

# Psychomotorik

Die Psychomotorik ist eine ganzheitliche Therapie, die den Menschen ins Zentrum rückt und in welcher der bewegte Körper im Vordergrund steht. Die Ausrichtung ist pädagogisch-therapeutisch. Die Psychomotorik versteht die Entwicklung als eine Einheit von Bewegungen, Wahrnehmen, Erleben, Fühlen, Denken und Verhalten. In der Psychomotorik wird das Kind darin unterstützt, ein positives wie auch realistisches Selbstbild zu entwickeln, um in Fülle und Freude die Entwicklungsschritte zu meistern.

In der Psychomotoriktherapie werden die Therapieziele der Kinder in geeignete, den Fähigkeiten der Kinder angepasste Spiele und Interventionen eingebunden. Wir orientieren uns an den persönlichen und individuellen Entwicklungsthemen des Kindes, an seinen Ressourcen und Stärken wie auch an dem aktuellen Bewegungs-, Spiel- und Sozialverhalten. Die Therapieziele der Kinder werden spielerisch angegangen und es wird mit Bewegungselementen, Musik, Spiel in jeglicher Form, Entspannungsübungen, kreativem Schaffen, usw. gearbeitet.

Eine gute Zusammenarbeit mit den Eltern und weiteren beteiligten Bezugs- und Fachpersonen ist für einen positiven Therapieverlauf essenziell.



## Grundhaltung

Sie als Eltern sind nahe und wichtige Bezugspersonen Ihres Kindes und Ihre Unterstützung in seiner Entwicklung ist wertvoll und von besonderer Bedeutung. Eine offene, liebevolle und herzliche Erziehung - mit gegenseitiger Wertschätzung, Offenheit, Wärme und Akzeptanz - verleiht dem Alltag mehr Freude. Sicherheit, Struktur, klare Grenzen und Regeln unterstützen das Kind in seiner Entwicklung. Zudem öffnet Humor den Geist für Kreativität und erlaubt es, das Gewohnte hinter sich zu lassen und das Neue zu umarmen. Humor befreit uns von der Last des Perfektionismus und erinnert uns daran, dass niemand perfekt sein muss - und das ist in Ordnung.

## Grundbedürfnisse nach Grawe

Im Folgenden sind die Grundbedürfnisse aufgelistet, die wir Menschen in uns tragen. Sie gelten für Kinder und Erwachsene.

- **Bindung**

Der Wunsch nach intensiver, emotionaler Beziehung zu nahen Bezugspersonen. Verfügbarkeit und Feinfühligkeit sind wichtige Eigenschaften im Miteinander. Stärkung der Eltern-Kind-Beziehung, Unterstützung im Beziehungsaufbau mit Gleichaltrigen, Förderung der wertschätzenden Kommunikation.

- **Selbstwertschutz / Selbsterhöhung**

Wunsch nach Anerkennung durch Andere, Minderwertigkeitsgefühle vermeiden. Stärkung der Kompetenzen und Ressourcen, Fokus auf das Positive setzen, bewältigbare und realistische Herausforderungen anbieten, hervorheben und besprechen eigener Stärken und Ressourcen.

- **Orientierung / Kontrolle**

Bedürfnis, die Welt zu verstehen und darauf Einfluss zu nehmen. Dem Kind Orientierung geben. Es soll auch selbstständig und unter eigener Kontrolle, selbstbestimmt agieren dürfen. Hohe Transparenz und Ehrlichkeit, das Kind mitbestimmen lassen, sinnvoll gestaltete Freizeit.

- **Lustgewinn / Unlustvermeidung**

Angenehme Dinge wiederholen, unangenehme vermeiden. Interessen des Kindes aufnehmen und in den Alltag einbauen. Viele positive Verstärker in der Interaktion mit dem Kind einbetten. Wohlbefinden und Freude erleben lassen, lustvolle Freizeitbeschäftigungen anbieten, zusammen Schönes erleben.

# Grobmotorik

Die Grobmotorik schliesst die Gesamtbewegung des menschlichen Körpers mit ein. Sie kann als Grundlage für Handlungs- und Kommunikationsfähigkeiten gesehen werden und hat grundlegende Auswirkungen auf das Wohlbefinden des Kindes.

Zur Grobmotorik gehören grossräumige Bewegungsabläufe des ganzen Körpers. Um die Bewegungen auszuführen, werden verschiedene Muskelgruppen aktiviert und gebraucht. Zu den grobmotorischen Bewegungen gehören Laufen, Hüpfen, Klettern, Springen, Kriechen, Schaukeln, Wippen, usw. Wichtige Komponenten im Bereich der Grobmotorik sind ein gutes Gleichgewicht, ein Gespür für den eigenen Körper (Körperwahrnehmung), Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Die Grobmotorik und die darin enthaltenen Fertigkeiten sind eng mit anderen Entwicklungs- und Lernfeldern verknüpft.

Um die Kinder in ihrer Entwicklung gut zu unterstützen und die körperliche wie auch psychische Gesundheit positiv zu beeinflussen, können auch Sie als Eltern Spiele im Bereich der Grobmotorik in den Alltag integrieren.



## Ideen im Haus

- Seil: Das Seil am Boden auf und ab oder hin und her schwingen. Die Kinder können darüber springen.
- Seile auf dem Boden platzieren. Musik laufen lassen und dazu in der Wohnung tanzen. Wenn die Musik «stoppt», sollen sich die Kinder auf das Seil stellen, ohne hinunter zu fallen.
- Schlittenfahrt: Dafür braucht ihr ein altes Stück Stoff und einen glatten, rutschigen Boden. Jemand setzt sich auf den Stoff und wird von einer anderen Person durch die Wohnung gezogen. Danach werden die Rollen getauscht.
- Unter das Bett kriechen, unter den Tisch krabbeln, von Stuhl zu Stuhl gehen, von einem Tisch oder Sofa hinunterspringen, auf einem Bein stehen wie ein Flamingo, auf dem Teppich rollen, usw.

## Boden ist Lava

Man darf nicht auf den Boden (die Lava) stehen. In der Wohnung wird ein Parcours mit Stühlen, Tischen, Decken, Kissen, usw. aufgebaut. Los gehts! Wichtig: Der Boden darf nicht berührt werden. Schafft ihr das?

## Bewegen zur Musik

Welche Musik mögt ihr? Tanzen tut gut und macht glücklich. Bewegt euch frei und wie ihr Lust habt zur Musik. Dazu kann auch gesungen werden.

## Erlebnisse im Freien

- Auf der Mauer balancieren und herunterspringen.
- Auf den Platten am Boden darauf achten, dass man nicht auf die Linien steht.
- Auf dem Spielplatz verschiedene Erfahrungen sammeln.
- Am Fluss etwas mit Steinen bauen.
- Im Wald über Baumstämme klettern, über Wurzeln balancieren, auf Bäume klettern, usw.
- Velo, Scooter, Trottinett oder Rollerskates fahren.

## Freizeit

Welche Sportart übt Ihr Kind gerne aus? Wo zeigt es Freude und Interesse? Beim Tanzen, Schwimmen, Laufen, Klettern, Ballspielen, Kampfsport, Skaten, Trampolinspringen?

Findet zusammen eine Sportart, die das Kind jede Woche ausüben kann.



## Visuelle Wahrnehmung

Unter dem Begriff «visuelle Wahrnehmung» wird die Aufnahme und die Verarbeitung von Reizen aus der Umwelt verstanden. Diese Informationen von aussen werden über die Augen aufgenommen und an das Gehirn weitergeleitet. Im Gehirn findet ein Abgleich mit bereits erworbenen Bildern statt. Das Sehen ist subjektiv gefärbt, da Interessen, Gemütszustände und Gewohnheiten bei der Verarbeitung mit einfließen.

Die visuelle Wahrnehmung ist dafür da, dass wir uns im Aussen orientieren und Distanzen abschätzen können. Sie trägt dazu bei, unsere Koordination abzustimmen und sie unterstützt unser Gleichgewicht.

Die folgenden Bereiche können der visuellen Wahrnehmung zugeordnet werden: Figur-Grund-Wahrnehmung, visuomotorische Koordination, Wahrnehmungskonstanz, Raumlagerwahrnehmung, räumliche Beziehungen, Formwahrnehmung, Farbwahrnehmung und das visuelle Gedächtnis.

Da die Kinder in der heutigen Zeit vielen visuellen Reizen ausgesetzt sind, ist es wichtig, in der Freizeit Momente der Entspannung einzubauen und auf zu viele, schnell wechselnde visuelle Eindrücke zu verzichten.



## Ideen im Haus

- Ein Puzzle zusammensetzen fördert die Konzentration und die visuelle Wahrnehmung.
- Mit Legos bauen oder mit Bausteinen ein Kunstwerk erschaffen.
- Mit Knetmasse können die Kinder ihre Umwelt nachbauen und dabei verschiedene Formen und Grössenbeziehungen erleben/erlernen.
- Im Internet findet ihr viele Übungsblätter zur visuellen Wahrnehmung. Diese könnt ihr ausdrucken und lösen.

## Bilder merken

Wählt ein Bild aus, auf dem viel zu sehen ist. Das Kind darf sich das Bild zwei bis drei Minuten lang in Ruhe ansehen. Es geht darum, sich so viele Details wie möglich zu merken und somit die visuelle Wahrnehmung zu fördern. Nachdem die Zeit abgelaufen ist, wird das Bild umgedreht und Ihr Kind kann die Dinge aufzählen, an die es sich erinnern kann. Eine andere Möglichkeit ist, dass Sie dem Kind Fragen stellen.

## Ich sehe was ...

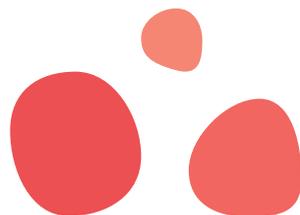
Dieses Spiel könnt ihr zu zweit oder auch alle zusammen spielen. Jemand sucht sich einen Gegenstand in Sichtweite aus und sagt: «Ich sehe was, was du nicht siehst...» Die Anderen müssen herausfinden, was es ist.

## Erlebnisse im Freien

- Was fehlt? Verteilt mehrere Gegenstände auf einer Fläche: Blumen, Steine, Blätter, Äste, Gras, Tannzapfen und was ihr sonst noch findet. Jemand schliesst die Augen und etwas davon wird entfernt. Nach dem Öffnen der Augen soll erraten werden, was fehlt. Varianten: Mehrere Gegenstände entfernen und/oder austauschen.
- Verschiedene Gefässe in einer Reihe bereitstellen. Das erste Gefäss wird mit Wasser gefüllt. Danach soll der Inhalt vom ersten ins zweite Gefäss geleert werden, dann ins dritte, usw. Schafft ihr das, ohne etwas danebenzuschütten?
- Verschiedene Naturmaterialien sammeln und diese nach Grösse oder nach Farbe ordnen/sortieren.

## Spiele

Es gibt verschiedene Spiele und Aufgaben, welche die visuelle Wahrnehmung stärken: Labyrinth, HalliGalli, Differix, Dobble, miniLÜK, Würfelkästchen, Make'n'Break, PICTURES, finde den Fehler (Vergleichsbilder), Geomix, Umbongo, Malen nach Zahlen, Schubitrix Wahrnehmung, Gitterbilder und Jonglieren.



# Aufmerksamkeit und Konzentration

Aufmerksamkeit ist die Fähigkeit, unsere Sinne auf eine bestimmte Aufgabe oder Tätigkeit auszurichten. Dabei geht es darum, aus den vielen Reizen, die auf uns einwirken, unterscheiden zu können, welche in einer bestimmten Situation relevant und welche irrelevant sind. Die Konzentration bezieht sich auf die Fähigkeit, unsere Aufmerksamkeit intensiv, fokussiert und über einen längeren Zeitraum aufrechtzuerhalten. Dies ist besonders bei kognitiven Leistungen (Denkleistung) der Fall.

Die durchschnittliche Konzentrationsdauer eines Kindes beträgt ca. das Alter des Kindes mal zwei. Daraus ergeben sich die Minuten für die Konzentrationsdauer. Dies gilt es zu berücksichtigen und es sollte gegebenenfalls eine Bewegungs-, Trink- oder Spielpause eingelegt werden.

Um die Konzentration zu fördern, soll die Aufmerksamkeit gezielt auf eine Sache gelenkt werden. Dazu ist es wichtig, die Interessen und Fähigkeiten des Kindes in die Planung der Aktivitäten und Spielangebote miteinzubeziehen. Lärm, schnell wechselnde visuelle Reize (digitale Medien) und Druck von aussen sollen vermieden werden.



## Allgemeine Grundsätze

- Genug Wasser trinken.
- Gesund und regelmässig essen. Nüsse, Früchte, Gemüse und Vollkornprodukte enthalten wichtige Mikronährstoffe, die einen positiven Effekt auf die Aufmerksamkeit und Konzentration haben.
- Bewegung tut gut und macht Platz für Neues.
- Beim Lernen und Arbeiten eine ruhige Atmosphäre schaffen und Ablenkung vermeiden oder reduzieren.
- Ordnung für eine gute Lernumgebung und Lernatmosphäre schaffen.

## Fantasiereisen

Fantasie-, Traum-, oder Entspannungsreisen sind gute Methoden, um Geist und Körper zur Ruhe kommen zu lassen. Dies hat einen positiven Einfluss auf die Konzentration. Im Internet oder in Büchern lassen sich Geschichten finden, die Sie Ihrem Kind erzählen können.

## Freeze

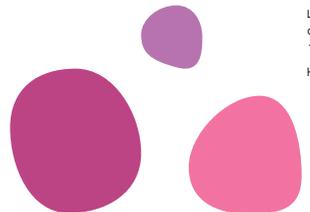
Lasst Musik laufen, die ihr gerne hört. Dazu können sich die Kinder frei in der Wohnung bewegen. Wenn die Musik aufhört, müssen die Kinder sofort still stehen und den Körper in dieser Position verharren lassen.

## Draussen

- Auf einer Mauer balancieren, klettern, Fussball spielen. Bei den meisten sportlichen Tätigkeiten braucht es Konzentration.
- An einem schönen Tag mit Wolken am Himmel könnt ihr in den Himmel blicken. Beschreibt die Formen der Wolken und vielleicht erkennt ihr ein Tier oder einen Gegenstand. Schliesst die Augen für einige Sekunden. Findet ihr dieselbe Wolke wieder?
- Auf dem Spaziergang oder an einem schönen Ort eine Geschichte erzählen. Fordern Sie Ihr Kind auf zu zählen, wie oft ein bestimmtes Wort wie «und», «mit» oder «aber» in der Geschichte vorkommt.

## Spiele

Ich packe in meinen Rucksack: Jemand beginnt und danach geht es reihum. Wer kann sich die meisten Dinge merken?  
Mandalas malen, Dobble, Ligretto, Geistes Blitz, Sudokus, Clack, Color Addict, Stadt-Land-Fluss, BrainBox und Rätsel in verschiedensten Varianten. Eine Geschichte erzählen und darin Fehler einbauen, welche die Kinder erraten müssen.



## Sozialverhalten

Der Begriff «Sozialverhalten» beinhaltet die Fähigkeiten, das eigene Verhalten im Umgang mit der Aussenwelt zu steuern. Sozialverhalten umfasst die Art und Weise, wie Kinder mit anderen Menschen interagieren und kommunizieren. Der Begriff bezieht sich auf alle Handlungen, die in sozialen Kontexten auftreten – also, wie sie sich gegenüber Familienmitgliedern, Freunden, Lehrern und anderen Menschen verhalten. Dazu gehören sowohl positive Verhaltensweisen wie Zusammenarbeit, Teilen und Freundlichkeit als auch Herausforderungen wie Aggressionen oder Schwierigkeiten beim Einhalten von Regeln.

Für gelingende Beziehungen sind die Konfliktfähigkeit, Kooperationsbereitschaft, Rücksichtnahme, Perspektivenübernahme, Akzeptanz, Empathie, die eigenen sowie die Grenzen der anderen anzuerkennen und Toleranz ausschlaggebend. Diese Fähigkeiten dienen dazu, nicht nur die eigenen, sondern auch die Bedürfnisse und Gefühle der anderen zu berücksichtigen und in das eigene Handeln miteinzubeziehen.

Das Sozialverhalten ist ein wichtiger Faktor für gesunde, gelingende und erfüllende Beziehungen. Für Kinder sind Kontakte zu anderen Kindern und Erwachsenen oftmals wichtige Bausteine des Lebens um Freude, Anerkennung und Gemeinschaft zu erleben.



## Kooperationsspiele

- Gemeinsam bauen: Nutzt Bausteine, Legosteine oder sonstige Gegenstände, um zusammen einen Turm oder eine Skulptur zu bauen. Dabei sollen alle zusammenarbeiten, um das Ziel zu erreichen.
- Zusammen kochen, malen oder basteln: Ihr könnt mit euren Kindern zusammen ein einfaches Rezept zubereiten, zusammen ein Bild malen oder ein Bastelprojekt durchführen. Während des Prozesses lernen die Kinder, zusammen zu arbeiten, Aufgaben zu teilen und Rücksicht aufeinander zu nehmen.

## Dankbarkeits-Übung

Jeden Tag könnt ihr gemeinsam aufschreiben, was ihr an euren Freund:innen oder Familienmitgliedern besonders schätzt und mögt. Solche Übungen stärken den Wert der Freundschaft und den respektvollen Umgang miteinander.

## Rollenspiele

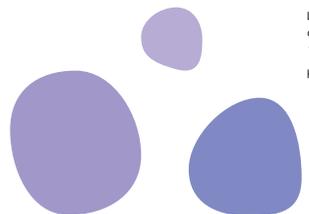
Ihr könnt mit den Kindern Rollenspiele durchführen, in denen ihr typische Konfliktsituationen nachspielt. Beispielsweise könnte das Kind eine Situation nachspielen, in der es einen Streit mit einem/einer Freund:in hat. Die Eltern helfen, eine friedliche Lösung zu finden und passende Verhaltensweisen zu entwickeln. Danach könnt ihr gemeinsam darüber sprechen, wie man Konflikte konstruktiv lösen kann.

## Allgemein

- Vorbild sein: Kinder lernen durch Nachahmung. Wenn Sie als Eltern selbst ein respektvolles und freundliches Verhalten zeigen, können die Kinder dieses Verhalten übernehmen.
- Konfliktlöse-Strategien: Es ist wichtig, dass Kinder lernen, Konflikte friedlich zu lösen. Ihr könnt mit euren Kindern üben, Lösungen zu finden, bei denen sich beide Seiten gehört und respektiert fühlen.
- Empathie entwickeln: Es ist sinnvoll, dass Kinder lernen, sich in andere hineinzusetzen. Dabei können folgende Fragen unterstützend wirken: Wie fühlst du dich, wenn das passiert? Wie könnte sich dein/deine Freund:in dabei fühlen?

## Bücher

Bilderbücher oder Sachbücher sind gute Hilfsmittel, um bestimmte Themen mit Kindern anzuschauen und zu besprechen. Mögliche Bücher: Freunde, Zusammen schaffen wir es, Du gehörst zu uns - jeder ist ein bisschen anders, WIR alle, Einfach nett, Die Schnecke und der Buckelwal, Wie leben wir miteinander, usw.



## Lern- und Arbeitsverhalten

Das Lern- und Arbeitsverhalten beschreibt, wie Kinder mit Anforderungen und Lernaufgaben der Aussenwelt umgehen. Der umfassende Begriff beinhaltet verschiedene Aspekte. Zum einen sind die Fähigkeiten sich zu konzentrieren und ausdauernd an etwas zu arbeiten wichtige Aspekte. Zum anderen sind die Selbstorganisation und das Zeitmanagement zentrale Komponenten, um Aufgaben, die von aussen an das Kind herangetragen werden, zu bewältigen. Kann das Kind die Aufgaben einteilen, sich strukturieren und die Aufgabe rechtzeitig zu Ende bringen? Die Motivation ist ein unterstützender Faktor, wenn es darum geht, Herausforderungen gut zu meistern. Kann sich das Kind auch für Aufgaben motivieren, die nicht zu seinen Favoriten gehören? Im Weiteren muss der Umgang mit Fehlern und Rückschlägen gelernt werden. Kann das Kind mit Misserfolgen umgehen?

Um die Kinder in der Entwicklung dieser Fähigkeiten gut zu unterstützen, sind ein ruhiges, organisiertes Lernumfeld, regelmässige Pausen und eine positive Haltung gegenüber Herausforderungen hilfreich. Eine klare Struktur im Alltag, ein liebevoller und achtsamer Umgang untereinander und geeignete Methoden zur Umsetzung der Aufgaben sind für das Kind wichtig.



## Interesse zeigen

Konkretes und ehrliches Interesse dafür zu zeigen, was das Kind tut, ist wichtig. Damit drückt man Anerkennung gegenüber den Handlungen des Kindes aus. Um Interesse zu zeigen, können offene Fragen eingesetzt werden wie beispielsweise: Was hast du hier gezeichnet?

## Selbstwirksamkeit

Eltern können Kinder dadurch unterstützen, ihnen Methoden, Strategien und Handlungsmöglichkeiten zu vermitteln, damit sie in der Lage sind, es selbst zu tun. Dabei erlebt sich das Kind selbstwirksam, was einen positiven Einfluss auf den Selbstwert und die Motivation hat.

## Passender Ort & Zeitpunkt

Es macht Sinn, gemeinsam mit dem Kind einen passenden Lernort / eine gute Lernumgebung zu gestalten. Wo kann sich das Kind gut konzentrieren? Wo fühlt sich das Kind produktiv und wohl?

## Übung

Die Motivation ist besonders gross, wenn wir das Gefühl haben, dass wir durch unser eigenes Handeln etwas bewirken können. Deshalb ist es wichtig, dem Kind aufzuzeigen, dass die Fortschritte, die erzielt werden, auf die Anstrengungen und die Übung zurückzuführen sind.

## Positiv Denken

Eine emotional positive Gefühlslage erleichtert das Lernen und unterstützt die Motivation. Dafür kann ein tägliches Ritual eingeführt und folgende Fragen beantwortet werden: Was ist mir heute gut gelungen? Wo entstand ein Erfolgserlebnis? Was hat Freude ausgelöst? Wofür bin ich dankbar?

## Bewegung

Bewegungspausen sind wichtig und versorgen das Gehirn mit frischem Sauerstoff. Möglichkeiten für zu Hause: Wie Kängurus oder Hasen hüpfen, von der Hocke aufstehen und wieder in die Hocke zurück (Wie oft schafft ihr das?), Klatschspiele, Bodypercussion, auf einem Bein hüpfen, Hampelmann, Bewegungslieder, vom Tisch auf eine Matte springen, wie eine Schlange kriechen. Was habt ihr für Ideen?



## Emotionale Stabilität

Der Begriff «emotionale Stabilität» umfasst verschiedene Fertigkeiten, die wir Menschen im Laufe unseres Lebens erlernen. Übergeordnet bezeichnet er die Fähigkeit, die eigenen Emotionen zu lenken und zu regulieren. Dazu gehört der Ausdruck von Emotionen, das Verständnis für Emotionen und deren Regulation. Kinder, die in diesem Bereich gute Kompetenzen aufzeigen, sind sich ihrer Gefühle bewusst und können diese sowohl verbal als auch gestisch und mimisch zum Ausdruck bringen. Sie sind in der Lage, ihre Emotionen eigenständig zu regulieren, sich in stressigen oder herausfordernden Situationen zu beruhigen und auf ihre Gefühle mit einer positiven und konstruktiven Haltung zu reagieren. Auch die Fähigkeit, die Emotionen anderer zu erkennen und zu verstehen, spielt dabei eine Rolle. Im Umgang mit anderen zeigen emotionale stabile Kinder Empathie und prosoziales Verhalten.

Emotionale Stabilität ist entscheidend dafür, dass Kinder eine gesunde Selbstwahrnehmung entwickeln und sich sicher fühlen, wenn sie mit anderen Kindern in Interaktion treten.

Durch konkrete Aktivitäten können Eltern nicht nur die emotionale Stabilität ihrer Kinder fördern, sondern auch ein Umfeld schaffen, das eine gesunde Entwicklung der emotionalen Fähigkeiten unterstützt.



## Gefühle

- Atemübungen unterstützen die Selbstregulation. Dabei ist ein tiefes Atmen bis in den Bauch wichtig. Idee: Einen feinen Duft einatmen und danach eine Pustebume wegblasen. Mehr Ideen findet ihr in Büchern oder im Internet.
- Nach einem Konflikt oder einem schwierigen Moment könnt ihr zusammen über Gefühle sprechen, die aufgetreten sind. Was hilft, damit ihr euch wieder besser fühlt?
- In einem Heft / auf einem Blatt könnt ihr die verschiedenen Gefühle zeichnerisch festhalten oder ein Foto von euch, das das Gefühl zum Ausdruck bringt, einkleben. Wo nehmt ihr das Gefühl im Körper wahr?

## Rollenspiele

In Rollenspielen können verschiedene Emotionen und Konfliktsituationen nachgespielt werden. Das Kind kann in der Rolle lernen, wie man mit verschiedenen Emotionen umgehen kann.

## Perspektivenübernahme

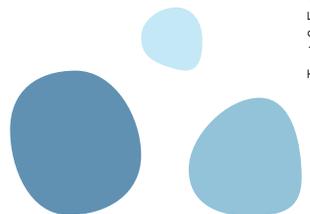
Schaut zusammen ein Buch oder einen Film an und stellt euch danach gegenseitig Fragen wie: Wie hat sich diese Person gefühlt? Was mag dieser Gesichtsausdruck bedeuten? Was hat sich diese Person gewünscht? Dies fördert die Fähigkeit, sich in andere hineinzusetzen.

## Vorbild sein

- Es ist wichtig, dass Eltern vorleben, wie sie mit schwierigen Situationen umgehen und was ihnen hilft, die Emotionen zu regulieren.
- Eine offene Kommunikation im Umgang mit den unterschiedlichen Gefühlen zeigt den Kindern auf, dass verschiedene Gefühle zum Leben dazu gehören und dass man über diese sprechen darf.

## Gefühlsreflexion

Eine tägliche Gewohnheit könnte darin bestehen, vor dem Schlafengehen gemeinsam über den Tag nachzudenken: Wie war der Tag? Was hast du heute gefühlt? Was hat dir geholfen, dich gut zu fühlen? Dies stärkt das Bewusstsein für eigene und fremde Emotionen und hilft, die emotionalen Erfahrungen des Tages zu verarbeiten.



## Feinmotorik

Die Feinmotorik bezieht sich auf Bewegungen der kleineren Muskeln, wie die Finger-, Fuss- und Gesichtsmuskulatur. Darunter wird die Fähigkeit zu gezielten, kontrollierten, kleinräumigen Bewegungsausführungen verstanden. Für die Entwicklung einer guten Handmotorik ist die Verbindung mit der Sinneswahrnehmung zentral. Taktil-kinästhetische und visuelle Informationen wie auch grobmotorische Tätigkeiten sind für die Entwicklung der Handgeschicklichkeit wichtig. Daraus wird die Verbindung der verschiedenen Entwicklungsbereiche ersichtlich.

Zu den feinmotorischen Tätigkeiten gehören unter anderem Kochen, Schneiden, Werkeln, Basteln, mit Gegenständen hantieren, Auf- und Zudrehen einer Flasche, Schuhe binden, Lego spielen, Perlen aufziehen, Puzzeln, im Sand spielen, Kneten, mit Bausteinen bauen, usw. Diese Grunderfahrungen sollen in den Alltag des Kindes einfließen.

Lassen Sie Ihr Kind möglichst viel selbst tun und trauen Sie Ihrem Kind etwas zu. Dadurch erweitern sich die Fähigkeiten und das Kind kann üben, was einen wichtigen Aspekt für das Erlernen von feinmotorischen Fertigkeiten darstellt.



## Ideen im Haus

- Es gibt viele Möglichkeiten in Alltagshandlungen die Feinmotorik zu trainieren. Die Kinder können beim Kochen, Schnippeln, Backen, Putzen, Werkeln, Gärtnern, Nähen, Basteln, Malen, usw. mithelfen.
- Fingerverse, Hand- und Fingerspiele wie auch Gesellschaftsspiele (Mikado, Packesel, Finger Twist, Speed Cups, Hands Up, usw.) sind gute Methoden, um die Fingergeschicklichkeit zu trainieren.

## Bastelidee (siehe Foto)

Die Kinder können ihr Lieblingstier auf ein Blatt zeichnen. Welche Farbe hat das Tier? Hat es Ohren? Wie viele Beine hat es? Was braucht das Tier sonst noch? Wenn die Kinder zufrieden sind mit ihrem Kunstwerk, können sie aus WC-Rollen kleine Kreise ausschneiden und diese mit Weissleim auf das Tier kleben. Dann werden aus farbigem Papier kleine Kügelchen geformt. Mit einer Pinzette, einer Zange oder einem Löffel können nun die Kügelchen in die WC-Rollen verteilt und das Tier so geschmückt werden.

## Turm bauen

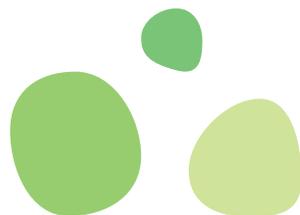
Sucht verschiedene Materialien (Dosen, Becher, Büchsen, Klötze, Holz, usw.) im Haus zusammen und baut damit einen Turm. Wer schafft es, den höchsten Turm zu bauen?

## Erlebnisse im Freien

- Am Fluss etwas mit Steinen bauen.
- Verschiedene Naturmaterialien sammeln und damit ein Muster legen.
- Im Garten jäten, schaufeln, hacken, säen und Pflanzen giessen.
- Blätter sammeln und auf einen Ast, einen Draht oder eine Schnur aufziehen.
- Mit Naturmaterialien kann ein Haus für die Tiere, Zwerge, Feen, Elfen gebaut werden. Habt ihr noch mehr Ideen, was man mit Naturmaterialien machen kann?

## Deckel-Spick-Spiel

Aus Karton können verschiedene Tore ausgeschnitten werden. Diese werden oben mit Zahlen beschriftet. Nun kann mit Klebeband eine Startlinie auf dem Boden gezogen werden, von der aus die Flaschendeckel in die Tore geschossen werden. Wechselt dabei mit schießen ab und probiert verschiedene Wurftechniken aus.



## Grafomotorik

Die Grafomotorik kann als erweiterter Teil der Feinmotorik angesehen werden. Dazu gehören differenzierte, rhythmische Bewegungsabläufe mit dem Stift, die mit der Hand ausgeführt werden. Wichtige Teilbereiche sind dabei die Augen-Hand-Koordination, die Raumwahrnehmung, die visuelle Wahrnehmung, die Körperwahrnehmung, die Kognition wie auch die emotionale und soziale Ebene.

Bei der Haltung des Stiftes gibt es nicht eine einzige richtige Methode. Wichtig bei der Stifthaltung ist, dass Fingerbewegungen möglich sind und sich das Kind beim Schreiben und Zeichnen nicht verkrampft. Zudem können die Sitzhaltung und die Armhaltung dazu beitragen, eine adäquate Schreibmotorik zu erlangen.

Kinder brauchen und suchen in erster Linie Bestätigung. Es ist deshalb wichtig, positive Erlebnisse beim Schreiben, Malen und Zeichnen zu generieren. Je mehr sich Kinder spielerisch betätigen, bewegen und dabei Spass erleben, desto besser sind die Voraussetzungen, dass sich die Grafomotorik auf natürliche Weise entwickelt. Entscheidend ist, dass das Kind Freude an der Tätigkeit empfindet - denn Motivation ist ein Schlüsselfaktor für nachhaltiges Lernen.



## Ideen im Haus

- Zu zweit: Die erste Person setzt sich vor ein weisses Blatt und hält Farbstifte bereit. Die zweite Person zeichnet der ersten Person mit dem Finger etwas auf den Rücken. Diese versucht zu erraten, was es ist, und zeichnet es auf das Blatt.
- Auf einem Blatt können Linien und Muster frei gezeichnet werden. Kreuz und quer, wie es dem Kind gefällt. Wenn das Blatt vollständig bemalt ist, kann man es betrachten und aus dem Muster Tiere, Gegenstände, Fabelwesen, usw. entstehen lassen.
- Das Kind kann jemandem einen Brief schreiben und/oder zeichnen. Der Brief kann schön verziert und der Umschlag dekoriert werden.

## Rätsel

Die Kinder können ein Rätsel erfinden oder ihr erstellt euch gegenseitig eines. Es kann ein Labyrinth sein, ein Zahlenrätsel oder eine «Rate-Zeichnung». Habt ihr weitere Ideen?

## Stift-Variationen

Das Kind kann mit verschiedenen Stiften (Farbstift, Bleistift, Wachsmalstift, Filzstift, usw.) etwas zeichnen, das es besonders gerne mag. Der Gegenstand kann nun einmal schnell, einmal langsam, einmal mit festem Druck und einmal mit leichtem Druck gezeichnet werden. Achte darauf, wie es sich anfühlt.

## Erlebnisse im Freien

- Auf der Strasse oder dem Trottoir kann mit Kreide gemalt werden. Findet ihr Steine, mit welchen ihr zeichnen könnt? Mit welchen geht es besser? Mit welchen weniger? Kohle ist ebenfalls eine Möglichkeit zum malen.
- Auf dem Asphalt kann eine Strasse für das Fahrgerät (Velo, Trottinett, Traktor, Einrad, Pedalo, usw.) mit Zebrastrreifen, Lichtsignal, Stopp-Schildern, usw. gemalt werden. Habt ihr sonst noch Ideen?
- In den Sand oder die Erde können die Kinder Muster, Symbole und Gegenstände zeichnen. Dafür kann ein Finger, ein Ast oder ein Stein genutzt werden.

## Strichführung

Auf ein Blatt wird eine Autostrasse gezeichnet. Diese kann an einigen Orten breiter und an einigen schmaler sein. Zeichnet darauf Hindernisse ein, wie eine Baustelle, ein Zebrastrreifen, Baumstämme, ein Fluss, eine Brücke, usw. Das Kind wählt einen Stift aus und hängt an der Stiftspitze eine Büroklammer mit einem Auto an. Damit kann der Strasse entlang gefahren werden. Schafft es das Kind, ohne von der Strasse abzukommen?



# Taktil-Kinästhetische Wahrnehmung

Die taktil-kinästhetische Wahrnehmung ist ein wichtiger Teil unseres Sinnessystems, der es uns ermöglicht, die Welt um uns herum durch Berührung und Bewegung zu erleben.

Die taktile Wahrnehmung beinhaltet die Oberflächen-sensibilität der Haut und die Fähigkeit, Reize wie Berührung, Druck, Zug, Vibration, Schmerz oder einen Temperaturwechsel wahrzunehmen. Diese Reize werden über spezialisierte Nervenzellen in der Haut an das Gehirn weitergeleitet.

Die kinästhetische Wahrnehmung ist für die Tiefensensibilität zuständig und umfasst die Empfindungen in Muskeln, Sehnen und Gelenken, die über sogenannte Propriozeptoren erfasst werden. Die kinästhetische Wahrnehmung ermöglicht uns, die Position und Bewegung unseres Körpers im Raum zu spüren und unbewusst zu steuern.

Um die taktil-kinästhetische Wahrnehmung zu fördern, ist es wichtig, den Kindern vielfältige Möglichkeiten zu bieten, mit unterschiedlichen Texturen und Materialien zu experimentieren, Bewegungserfahrungen zu sammeln und die Umwelt aktiv zu erkunden und zu erleben.



## Ideen im Haus

- Das Kind mit Kissen, Decken, Zeitungspapier, Stoffen, Sandsäcken, usw. zudecken und ihm eine Geschichte erzählen.
- Das Kind in eine Decke oder eine Matte einrollen und wieder ausrollen.
- Das Kind zwischen zwei Matten (Brotscheiben) legen und fragen, was es alles im Sandwich haben möchte. Dazu verschiedene Dinge auf das Kind auflegen.
- Mit Fingerfarben, Knetmasse, Rasierschaum, Lehm, Sand experimentieren.
- Körperbild malen: Den Umriss des Kindes auf einem grossen Papier nachzeichnen. Haare, Kleider, Gesicht, usw. zeichnen oder mit Materialien dekorieren.

## Roboterspiel

Ein Kind spielt den Roboter und muss die Signale des Gegenübers umsetzen. Berührung an der linken Schulter: nach links. Berührung an der rechten Schulter: nach rechts. Berührung auf den Kopf: Stopp. Berührung am Rücken: rückwärtsgehen.

## Ratespiel

Bohnen, Linsen oder Kichererbsen in ein Becken füllen und verschiedene Gegenstände (Tiere, Formen, usw.) darin verstecken. Die Finger eintauchen und ertasten, was man in der Hand hält.

## Erlebnisse im Freien

- Im Sandkasten spielen. Einzelne Körperteile des Kindes im Sand eingraben. Rollen tauschen.
- In den Schnee liegen und einen Schnee-Engel formen.
- Auf dem Spielplatz verschiedene Bewegungserfahrungen sammeln.
- Tastspiel mit verschiedenen Naturmaterialien. Gegenseitig etwas in die Hand geben und erraten, was es ist.
- Mit kaltem und warmem Wasser spielen. Durch verschiedene Becken mit unterschiedlichen Wassertemperaturen laufen.

## Schlafritual

- Massieren, eincremen, kitzeln, streicheln, umarmen, usw.
- Ein Kuscheltier auf verschiedene Körperteile des Kindes legen. Das Kind hält dabei die Augen geschlossen und versucht herauszufinden, auf welchem Körperteil sich das Plüschtier befindet und benennt die jeweilige Körperseite (links/rechts).

