei Alltagstätigkeiten helfen und ob dies Einfluss auf den Schulerfolg hat.

Bei den beteiligten 250 Schulanfängern zeigte die Studie, dass die Einbeziehung von Kindern in Alltagstätigkeiten sich positiv auf die Lernvoraussetzungen am Schulanfang auswirkte. Die Schüler mit hohen Werten für Alltagskompetenz hatten auch bessere Werte in der Lehrerbeurteilung.

Bisher galt die Schulbildung der Eltern als einer der wichtigsten Vorhersagewerte für den Schulerfolg eines Kindes. In der KiKAPS-Studie zeigte sich, dass die Alltagskompetenz von Kindern einen ähnlich großen Stellenwert haben könnte. Die Alltagskompetenz war dabei unabhängig von der Schulbildung der Eltern: Manche Kinder von Eltern mit Hauptschulabschluss waren deutlich kompetenter als die gleichaltrigen Akademikerkinder – und umgekehrt. Der positive Einfluss der Alltagskompetenz zeigte sich in der Gruppe der Kinder, deren Eltern eine niedrigere Schulbildung aufwiesen, sogar noch deutlicher als in der Gesamtgruppe.

Die gute Nachricht für alle Eltern: Unabhängig von der eigenen Schulbildung können Eltern ihren Kindern durch Einbeziehung in Alltagstätigkeiten wichtige Voraussetzungen für einen guten Schulstart mitgeben.

Topfit für die Schule mit FamilienErgo – Ein Kompetenztraining für Kinder von 4 bis 7 Jahren

FamilienErgo Schritt für Schritt

Tag 0: Der Einstieg

Sie haben sich entschlossen, Ihrem Kind wichtige Dinge für sein Leben zu zeigen.

Sehen Sie sich die sieben Tätigkeitsbereiche an, in denen Ihr Kind im Alltag seine Fähigkeiten üben kann (Seite 114 ff.). Wählen Sie eine Tätigkeit aus, die Ihr Kind noch nicht beherrscht, aber von der Sie denken, dass es Interesse daran hat und es ihm Freude machen könnte. Vielleicht wollte Ihr Kind Ihnen schon mal beim Gemüseschneiden oder beim Einkaufen helfen, aber Sie hatten Angst, dass es sich verletzen oder verloren gehen könnte. Wählen Sie dann zum Beispiel zuerst »Obst und Gemüse schälen und schneiden«.

Tag 1

Bitten Sie Ihr Kind, Ihnen zu helfen. Betonen Sie, dass Sie ihm das zutrauen. Sagen Sie zum Beispiel: »Du bist jetzt schon so groß, dass du mir wohl beim Essenkochen helfen kannst«, oder: »So geschickt, wie du Gameboy spielst, müsstest du eigentlich auch schon Gurke schneiden können – komm, ich zeig es dir.«

Erledigen Sie die Arbeit mit dem Kind gemeinsam, schalten Sie Störungen (Radio, Fernseher, Telefon) aus, damit sich

Ihr Kind konzentrieren kann. Zeigen Sie ihm den Anfang und lassen Sie Ihr Kind dann selbst probieren. Loben Sie das Bemühen – bewerten Sie nicht das Ergebnis. Selbst wenn Ihr Kind schon nach einer viel zu dicken Gurkenscheibe aufgibt, sagen Sie: »Das war fürs erste Mal schon sehr gut – vielen Dank. Nachher/morgen kannst du mir wieder helfen.«



Tag 2

Bitten Sie Ihr Kind, Ihnen wieder zu helfen. Loben Sie sein Bemühen, und wenn es winzigste Fortschritte gibt, loben Sie auch diese: »Prima, das geht ja noch besser als gestern.«

Tag 3 bis Tag X

Wie Tag 2.

Tag X: Der erste »Ich-kann-das-schon«-Stern

Irgendwann hat Ihr Kind die erste Gurke geschält und geschnitten, kann seine Brötchen selber schmieren und vielleicht sogar einen Apfel zerteilen. Damit hat es alle Tätigkeiten der Erfolgskontrolle (s. Kasten, Seite 119) bewältigt. Als Anerkennung für seine Mühe und Hilfe lassen Sie Ihr Kind den entsprechenden Leuchtstern aus dem Buch hinten heraustrennen und zum Beispiel über seinem Bett aufkleben. Warten Sie auf die Frage, wofür denn die anderen Sterne wären. Sagen Sie ihm, dass das »Ich-kann-das-schon«-Sterne sind, und bieten Sie ihm an, Ihnen ab morgen (zum Beispiel)

beim Einkaufen zu helfen, und einen weiteren Stern dafür zu bekommen.

Wählen Sie für den ersten und zweiten Stern auf jeden Fall etwas, von dem Sie vermuten, dass Ihr Kind das gerne macht und kann, damit es vor allem eine gute Portion von dem bekommt, was jede Entwicklung beflügelt: Erfolg!



Die nächste Tätigkeit – der nächste Leuchtstern

Beginnen Sie wie an Tag 1 mit dem kleinsten Schritt, den Ihr Kind bewältigen kann. In dem Beispiel wäre jetzt Einkaufen dran und Sie geben Ihrem Kind im Supermarkt den Auftrag, eines seiner Lieblingsnahrungsmittel zu suchen und im eigenen Wagen zur Kasse zu bringen. Steigern Sie in den nächsten Wochen langsam den Schwierigkeitsgrad. Vergeben Sie einen Leuchtstern, wenn Ihr Kind im Bereich »Einkaufen« (Seite 114 f.) alle Punkte der Erfolgskontrolle beherrscht oder wenn Ihr Kind alles im Bereich seiner jetzigen Möglichkeiten gelernt hat.

So geht es weiter

Kein Kind muss alles können, da Schwächen in einem Bereich durch Stärken in anderen kompensiert werden können. Die Verbesserung der Eltern-Kind-Beziehung durch FamilienErgo wird dafür sorgen, dass Ihr Kind von allein auch andere Dinge über die sieben vorgestellten Tätigkeitsbereiche hinaus von Ihnen lernen möchte, ohne immer einen Leuchtstern zu bekommen, da die größte Belohnung die Stärkung des Selbstbewusstseins durch das Können ist.

Und auf die Dauer?

Behalten Sie gute Angewohnheiten bei und beziehen Sie Ihr Kind weiter mit ein, denn erst die Wiederholung macht souverän. Wahrscheinlich sinkt die Motivation Ihres Kindes dabei – das ist ganz natürlich. Hängen Sie in der Küche deshalb eine »Hilfepunktliste« auf und vergeben Sie Punkte für Mithilfe. Vereinbaren Sie vorher eine Wunschliste mit Ihrem Kind – Eis essen, Schwimmbadbesuch, Computerspiel, abends fernsehen etc. – und wie viel Punkte es braucht, damit die Wünsche in Erfüllung gehen. Diese Punkte dürfen natürlich bei Fehlverhalten oder Wutausbrüchen nicht angetastet werden!

FamilienErgo konkret: Die 7 Tätigkeitsbereiche

1. Einkaufen

Geben Sie Ihrem Kind seinen eigenen Einkaufswagen oder Einkaufskorb und sagen Sie, was es eigenständig suchen soll – am besten seine Lieblingsnahrungsmittel. Erst nur eine Sache suchen lassen, dann die Suche auf zwei bis drei Aufträge gleichzeitig steigern. Wenn Sie oder Ihr Kind ängstlich sind, lassen Sie es zunächst nur Dinge in dem Gang suchen, in dem Sie sich gerade befinden. An der Kasse legt Ihr Kind die Dinge aufs Band und bezahlt möglichst selbst – das fördert den Umgang mit Zahlen.

Tipp: Als Belohnung darf Ihr Kind auf dem Nachhauseweg »Chefpilot« sein und Sie nach Hause lotsen – zunächst ab der Ecke zu Ihrer Straße, dann eine immer größere Strecke, bis es schließlich den ganzen Weg allein findet.

Erfolgskontrolle Einkaufen: Mein Kind

- kann sich einen Auftrag merken
- kann sich zwei Aufträge 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, sodass Ihr Kind Erfolg hat:

1. Überlegen, wer mitisst – Personen abzählen, erst an den Fingern, dann im Kopf.
2. Entsprechende Zahl von Tellern, Bechern, Besteck heraussuchen lassen (pffiffige Köpfe dürfen auch selbst raten: »Was brauchen wir wohl für Suppe oder Spaghetti?«).
3. Teller und Besteck in der richtigen räumlichen Anordnung platzieren: Teller an die Tischkante vor den Stuhl, Besteck rechts davon, Becher schräg rechts außen, Griff immer nach rechts – dies benachteiligt zwar eventuelle Linkshänder in der Familie, sorgt aber für Klarheit. Wenn Ihr Kind später Probleme mit »b« und »d« haben sollte, können Sie ihm mit dem Spruch »Der Bauch wie beim Becher ist das »b«« leicht eine Eselsbrücke bauen.

Tipp: Wenn Ihr Kind Schwierigkeiten damit hat, sich die richtige Anordnung zu merken, dann schneiden Sie aus Pappe oder Papier Geschirr und Besteck aus und heften diese in der richtigen Anordnung mit Magneten an eine Pinnwand – dies entspricht übrigens der Situation des Abschreibens von der Tafel.

Erfolgskontrolle Tisch decken: Mein Kind

- zählt Personen an den Fingern ab
- zählt Personen im Kopf ab
- zählt Teller etc. korrekt ab
- weiß meist, was benötigt wird
- stellt Geschirr/Besteck korrekt hin



3. Spülmaschine ausräumen oder Gespültes wegräumen

Das ist richtig knifflig! Sich merken, wo all die verschiedenen Dinge hingehören, besonders, wenn zum Beispiel keine Gläser mehr im Regal sind und man nicht durch Vergleichen, sondern nur durch Erinnern auf den richtigen Platz kommt! Wer das trainiert, wird ohne Probleme das richtige Heft im Ranzen finden und sich die Hausaufgaben einprägen können. Erwarten Sie am Anfang nicht zu viel – diese Aufgabe kann in der Regel erst nach vielen, vielen Wiederholungen gemeistert werden.

Tipp: Wenn Ihr Kind noch klein ist und die Oberschränke nur mit waghalsigen Klettertouren erreichen kann, beginnen Sie mit dem Besteck, eventuell in Form eines kleinen Wettrennens: »Du räumst das Besteck weg und ich den Rest.« Ein kleiner Stehhocker verbessert die Übersicht.

**Erfolgskontrolle Gespültes wegräumen:
Mein Kind kann**

- Besteck richtig wegräumen
- Geschirr richtig wegräumen
- Gläser richtig wegräumen
- Kochutensilien und Töpfe richtig wegräumen
- die Spülmaschine ausräumen oder den Abwasch komplett allein wegräumen



4. Abwaschen und Abtrocknen

Sobald Ihr Kind auf einem Stehhocker bis ins Waschbecken reichen kann und in eine Schürze passt, kann es auch abwaschen. Dies ist anfangs allerdings nur dann eine echte Hilfe, wenn Sie danach sowieso die Küche wischen wollten. Aber wo sonst kann ein Kind so gut das Zusammenspiel der Hände und den richtigen Druck in den Fingerspitzen lernen, den es später zum Schreiben braucht? Erfolgskontrolle eingeschlossen! Wasser und Schaum motivieren ungeheuer. Und natürlich das Lob für die kleinen Schritte zur großen Hilfe. Abtrocknen schult übrigens die gleichen Fähigkeiten wie das Abwaschen.

**Erfolgskontrolle Abwaschen und Abtrocknen:
Mein Kind kann**

- Plastikschüsseln abwaschen
- Besteck abwaschen
- Geschirr abwaschen
- Plastikschüsseln abtrocknen
- Besteck abtrocknen
- Geschirr abtrocknen



**5. Obst und Gemüse schälen und schneiden,
Essen zubereiten**

Aller Anfang ist schwer. Gehen Sie Schritt für Schritt vor, wie in der Anleitung auf Seite 111 f. (Tag 1) beschrieben. Bei Tisch lassen Sie Ihr Kind das Brot schmieren – am leichtesten geht Margarine auf Brötchen, dann langsam bis zu Nugatcreme oder Erdnussbutter steigern. Satt werden ist das erste Ziel, Sauberkeit erst das zweite!

Tip: Ihr Kind isst kein Gemüse? Dann lassen Sie es erst mal den Ketchup-Dip kreieren: Drei Esslöffel Dickmilch und so viel Ketchup, bis die Farbe stimmt, ein bisschen Salz, Pfeffer und evtl. Senf dazu und immer wieder probieren lassen. Anstelle des Probierfingers eine Gurkenscheibe oder ein Stück Möhre oder Paprika nehmen (damit der Speichel den Dip nicht zur Suppe werden lässt). Und dann irgendwann den Sparschäler und die Gurke in die Hand drücken: »Jetzt versuch du mal!«

Erfolgskontrolle Obst und Gemüse schälen und schneiden: Mein Kind kann

- Dip mischen
- Gemüse schälen
- Gemüse schneiden
- Apfel essfertig schneiden (für Fortgeschrittene)
- Brötchen mit Margarine schmieren



6. Wäsche aufhängen und legen

Im Zeitalter des Trockners ist Wäsche aufhängen aus der Mode gekommen. Aber auch Geschirr- und Badetücher müssen trocknen, und diese über eine Leine oder Stange zu hängen, erfordert eine Menge Ganzkörperkoordination. Der Gebrauch von Wäscheklammern ist ein Spezialtraining für den richtigen Stiftdruck. Gönnen Sie Ihrem Kind diese wichtige Erfahrung!

Wäsche legen: Sockenpaare finden, nach der Größe, Form und Farbe auf den Besitzer schließen, Socken und Unterwäsche nach Besitzern auf Stapel sortieren. Dann abzählen: Wer hat die meisten Socken oder Unterhosen? Wäsche in die richtige Schublade legen. Handtücher in der Mitte falten. Wer das kann, braucht vor Mathe keine Angst zu haben.



**Erfolgskontrolle Wäsche aufhängen und legen:
Mein Kind kann**

- Jacke auf Bügel hängen
- Handtücher aufhängen
- andere Wäsche aufhängen
- Wäscheklammern benutzen
- Sockenpaare finden
- Socken den Besitzern zuordnen
- bis zehn zählen
- Handtücher falten
- Wäsche in den Schrank bringen



7. Telefonieren und Telefonate annehmen

Telefonieren ist Training fürs Zuhören. Üben Sie mit Ihrem Kind schrittweise, was es noch nicht kann: Telefon am Klingeln erkennen und finden – Hörer abnehmen – erst sprechen, wenn der Hörer am Mund ist – deutlich mit vollem Namen melden – abwarten, wer sich meldet, und zuhören, was der Gesprächspartner will. Lassen Sie sich eine kurze Rückmeldung geben: »Mama, Onkel Gerd ist dran und möchte dich sprechen«, oder: »Es ist Denise – für mich.«

Beim Anrufen lassen Sie Ihr Kind selbst wählen: Erst die Nummer Zahl für Zahl nennen »sechs – null – null – zwei – sieben«, dann Zweiergruppen »sechs – nullnull – zweiseiben«, dann vollständig. Verwenden Sie möglichst keine Kurzwahltasten. Üben Sie den Gesprächsbeginn: abwarten, wer sich meldet – mit eigenem Namen melden – eventuell gewünschten Gesprächspartner verlangen – dann erst Nach-

richt übermitteln. Geben Sie Ihrem Kind am Anfang nur kurze Aufträge (zum Beispiel: »Sag Oma, wir kommen erst um fünf«) und lassen Sie sich die Antwort wiedergeben. Alle diese Dinge üben das, wovon viele Schulanfänger zu wenig haben: Die Fähigkeit zu warten, bis der andere ausgesprochen hat, und das Gesagte wiederholen können.

Erfolgskontrolle Telefonieren: Mein Kind kann

- Telefon orten
- eigenen Namen deutlich nennen
- Wunsch des Anrufers erkennen
- Einzelziffern wählen
- Ziffern in Zweiergruppen wählen
- Nummer aus dem Kopf wählen
- kurze Nachrichten übermitteln
- Gesprächsinhalt wiedergeben
- Verabredung telefonisch treffen



Vielleicht sind Ihnen beim Lesen noch andere Dinge eingefallen, bei denen Sie Ihr Kind mit einbeziehen können. Etwa beim Handwerken oder Reparieren. Sie merken bald: Die Förderung kindlicher Kompetenz ist eine Lebenseinstellung, die Ihrem Kind Selbstständigkeit und Selbstbewusstsein verleiht.



