

Was kann man Zuhause tun?

Jede Menge! Die Therapiestunden sind wichtig und geben die Entwicklungsanreize, aber um möglichst viel zu erreichen, sollte die Entwicklung zu Hause und im Kindergarten / in der Schule unterstützt werden. Je nach Art der Störung wird ihnen die Ergotherapeutin Anregungen geben, wenn sie das Kind gut kennen gelernt hat. Fragen Sie auch!

Allgemein ist es für die gestörten Bereiche wichtig, dass jeder die Abwehrreaktionen des Kindes akzeptiert! Niemand soll das Kind zu etwas zwingen, das es nicht tun mag. Von erzwungenen Bewegungen und Berührungen kann das Kind nichts lernen. Es empfindet nur Unwohlsein, Angst, Vertrauensverlust und Minderwertigkeitsgefühle. Aber es ist wichtig, dass Sie dem Kind Angebote machen. Dabei soll die Initiative vom Kind ausgehen, wenn es darum geht, etwas Neues auszuprobieren. Wenn es mit Spaß dabei ist, haben wir das richtige Angebot gefunden.

Das berührungsempfindliche Kind

Manchmal ist es sehr drastisch, wie energisch das Kind ein Pelztier, Samt oder Wolle ablehnt. Wenn man nichts über die Ursache weiß, ist man schnell geneigt, das Kind zu überreden, den Wollpulli zu tragen oder das Pelztier zu streicheln. Aber wenn es nicht (wie Haare waschen oder Nägel schneiden) notwendig ist, macht es nicht viel Sinn, sondern ist nur eine Belastung für das Kind. Wichtig ist es aber dennoch, andere Materialien oder Methoden zu suchen, um dem Kind möglichst viele taktile Reize zu bieten!

Man sollte sich bewusst machen, dass das Kind alles anfassen darf, was es möchte (sofern es nicht gefährlich ist)- auch wenn das Kind dabei dreckig wird oder die Aktion Ihnen mehr Arbeit macht. Das hört sich so selbstverständlich an, aber wer hat es gerne, wenn sein Kind plötzlich in den Mehltopf greift? Sie können mit gutem Beispiel voran gehen und dem Kind plüschiges Moos zeigen und es selbst einfach streicheln. Die Aufforderung es nachzumachen können Sie sich sparen- irgendwann soll die Neugierde siegen...

Wenn Sie Ihr Kind streicheln wollen, soll es kein flüchtiges, leichtes Wischen sein. Viele Kinder ertragen eine langsame, feste Bewegung mit der ganzen Handfläche besser. Oder Sie halten Ihr Kind einfach ruhig und fest auf Ihrem Arm umschlungen- ohne Streicheln und Wiegen fühlt sich manches Kind wohler. Wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihr Kind diese Nähe immer mehr genießen kann, können Sie vielleicht langsames Streicheln oder leichtes Wiegen dazunehmen. Wenn Ihr Kind Berührungen am Kopf oder an den Armen nicht mag, versuchen Sie es zuerst am Rumpf- oder umgekehrt. Man darf nie vergessen, dass die Ablehnung von Küssen und Schmusen nicht persönlich gemeint ist! Angehörigen und Freunden kann man das erklären. Wenn Ihr Kind jemanden, der es versehentlich berührte, schlägt, erklären Sie diesem, dass es sich um eine automatische Schreckreaktion handelte, die das Kind nicht unter Kontrolle hat. Es wäre allerdings auch angemessen, wenn das Kind sich für sein Verhalten entschuldigen würde.

Vielleicht mag Ihr Kind nach dem Bad nackt unter seine Decke schlüpfen und Sie suchen einen Körperteil und raten, welcher es ist. Dabei darf man das Bein oder den Arm ruhig etwas gegen die Matratze drücken, damit das Kind sich gut spüren kann.

Kitzeln ist ein Reiz, der sehr schwer zu verarbeiten ist. Man muss automatisch lachen, auch wenn man es absolut nicht mag. Das ist dann für das Kind wirklich nicht lustig!

Man kann das Kind auch an Arbeiten beteiligen, bei denen es Dinge heben, tragen oder ziehen muss. Dabei kann es sich gut spüren.

Das Kind soll merken, dass Sie seine Schwierigkeiten verstehen.

Ein Kind, das mit der Eigenwahrnehmung Schwierigkeiten hat, kann einfach nicht still sitzen, weil es sich sonst gar nicht mehr spürt. Da die Meldungen des Körpers, welche Muskeln sich bewegen und in welcher Stellung die Gelenke sind, nicht richtig "ankommen", muss das Kind mehr Bewegung u./o. Anspannung der Muskeln erzeugen, damit es fühlt, dass es noch da ist. Der Vorgang verläuft unbewusst, aber für unser Wohlbefinden ist es enorm wichtig, dass wir uns spüren. Man sieht

es z.B. auch noch bei uns Erwachsenen, dass wir bei Nervosität und Unsicherheit anfangen, die Hände zu reiben oder mit den Fingern die Haare oder Lippen berühren- sich selbst zu spüren vermittelt Sicherheit und Vertrauen. Es nützt also gar nichts, wenn wir betroffene Kinder ermahnen, still zu sitzen. Wir müssen ihnen helfen, sich zu spüren. Manchen Kindern hilft das Sitzen auf einem Sitzball, weil es ständig minimale Aus-gleichsbewegungen erfordert. Andere kommen mit einem Kirschkernsäckchen unter den Fußsohlen oder auf den Schultern zurecht. Vielleicht hilft etwas Knete auf langen Autofahrten oder eine kurze Bewegungspause (Drehen, Schaukeln) bei den Hausaufgaben.

Das Kind mit Gleichgewichtsstörungen

Für ein Kind mit Gleichgewichtsstörungen muss man eine Umgebung schaffen, in der es sich viel bewegen kann. Rennen, Springen, Klettern und Schaukeln sollte möglich sein. Es lässt sich auch vieles in der Wohnung verwirklichen!

Auch wenn objektiv keine Gefahr droht, sollten Sie die Ängste des Kindes ernst nehmen und es nicht drängen. Sie müssen Möglichkeiten suchen, die Bewegung zu verlangsamen oder zu vereinfachen. Vielleicht hat das Kind dann Lust, es zu versuchen. Wenn es gelingt und Spaß macht, wird das Kind selbst eine Steigerung suchen, wenn es so weit ist. Sachliche Anweisungen sind gefragt ("Du musst erst mit dem Fuß noch einen Halt finden, bevor du die Hand wechselst.") und keine allgemeinen Zurufe wie "Pass auf!"

Stark verunsicherte Kinder mögen vielleicht lieber am Körper der Eltern bewegt, gewiegt, geschaukelt und gehoben werden. Dabei lassen sich Tempo und Ausmaß auch ideal regulieren! Toben in den Betten und Huckepackreiten sind angesagt!

Das Kind mit feinmotorischen Schwierigkeiten

Wenn ein Kind eine schlecht entwickelte Feinmotorik hat, wirkt sich das auf viele Bereiche aus. Seine Selbständigkeit wird beeinträchtigt, wenn es sich nicht alleine an- und ausziehen und nicht alleine essen kann. Viele Spiele seiner Altersgruppe werden ihm nicht gelingen. Das kann sein Selbstwertgefühl und sein soziales Verhalten negativ beeinflussen.

Ein kleines Kind übt seine Handmotorik mit allen Greif-Loslass-Spielen.

- Sie können das Kind unterstützen, wenn wir ihm verschiedene Gegenstände aus verschiedenen Richtungen und unterschiedlichen Abständen anreichen. Dabei wird die Richtungs- und Raumwahrnehmung und die Auge-Hand- Koordination geübt, die ja mit der Handmotorik eng verknüpft sind.
- Insgesamt soll das Kind viel Gelegenheit haben, sich mit unterschiedlichen Gegenständen zu beschäftigen, um Erfahrung mit Form, Oberfläche, Konsistenz und Gewicht zu sammeln.
- Präzises Loslassen wird beim Türme bauen geübt. Einfacher ist es, Kastanien in Eierkartons (als Palette) fallen zu lassen. Dosen ein- und ausräumen ist auch sehr beliebt.
- Um den Pinzettengriff zu üben, kann man Perlen in eine Schachtel sortieren o.ä. Später kommen alle Fädelspiele dazu.

Allgemein eignen sich dickere Essgeräte und Malstifte besser als dünne. Für ein älteres Kind ist es wichtig, seinen Körper bewusst zu erleben. Es kann die verschiedenen Bewegungsmöglichkeiten der Hand ausprobieren (der Daumen kann die anderen Fingerspitzen besuchen / die Finger haben 3 Gelenke und der Daumen nur 2) und die Namen nennen.

Wenn man die Finger mit Farbe bestreicht, kann das Kind mit gespreizten Fingern einen Handabdruck machen und seine Finger dem Handabdruck zuordnen.

Mit einem Stift kann man den Umriss der Hand auf ein Stück Papier malen und auch die Fingernägel einzeichnen.

Beim Werfen und Fangen mit einem großen Ball wird das Spreizen der Finger geübt.

Alle Ballspiele sind besonders gut geeignet, weil sie gleichzeitig die Raumwahrnehmung und das Reaktionsvermögen üben. Wenn ein Kind den Ball kaum schnappen kann, lässt man ihn über den Boden rollen. Besonders schön ist eine Sammlung von verschiedenen großen und schweren Bällen; es gibt auch aufblasbare Bälle, einen Zottelball (aus Gummifäden) oder einen Schaumstoffball.

Die Industrie bietet eine Vielzahl an Spielen, die die Feinmotorik fördern:

Fädelspiele, Stapel- und Steckspiele, Hämmerchenspiel, Knete, Murmeln, etc.

Besonders hervorheben möchte ich das Spielen mit Wäscheklammern und das Spannen von verschieden großen Gummis.

Die Muskelkraft der Finger wird geübt, wenn die Kinder etwas schweres heben.

Das Hängen an einer Turnstange kräftigt die Beugemuskeln der Hand.

Anregungen für Zuhause

Für alle Kinder ist Spielen, Toben und Matschen notwendig, damit die körperliche Entwicklung gut verläuft. Wenn das Kind lustvoll spielt, fördert das sicherlich auch die Integration der Sinne (= die sinnvolle Verknüpfung der Sinneswahrnehmungen). Wenn Kinder aber sehr einseitig spielen und nicht im Spiel vertieft sind, brauchen sie Hilfe und Anregungen.

- quer durch den Wald stapfen statt über den ebenen Rasen zu laufen
- Tobespiele, Fangen, Verstecken (drinnen und draußen)
- ein aufblasbares Gästebett zum Hüpfen, Hinschmeißen und Turnen
- vielleicht ist Platz für eine große Stoffhängematte, die das Kind von drei Seiten umschließt, so dass es sich gut spüren kann
- ein Luftballon zum Fangen üben (in einem Kopfkissenbezug erwischt ihn jeder) überhaupt alle Ballspiele
- Abenteuerspielplatz, Schwimmbad
- Decken und Wäscheklammern zum Bude bauen (beinhaltet Planen, Ausführen, Feinmotorik, Klettern, sich spüren und vorsichtig bewegen)
- in Decken ein- und ausrollen, auf der Decke liegend durch das Zimmer ziehen
- drinnen mit alten Polstern oder draußen mit Brettern und Holzklötzen schiefe Ebenen und wackelige Konstruktionen beklettern
- Salzteig selbst herstellen (gleiche Anteile Mehl und Salz; Wasser dazu)
- im Haushalt helfen: mit dem Schneebesen rühren, fegen, Wäsche aufhängen...
- Bewegungsspielzeuge zum Geburtstag: Kullerkreisel, Hüpfball, großer Gymnastikball, Tellerschaukel, Roller statt Fahrrad mit Stützräder, Laufdosen

Es geht nicht darum, dass wir den ganzen Tag mit dem Kind spielen. Aber wenn wir es tun, können wir auch etwas anregen, das seine Entwicklung fördert. Wenn wir das Richtige erwischen, stellt sich der Spaß automatisch ein. Es soll kein Zwang werden, denn mit Druck kann das Kind keine Wahrnehmungen verknüpfen!

Was garantiert nicht hilft, ist Fernseher gucken. Die Kinder werden berieselt und beim Abschalten gibt es ein böses Erwachen. Es hat oft den Anschein, dass gerade diese Kinder besonders computer- und fernsehsüchtig sind, so dass es zum harten Machtkampf um jede Minute kommt. Vielleicht ist es verständlich, weil sie sich im Alltag so mühen, dass sie froh sind, eine Zeit zu haben, ohne etwas leisten zu müssen und ohne sich mit anderen zu messen... Aber es ist Ihre Pflicht, eine andere Möglichkeit zur Entspannung zu finden! Sicherlich soll man die Kinder nicht von den Medien fernhalten. Wenn Sie aber erkannt haben, wie wichtig Bewegung für Kinder ist, müssen Wege gefunden werden, die den Kindern einen bewussten Umgang mit den Medien vermittelt.

Zum Schluss noch Buchtipps

- Ayres, Jean; **Bausteine der kindlichen Entwicklung**
- Sabine Pauli, Andrea Kisch, **Was ist los mit meinem Kind?** Bewegungsauffälligkeiten bei Kindern, Ravensburger Verlag (verständlich geschrieben, anhand von Beispielen erklärt, viele Tipps)
- Meier, Christine, Richte, Judith ,**Sinnvoll und alltäglich**, Materialiensammlung für Kinder mit Wahrnehmungsstörungen
- Carola Holland, Edith Schreiber-Wicke, **Kai kann's** (ein Bilderbuch für gefrustete Kinder: Kai stolpert ständig, verschüttet oft etwas und hat Schwierigkeiten beim Anziehen. Eine graue Katze hilft ihm)

Quelle: www.ergotherapie-ruesselsheim.de