

Kirsten Meibert
Entwicklungsförderung
durch Eltern (EdE)



Ein Handbuch zur ganz
alltäglichen Förderung von
Kindern im Alter von 1-4 Jahren

3. Übung macht den Meister

Hier ist Ihre Geduld gefragt ☐

Kinder brauchen zum Lernen häufige Wiederholungen. Stück für Stück optimieren sie ihre Bewegungsabläufe und stimmen die Bewegung ihrer einzelnen Körperteile und die einzusetzende Kraft immer besser und präziser aufeinander ab. Die Kinder setzen sich ein Ziel und probieren verschiedene Varianten aus, dieses Ziel zu erreichen und dafür benötigen sie mehrere Versuche und häufige Wiederholungen.

Beispiel: Ein Kind möchte auf dem Spielplatz immer wieder die Rutsche runterrutschen. Das Kind setzt sich intensiv mit seinem Gleichgewicht beim Hochklettern und Rutschen auseinander. Außerdem lernt es viel über seine Körperkoordination.

Für die anderen Geräte auf dem Spielplatz wie Schaukel oder Klettergerüst kann man an einem anderen Tag wiederkommen.

Vielleicht hilft es Ihnen, dass Sie Ihr Kind damit sehr gut in dem Bereich der Ausdauer fördern, weil es lernen darf, Dinge zu Ende zu bringen.

Regeln und Grenzen

Beispiel: „Während der Arbeit in einer Praxis habe ich eine Familie mit Zwillingen betreut. In den Elterngesprächen haben ich ein $\frac{3}{4}$ Jahr darüber gesprochen wie wichtig die Regeln und die Grenzen sind, aber die Mutter hat sich nicht getraut konsequent zu sein. Bei einem erneuten Elterngespräch erzählte die

Mutter ganz zaghaft, dass sie es immer häufiger schaffen würde, ihre aufgestellten Regeln auch durchzusetzen. Es würde sie nun wundern, weil einer der Zwillinge, der eher distanzierter im Umgang mit ihr war, nun vermehrt zu ihr kommt, um ihr zu sagen, wie lieb er sie hat!“

Ich erzähle sehr gerne dieses Beispiel, weil es so gut verdeutlicht, wie wunderbar Regeln und Grenzen sind.

Sie geben Kindern (und eigentlich allen Menschen) Struktur, Sicherheit und das Gefühl wertvoll und wichtig zu sein.

„Ich möchte, dass Du Zähne putzt!“ – weil ich möchte, dass Du lange gesunde Zähne behältst.

„Ich möchte dass Du an der Bordsteinkante anhältst!“ – weil es auf der Straße gefährlich ist.

„Ich möchte, dass Du das Gemüse mindestens probierst!“ – weil eine gesunde Ernährung wichtig für das ganze Leben ist.

Ich meine die liebevolle Konsequenz, in der Kinder ihre Grenzen erfahren und lernen, dass sie sich auf ihre Eltern verlassen können, weil sie das sagen, was sie meinen und ihre Kinder im Blick haben.

Regeln und einen geregelter Tagesablauf bietet einem Kind das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit, weil es ihm ein verlässliches und abschätzbares Umfeld darstellt.

Erwachsenen kommt es oft monoton vor, aber Kinder mögen es, wenn sie wissen, was als nächstes passiert.

Beispiel: Kinder können besser einschla-



Übung 3: „Treppensteiger/-krabblen“

Für wann?:

innerhalb des Hauses, Verlassen bzw. Betreten des Hauses, beim Spaziergang

Was?:

Nehmen Sie sich die Zeit und lassen Sie Ihr Kind die Treppe selbst hochsteigen oder –krabbeln bzw. runtersteigen oder –krabbeln. Als Hilfe kann es sich selbst am Geländer festhalten oder Sie bieten Ihrem Kind eine Hand zum Festhalten an.

Warum?:

1. Die Stufen und die schiefe Ebene stellen eine erhöhte Anforderung an die Körperkoordination dar und diese wird von dem Gleichgewicht unterstützt.
2. Das Kind lernt die Stufen mit dem aufsteigenden oder abfallenden Gefälle kennen, erfährt die Anstrengung und lernt zusätzlich noch die Gefahr, die von einer Treppe ausgeht besser einzuschätzen.

Elterntipps:

- Hier wird Ihre Geduld auf die Probe gestellt, denn es kann lange dauern. Führen Sie sich vor Augen, dass Ihr Kind beim selber tun am meisten lernt und der Weg das Ziel ist.
- Je öfter Sie es wiederholen, desto mehr können Sie die Ansprüche erhöhen und den Zeitdruck mit einbringen.
- Unterstützen Sie Ihr Kind mit lobenden und motivierenden Worten.

Übung 6: „Wie bin ich“



Für wann?:

An- und Ausziehen (und beim Wickeln)

Was?:

Beim An- und Ausziehen können Sie mit leichtem Druck über die Extremitäten (Arme und Beine) streichen oder Sie mit ihren Händen umschließen und dann daran entlang fahren. Beziehen Sie Hände und Füße mit den einzelnen Fingern und Zehen mit ein.

Elterntipps:

- Probieren Sie sich mit der Stärke des Druckes aus.
Das Kind wird Ihnen schnell zurückmelden, ob es das als angenehm oder unangenehm empfindet.
- Bei Unsicherheit können Sie den Druck auch erst bei sich selbst oder Ihrem Partner/Ihrer Partnerin ausprobieren.

Warum?:

1. Durch den Druck an der Körperoberfläche wird das tiefensensible (propriozeptive) System gereizt. Die Reize werden an das Gehirn weitergeleitet und das Kind erhält Informationen über seine Körpergrenzen („Wo höre ich auf“).
2. Diese Informationen sind sehr wichtig, um sich in der Umwelt bewegen zu können; z.B. Schätzen wir mit den Augen ab, wie viel Platz zwischen zwei Menschen in der Fußgängerzone ist und dann wird im Gehirn überprüft, ob wir dazwischen durchpassen. Das geht natürlich nur, wenn wir unsere eigenen Körpergrenzen kennen und wissen wie breit und hoch wir sind.



Übung 13: „Fühlflitzer“

Für wann?:

zu Hause oder draußen

Was?:

Das Sinnspiel „Ich sehe was, was Du nicht siehst“ wird umformuliert in „Ich fühle was, was Du nicht fühlst“.

Dabei nennen sie eine erfühlbare Eigenschaft (z.B. kalt, warm, hart, weich, zackig, rund usw.), die Sie in Ihrer Umgebung sehen und Ihr Kind „flitzt“ los. Es soll etwas anfassen, was der genannten Eigenschaft entspricht. Gelingt es Ihrem Kind, loben Sie es dafür. Gelingt es Ihm nicht, so lassen Sie es noch einmal versuchen. Nach mehreren Versuchen nehmen Sie Ihr Kind an die Hand und führen es an die Oberfläche der genannten Eigenschaft.

Bedenken Sie, dass es oftmals mehrere Oberflächen mit der gleichen Eigenschaft gibt, so dass Ihr Kind nicht genau das Berühren muss, was Sie sich ausgeguckt haben.

Warum?:

1. Ihr Kind lernt die Eigenschaften mit einem Begriff zu verbinden. Sie nennen einen Begriff und Ihr Kind soll das passende Erfühlen.
2. Durch das Anfassen im direkten Zusammenhang mit dem Begriff, lässt sich die Zusammengehörigkeit für Ihr Kind besser verknüpfen.
3. Ihr Kind lernt, dass ein Gegenstand

mehrere Eigenschaften beinhalten kann (z.B. ein Tisch ist glatt/rau, eckig/rund, kalt/warm usw.).

Elterntipps:

- Bei kleineren Kindern ist es wichtig, die Begriffe einfach zu machen und nicht zu viele verschiedene zu verwenden. Wenn das 2-jährige Kind bei 3 Begriffen sicher ist, können Sie es um einzelne Begriffe erweitern.
- Zudem ist es sinnvoll, wenn der Raum zunächst z.B. auf ein Zimmer beschränkt ist.
- Je größer das Kind wird, umso vielfältiger und schwieriger dürfen der Spielbereich und die Begriffe werden.
- Außerdem können Sie bei größeren Kindern das Spiel spezifizieren, indem Ihr Kind etwas ganz bestimmtes rausfinden soll (z.B. den glatten Blumentopf). Bei allen anderen glatten Gegenständen muss es weitersuchen.
- Zur Unterstützung können Sie Ihrem Kind nach einem Fehlversuch eine weitere Eigenschaft nennen (z.B. „ich fühle was, was Du nicht fühlst und das ist glatt und rund“-der Blumentopf)

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	5
Wer bin ich als Mutter oder Vater?	6
Kontakt und Sprache mit Ihrem Kind	7
Ein gutes Lernumfeld	9
Regeln und Grenzen	10
Die Basissinne	11
Das Gleichgewichtssystem (= vestibuläres System)	13
Die Tiefensensibilität (= propriozeptives System)	14
Die Oberflächensensibilität (= taktils System)	15
Beobachtungsbogen zur Einschätzung der Basisbereiche Ihres Kindes	17
Übungen zum Gleichgewichtssystem	21
1. Hosenhüpfer	22
2. Katzenwäsche	23
3. Treppensteiger/-krabber	24
4. Der Spaziergänger	25
5. Luftballontennis	26
6. Der spielende Spaziergänger	27
7. Schlummerlandweg	28
8. Tischlein deck dich (ab)	29
9. Selbst ist ihr Kind	30
10. Fußballstar	31
11. Sandspaziergang	32
12. Cowboy/-girl	33
13. Flieger	34
14. Hoppe Hoppe Reiter	36

Übungen zur Tiefensensibilität	37
1. Deckenrolle	38
2. Rubbelhandtuch	39
3. Känguru	40
4. Packesel	41
5. Nahsteuerung	42
6. Wie bin ich	43
7. Pizza backen	44
8. Schiebebagger	46
9. Sandwich	47
10. Pustebild	48
11. Kneten	49
12. Seifenblasen	50
13. Tierzirkus	51
14. Klettermaxe	52
Übungen zur Oberflächensensibilität	53
1. Seifenhände	54
2. Eincremen	55
3. Badespaß	56
4. Bäckermeister/-in	57
5. Schmusekatze	58
6. Fingerkünstler	59
7. Weltenbummler	60
8. Wühlmäuse	61
9. Tastlesen	62
10. Kleiderfühlen	63
11. Körperpinseln	64
12. Rückenmalen	65
13. Fühlflitzer	66
14. Gärtner/-in	67
Abschluss	68