

Selber tun macht selbstbewußt

Es ist ein natürlicher Impuls von Kindern, wenn sie Aufgaben selber lösen wollen. Sie lernen dabei, sich selbst zu organisieren und Zusammenhänge zu verstehen. Hat das Kind die Zeit und den Raum, dass es Aufgaben alleine lösen kann, stärkt das seine Selbstkompetenz und sein Selbstbewusstsein steigt. Dabei sind Fehler notwendige Schritte im Lernprozess. Kinder lassen sich von Fehlern nicht abhalten, sondern wiederholen bestimmte Handlungen, um die notwendigen Fertigkeiten und Fähigkeiten zu entwickeln. Selbsterlerntes bleibt im Gedächtnis besser haften als Vorgesagtes oder Vorgezeigtes. Die Aufgabe der Erwachsenen ist es, sie mit soviel wie nötig und wenig als möglich zu unterstützen. Jedes Eingreifen, Korrigieren oder Zeigen stört die Lernerfahrung und gibt das Gefühl nicht kompetent genug zu sein. Das Kind erlebt sich nicht als selbstwirksam und verliert die Freude am selber tun.

„Gibst du mir nicht die Freiheit, Dinge selbst zu tun, verliere ich mein Selbstbewusstsein.“

Dasselbe, wie Erwachsene tun, ist für Kinder sehr attraktiv und oft Anreiz sich mit aller Kraft anzustrengen. Schon Kleinkinder haben den natürlichen Impuls, Handlungen, die sie bei Erwachsenen beobachten, nachzuahmen. Deshalb findet das nachhaltigste Lernen im Alltag statt. Sich selber Anziehen, beim Kochen oder im Haushalt mitzuhelfen, bietet vielfäl-



Beim Kuchenbacken helfen, spornt ...

tige Möglichkeiten zum Lernen an. Das eigene Handeln mit Sprache zu begleiten, z.B. „Jetzt gebe ich Wasser in den Topf, dann stell ich ihn auf den Herd und schalte die Platte ein. Jetzt müssen wir warten, bis das Wasser kocht ...“, hilft dem Kind, Begriffe zu lernen und Zusammenhänge zu verstehen. Eine gut vorbereitete Umgebung ist so gestaltet, dass Neugier, Interesse und Bewegungslust angeregt werden. Dazu gehört die Möglichkeit zum Experimentieren, Dinge zu üben, aber auch sich zurückzuziehen. Sie muss sicher sein und es soll eine bestimmte Ordnung herrschen. Das Kind soll wissen, wo etwas hingehört und diese Ordnung auch einhalten. Dazu benötigt man klare Regeln und Grenzen. Was ein Kind allein tun kann und tun möchte, wird



... die Kinder an, selbst etwas zu tun.

ihm nicht abgenommen. Es gibt dem Kind Selbstvertrauen, wenn man den Wunsch akzeptiert und ihm die Zeit lässt, das Vorhaben auszuführen. Jedoch sollte man vermeiden, dass ein Kind Aktivitäten macht, die es alleine noch nicht bewältigen und verarbeiten kann. So lernt es realistisch seine Möglichkeiten einzuschätzen und bekommt Vertrauen in seine Fähigkeiten. Das Kind wächst mit seinen Aufgaben.

Inhalt:

Family Councelling	2
Kinder brauchen ihre Eltern	3
Gemeinsames Essen	3
Familienspaß im Grünen	4



Editorial

Angelika Reichartzeder

Liebe Eltern und KollegInnen,

Die Sommerferien sind eine gute Gelegenheit, um gemeinsam mit den Kindern etwas zu unternehmen. Dabei ist es nicht wichtig großartige, aufregende Sachen zu machen. **Kinder schätzen das Miteinander.** Gemeinsames Essen und Spielen sind für die Kinder emotionale Nahrung. Sie erleben sich als wichtig und wertvoll. Damit gewinnen sie Selbstvertrauen und Sicherheit.

Nehmen Sie sich bewusst Zeit für gemeinsame Aktivitäten und probieren Sie mal was Neues. Gemeinsam kochen für die abendliche Grillparty oder gemeinsame Spiele aus ihren Kindertagen. Greifen Sie Ideen des Kindes auf und probieren sie seine Vorschläge aus. Denn das gemeinsame Tun verbindet und Ihr Kind gewinnt Vertrauen und Sicherheit. Außerdem lernt es wichtige soziale Spielregeln, wie kooperativ handeln, kreative Ideen zu entwickeln, Spannung und Entspannung aushalten, sich zu konzentrieren, zuzuhören, mit Sieg und Niederlage umzugehen und bestimmte Regeln einzuhalten. Bedenken Sie immer: Es sind nicht die großen Dinge, die unseren Kindern Mut machen und ihnen Selbstbewusstsein verleihen, sondern die alltäglichen Vertrauensbeweise, die Kinder als wertschätzend erleben.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen schöne gemeinsame Tage!

Ihre Angelika Reichartzeder

Gleich vormerken: Tag der offenen Tür, am 19. September 2008, 10.00–17.00 Uhr

Impressum

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

Jetzt neu: Familycounselling

Family counselling ist Kurzzeitintervention mit der ganzen Familie, handlungsorientiert und praxisnah. Im Dezember 2007 schloss ich die dreijährige zertifizierte Ausbildung: „Family counselling – prozessorientierte Begleitung von Familien“ in Salzburg beim renommierten, dänischen Familientherapeuten und Autor Jesper Juul ab und biete diese Betreuung jetzt auch in der Praxis an. Ziel ist es, die Eltern bei Problemen in der Erziehung zu unterstützen und gemeinsam herauszufinden, was sie anstatt ihres bisherigen Verhaltens tun könnten. Dabei gibt keine Rezepte, wie Eltern mit den Alltagsproblemen, die sie mit ihren Kindern haben, fertig werden. Es werden individuelle Handlungsmöglichkeiten gesucht. Es geht darum, solange und ausführlich miteinander zu reden, dass sich alle ge-

hört und ernstgenommen fühlen. Im stressigen Alltag reagieren wir oft ungewollt heftig und respektlos. Dabei entstehen Konflikte und Machtkämpfe, die das Zusammenleben schwierig werden lassen. Die Gefühle schwappen über. Oft stecken wir in unseren Reaktionen fest oder kommen an die Grenzen des Erträglichen. Family counselling hilft Eltern dabei, mit ihren Kindern, eine respektvolle und gleichwürdige Beziehung zu führen. Family counselling unterstützt Sie bei:

- Fragen zur Erziehung
 - Fragen zur Kindesentwicklung
 - Geschwisterkonflikten
 - Besonderen Familiensituationen wie z.B.: chronische Erkrankung, Patchwork-Familien
 - Fragen zu Kindergarten und Schule
- Haben Sie Fragen, dann rufen Sie mich an! Telefon: 06 64/502 55 22

Sommer in der Malwerkstatt



In der Malwerkstatt wird die feinmotorische Entwicklung gefördert!

Ab 4. August findet jeden Montag von 16.00–17.30 Uhr und jeden Donnerstag von 16.00–17.00 Uhr ein Sommerprogramm statt. Mütter können zum Materialpreis mitmachen. Beim Filzen und Malen wird die Feinmotorik und Kreativität, beim Jonglieren die Koordination gefördert. Die Kinder lernen, spielerisch und lustvoll, Grundvoraussetzungen für eine gezielte Motorik wie Kraftdosierung, Geschicklichkeit, Auge-Handkoor-

dination, Körperwahrnehmung und Raumorientierung. So bekommen sie Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten.

Nähere Informationen zum Sommerprogramm erhalten Sie unter Telefon: 0664/502 55 22 oder auf www.reichartzeder.at.

Tag der offenen Tür am Fr., 19. September 2008

Von 10.00 bis 17.00 Uhr

Informieren Sie sich über Ergotherapie. Angelika Reichartzeder und Elisabeth Fötschl beraten Sie über verschiedene Behandlungsmöglichkeiten und geben Tipps zum Umgang mit Wahrnehmungsproblemen. Nutzen Sie die Gelegenheit für ein persönliches Beratungsgespräch.

Kinder brauchen ihre Eltern

„Ich liebe dich, so wie du bist und bin stolz auf dich“

Kinder brauchen nicht nur die Unterstützung der Therapeutin sondern auch ihrer Eltern. Daher ist es in der Ergotherapie Reichartzeder allgemein üblich, dass die Eltern bei der Therapie anwesend sind und eingebunden werden. So können Probleme gleich besprochen und Lösungsmöglichkeiten erarbeitet und ausprobiert werden. Sie beteiligen sich am Spiel oder sind manchmal nur Beobachter. Das Beobachten hilft, das Kind mit etwas Abstand zu betrachten und neue Seiten zu entdecken. Immer wieder sind Eltern erstaunt, was sie den Kindern alles zutrauen können. Aber sie sind auch erschrocken, wenn sie merken, wie oft ihr Kind überfordert wird. Sie lernen, das Verhalten ihrer Kinder zu verstehen und passend darauf zu reagieren.

Richtiger Umgang miteinander

Eltern von Kindern mit Wahrnehmungsproblemen werden oft Erziehungsfehler und Inkompetenz vorgeworfen. Wenige Menschen wissen, dass sich Wahrnehmungsstörungen sehr auf das Verhalten auswirken. Zum Beispiel ist für taktilüberempfindliche Kinder Berührung sehr unangenehm. Kommt ihnen jemand zu nahe, werden sie aggressiv und verweigern die Berührung. Die Erwachsenen fühlen sich vor den Kopf gestoßen. Sie wissen nicht, was sie falsch gemacht haben und reagieren deshalb ungehalten. Das Kind fühlt sich nicht verstanden, und es beginnt ein negativer Kreislauf. Wenn Eltern über Wahrnehmungsstörungen Bescheid wissen, können sie die Perspektive wechseln und sich die Welt aus der Sicht ihres Kindes ansehen. Die Therapeutin gibt den Eltern Beispiele dafür und zeigt ihnen die angemessenen Reaktionen. Im Alltag können die Eltern das dann umsetzen. Wichtig ist, dem Kind die Sicherheit zu geben und es bei seinen



Auch die Eltern nehmen an den Therapiestunden teil.

Schwierigkeiten zu unterstützen. Ein wichtiger Teil dabei ist, die Gefühle der Kinder ernstzunehmen und nicht zu bagatellisieren. „Ist doch nicht so schlimm!“, nimmt das Kind mit seinem Problem nicht ernst. Es wird sich selbst nicht mehr vertrauen und an der Lösung nicht mehr interessiert sein. „Ich sehe, dass dich das jetzt ärgert.“, gibt dem Gefühl einen Ausdruck und zeigt Verständnis. Gemein-



So können sie mit ihrem Kind spielen und seine Reaktionen beobachten.

sam nach Lösungsmöglichkeiten zu suchen, fördert die Bindung und den Dialog. Das Kind fühlt sich verstanden und merkt den Rückhalt.

Es weiß, es kann sich auf seine Eltern verlassen und fühlt sich geliebt und wertgeschätzt. Dieses Vertrauen hilft ihm mit seinen Problemen besser zurechtzukommen und stärkt sein Selbstbewusstsein.

Gemeinsam essen verbindet

Essen ist nicht nur lebensnotwendig für Groß und Klein, sondern auch wichtig für andere Bedürfnisse. So geben regelmäßige, gemeinsame Mahlzeiten Kindern Rhythmus und Struktur. Eine gute Atmosphäre gibt den Kindern Sicherheit und es verbindet die Familie. Das wiederum ist die beste Voraussetzung für ein leichtes Lernen.

Gemeinsamkeit bringt Stabilität

Jedes Lernen geht zunächst über die Sinne. Es gibt kaum eine Erfahrung, wie Essen und Trinken, die so kontinuierlich alle Sinne anspricht. Man riecht, schmeckt, fühlt und sieht es. (Und vielleicht hört man

es vorher noch in der Pfanne brutzeln!) Gemeinsame Mahlzeiten sollen gut schmecken, die Sinne erfreuen und zudem noch Spaß machen. Spaß macht den Kindern, wenn sie den Kochlöffel im Kuchenteig rühren dürfen oder vielleicht Obst in Stücke schneiden für den Obstsalat zum Dessert. Man kann sie auch mal den Tisch nach ihrer Idee dekorieren lassen. Das gemeinsame Kochen und Essen ist eine wunderbare Möglichkeit, alle Grundbedürfnisse der Kinder zu erfüllen und sollte im Familienleben eine zentrale Rolle spielen.

Guten Appetit!

Familien Spaß im Grünen!



Gemeinsames Spielen verbindet die ganze Familie. Toben Sie sich richtig aus!

Bei schönem Wetter heißt es: Nichts wie raus – Kinder und Eltern können sich mal richtig austoben und gemeinsam Spaß haben! Spielen fördert den Zusammenhalt in der Familie und ganz nebenbei werden geistige und motorische Fähigkeiten gefördert!

Tipps & Tricks für draußen:

- **Kegeln im Garten:** Man nimmt neun leere Plastikflaschen, füllt sie halb mit Wasser und stellt sie draußen auf (5 hinten, 3 davor und 1 vorne). Nun müssen die Kinder mit einem Ball versuchen „alle Neune“ zu erreichen.
- **Korkenfischen am Wasser:** Fülle eine Wanne bis oben mit Wasser und lege viele Korken hinein. Dann knien sich zwei Personen mit den Händen auf dem Rücken links und rechts vor die Wanne nieder. 2–3 Minuten lang sollen sie versuchen, die schwimmenden Korken mit dem Mund aus dem Wasser zu fischen und in je einen Kübel werfen. Wer die meisten Korken gefischt hat, hat gewonnen.
- **Ochs am Berg auf der Spielstraße:** Ein Ochse wird ausgelost, die anderen stellen sich etwa 20 Meter

von ihm entfernt in einer Reihe auf. Der Ochse dreht ihnen den Rücken zu, schließt die Augen zusätzlich und ruft: „Ochs am Berg, 1, 2, 3!“ Während er ruft, dürfen die anderen so schnell wie möglich zu ihm hinlaufen, bei drei jedoch darf sich der Ochse umdrehen und die Anderen dürfen sich dann nicht mehr bewegen! Wer sich doch erwischen lässt, muss zurück an den Anfang. Dies geht solange bis der Erste, den Ochse mit der Hand berührt, und derjenige ist der nächste Ochse.

- **„Bäumchen, wechse Dich!“, im Wald:** Spaziert in den Wald und sucht euch Bäume, die im Kreis stehen. Jeder Spieler stellt sich vor einen Baum, nur Einer steht in der Mitte und lässt die anderen nicht aus den Augen. Wenn der Spieler in der Mitte laut „Bäumchen, wechse dich!“ ruft, wechseln alle Spieler ihre Bäume. Der Spieler in der Mitte versucht durch schnelles Hinlaufen, einen Baum zu ergattern. Hat er es geschafft, ist ein Anderer ohne Baum und das Spiel beginnt von vorne.

Viel Spaß beim Spielen mit der ganzen Familie!

Jonglieren

Jonglieren macht nicht nur Spaß, sondern ist auch eine Methode, die gut in der Behandlung von Kindern mit Legasthenie, ADHS, Konzentrations- und Lernproblemen erfolgreich eingesetzt werden kann. Es fördert

- die Konzentration und Koordination
- die Reaktionsschnelligkeit und das räumliche Vorstellungsvermögen
- das periphere Seevermögen
- das Zeit-, Rhythmus- und Gleichgewichtsgefühl
- die Ausdauer und Disziplin

Jonglieren kann jeder lernen

Es braucht Motivation und eine gezielte Anleitung. In der Praxis beginnen wir mit einfachen Übungen und Jonglierutensilien wie Tüchern, Bällen und Diabolos. Anfangs üben wir mit einem Ball hochwerfen und wieder fangen und bauen gleich ein paar Tricks ein. Die Bewegung muss genau dosiert und koordiniert werden und braucht viel Aufmerksamkeit. Durch das ständige Wiederholen wird die Bewegung automatisiert und dabei verbessern sich das Körperbewusstsein und der Bewegungsplan. Langsam wird der Schwierigkeitsgrad erhöht. Jonglieren folgt einer bestimmten Ordnung bzw. Regeln. Hält man sich nicht daran, liegen die Bälle am Boden. Sich dadurch nicht entmutigen zu lassen und weiter zu üben, stärkt das Selbstbewusstsein und bringt bald Erfolgserlebnisse und die Anerkennung der Freunde und Familie.

Jonglieren lernen mit Francesco Richelli

Montag, 18. und 25. August 2008

Montag, 1. September 2008

Jeweils von 16.00 – 17.30 Uhr

Max. 15 Personen von 7-99 Jahren

In der Malwerkstatt Reichartzeder

Anmeldung unter Tel: 06 64/502 55 22 oder

per email: info@reichartzeder.at