

## Ich kann mich alleine anziehen! Anziehtraining – mit wenig Aufwand viel bewegen



Die 10 Minuten, die ein Kind braucht, um sich alleine anzuziehen, summieren sich in den 2 Jahren vor der Primarschule zu 120 Stunden Wahrnehmungsförderung: 120 Stunden, in denen das Kind Motorik, Gespür und Handlungsplanung trainiert – oder 120 Stunden, in denen das Kind diese Handlungserfahrungen nicht macht, weil es angezogen wird. Mit der Anziehstrasse können Sie in nur 2 Minuten täglich Ihrem Kind das Anziehen vermitteln. Beginnen Sie mit dem Anziehtraining, wenn Ihr Kind sich von 7 Tagen weniger als 6 Tage selbständig anzieht. Welch eine Freude für Ihr Kind und Sie, wenn es diese Fähigkeit erlangt hat!

### Das Anziehtraining mit der Anziehstrasse

Das selbstständige Anziehen schult sehr viele Fähigkeiten: Grobmotorik, Gleichgewicht, Feinmotorik, Körperwahrnehmung, Handlungsplanung, Konzentration und Ausdauer. Diese werden in nur 5-10 Minuten täglich geübt. Spätestens ab dem 4. Geburtstag sollte kein gesundes Kind diese tägliche Portion Wahrnehmungsförderung verpassen.

Aller Anfang ist schwer. Anziehen ist eine hochkomplexe Tätigkeit. Eine bewährte Methode zum Erlernen des selbstständigen Anziehens ist die **Anziehstrasse**. Dabei legen die Eltern die Kleidungsstücke immer in der gleichen Reihenfolge auf das Bett oder den Fussboden.

UNTERHOSE – UNTERHEMD – T-SHIRT – LEGGINS/STRUMPFHOSE – PULLOVER – SOCKEN – HOSE/ROCK – SCHUHE



Beginnen Sie mit der Unterhose. Das Kind zieht diese alleine an, Sie ziehen Ihrem Kind alle nachfolgenden Kleidungsstücke an. So beträgt der Übungsaufwand höchstens 1-2 Minuten pro Tag. Gehen Sie erst zum nächsten Kleidungsstück, wenn das vorhergehende beherrscht wird. Nach und nach zieht sich Ihr Kind dann immer mehr alleine an und Sie können Ihre Hilfestellung immer mehr zurücknehmen und auf allfällig schwierige Dinge, wie das Schliessen von Hosenknöpfen und das Binden von Schleifen beschränken.

Wenn Ihr Kind alle Schritte beherrscht und es sich eine Woche lang jeden Tag alleine angezogen hat, ist das sehr lobenswert und kann gebührend gefeiert werden!

Tipp: Achten Sie auf ausreichende und weit dehbare Kleidungsstücke, zu enge Kleidungsstücke sind schwierig alleine anzuziehen. Achten Sie auf Knöpfe, welche die Kinder gut alleine zuknöpfen können.

Aus FamilienErgo von Dr. Rupert Dernick.

Erweitert und ergänzt durch Carina Bosshard, Heilpädagogik Kindergärten Lausen



Erfolgskontrolle zum Ankreuzen

<b>Erfolgskontrolle Anziehen:</b>
<input type="checkbox"/> zieht Unterhose selbst an
<input type="checkbox"/> zieht Unterhemd selbst an
<input type="checkbox"/> zieht T-Shirt selbst an
<input type="checkbox"/> zieht Strumpfhose/Leggings selbst an
<input type="checkbox"/> zieht Pullover selbst an
<input type="checkbox"/> zieht Socken selbst an
<input type="checkbox"/> zieht Hose/Rock selbst an
<input type="checkbox"/> zieht Schuhe selbst an (ohne Schleife)

Diese Erfolgskontrolle kann das Kind selbständig ankreuzen

<b>Erfolgskontrolle Anziehen:</b>
<input type="checkbox"/>  <small>Unterhose</small>
<input type="checkbox"/>  <small>Unterhemd</small>
<input type="checkbox"/>  <small>T-Shirt</small>
<input type="checkbox"/>  <small>Strumpfhose</small>
<input type="checkbox"/>  <small>Pullover</small>
<input type="checkbox"/>  <small>Pullover</small>
<input type="checkbox"/>   <small>Hose Rock</small>
<input type="checkbox"/>  <small>Schuhe, Pantoffel</small>