

Wer ist aller fit für die Schule?

Vorbereitung auf den Schulalltag aus Sicht einer Ergotherapeutin

Die Schulzeit ist ein bedeutender Schritt im Leben eines Kindes. Damit der Übergang in den Schulalltag nicht nur reibungslos verläuft, sondern auch langfristig erfolgreich ist, sollten Kinder nicht nur inhaltlich, sondern auch in Bezug auf ihre physischen und geistigen Fähigkeiten gut vorbereitet werden. In diesem Artikel möchte ich wichtige Aspekte der Schulvorbereitung aus ergotherapeutischer Sicht beleuchten.

Sicherheit am Schulweg

Der Schulweg ist für viele Kinder ein erster Schritt in die Selbstständigkeit. Um sicher von A nach B zu kommen, sollten Kinder auf verschiedene Gefahrenquellen vorbereitet sein. Hierzu zählen unter anderem:

- Verkehrssicherheit: Kinder sollten lernen, wie sie sich sicher im Straßenverkehr bewegen. Hierzu gehört das richtige Überqueren von Straßen, das Beachten von Ampeln und das Erkennen von Gefahren durch

andere Verkehrsteilnehmer.

- Selbstbewusstsein im Straßenverkehr: Kinder sollten wissen, wie sie auf unvorhergesehene Situationen reagieren können, wie z. B. das Verhalten von Autofahrern und das richtige Verhalten in einer Gruppe.

Eine regelmäßige Übung von Verkehrsregeln im Alltag kann Kindern helfen, ihre Wahrnehmung zu schärfen und die notwendige Aufmerksamkeit für ihren Weg zur Schule zu entwickeln.

Ordnung in der Schultasche

Eine strukturierte Schultasche ist nicht nur praktisch, sondern auch eine wichtige Voraussetzung, um den Schulalltag erfolgreich zu meistern. Eine unübersichtliche Tasche führt nicht nur zu Zeitverlust, sondern auch zu unnötigem Stress. Kinder sollten früh lernen, ihre Schulsachen nach festen Kriterien zu ordnen:

- Fächerstruktur nutzen: Heft, Bücher, Stifte und weitere Materialien soll-

ten in bestimmten Fächern der Tasche verstaut werden.

- Regelmäßige Kontrolle: Kinder sollten ermutigt werden, ihre Tasche am Abend vorher zu kontrollieren und sicherzustellen, dass sie für den nächsten Tag gut vorbereitet sind.

Ergotherapie kann hier helfen, das „Ordnung halten“ spielerisch zu üben, z. B. durch visuelle Hilfen oder durch kleine „Ordnungsrituale“.

Vorbereitende Maßnahmen zur Konzentration

Die Fähigkeit, sich zu konzentrieren, ist essenziell, um im Unterricht und bei Hausaufgaben erfolgreich zu sein. Konzentration kann jedoch trainiert werden. Einige hilfreiche Übungen umfassen:

- Aufmerksamkeitsübungen: Spiele wie „Ich sehe was, was du nicht siehst“ oder Konzentrationspuzzle können helfen, die Aufmerksamkeit zu schulen.
- Atemübungen: Einfache Atemtechniken, wie das langsame Ein- und Ausatmen, fördern die Selbstregulation und steigern die Konzentrationsfähigkeit.

Ergotherapeuten setzen hier gezielt auf Übungen, die die visuelle und auditive Wahrnehmung sowie die Selbstorganisation fördern.

Übungen für Feinmotorik und Stifthaltung

Die richtige Stifthaltung und eine gut entwickelte Feinmotorik sind Grundlagen für das Schreiben in der Schule. Kinder, die Schwierigkeiten mit der Stifthaltung haben, können mit verschiedenen Übungen unterstützt werden:

- Knetübungen und Malspiele: Das Kneten von Knetmasse oder das Malen mit dicken Filzstiften helfen dabei, die Muskulatur der Hand zu stärken.
- Zielgerichtetes Üben der Stifthaltung: In der Ergotherapie werden spezielle Übungen angeboten, um die richtige Handhaltung zu trai-



nieren, z. B. durch die Verwendung von Stiften in verschiedenen Größen oder speziellen Griffhilfen.

Diese Übungen sollten spielerisch und ohne Druck in den Alltag integriert werden.

Selbstständiges Erledigen der Hausübungen

Selbstständigkeit ist ein wichtiger Bestandteil der schulischen Entwicklung. Um Kinder auf das eigenständige Erledigen von Hausaufgaben vorzubereiten, ist es wichtig, dass sie lernen, ihre Aufgaben strukturiert anzugehen:

- Zielgerichtetes Arbeiten: Hilfestellungen zur Planung und Strukturierung der Hausaufgaben, wie z. B. das Setzen von kleinen Zielen (z. B. „Ich mache zuerst die Matheaufgaben und danach die Deutschaufgaben“).
- Zeitmanagement: Kinder lernen, Pausen einzuplanen und sich nicht zu überfordern. Hier können Timer helfen, die das Kind dabei unterstützen, sich an feste Arbeitszeiten zu halten.

Übungen zu Vorläuferfähigkeiten in Rechnen

Mathematik erfordert nicht nur kognitive Fähigkeiten, sondern auch eine

gute Grundlage an Vorläuferfähigkeiten. Einige dieser Fähigkeiten sind:

- Mengenverständnis: Kinder sollten lernen, mit Mengen umzugehen. Spiele wie „Zählen mit Alltagsgegenständen“ oder „Zahlensuppe“ helfen dabei.
- Räumliches Vorstellungsvermögen: Übungsspiele, bei denen Kinder Formen erkennen oder nachbauen müssen, fördern das räumliche Denken und sind eine gute Vorbereitung auf die spätere Mathematik.

Übungen zu Vorläuferfähigkeiten in Schreiben und Lesen

Vor dem Erlernen des Lesens sind bestimmte Fähigkeiten erforderlich, die Kinder in der Vorschule und den ersten Schuljahren entwickeln können:

- Phonologische Bewusstheit: Kinder sollten die Fähigkeit entwickeln, Laute zu erkennen und zu unterscheiden. Lieder, Reime oder Silbenklatschen sind ideal, um die phonologische Wahrnehmung zu fördern.
- Wortschatz und Sprachverständnis: Durch das Vorlesen und Erzählen von Geschichten erweitern Kinder ihren Wortschatz und verbessern ihre sprachlichen Fähigkeiten. Das Nachspielen von Geschichten oder

das Erfinden von eigenen Geschichten fördert die Kreativität und Sprachfähigkeit.

Fazit

Die Vorbereitung auf den Schulalltag ist vielschichtig und betrifft nicht nur das schulische Lernen, sondern auch die körperlichen und geistigen Fähigkeiten, die Kinder im täglichen Leben benötigen.

Ergotherapie kann wertvolle Unterstützung leisten, um Kinder in ihrer Selbstständigkeit zu fördern und sie auf den Schulalltag vorzubereiten. Mit den richtigen Übungen und einem strukturierten Alltag können Kinder optimal in ihre Schullaufbahn starten – und das mit Freude und Erfolg!



Liebe Grüße von Barbara Fürst, Ergotherapeutin in der Schmidmühle, der Praxisgemeinschaft für Gesundheit und Lebensqualität in Großweikersdorf.
www.schmidamuehle.at