

# Familien Ergo

Lernen durch Tun



Der Wilhelmshavener Kinder- und Jugendarzt Dr. Rupert Dernick ist überzeugt, dass Kinder im Familienalltag am besten für die Schule und auch fürs Leben lernen. Eltern sollen ihren Nachwuchs deshalb von Anfang an zum Mithelfen ermuntern und durch altersangemessene Tätigkeiten optimale Bedingungen für die Entwicklung bieten.

In der Entstehung der FamilienErgo gab es einige Schlüsselerlebnisse. Einmal wollte ich meine Tochter (6) und ihre Freundin kurz im Auto lassen, um gerade eine Kiste Wasser und ein paar Kleinigkeiten einzukaufen. Die beiden bestanden darauf, mitzukommen, und waren so stolz, die schwere Wasserkiste mit Hilfe des Einkaufswagens bis zur Kasse transportieren zu können. Wenig später kam mir am Muttertag ein etwa 5 Jahre alter Junge aus der Bäckerei entgegen, der gerade die Brötchen für das Frühstück geholt hatte. Seine Augen leuchteten.

## Überbesorgte Eltern

In dieser Zeit kamen einige Eltern zu mir in die Praxis, die sehr besorgt waren, ob Ihre Kinder, meist Jungen, in der Schule zurecht kommen würden. Die Eltern waren so verunsichert, dass sie die Schulvorbereitung ihrer Kinder am liebsten an professionelle Kräfte (Pädagogen, Ergotherapeuten) delegieren wollten. Viele dieser Vorschulkinder wurden nach der ärztlichen Untersuchung von ihren (knieenden!) Müttern angezogen, bekamen zu Hause ihr Brot geschmiert und einige räumten nach dem Essen noch nicht mal Ihren eigenen Teller weg.

Wenn ich den Eltern dann berichtete, was Sie selbst zu Hause zur Stärkung und Förderung ihrer Kinder tun können, waren die Eltern mal dankbar, mal erstaunt. 2005 habe ich die häuslichen Fördermöglichkeiten zusammengeschrieben und

dabei viele Ideen aus meinem Umfeld verarbeitet: Die Anziehstraße hat meine Frau unseren Kindern abends hingelegt, um den Morgenstress zu verringern. Das Navigationsspiel (die Kinder müssen den Weg nach Hause beschreiben) haben wir gemeinsam mit viel Spaß beim Nachhausebringen der Kinder vom Kindergeburtstag erfunden. Den Begriff „Sockenmemory“ für Sockenlegen hat eine Patientin geprägt.

## Fazit: Lernen durch Tun

So habe ich FamilienErgo von den Kindern gelernt, von meinen eigenen und von meinen Patienten. Auch der FamilienErgo-Song „Lass mich mal ran“ (bei YouTube „FamilienErgo“ eingeben) ist aus diesem Geist entstanden. Bei FamilienErgo geht es nicht um das „Anschieben“ der Kinder, sondern darum, das zuzulassen, was in den Kindern steckt und die Entwicklungsschritte der Kinder zu begleiten. Die Augen der Kinder zeigen uns mit Ihrem Strahlen, ob wir auf dem richtigen Weg sind.

„Er war so stolz.“



- Setzen Sie in dem Bereich, in dem Ihr Kind dazulernen soll, Ihre Erwartungen zunächst auf „Null“.
- Vergleichen Sie nicht – jedes Kind ist einzigartig!
- Bei ungeschickten Kindern ist es besonders wichtig, ihnen genug zuzumuten und zuzutrauen, damit sie als Erwachsene nicht unselbstständig werden.
- Trennen Sie sich von Schuldgefühlen, zum Beispiel vom Gedanken, etwas versäumt zu haben. Es ist nie zu spät, etwas zu lernen.
- Gehen Sie einen Schritt nach dem anderen. Jede Etappe fällt für sich genommen leicht.
- Gehen Sie erst zur nächsten Stufe, wenn Ihr Kind den vorigen Schritt sicher beherrscht. Ihr Kind bestimmt das Tempo.
- Loben Sie kleinste Fortschritte. Achten Sie auf eine positive Grundstimmung, damit Ihre positive Botschaft „Das traue ich dir zu“ richtig ankommt.
- Versuchen Sie, zu erspüren, wann Ihr Kind lernbereit ist.
- Vermeiden Sie sprachliche Motivationskiller: Formulieren Sie positiv, konkret und wertschätzend.
- Bewerten Sie auch die Mühe, nicht nur das Ergebnis.



Maria Montessori:

„HILF MIR,  
ES SELBST ZU TUN.“



#### Angemessenes Lob

bei neu erbrachter Leistung und wenn Kinder sich bemühen, etwas gut oder besser zu machen, stärkt das Selbstbewusstsein des Kindes und vervielfacht die Motivation des Kindes zu weiteren Leistungen. Gehen Sie auf Augenhöhe mit dem Kind und sagen Sie genau, was Ihnen gefällt – so helfen Sie Ihrem Kind, sich selber einschätzen zu können.

Mehr dazu  Seite 32



Dr. Rupert Dernick, Kinder- und Jugendarzt, entwickelte 2005 das Familienergo-Konzept und bietet Vorträge an. Anja Dernick, Dipl.-Päd. und System. Therapeutin ist verantwortlich für die Seminarorganisation für

Kinder- und Jugendärzte, Ergotherapeuten und Erzieher. Ihre Töchter: Katharina, Lisa und Greta sind unterstützend tätig. [www.FamilienErgo.de](http://www.FamilienErgo.de), Foto © Rupert Dernick

Cartoons ©Tiki Küstenmacher, aus dem Buch „Topfit in der Schule“, München 2008, Kösel-Verlag in der Verlagsgruppe Random House GmbH

# ICH SCHAFFE DAS!



## Im Familienalltag entwickeln sich Kinder am besten

Of t nehmen Eltern dem Nachwuchs Tätigkeiten ab, die die Kleinen schon sehr gut selber ausführen und dabei eine Menge lernen könnten. Häufig geht die Arbeit allein schneller von der Hand und in der täglichen Hektik kommt die Anleitung des Kindes und das gemeinsame Tun zu kurz.

### Sicherheit durch Übung

Wenn Eltern jedoch ihren Kindern kaum Gelegenheit geben, selbst etwas zu tun, rauben sie ihnen Entwicklungschancen. Zur Entfaltung ihres Selbstbildungspotentials benötigen Kinder – neben stabilen Bindungen – eine erfahrungsreiche Umgebung, die Möglichkeit, selbstständig eigene Ideen zu verwirklichen und auszuprobieren sowie die soziale Resonanz anderer Kinder und Erwachsener. Sie müssen spüren, dass sie Ernst genommen werden und sich unserer Wertschätzung sicher sein können, damit die Basis für ein vertrauensvolles Verhältnis gegeben ist. Was gibt es Schöneres als die Anerkennung von Mama/Papa über einen selbst gedeckten Frühstückstisch?

So lässt sich beispielsweise die Feinmotorik schulen, indem Kinder selbst die Butter auf ihr Brot schmieren, Gurken schälen oder Wäscheklammern benutzen. Beim Sockenlegen werden grundsätzliche mathematische Fähigkeiten (Vergleichen, Mengen erfassen, Zählen, Mustererkennung) trainiert. Wenn Kinder hier und da das Einräumen von Geschirr in die Küchenschränke übernehmen, müssen Sie genau überlegen, was wohin gehört – das schult das Gedächtnis. Ganz nebenbei kann Tischdecken Handlungsplanung und räumliches Vorstellungsvermögen trainieren. Und durch das selbstverständlich gegebene alltägliche Wiederholen und Üben werden Kinder sicherer in ihren Fähigkeiten.

### Selbstvertrauen stärken

Lernen findet weitestgehend durch Erfahrung und Vorbild statt. Es braucht Begeisterung oder eine bedeutsame Notwendigkeit, um Lernen aus eigenem Antrieb zu ermöglichen. Im Familienalltag zu helfen bedeutet auch, eine sinnvolle Tätigkeit auszuführen, etwas für die Gemeinschaft zu tun. Aber nicht nur Fertigkeiten und

Kenntnisse nehmen zu, das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten schafft ganz nebenbei ein starkes Selbstvertrauen.

So erfahren Kinder auch Selbstwirksamkeit. Selbstwirksamkeit ist ein Grundbedürfnis und ein Eckpfeiler für die psychische Gesundheit: Jeder Mensch benötigt den Glauben an seine Fähigkeit (Kompetenz), die eigenen Handlungen so zu planen und auszuführen, dass künftige Situationen gemeistert werden können. Selbstwirksamkeit ist somit eine Überzeugung, das eigene Leben unter Kontrolle zu haben und positiv beeinflussen zu können. Seinem Kind das tief verwurzelte Gefühl "Ich schaffe das!" mit auf den Lebensweg zu geben, ist eine der größten Herausforderung für Eltern.

KiKA-Studie: „Kindliche Kompetenzen im Alltag und gelungener Schulstart“ – in Zusammenarbeit mit Prof. Günter Esser, Universität Potsdam, Kinderärztliche Praxis 80, 322-331 (2009) Nr. 5, [www.kinderaerztliche-praxis.de](http://www.kinderaerztliche-praxis.de)

Diplomarbeit „Eltern im Übergang“ zu FamilienErgo im Brückenjahr von K. Raudonat, betreut von Prof. Dr. Yvonne Ehrenspeck, Universität Oldenburg. [www.familienergo.de/index.php?id=57](http://www.familienergo.de/index.php?id=57)