

Barbara Weber-Eisenmann

ICH KANN DAS SCHON!

The title is composed of large, white, sans-serif letters. A small illustration of a child watering a flower is positioned between the 'K' and 'N'. Another illustration of a child standing on a pink stool at a blue sink is positioned above the 'N'. A third illustration of a child folding a grey cloth is positioned to the left of the 'D', partially overlapping it. The background is orange with a pattern of small red polka dots.

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

Vorwort	6
So hilft dir dieses Buch	8
So prägt euer Alltag dein Kind	12
Bedürfnisorientierte, liebevolle Führung	14
Zugewandtes Zumuten	18
Gemeinsame Aufgaben	20
So entwickelt sich dein Kind	24
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
So unterstützt du die Selbstwirksamkeit deines Kindes	42
Raum für Selbstwirksamkeit	45
Umgang mit Erfolg	49
So sieht dein Kind die Welt	51
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



So gestaltet ihr euren Tag

118

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 äußereren 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 einbeziehest, 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.