

Barbara Weber-Eisenmann

# ICH KANN DAS SCHON!

The illustration features a young girl with dark hair, wearing a yellow sweater and red pants, engaged in three different household activities. In the top right, she stands on a small pink stool, brushing her teeth at a light blue pedestal sink. In the center, she is watering a small pink flower in a brown pot with a blue watering can. In the bottom left, she is folding a white cloth next to a stack of folded clothes in yellow, green, and blue. The background is a vibrant orange with a pattern of small, darker orange circles.

*Entspannt  
durch den  
Familienalltag*

Wie du dein Kind liebevoll unterstützt,  
kleine Aufgaben zu meistern  
und eigenständig zu werden

**humboldt**

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Barbara Weber-Eisenmann

# ICH KANN DAS SCHON!

**humboldt**

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

# INHALT

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
<b>So hilft dir dieses Buch</b>	<b>8</b>
<b>So prägt euer Alltag dein Kind</b>	<b>12</b>
Bedürfnisorientierte, liebevolle Führung .....	14
Zugewandtes Zumuten .....	18
Gemeinsame Aufgaben .....	20
<b>So entwickelt sich dein Kind</b>	<b>24</b>
Im Alter von 1 bis 3 Jahren .....	26
Im Alter von 3 bis 6 Jahren .....	31
Die emotionale Entwicklung von 2 bis 6 Jahren .....	35
Die Entwicklung der Selbstständigkeit .....	37
Jedes Kind ist anders .....	39
<b>So unterstützt du die Selbstwirksamkeit deines Kindes</b>	<b>42</b>
Raum für Selbstwirksamkeit .....	45
Umgang mit Erfolg .....	49
<b>So sieht dein Kind die Welt</b>	<b>51</b>
Die Autonomiephase .....	52
Wage den Perspektivwechsel .....	55

## **So hilfst du deinem Kind, es selbst zu tun 58**

Die Pädagogik von Maria Montessori .....	59
Lernen im eigenen Rhythmus .....	59
Mit Materialien die Welt entdecken .....	61
Selbstständig zu Hause beschäftigen .....	63
Die Montessori-Umgebung .....	64
Montessori in eurem Alltag .....	69

## **So fühlt ihr euch im Alltag sicher 73**

Regeln und Absprachen .....	74
Rituale .....	76
Grenzen wahren und Bedürfnisse erkennen .....	79
Für dich selbst sorgen .....	86

## **So seid ihr im Alltag ein gutes Team 94**

Strukturiert euren Tagesablauf .....	94
Kooperiert miteinander .....	96
Löst Konflikte klug .....	105
Bestärke dein Kind .....	113
Beziehe dein Kind in Entscheidungen ein .....	114
Schaffe eine Ja-Umgebung .....	116

Guten Morgen .....	119
Vom Aufwachen und Aufstehen .....	119
Im Badezimmer .....	120
Die Kleiderauswahl .....	125
Das Frühstück .....	127
Am Tag .....	129
Gemeinsam einkaufen .....	129
Gemeinsam kochen .....	133
Gemeinsam essen .....	138
Gemeinsam abwaschen .....	145
Gemeinsam aufräumen .....	146
Gemeinsam Wäsche waschen .....	151
Gemeinsam putzen .....	153
Am Abend .....	156
Vom Spiel zur Abendroutine .....	156
Zähneputzen .....	158
Gute Nacht .....	161
Einschlafbegleitung .....	161
Umzug ins eigene Bett .....	166
Am Wochenende .....	170
Freizeitgestaltung .....	170
Mehr Entscheidungsspielraum .....	172
Gärtnern .....	174
Mir ist so langweilig! .....	176

## **So meistert ihr den Alltag spielerisch 178**

Impulse für die Motorik .....	180
Impulse für die Sprachförderung .....	181
Impulse für die Körperwahrnehmung .....	183
Impulse für die Konzentration .....	184
Impulse fürs Zuhören .....	186
Impulse für Farben, Formen und Zahlen .....	187
Impulse zum Runterkommen .....	188

## **So gelingen euch Übergänge 189**

Typische Übergänge im Alltag .....	190
Übergang von Familie zu Kita .....	192

## **So geht ihr mit nicht-alltäglichen Situationen um 204**

Besuche .....	207
Familienfeste und Feiertage .....	209
Urlaub und Ferien .....	212
Umzug .....	219
Krankheit .....	227

## **So wächst ihr gemeinsam 231**

## **Literatur 232**

## **Danke! 233**

# VORWORT

Ein selbstständiges Kind, das mit beiden Beinen fest im Leben steht und sein Schicksal mutig selbst in die Hand nimmt – das ist der Wunsch vieler Eltern. Doch wie wird ein Kind selbstständig? Früher dachte man: Durch Abhärtung. Kinder, so die Grundidee der autoritären Pädagogik, sollten am besten von klein auf daran gewöhnt werden, allein klarkommen zu müssen, und bloß nicht durch viel Fürsorge verwöhnt werden. Nicht auszudenken, wie unselbstständig ein Kind werden könnte, wenn man es verzärtelt! Diese Prägungen sitzen in unserer Gesellschaft tief, sehr tief. Und so kommt es, dass Eltern noch heute immer wieder Sorge haben, der Selbstständigkeitsentwicklung ihres Kindes im Weg zu stehen, wenn sie es etwa bei sich im Bett schlafen lassen oder ihm morgens beim Anziehen helfen, obwohl es das eigentlich schon alleine kann. Es ist, als säße in solchen Momenten ein Teufelchen auf unserer Schulter, das uns drohend zuflüstert: Du wirst schon sehen, was du davon hast, dein Kind so zu verwöhnen. Das wird jetzt eine schlechte Angewohnheit, und die kriegt ihr *nie wieder los!*

Doch das Teufelchen hat Unrecht. So funktioniert das nicht. Denn das Paradox kindlicher Entwicklung ist, dass echte Selbstständigkeit aus der Erfahrung erwächst, einmal klein, hilflos und unselbstständig gewesen zu sein – und zugewandte Fürsorge erfahren zu haben. Kinder werden nicht selbstbewusst und stark, wenn wir sie alleine lassen. Sondern wenn wir sie beständig darin bestärken, in kleinen Schritten groß zu werden, in ihrem ganz eigenen Tempo. Dabei brauchen sie die zuversichtliche Bestärkung zum Selbermachen ebenso wie die sanfte emotionale Rückversicherung, wenn eine Aufgabe noch zu schwierig erscheint. Du darfst alles lernen, aber du musst es jetzt noch nicht alleine können – das ist die Botschaft, nach der Kinder sich sehnen und die sie von uns brauchen.

Doch wie geht das konkret: Kinder ermutigen, selbstständig und groß zu werden, ohne zu drängen und zu drohen – und vor allem, ohne sie dabei alleinzulassen? Darüber schreibt Barbara Weber-Eisenmann in diesem Buch wie gewohnt mit so viel Wärme wie Sachverstand. Als erfahrene Pädagogin, aber auch als Mutter weiß sie: Selbstständigkeit entsteht nicht über Nacht, sondern in vielen alltäglichen Interaktionen, in denen es feinfühlig auszuloten gilt, welche Bedürfnisse gerade Raum brauchen und wann es an der Zeit ist, zugewandt auch Zumutungen zu verteilen. Das feine Wechselspiel zwischen Schützen und Schubsen, zwischen Zutrauen und Rückversicherung geben – Barbara Weber-Eisenmann schlüsselt es auf und macht anhand vieler alltagspraktischer Beispiele greifbar, was es wirklich bedeutet, ein Kind in die Selbstwirksamkeit zu begleiten. Dabei spart sie nicht aus, dass dieser Weg manchmal auch Frust und Ärger bedeutet – für Eltern wie für Kinder. Doch auch das darf sein. Denn das eigene Selbst zu finden, ist keine rein harmonische Angelegenheit, sondern ein vielschichtiger Entwicklungsprozess, zu dem Spannungen – in uns selbst und im Miteinander – nicht nur dazugehören, sondern auch eine wichtige Funktion haben. Denn indem Kinder sich an uns und manchmal auch an sich selbst reiben, entwickeln sie Resilienz und formen so ihre ganz eigene Persönlichkeit heraus, die auch an Widerständen wachsen kann.

Ich freue mich, dass mit diesem Buch nun Eltern, aber auch pädagogischen Fachkräften ein so zugewandter wie zeitgemäßer Wegbegleiter durch die Selbstständigkeitsentwicklung unserer Kinder zur Verfügung steht. Möge er möglichst vielen Menschen dabei helfen, Kindern vertrauensvoll und klar zur Seite stehen, während sie ihren Willen, ihre Kraft und ihren Platz in der Welt entdecken – selbstständig, aber nicht allein.

Ihre

*Nora Imlau*



# SO HILFT DIR DIESES BUCH

*Hallo, schön, dass du da bist! Du hast dieses Buch gekauft, um dein Kind so gut es geht durch den Alltag zu begleiten. Ich gebe dir Impulse, wie du es dabei altersgerecht in eure Abläufe miteinbeziehen kannst und dadurch euren Alltag leichter machst. So stärkst du dein Kind und euer Familienleben.*

Der Alltag mit deinem Kind ist bereichernd, spannend und voller neuer Abenteuer. Du begleitest dein Kind jeden Tag beim Großwerden. Ihr erlebt viele gemeinsame Momente, die ihr in wertvoller Erinnerung behalten werdet.

Manchmal aber ist der Alltag auch stressig und von äußeren Faktoren wie Job, Terminen und anderen Rahmenbedingungen geprägt. Am Abend fragst du dich an einem solchen Tag oft, wo er eigentlich geblieben ist. Vielleicht auch, ob dein Kind zu kurz gekommen ist. Das ist völlig normal.

Diese Sorge möchte ich dir nehmen: Dein Kind erlebt euren Alltag ebenfalls, hat aber oft eine ganz andere Erwartungshaltung als du. Für dein Kind ist vieles daran noch faszinierend und es erlebt ihn spielerisch. Es ist ein Forscher und Entdecker und lernt jeden Tag dazu. Dafür braucht ihr keine „pädagogischen Einheiten“ oder gezielte

Angebote, sondern das passiert ganz automatisch. Du kannst dein Kind also in den Alltag einbeziehen und ihr habt beide etwas davon – dein Kind, das sich selbst erfahren kann und mit seinen Aufgaben wächst, und du, weil du Alltagsarbeiten gemeinsam mit deinem Kind meisterst.

Was für uns „Arbeit“ ist, kann für dein Kind ein spannendes Spiel sein. Dabei steht die *Selbstwirksamkeit* im Vordergrund, also das Gefühl, etwas selbst geschaffen oder geschafft zu haben. Und das passiert einfach so, nebenbei.

Wenn du dein Kind auf diese, eigentlich ziemlich einfache Art und Weise von Anfang an einbeziehst, vermittelst du ihm, dass ihr ein Team seid und dein Kind ein wichtiger Teil der Familie ist.

## Das findest du in diesem Buch

Ich möchte dich mit diesem Ratgeber dazu ermutigen, deinem Kind mehr zuzutrauen, und dir Ideen an die Hand geben, wie ihr entspannt und ohne Druck durch viele Situationen des Alltags kommt. Neben ein paar theoretischen Inputs gibt es deshalb viele praktische Tipps und Anregungen.

Im Fokus steht dabei immer dein Kind. Kinder *wollen* sich selbst erfahren und Dinge allein schaffen. Sich selbst zu erfahren, gehört zu einer gesunden Entwicklung dazu. Sie brauchen uns als Begleiter\*innen, aber auch als Wegbereiter\*innen, um überhaupt die Möglichkeit dafür zu erhalten.

Da die Kapitel nicht zwangsläufig aufeinander aufbauen, kannst du je nach persönlicher Situation innerhalb des Buches zu dem Thema springen, das gerade für dich aktuell und hilfreich ist.