

Wie kann ich mein Kind im Alltag optimal fördern?

Für Kinder im Alter von 3-5 Jahren

Einkaufen

Nehmen Sie Ihr Kind mit zum Einkaufen. Geben Sie ihrem Kind einen eigenen Einkaufskorb/wagen und sagen sie ihm was es eigenständig suchen soll – am besten ein Nahrungsmittel was es mag. Fangen Sie mit einem Nahrungsmittel an und steigern Sie mit der Zeit auf zwei und drei Aufträge. Wenn ihr Kind Schwierigkeiten hat Aufträge zu merken, gehen Sie auf Augenhöhe und schauen das Kind an und sagen dann erst ihr Auftrag. Am Anfang bleiben Sie in der Nähe so dass Sie ihr Kind im Auge haben. An der Kasse lassen Sie ihr Kind den Einkauf aufs Band zu legen und zu bezahlen. Somit können Sie die Aufmerksamkeit und Konzentration üben und beim Zahlen den Umgang mit Zahlen anregen.

Erfolgskontrolle Einkaufen:

- 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 es sich vom Straßenverkehr her verantworten können)
- findet den Weg nach Hause

Tisch decken

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

- überlegen, wer mitisst- Personen abzählen, erst an den Fingern, dann im Kopf
- entsprechende Zahl von Tellern, Bechern, Besteck heraussuchen lassen
- selbst raten was man braucht für das essen
- Teller und Besteck in der richtigen räumlichen Anordnung platzieren (Teller an die Tischkante vor dem Stuhl, Besteck rechts davon, Becher schräg rechts außen, Griff immer nach rechts, immer gleiche Reihenfolge zur Klarheit des Kindes)

Erfolgskontrolle Tisch decken:

- 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

Spülmaschine ausräumen/Gespültes wegräumen

Das ist richtig schwierig. Fangen Sie mit kleinen Aufgaben an, wie z.B. Besteck einräumen, dann mehr steigern mit Sachen an die Ihr Kind kommt ohne große Schwierigkeiten. Diese

Aufgabe trainiert das Erinnern für den richtigen Platz. Diese Aufgabe erfordert viel Geduld und viele Wiederholungen bis es klappt.

Erfolgskontrolle Gespültes wegräumen

- Besteck richtig wegräumen
- Geschirr richtig wegräumen
- Gläser richtig wegräumen
- Kochutensilien und Töpfe richtig wegräumen
- Spülmaschine ausräumen oder den Abwasch komplett **alleine** wegräumen

Abwaschen/Abtrocknen

Mit dieser Übung lernt das Kind ganz gut das Zusammenspiel der Hände und den richtigen Druck in den Fingerspitzen erlernen, dass es später zum Schreiben braucht. Mit der Übung kann man anfangen sobald Ihr Kind auf einen Stehhocker bis ins Waschbecken reicht. Am Anfang sollten Sie große und leichte Teile spülen lassen wie Schüsseln und dann abtrocknen lassen. Schaum und Wasser motivieren die Kinder und natürlich das Lob, das führt dann später zu Hilfe.

Erfolgskontrolle Abwaschen-Abtrocknen

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

Gemüse schälen und schneiden, Essen zubereiten

Fangen Sie ganz langsam an und bitten Sie ihr Kind beim Essen machen zu helfen. Lassen Sie ihr Kind z.B. Gurke schneiden egal wie dick die Scheiben werden loben Sie ihr Kind. Dann steigern Sie die Aufgaben immer mehr so dass ihr Kind eine Gurke mit dem Schäler schälen kann. Immer loben. Lassen Sie ihr Kind das Brot selber zu schmieren am besten erstmal mit Margarine.

Erfolgskontrolle Obst und Gemüse schneiden und schälen

- Gemüse/Obst schneiden
- Gemüse/Obst schälen
- Brot selber schmieren

Wäsche aufhängen und legen

Beim Wäsche aufhängen trainiert man eine Menge Ganzkörperkoordinationen, lassen Sie ihr Kind am Anfang Handtücher über die Leine legen. Dann üben Sie mit ihrem Kind das Wäscheaufhängen mit Wäscheklammern z.B. Socken aufhängen. Dabei lernt ihr Kind den richtigen Stiftdruck.

Beim Wäsche zusammenlegen fördern sie viele Fähigkeiten ihres Kindes. Das Kind lernt Farben z.B. beim Socken sortieren, aber auch Größen zu unterscheiden, Sortieren nach

Besitzern ist ein IQ-Training. Das zählen kann gelernt werden durch abzählen wer wie viele Paar Socken hat. Beim Handtücher zusammenlegen wird das Geschick und den Blick für Geometrie und Symmetrie geschult.

Erfolgskontrolle Wäsche aufhängen und legen

- Handtücher aufhängen
- andere Wäsche aufhängen
- Wäscheklammern benutzen
- Sockenpaare finden
- Socken zuordnen, zählen lernen
- Handtücher falten
- Wäsche in den Schrank bringen

Telefonieren- Telefon annehmen

Das Telefonieren ist das Training fürs Zuhören. Üben Sie mit ihrem Kind schrittweise: Telefon am Klingeln erkennen, Hörer abnehmen- erst sprechen wenn der Hörer am Mund ist, den Namen deutlich sagen- zuhören wer sich meldet und was der andere möchte und Rückmeldung geben lassen.

Beim anrufen lassen Sie ihr Kind selbst wählen. Erst die Nummer Zahl für Zahl nennen, dann in Zweiergruppen. Abwarten wer sich meldet und dann eigenen Namen nennen und keine Aufträge nennen. Ihr Kind lernt durch diese Übung abzuwarten bis der andere ausgesprochen hat und kann gesagtes wiederholen

Erfolgskontrolle Telefonieren

- Telefon orten
- Namen deutlich nennen
- Wunsch des Anrufers erkennen
- Einzelziffern wählen /Zweiergruppen wählen
- Nummer aus dem Kopf wählen
- Nachrichten übermitteln
- Gesprächsinhalte wiedergeben
- Verabredungen telefonisch treffen

Anziehtraining

Mit dieser Aufgabe schulen Sie viele Fähigkeiten von Ihrem Kind und aber auch Zeitersparnisse für Sie selber. Beim Anziehen lernt ihr Kind Selbstständigkeit. Die Grobmotorik, Feinmotorik Körpererigenwahrnehmung, Handlungsplanung, Konzentration und Ausdauer werden in nur 10 Minuten täglich geübt.

Bei dieser Übung müssen Sie Zeit und Geduld haben.

Unterhose-Unterhemd-T-Shirt-Leggins/Strumpfhose-Pullover-Socken-Hose/Rock-Schuhe

Das sollte die Reihenfolge sein. Legen Sie immer ein Kleidungsstück fest was das Kind selber anzieht und eine Belohnung, wenn es das geschafft hat. Erst eine Steigerung, wenn das Kind das Kleidungsstück perfekt anziehen kann. Achten Sie darauf, dass die Kleidungsstücke

ausreichen weit und dehnbar sind, um leichtes Anziehen zu ermöglichen. Beim Schuhe-anziehen sollten Sie mit dem binden nicht zu viel erwarten, da die meisten Schuhe heute mit Klettverschluss sind.

Erfolgskontrolle Anziehen

- zieht Unterhose selbst an
- zieht Unterhemd selbst an
- zieht T-Shirt selbst an
- zieht Strumpfhose/Leggings selbst an
- zieht Pullover selbst an
- zieht Socken selbst an
- zieht Hose/Rock selbst an
- zieht Schuhe selbst an (ohne binden)

Wenn Ihr Kind alle Schritte beherrscht und sich immer selber angezogen hat, sollten Sie ihn mit viel Lob und eine schöne Belohnung belohnen

(Das sind nur Anregungen wie Sie den Alltag mit ihrem Kind umgestalten können)

Erfolg hat, wer andere erfolgreich macht