



Salzburger Straße 56
5110 Oberndorf
Telefon: 0664/5025522
www.reichartzeder.at

Infozeitung für Kindesentwicklung

kinder.praxis

Unruhig, zappelig, impulsiv



Für Kinder ist ein geregelter Tagesablauf ist wichtig

Unsere Zeit ist sehr hektisch und laut. Verkehrslärm, Dauerberieselung durch Radio und TV machen es für Erwachsene und Kinder schwierig Ruhe und Stille zu finden.

Besonders Kinder mit einem empfindlichen Sinnessystem sind von den vielen Reizen schnell abgelenkt und überfordert. Sie reagieren mit Zappeligkeit, Impulsivität und Unkonzentriertheit auf die vielen Umwelteinflüsse und fordern damit Eltern und Pädagogen stark heraus. Auch auf übersteigerte Erwartungen, Leistungsdruck und häufige Veränderungen im Beziehungsumfeld reagieren viele Kinder mit unruhigen Verhalten. Ihr Verhalten löst oft Schimpfen, Schuldzuweisungen und Ausgrenzung aus. Das Gefühl nicht richtig zu sein und von anderen abgelehnt zu werden, lässt das Selbstwertgefühl schwinden und löst Versagens- und Verlustängste aus. Das wirkt sich negativ auf Konzentration

und Aufmerksamkeit aus und kann zu Problemen im Kindergarten und der Schule führen.

Beziehung ist wichtig

Das Verhalten eines Kindes wird entscheidend durch eine liebevolle und wertschätzende Beziehung zu den Eltern beeinflusst. Besonders für unruhige Kinder sind feste emotionale Beziehungen und erzieherische Werte wichtig. Sie brauchen das Gefühl, dass beide Eltern stolz auf sie sind und sie von Ihnen gesehen und gehört werden. Jedes Kind hat positive Seiten und diese müssen auch bemerkt werden. Wenn das Kind nur mehr negative Rückmeldungen über sich bekommt, dann stört das die Beziehungen in der Familie und zerstört das Selbstbewusstsein des Kindes.

Strukturen geben Halt

Wichtig sind klare Strukturen und Grenzen an denen sich das Kind orientieren kann. Wobei die Grenzen

nicht willkürlich gesetzt werden sollen, sondern durch das alltägliche Leben gegeben sein müssen z.B. zum Essen muss der Tisch gedeckt werden. Es überfordert sie, wenn sie alles selbst bestimmen dürfen. Besonders unruhige Kinder brauchen einen geregelten Tagesablauf mit Fixpunkten wie festgelegte Mahlzeiten oder vorgegebene Schlafenszeiten. Treffen Sie klare Absprachen und halten Sie sich auch daran. Das vermittelt den Kindern Verlässlichkeit und lässt sich ruhiger werden.

Ab nach draußen

Unruhige Kinder brauchen viel Bewegung in der Natur. Das Spielen in der Natur entspannt und beruhigt die Sinne. Gleichzeitig bietet aber die Natur viele gezielte Sinnesanregungen. Die Kinder spüren Sand, Wasser, Wind oder Laub auf der Haut. Verschiedene Materialien, Pflanzen oder Tiere können untersucht und mit genommen werden. Das Kind lernt dabei zu vergleichen und zu ordnen. Im Experiment wurde sogar nachgewiesen, dass sich Kinder nach einem 30-minütigen Spaziergang im Park besser konzentrieren können. Deshalb achten sie darauf, dass ihr Kind täglich ein bis zwei Stunden draußen spielt. So wird es ruhiger und kann sich dann besser konzentrieren.

Inhalt:

Gemeinsames Spielen	2
Erfolgreicher Uni-Abschluß	3
Ohne Spannung geht es nicht	4
Kinder lieben Rituale	4



Editorial

Angelika
Reichartzeder

Liebe Eltern und KollegInnen,

seit der letzten Ausgabe der *Kinder.praxis* vor einem Jahr hat sich viel getan. Ich habe im Juni mein Masterstudium beendet und meine Kollegin Elisabeth Fötschl ist im Sommer Mutter eines Sohnes geworden. Elisabeth Fötschl möchte jetzt erst mal Mutter sein und wird hat sich deshalb aus der Praxis verabschiedet, was ich sehr bedauere. Den Herbst habe ich daher genutzt um neue Ideen wachsen zu lassen. Denn in jedem Abschluss wohnt ja auch ein Neuanfang. Zur Jahreswende haben wir die Praxis renoviert und ich habe neue Kontakte geknüpft. So stellt Barbara Hohenwallner, Grafikerin und Fotografin, seit Februar in der Praxis einige ihrer Bilder aus und macht Fotos für die *Kinder.praxis*. Ein Familienprojekt mit der Naturpädagogin Elisabeth Tomasi ist geplant. Die *Kinder.praxis* wird wieder regelmäßig mit neuen Themen erscheinen. Ich wünsche Ihnen einen schönen Frühling

Ihre

Angelika Reichartzeder, MSc

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber: Angelika Reichartzeder, Kinderpraxis Ergotherapie Reichartzeder, Salzburger Straße 56, 5110 Oberndorf, Telefon: 0664/5025522, www.reichartzeder.at; Layout und Produktion: JÄGER PR, www.jaeger-pr.at; Druck: digitaldruck.at

Gemeinsam sind wir stark

Familienspielgruppe in der Natur für Familien mit schwierigen Kinder

Ab September 2012. Information und Anmeldung unter info@reichartzeder.at oder 0664/502 55 22.

Gemeinsames Spiel beruhigt verhaltensauffällige Kinder

A family that plays together stays together!

In ihrer Studie wiesen Angelika Reichartzeder und Katharina Ferner nach, dass Spiel ein geeignetes Mittel ist, um Verhaltensauffälligkeiten von Kindern zu begegnen. Es bietet die Möglichkeit der freien Entwicklung des Kindes und stärkt die Bindung zwischen Eltern und Kind. Erwachsene und Kinder können im freien Spiel an ihr Potenzial anknüpfen und lernen, die Verantwortung für eine stärkende und wertschätzende Kommunikation in der Familie zu tragen. So baut gemeinsames Spiel Stress ab und wirkt beziehungsfördernd

Familienspielgruppe

In der Familienspielgruppe konnten an drei Elternabenden und fünf Spiel-

nachmittagen neue Interaktionsmuster gestaltet werden. Nach den gemeinsamen Spieleinheiten mit der Gruppe wurde gemeinsam und kindgerecht reflektiert, damit schwierige Interaktions- und Kommunikationsmuster durchbrochen werden konnten. Die Studie zeigt, dass es durch die Familienspielgruppe zu einem Perspektivenwechsel der Eltern kommt und dadurch Interaktion und Bindung zum Kind weniger belastet werden. Der familiäre Stress sinkt, jedoch sind die Anforderungen, die das Kind stellt, den Eltern bewusster.

Spiel und Reflexion erwirkten eine positive Verhaltensänderung der Kinder. Das heißt, wenn es gelingt, Ressourcen und Stärken in den Vordergrund zu stellen und die Bindung zu stärken, verändert sich das Verhalten des Kindes zum Positiven.

Master of Science in Child-development

Am 18. Juni 2011 hat Angelika Reichartzeder ihr 3-jähriges Fernstudium zum Master of Science in Childdevelopment mit Auszeichnung abgeschlossen.

Der Lehrgang für integrative Entwicklungsförderung im Kindes- und Jugendalter am interuniversitären Kolleg in Graz brachte ihr neue Perspektiven und Kompetenzen für ihre Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Aus dem interdisziplinären Austausch und der Vernetzung verschiedener Forschungsbereiche entwickelten sich neue Sicht- und Arbeitsweisen. Mit ihrer Kollegin Katharina Ferner wies sie nach, dass gemeinsames Spiel Familien zusammenhalten kann. Die Ergebnisse wurden im Rahmen einer Posterpräsentation gemeinsam erläutert und wurden interessiert aufgenommen.



Angelika Reichartzeder, MSc (links) und Katharina Ferner, MSc

Ohne Spannung geht es nicht



Die Muskulatur passt sich den Bewegungsanforderungen an



Hypotonie: zu wenig Muskelspannung



Wirksam gegen mangelnde Muskelspannung: das Flitzen mit dem Rollbrett. Es stärkt die Rückenmuskulatur der Kinder und verbessert die Aufrichtung.

Manche Kinder sind schlapp und schlaff. Sie haben wenig Ausdauer und ermüden schnell. Im Alltag sind sie ungeschickt und fahrig. Das Problem dieser Kinder ist ihre mangelnde Muskelspannung im Körper.

Fachlich spricht man von muskulärer Hypotonie. Die Muskulatur passt sich ständig an die Bewegungsanforderungen entsprechend an. Das ermöglicht eine aufrechte Haltung und gezielte motorische Aktivitäten. Hat die Muskulatur Probleme, die Anpassungsreaktionen zu machen, wirkt das Kind ungeschickt und tollpatschig. Die Ursache dafür sind vielfältig. Es kann zum Beispiel nach einer Frühgeburt, Risikoschwangerschaft oder bei genetischen Störungen auftreten. Oft lässt sich jedoch keine Erklärung finden.

Ein Kind mit Hypotonie fällt auf

- weil es überbewegliche Gelenke hat. Oft sind Haltungsschwächen und Knick-, Senk- oder Plattfüße zu beobachten.

- weil sein Gangbild plump wirkt. Die Kinder treten laut und hart auf.
- weil es seine Kraft schlecht dosieren kann. Aufgaben die Kraft erfordern wie Malen, Schneiden, etc. sind sehr anstrengend und werden von den Kindern gemieden.
- weil es schlechte Stützreaktionen und unkoordinierte Bewegungen macht. Es wirkt ungeschickt und ungenau und verletzt sich öfter als andere Kinder.
- weil es eine verkrampte Schreibhaltung hat. Viele Kinder müssen außerdem beim Schreiben den Kopf abstützen
- weil es oft am Boden mit runden Rücken im Zwischenfersensitz sitzt
- weil es am Stuhl nicht ruhig sitzen kann und ständig vom Stuhl rutscht
- weil es viel sabbert. Es hat manchmal auch Problemen beim Sprechen und Kauen.

Da für diese Kinder Bewegungsaufgaben anstrengend sind, versuchen sie diese zu vermeiden. Fälschlicherweise werden sie dann als faul oder an-

triebsarm bezeichnet. Das Vermeidungsverhalten führt aber zu einer mangelnden Bewegungserfahrung und es kann zu Schwierigkeiten im Alltag oder der Schule kommen.

Sensorische Integrationstherapie hilft

Ergotherapeut/innen mit einer Ausbildung in sensorischen Integrationstherapie wissen, mit welchen Übungen die Muskelspannung erhöht werden kann. Sie wählt Geräte und Materialien aus, die Stütz- und Gleichgewichtsreaktionen beim Kind herausfordern. Dadurch lernt das Kind die Bewegungen zielgerichtet und koordiniert auszuführen. So verbessert das Schaukeln auf der Plattformschaukel in der Bauchlage die Haltungskontrolle. Auch das Flitzen mit dem Rollbrett stärkt die Rückenmuskulatur und verbessert die Aufrichtung. Die Kinder werden aufmerksamer und bekommen Erfolgserlebnisse. Das stärkt nicht nur ihr Selbstbewusstsein sondern regt sie auch an mehr Bewegung zu machen und sich freiwillig mehr anzustrengen.



Beliebter Fixpunkt für Kinder: Das gemeinsame Abendessen mit der Familie

Kinder lieben Rituale des Alltags

Rituale erleichtern das Lernen und die Konzentration, fördern die Selbstständigkeit, ermöglichen Regeln und Grenzen, schaffen Orientierung, geben Sicherheit und Geborgenheit. Das immer wiederkehrende ordnende Prinzip ist es, was Rituale ausmacht. Rituale sind kleine Pauseninseln im Alltag, auf die man sich freuen und verlassen kann und in denen die Welt immer in Ordnung ist, egal was sonst rundherum geschieht. Am besten sind Rituale, die man selbst mag und die einem als Kind auch geholfen haben. So helfen zum Beispiel Abendrituale dabei sich von den Aufregungen und Aktivitäten des Tages zu erholen. Das Kind kann dadurch die Eindrücke besser verarbeiten und entspannter einschlafen. Es ist sinnvoll zwei, maximal drei einfache Rituale in den Alltag zu integrieren. Sie sollen allen Spaß machen und veränderbar sein. Zum Beispiel:

- Bei gemeinsamen Mahlzeiten über den die Erlebnisse des Tages sprechen

- Gemeinsam den Tischdecken. Individuelle Tischsets der Familienmitglieder zeigen jedem seinen Platz.
- Sich vor der Hausübung gut durchschütteln und „aufwärmen“ hilft die Konzentration anzuregen.
- Kuschel-Rituale helfen zur Ruhe zu kommen und geben Geborgenheit. Sie müssen nicht lange dauern und können auch zwischendurch stattfinden.
- Fingerspiele oder Kniereiterspiele die man selbst noch aus der Kindheit kennt wie z. B. „Hoppahoppapareiter“ (Julia Mareda)

Buchtipp

P. Kunze und C. Salamander: Die schönsten Rituale für Kinder

In diesem GU-Ratgeber erhalten Eltern Anregungen, wie sie alte Rituale neu beleben sowie eigene gestalten können. Er enthält Rituale für Kinder von 0-10 (für Tagesablauf, Jahreszeiten, Familienfeste) sowie Tipps, um typische Alltagssituationen und Entwicklungshürden besser zu meistern.

Räume zum Konzentrieren

Es ist wissenschaftlich belegt, dass beengte Raumverhältnisse und Übermöblierung konzentriertes Arbeiten verhindern. Zu viele Reize machen müde und zappelig.

Deshalb sollen Kinderzimmer hell sein. Sonnenschein, frische Luft und Pflanzen heben die Laune und schaffen eine positive Atmosphäre. Ein Kinderzimmer, in dem das Kind zur Ruhe kommen und sich entspannen kann, gibt Geborgenheit, Sicherheit und hilft die gestellten Aufgaben besser zu bewältigen. Bunt gemusterte Teppiche, großflächige Spielteppiche, grelle Farben und Muster lassen das Auge nicht zur Ruhe kommen, besser sind einfache, einfarbige Stoffe und Teppiche.

Trennung von Lern- und Spielbereich

Überlegen Sie sich gemeinsam mit Ihrem Kind ein geeignetes Ordnungssystem. Es muss einfach und durchschaubar sein. Auch eine begrenzte Auswahl an Spielsachen hilft eine Reizüberflutung zu vermeiden. Ablenkende Hintergrundgeräusche und Lärm reduzieren. Also Fenster schließen, eventuell die Geschwister nach draußen schicken und auch selber ruhig werden und sich entspannen. Idealerweise steht der Schreibtisch mit dem Rücken zur Wand, sodass Tür und Fenster im Blick sind. Die Trennung von Lern- und Spielbereich zum Beispiel durch ein Regal oder einen Paravent unterstützt die Konzentration.

Fragen Sie Ihr Kind!

Richten Sie das Kinderzimmer gemeinsam mit Ihrem Kind ein. Kinder verfügen über eine gesunde Intuition und wissen meist selbst was ihnen gut tut. Durch die Miteinbeziehung in den Einrichtungsprozess erlebt das Kind, dass seine Ideen und Wünsche ernst genommen werden und es selbst etwas verändern kann. (Julia Mareda)