

SELBSTSTÄNDIGES ANZIEHEN UND ESSEN

Ich ermutige eure Kinder sich selbstständig an- und auszuziehen, genauso wie selbstständig zu essen. Es macht einen großen Unterschied, ob ich 5 Kinder an und wieder ausziehe oder nur noch die Schleifen binde und die Jacken zippe.

Bitte übt auch weiter.

Warum ist Selbstständigkeit wichtig?

- **Fördert das Selbstvertrauen:** Wenn Kinder selbstständig Aufgaben meistern, wachsen sie über sich hinaus und entwickeln ein gesundes Selbstbewusstsein.
- **Stärkt die Selbstwirksamkeit:** Kinder lernen, dass sie Einfluss auf ihre Umwelt haben und Probleme selbst lösen können. Dies fördert ihre Fähigkeit, Herausforderungen zu meistern.
- **Verbessert die Motorik:** Durch das eigenständige An- und Ausziehen verbessern Kinder ihre Fein- und Grobmotorik, was für viele weitere Lebensbereiche wichtig ist.
- **Schafft Vorfreude auf Aktivitäten:** Wenn Kinder wissen, dass sie sich selbstständig anziehen können, bleibt mehr Zeit für das Spielen und Erkunden im Freien!

Ich freue mich über eure Unterstützung und weiß, dass eure Kinder das schaffen können. Auch weiß ich, wie schwer es sein kann :) und jedes natürlich soweit wie es kann.

Hier sind einige hilfreiche Tipps, wie ihr mit eurem Kind das Anziehen und Essen üben könnt:



Ärmel hochschieben

Ermutigt euer Kind, die Ärmel hochzuschieben, bevor es mit dem Essen beginnt. So bleibt die Kleidung sauberer und das Kind kann sich besser konzentrieren.



Selbst essen lassen

Gebt eurem Kind kindgerechte Utensilien und lasst es selbstständig essen. Ermutigt es, die richtigen Bewegungen zu machen, und lobt dann ruhig die Fortschritte! Kleine Portionen helfen, den Umgang mit dem Essen zu erleichtern.

Jacke selbst anziehen

Verwendet wie wir den Montessori-Trick:

1. Legt die Jacke mit der Innenseite nach oben auf den Boden und euer Kind hockt sich zum Kragen oder zur Kapuze.
2. Euer Kind greift über das Kopfteil und steckt seine Hände in die Ärmel.
3. Es hebt gleichzeitig die Jacke vom Boden und
4. schwingt sie über seinen Kopf.

Die Jacke fällt fast von allein über den Rücken eures Kindes. Fertig!



In die Schuhe steigen

Gerade am Anfang sind Elastiksenkel oder Klettschuhe super! Zeigt eurem Kind, wie es die Schuhe richtig hinlegt, sodass die Ferse zeigt. Es kann dann einfach hineinsteigen und die Schuhe anziehen. Übung macht den Meister!

Schuhe und Jacke ausziehen

Lasst euer Kind das Ausziehen selbstständig üben. Macht es gemeinsam zu einem Spiel, um die Motivation zu steigern! Wir öffnen die Jacken soweit sie können, dann helfe ich und dann schütteln sie sich hier die Jacken ab.

