

Allgemeine Empfehlungen für Familien im COVID-19 Notstand - März 2020



In dieser besonderen Zeit, in der wir alle aufgerufen sind, mit großer Verantwortung zu leben, wollen wir Sie und Ihre Kinder unterstützen, indem wir Ihnen einige erzieherische und spielerische Tipps übermitteln, wie Sie den Alltag mit Ihren Kindern gut meistern können:

- Erhalten Sie einen gewohnten Tagesablauf aufrecht; behalten Sie, wenn möglich, die üblichen Routinen in Bezug auf Aufstehen, Mahlzeiten, Schlafenszeit usw. bei.
- Erstellen/basteln Sie einen Wochenkalender mit Bildern, um Ihrem Kind eine bessere Vorhersehbarkeit zu gewähren in Bezug auf Routinen und Spielzeit (Zeitmesser und Sanduhren können eine zeitliche Strukturierung erleichtern).
- Denken Sie daran, dass alles was vorhersehbar ist, leichter angenommen/akzeptiert wird.
- Versuchen Sie sich, so weit wie möglich, auf das „Hier und Jetzt“ zu konzentrieren.
- Beziehen Sie Ihr Kind, so weit möglich, in alltägliche Tätigkeiten mit ein (Tisch decken, Wäsche nach Farbe sortieren, Wäsche aufhängen, Pizzateig kneten ...).
- Fördern Sie den virtuellen Kontakt mit Menschen, die Ihnen und Ihrem Kind wichtig sind (über WhatsApp, Skype, webcam ...).

- Versuchen Sie, Ihrem Kind so gut wie möglich zu erklären, was gerade passiert.
- Erstellen Sie einige wenige Regeln (mit Bildkarten), die tagsüber eingehalten werden müssen.
- Wechseln Sie zwischen Momenten der strukturierten Aktivität mit Ihnen und Momenten des freien, von Ihrem Kind gewählten Spieles.
- Basteln Sie mit Ihrem Kind Spiele mit einfachen Materialien, die für gewöhnlich im Haushalt vorhanden sind.
- Begrenzen Sie die Zeit Ihres Kindes vor dem Fernseher, Tablet und Handy; z.B. für Kinder unter 5 Jahre wird empfohlen, nicht mehr als eine Stunde pro Tag mit Medien zu verbringen.
- Kontrollieren Sie bei Ihrem Kind den Zugang zu den elektronischen Geräten.
- Halten Sie die positiven Momente in der Woche fest, um sie für später in Erinnerung rufen zu können. Verwenden Sie z.B. ein leeres Marmeladeglas als „DANKE-Glas“: schreiben Sie die positiven Ereignisse der Woche auf Kärtchen und sammeln Sie diese im Glas.
- Sie können die gemeinsam verbrachte Zeit mit Fotos oder Videos dokumentieren, die Sie gemeinsam mit Ihrem Kind anschauen und uns ggf. per E-Mail zusenden können.



Zuversichtlich, dass alles wieder gut werden wird, bleiben wir an Ihrer Seite, auch wenn wir derzeit räumlich voneinander getrennt sind.

Anregungen für Spiele und Aktivitäten für die Kinder, die wir in der Psychomotorik begleiten

motorischer Bereich



- am Boden kriechen
- hüpfen
- sich auf einer stabilen Unterlage rollen
- mit dem Ball spielen
- Perlen oder rohe Nudeln einfädeln
- mit dem Spielzug auf den Geleisen fahren
- verschiedene Materialien aus unterschiedlichen Konsistenzen anbieten
- Fingerfarben verwenden
- mit den Fingern etwas im Sand oder im Salz zeichnen
- mit Plastelin modellieren
- mit Steckspielen oder Puzzles spielen
- Figuren aufkleben und herunternehmen
- Wollknäuel aufwickeln
- einfache Holzstrukturen bauen
- die Deckel von Behältern auf- und zumachen
- Schraubverschlüsse auf- und zuschrauben
- mit den Wäscheklammern spielen
- Obst oder weiche Nahrungsmittel mit einem stumpfen Messer aufschneiden
- Musik hören (sich bewegen, tanzen und innehalten, wenn die Musik ausgeht)
- gemeinsam verschiedene Kinderlieder hören oder singen, diese können Sie ggf. mit motorischen Bewegungen begleiten

Sprachlich - kommunikativer Bereich



Nachstehend einige Beispiele, wie Sie die sprachlich-kommunikativen Aspekte Ihres Kindes im Rahmen von spielerischen Aktivitäten fördern können:

- Laute wie "brum-brum", "ciuf-ciuf", "toc-toc", "bum" anbieten
- passende Wörter zum jeweiligen Spiel/ zur jeweiligen Spielsituation verwenden
- einfache Aufforderungen/Anweisungen wie "Gib mir!", "Setz dich!", "Warte!", "Komm!", "Schluss!", "Nein!" geben
- einfache Bilderbücher anschauen und dazu verschiedene W-Fragen stellen wie z.B.: (Wer?, Was?, Wie?, Wo?, Wann? ...)
- beim Spielen verschiedene Gesichtsausdrücke einbauen/anbieten
- Förderung des Sprachverständnisses für hochfrequente Alltagsgegenstände (z.B. einen Löffel, ein Glas, einen Bleistift usw. auf Aufforderung abgeben)
- Spiele anbieten, um die Körperteile zu erkennen/erlernen

Bereich der sozialen Interaktion



- beobachten Sie, mit welchen Spielsachen oder Gegenständen Ihr Kind bevorzugt spielt: wenn Sie die Spielsituationen, die Ihr Kind gerne mag, in entspannten Momenten aufgreifen, erhöht sich seine Aufmerksamkeit Ihnen gegenüber
- Guck-Guckspiele, Kitzeln, Lieder und Klatschspiele eignen sich zur Förderung des Interaktionsaufbaus mit Ihrem Kind
- legen Sie während einer Spielaktivität mit Ihrem Kind immer wieder kurze Pausen ein und warten Sie auf ein Signal (Blickkontakt, Geste, sprachliche Äußerung) Ihres Kindes, welches zum Weiterspielen einlädt
- begeben Sie sich auf Augenhöhe Ihres Kindes: so fördern Sie seinen Blickkontakt
- setzen Sie in der Interaktion Ihre Mimik und Gestik verstärkt ein
- fangen Sie die sprachlichen Äußerungen Ihres Kindes auf und bieten Sie sie Ihrem Kind korrekt formuliert an
- begleiten Sie die Handlungen Ihres Kindes mit einfachen Worten
- fördern Sie die Gestik des Zeigens:
 - bewahren Sie die Gegenstände, die Ihr Kind gern mag sichtbar, aber für Ihr Kind nicht unmittelbar erreichbar auf
 - lassen Sie Ihr Kind zwischen zwei Gegenständen, Getränken oder Lebensmitteln auswählen und bitten Sie Ihr Kind, auf das Ausgewählte zu zeigen
- fördern Sie bei Ihrem Kind die Geste „Gib mir!“ (geöffnete Hand des Kindes), um etwas zu erhalten
- richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf kleine Fertigkeiten, die Ihr Kind beherrscht und belohnen Sie es unmittelbar
- greifen Sie, wann immer möglich, die Interessen Ihres Kindes auf

Spielmöglichkeiten



- verschiedene Körperspiele
- taktile Spiele (unterschiedliche Materialien anbieten: weich, hart, rau, glatt ...)
- strukturierte Spiele (Farben und Formen zuordnen, Bilder zuordnen, Objekte kategorisieren ...)
- Turnus-Spiele (ich bin dran - du bist dran)
- Ursache-Wirkung Spiele (z.B. mit Musik spielen)
- Funktionsspiele mit einfachen Materialien anbieten wie z.B.: hineinstecken, ausleeren, zusammenstecken ...)
- repräsentative Spiele mit Gegenständen an sich selbst oder an der Puppe (z.B.: mit einem Kamm, Zahnbürste, Löffel, Telefon) ausführen
- Symbolspiele (einen Gegenstand für etwas anderes einsetzen) wie z.B. einen Legostein als Hund einsetzen
- gemeinsame Rollenspiele ausdenken (im Spiel in verschiedene Personen schlüpfen) wie z.B. ein Polizist, Feuerwehrmann, eine Prinzessin... sein
- im Spiel Ihrem Kind den Ausdruck von Gefühlen ermöglichen und die Verarbeitung von Erlebten fördern
- Ihr Kind in der Planung und zeitlichen Abfolge der verschiedenen Schritte eines Spiels unterstützen
- Ihr Kind in der Variation des Spiels (Material, Reihenfolge und Inhalt) unterstützen
- Regelspiele am Tisch (Memory, Kartenspiele, Würfelspiele, Lotto)

Autonomie – Selbständigkeit



- unterstützen Sie ihr Kind bei den bereits automatisierten Handlungsabläufen wie z.B.: beim An- und Ausziehen, beim Zähne putzen oder beim Hände waschen und planen Sie für jede Handlung genügend Zeit ein; lassen Sie Ihr Kind eine einfache Handlung ggf. auch alleine ausprobieren
- verwenden Sie ggf. unterstützend Bilder, um die einzelnen Handlungsschritte zu verdeutlichen
- versuchen Sie möglichst, bei Aktivitäten des täglichen Lebens die Routine beizubehalten

emotionaler Bereich

emotions



- die Emotionen Ihres Kindes sollten anerkannt, akzeptiert und verbalisiert werden
- miteinander verstehen, wie man mit Emotionen am Besten umgehen kann
- lesen Sie gemeinsam ein Büchlein, das das Thema der Emotionen behandelt (oder im Internet suchen)
- lesen Sie mit Ihrem Kind Kurzgeschichten zum Thema „Emotionen“ und begleiten Sie es dabei, die Hauptemotionen und dessen Gründe zu verstehen
- verbalisieren Sie auch Ihre eigenen Emotionen, damit Ihr Kind sich derer bewusst wird
- Ihr Kind darf sich auch einmal langweilen, oft bringt die Langeweile auch Kreativität mit sich

Bitte wählen Sie aus den gesamten beschriebenen Aktivitäten und Ratschläge jene aus, die Ihnen am Nützlichsten vorkommen und die Sie für Ihr Kind am Geeignetsten erachten. Sie können die beschriebenen Aktivitäten autonom dem Therapieplan anpassen oder Ihre Bezugstherapeutin telefonisch oder über E-mail um einen praktischen Ratschlag fragen.

Für eine eventuelle psychologische Unterstützung bitten wir Sie, die Bezugspsychologin/den Bezugspsychologen Ihres Kindes zu kontaktieren.

Die Psychomotoriktherapeutinnen des Dienstes für Kinder- und Jugendneurologie und Rehabilitation stehen Ihnen jederzeit zur Verfügung!



Erarbeitet von:
Dr.in Aio Monica
Dr.in Solimine Giuseppina

LITERATUREMPFEHLUNGEN:

- Sally J. Rogers, Geraldine Dawson, Laurie Vismara & Isolde Seidl - Frühe Förderung für Ihr Kind mit Autismus: Das Early Start Denver Modell in der Praxis, Junfermann Verlag
- Anabel Cornago – Praxis Frühförderung Autismus, 01_Wahrnehmung, Autismus Hamburg

LINKS FÜR BILDMATERIAL:

- www.anupitnpee.it
- www.metacom-symbole.de