

Selbständigkeit: Zehn Tipps

Zehn Dinge, die Sie zu Hause tun können, um die Selbstständigkeit zu fördern

10

- 1** Bieten Sie Kleidung an, die Unabhängigkeit ermöglicht: Hemden, die sich leicht über den Kopf ziehen lassen, Hosen mit elastischem Bund, Klettverschlüsse und Druckknöpfe, die das Kind selbst bedienen kann.
- 2** Machen Sie einige Kleidungsstücke Ihres Kindes zugänglich, indem Sie eine niedrige Kleiderstange in Kinderhöhe aufhängen. Stellen Sie einen kindgerechten Korb oder Wäschekorb für schmutzige Kleidung bereit.
- 3** Bringen Sie einen niedrigen Spiegel an und legen eine Bürste und einen Kamm in Kindergröße zum Kämmen der Haare bereit.
- 4** Ihr Kind sollte Zugang zu einem kleinen Toilettenstuhl haben, der sich von einem Hocker unterscheidet, auf den es klettern und sich auf die Familientoilette setzen kann (ein Hocker auf der Toilette funktioniert sehr gut, sobald es mit der Toilette vertraut ist und selbstständig ein oder zwei Stufen hinaufsteigen kann). Sie muss sich sicher fühlen, wenn sie auf die Toilette steigt und sich darauf setzt, ohne Angst zu haben, dass sie hineinfallen könnte.
- 5** Stellen Sie einen Hocker zur Verfügung, der den Zugang zum Waschbecken für das Händewaschen und Zähneputzen ermöglicht. Dieser Hocker könnte auch als niedriger Sitz zum Wechseln der Unterwäsche dienen.
- 6** Leeren Sie einen niedrigen Küchenschrank für die kleinen Trinkgläser Ihres Kindes, eine kleine Kanne (Krug), Schüsseln, Teller, Löffel und Gabeln, für die es jeweils einen eigenen Platz oder Behälter in diesem Schrank gibt.
- 7** Achten Sie bei der Auswahl des Geschirrs auf kindgerechte Größen aus zerbrechlichem Material, nicht aus Plastik. Ihr Kind wird lernen, mit Gegenständen vorsichtig umzugehen, wenn es gelegentlich etwas fallen lässt, das zu Bruch geht. Der Umgang mit zerbrochenem Geschirr sollte sachlich und ohne Wut oder Schimpfen erfolgen. Kinder lernen schnell, Geschirr mit Vorsicht zu behandeln.
- 8** Kinder sind eher bereit, etwas zu essen, wenn sie bei der Zubereitung geholfen haben. Kleine Kinder können eine Mandarine oder eine Banane schälen, wenn man ihnen den Anfang macht.
- 9** Ein niedriges Bett gibt Ihrem Kind von Anfang an die Freiheit, sich zu bewegen. So kann es morgens aufwachen und aus dem Bett krabbeln. Spielzeug, das auf einem niedrigen Regal steht, erregt beim Aufwachen oft seine Aufmerksamkeit.
- 10** Schaffen Sie eine Routine, die Ihrem Kind hilft zu verstehen, dass es Zeit fürs Bett ist. Diese Routine kann in jeder Familie anders aussehen, aber egal, wofür Sie sich entscheiden, achten Sie darauf, dass die Aktivität abnimmt: Spielzeit, Badezeit, Vorlesezeit, Schlafenszeit - das funktioniert perfekt. Vorlesezeit, Zeit zum Baden, Zeit zum Spielen, Zeit zum Schlafen ist ein Rezept für Konflikte!



