

# Sensorische Integrationstherapie – *Sensorische Auffälligkeiten & sinnvolle Hilfen*



**Sarah Holzer, MA**

*Sensorische Integrationstherapie, ADHS-Trainerin,  
Dipl. Legasthenie- & Dyskalkulietrainerin,  
Entwicklungs- und Lerntherapie nach PÄPKi*

**Mai 2026**

*Wenn Kinder anders fühlen, hören, sehen,  
wahrnehmen –*

*Was steckt hinter dem Verhalten meines  
Kindes und wie kann ich ihm helfen?*



# Über mich

## Sarah Holzer, MA



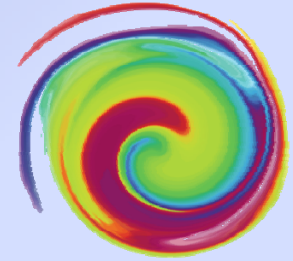
- geboren 1988
- aus Kohfidisch (Bezirk Oberwart, Südburgenland)
- **Aus- & Weiterbildungen:**
  - Matura – **BORG Güssing**
  - Bachelorstudium: „**Gesundheitsmanagement und Gesundheitsförderung**“ – FH Pinkafeld
  - Masterstudium: „**Management im Gesundheitswesen**“ – FH Pinkafeld
  - Kolleg für **Sozialpädagogik** – BASOP Oberwart
  - Fernstudium zur **diplomierten Dyskalkulietrainerin** – EÖDL
  - Fernstudium zur **diplomierten Legasthienetrainerin** – EÖDL
  - Fachkundeprüfung zur **ADHS-Trainerin** (IFLW)
  - Fachkundeprüfung **Sensorische Integrationstherapie** (SI) – IFLW
  - **Autismus-Fortbildungen** – Verein Libelle Graz
  - **Entwicklungs- und Lerntherapie nach PÄPKi®** bei **Vorschul-** und **Grundschulkindern**
  - **Entwicklungs- und Lerntherapie nach PÄPKi®** bei **Säuglingen** und **Kleinkindern**
- Seit 2020 **selbstständig** mit **Pädagogischer Lernpraxis „Lernen mit allen Sinnen“** in Kohfidisch
- **Kontakt:** 7512 Kohfidisch, Schloss 3, [holzer.sarah@gmx.at](mailto:holzer.sarah@gmx.at), 0664/ 5035391, [www.sarahholzer.at](http://www.sarahholzer.at)

# Inhalte



- **Begriffserklärungen:** Wahrnehmung, Sensorische Integration, SI-Störung, SI-Therapie
- **Sensorische Störungsbilder & sinnvolle Hilfen:**
  - Phlegmatische Kinder
  - Vorsichtige, ängstliche Kinder
  - Heikle Kinder
  - Geräuschempfindliche Kinder
  - Ungeschickte Kinder
  - Zehenspitzenwandler
  - Quirlige Kinder
  - Temperamentvolle Kinder
  - Probleme in der sozialen Entwicklung
  - Probleme bei Situationsveränderungen
  - Heikle Esser
  - Schmerzempfinden beim Nägelschneiden
  - Nägelkauen
  - Unwohlsein beim Baden
  - Überempfindlichkeit beim Zähneputzen
  - Schmerzempfinden bei der Haarpflege
  - Probleme bei der Sauberkeitserziehung
  - Schwierigkeiten beim Anziehen
  - Schlafprobleme
  - Übelkeit beim Autofahren/ Karussellfahren
  - Wippende Kinder
- **Fragerunde**

# Wahrnehmung



- Wahrnehmung heißt **auf Entdeckungsreise** zu gehen
- Wahrnehmung = **Perzeption**  
= die **Fähigkeit, Sinnesinformationen zu interpretieren**
- ist ein dauerhafter Prozess, der bereits im Mutterleib beginnt & dem **Mensch Auskunft über sich & seine Umwelt gibt**
- ist ein komplexer Prozess
  - geht von der **Aufnahme von Reizen aus der Umwelt & dem Körper**
  - der **Weiterleitung** der Reize zum **Gehirn**
  - **Verarbeitung im Gehirn**
- Wahrnehmungsprozesse sind immer selektiv & subjektiv:
  - sie **prägen unser Wesen & Charakter**
  - jeder **hat andere Wahrnehmungsvorlieben/ Bedürfnisse**

# Unsere 7 Sinne

## ➤ 4 Fernsinne → Reizquelle ist vom Körper entfernt

→ verschaffen uns ein **differenziertes Bild von der Umwelt:**

- Sehen
- Hören
- Geruchssinn
- Geschmackssinn



## ➤ 3 Nahsinne (= Basissinne) → direkter Kontakt zw. Körper & Reizquelle

→ liefern uns Informationen über unseren **eigenen Körper & seine Position in der Umwelt:**

- **Tastsinn (Berührungssinn/ taktiler Sinn):**

*Wo werde ich berührt?*

*Welche Qualität hat dieser Reiz (rau, glatt, pelzig, feucht,...)?*

- **Gleichgewichtssinn (vestibulärer Sinn):**

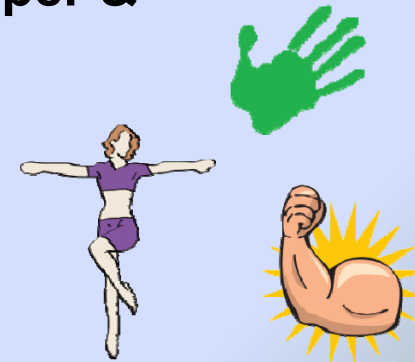
*In welcher Position befinde ich mich (aufrecht, kopfüber,...)?*

*Bin ich in Bewegung oder in Ruhe?*

*Verliere ich die Balance?*

- **Kraft- & Bewegungssinn (propriozeptiver Sinn/kinästhetisches System):**

*In welcher Stellung befindet sich mein Körper/ meine Gliedmaßen? Wie viel Kraft setze ich ein? Druck & Zug im eigenen Körper spüren (Tiefenwahrnehmung), Muskeln, Sehnen, Gelenke*

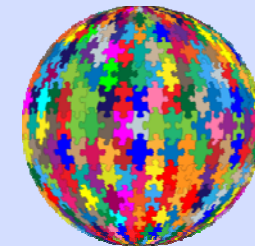


# Sensorische Integration = SI

- **SI** = eine **Leistung** unseres **Gehirns**  
→ über unsere **7 Sinne**



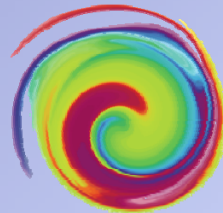
- **SI** = die zentrale Verarbeitung von Reizen  
(Berührung, Bewegung, Sehen, Hören,  
Schmecken, Riechen) **im Gehirn**  
→ um die **Welt ganzheitlich erleben** zu können



- Damit wir uns in unserer Umwelt orientieren & sinnvoll handeln können, muss unser Gehirn alle **Informationen aus** unserem **Körper** & aus der **Umwelt verarbeiten, modulieren & vernetzen**

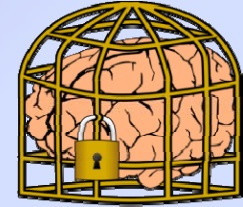
# Sensorische Integration = SI

- SI = der Prozess des Ordners & Zusammenfügens der Sinnesinformationen im Gehirn



- SI = die **neurologische Fähigkeit des Gehirns, Sinneseindrücke flexibel integrieren, modulieren, unterscheiden** (diskriminieren), koordinieren und ordnen zu können
- sodass KEINE Schwierigkeiten beim **Lernen**, in der **Entwicklung** & im **Verhalten** entstehen

# Sensorische Integrationsstörung



## = Art "Verdauungsstörung" im Gehirn

- bei der der Magen zwar **nicht organisch** geschädigt ist
- aber die **Verdauungsfunktion vorübergehend gestört** ist

## = leichte neurologische Funktionsstörung („Imbalance“ im Gehirn)

→ durch die das Kind die Informationen von seinen Sinnen nicht gut verarbeiten kann, d.h.:

- **Reize** werden **zu intensiv verarbeitet** oder
- **Reize** werden **zu langsam** oder
- **Reize** werden **gar nicht verarbeitet**

## → SI-Störung führt dazu, dass:

- das Kind Schwierigkeiten hat, sein Verhalten an die **Erfordernisse anzupassen**
- das **Verhalten** des Kindes WENIGER zweckmäßig/ sinnvoll / zielgerichtet ist, als für sein Alter erwartet

→ *Bsp.: Kind muss sich darauf konzentrieren nicht vom Sessel zu fallen & kann daher den Buchstaben, die es in der Schule schreiben soll, weniger Aufmerksamkeit widmen*



# Arten der SI-Störung

➤ eine SI-Störung ist **KEIN einheitliches Krankheitsbild** (wie z.B. Grippe) !

→ Ausprägungen können sehr verschieden sein:

- manche sind unterempfindlich  
→ Kind **registriert die Signale** des eigenen Körpers & der Umwelt gar **nicht oder verzögert**
- andere sind überempfindlich  
→ was das Kind zu **Überreaktionen, Wutausbrüchen, Reizbarkeit & Rückzug** veranlasst

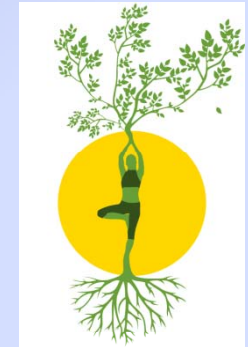


➤ es gibt 2 unterschiedliche Reaktionen bei einer SI-Störung:

- Reizsucher  
→ Kind sucht überall intensiv nach Informationen/ Reizen  
→ z.B. Kind will alles angreifen/ ablecken um Umwelt besser zu erkunden
- Reizvermeider  
→ Kind meidet (v.a. neue) Reize  
→ z.B. Kind vermeidet die Berührung mit feuchtem Material



# Sensorische Integrationstherapie



## = neurophysiologische Behandlung

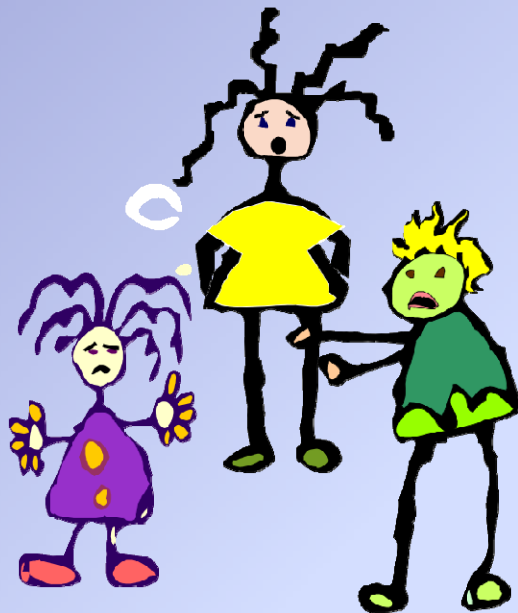
- kann die Gehirnfunktion des Kindes verbessern
- **setzt an der gemeinsamen Wurzel vieler Probleme an**
  - statt einzelne Fertigkeiten zu trainieren, wird die Grundlage der Entwicklung verbessert, damit sich **andere Fähigkeiten von selbst darauf aufbauen** können
- Vorgehen in der SI richtet sich ganz **individuell** nach dem Zustand & sensorischen & emotionalen **Bedürfnissen** des Kindes
- Therapieform: **Motorik & Wahrnehmung**
- **Spielerischer** Charakter

## → durch SI verbessert sich u.a.:

- Eigene Körperwahrnehmung
- Konzentration & Aufmerksamkeit
- stillt den Bewegungsdrang
- Selbstvertrauen
- Gefühle wahrnehmen und adäquat ausdrücken/ kontrollieren können
- Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit
- eigene Ideen umsetzen, Experimente wagen, Lösungsstrategien selbst erarbeiten
- schulische Lernerfolge
- Positive psychische & mentale Entwicklung



# Sensorische Störungsbilder & sinnvolle Hilfen



# Phlegmatische Kinder



## → Anzeichen:

- Kind wirkt **schwach, lasch**
- **lehnt gerne an** Personen/ Möbelstücken
- wirkt **energielos**, phlegmatisch, wird kaum richtig wach/ aktiv
- **ermüdet rasch**, liegt am liebsten herum, kaum motiviert sich zu bewegen/ Umwelt zu erkunden
- ist **langsam, gemütlich**, kaum aus der Ruhe zu bringen
- wirkt **desinteressiert**, oder gar traurig
- **zeigt wenig Emotionen/Reaktion** auf Sinnesreize, Schmerz & Temperatur

## → Ursachen:

- **Unterempfindliche** Sinnessysteme → **wenig Reaktion**  
→ da sie **viele Sinnesreize nicht wahrnehmen**
- **Instabile, schlaffe Körperhaltung** beim Sitzen, Gehen, Greifen → wegen Defizite im **Gleichgewichts, Kraft- & Bewegungssinn & Sehsinn**
- **Schwächen in der Haltungskontrolle**  
→ Bauchlage abgelehnt, weil schwer fällt Kopf lange gegen Schwerkraft aufrecht zu halten → lieber im Stuhl sitzend (sich anlehnen & abstützen)



# Phlegmatische Kinder



## → Allgemeine Hilfestellungen:

- **Ärztlich abklären**, ob Trägheit **organische Ursachen** hat
- **Routine** → **Sicherheit** durch feste **Strukturen** geben
- **Motivation** → zu neuen Aktivitäten ermutigen, ohne Druck
- Aktivitäten mit **aktiver Muskelarbeit**
- **Fester Tiefdruck** → zur Verbesserung von Stabilität & Bewegungskontrolle
- **intensive Sinnesreize** bieten → v.a. in Situationen, die Konzentration erfordern
- **Schnelle, unvorhersehbare Bewegungen** → wirken aktivierend
- Wacht Kind weinend auf → zur Beruhigung: Kind **langsam & rhythmisch bewegen** (schaukeln), **fest umarmen**
- Träges Kind **braucht mehr Zeit**, um auf **Aufforderungen zu reagieren**
- Falls Kind **übel/ schwindelig** wird → **Stimulation war zu intensiv:**
  - Aktivität **sofort beenden** (damit sich Nervensystem erholen kann)
  - **Muskelaktivitäten** (Dinge schieben, ziehen drücken) oder **Eiswürfel hinter den Ohren** → bekämpfen Schwindel/ Übelkeit



# Phlegmatische Kinder



## → Bewegungssinn:

- Bewegung → weckt Gehirn von unterempfindlichen Kindern auf  
→ v.a. **rasche, intensive, wechselnde (d.h. unvorhersehbare) Bewegung**
- In der Früh vorm Aufstehen auf **Bett hüpfen**
- Vielseitige Bewegungsreize → **Schaukeln, Rutschen, Klettergeräte**
- Mit **Intensität & Geschwindigkeit** experimentieren/ adaptieren
- **Schaukeln** → Kind motivieren **selbst Schwung zu holen** & sich mit **Händen festzuhalten**
- In Bauchlage in einer **Hängematte** (damit Kind Muskelarbeit leisten muss)
- Bei sitzenden Aktivitäten, die Konzentration erfordern → davor & währenddessen **körperliche Betätigung** einbauen, auch **Bewegungspausen, luftgefülltes Sitzkissen & Gymnastikball** zum Sitzen (ermöglichen Bewegung beim Ausmalen/ Schreiben/ Essen)
- **Spiele** in **unterschiedlichen Positionen**  
→ **Hüpfball, Liegen auf Luftmatratze, Spielen im Knien, Sitzend auf Gymnastikball/ Sitzkissen, teilweise aufgeblasenen Wasserball**

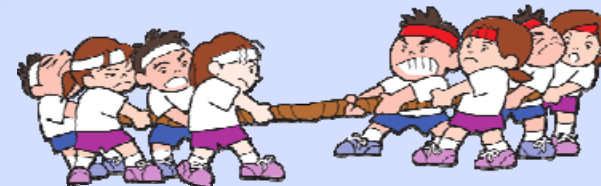


# Phlegmatische Kinder



## → Kraftsinn:

- **Muskelaktivitäten** → Objekte/ Personen schieben/ ziehen, Tauziehen, Einkaufswagen schieben, vollen Wäschekorb ziehen (per Seil)
- Bei sitzenden Aktivitäten, die Konzentration erfordern → davor **Trampolin** springen, **Hüpfmatratze**, **Hüpfpferd**, **Hüpfball** & dazwischen **Bewegungspausen** (bevor Kind ermüdet)



## → Berührungssinn:

- **Anti-Stressball, Fransenball, kleine Gummitiere** → zum Hantieren/ Aktivieren
- **Drehstift, Kugelschreiber** → herumdrehen/ drücken
- **Knetmasse** → platt drücken, auseinander ziehen, reißen
- Festen, länger anhaltenden **Druck auf die Schultern** geben während Kind aufrecht sitzt
- **Rascher Temperaturwechsel** → ins Freie (Kalte) gehen, kaltes Getränk



# Phlegmatische Kinder



## → Hörsinn:

- **Flotte Musik** mit **lebendigen Rhythmen** abspielen

## → Sehsinn:

- **Helle Wohnräume** → Tageslicht, Licht aufdrehen, Tageslicht-Lampen oder Vollspektrum-Lampen (für bessere Lichtqualität, mehr visuelle Leistungsfähigkeit, weniger Ermüdung)

## → Mundaktivität:

- **Festes Kauen** → knusprige Knabbereien, Nüsse, Trockenfrüchte, Kaugummi, Stollwerk, Maoam
- **Würziges, saures, scharfes Essen** → wirkt anregend, weckt auf
- **Kau- & Blasespielzeug** → Beißringe, Kau-Lego, Trompete, Pfeife, Seifenblasen-Instrumente → aktivieren Mundmuskel



# Vorsichtige, ängstliche Kinder



## → Anzeichen:

- Kind **meidet Schaukeln/ Rutschen/ Klettern/ Fahrzeuge** benutzen, auf **unebenen Untergrund** gehen
- Rutscht die **Treppe im Sitzen** hinunter
- Beschäftigt sich **nur mit ruhigen, sitzenden Spielen**
- **Schaut lieber anderen Kindern zu als mitzumachen**



## → Ursachen:

- **Überempfindliches** Sinnessystem
  - manche **Bewegungen** als **unangenehm/ beängstigend** wahrgenommen
- es bestehen **starke, direkte Verbindungen zwischen Gleichgewichtsorgan im Innenohr & Gehirn** → wird Kopf/ Körper bewegt, verbiegt eine Flüssigkeit im Innenohr die winzigen Härchen, die dann Informationen ans Gehirn senden
- wie wir eine **Bewegung wahrnehmen hängt ab von:**
  - Geschwindigkeit der Bewegung
  - Richtung → vor – zurück, auf – ab, im Kreis
  - Vorhersehbarkeit der Bewegung → lange gleichbleibend oder schnell wechselnd
  - Position des Kopfes

# Vorsichtige, ängstliche Kinder



## → Ursachen:

- Verarbeitung der **Bewegungsreize im Gehirn beeinflusst:**
  - Balance
  - Koordination
  - Lautbildung & Sprachentwicklung
- **Zusammenhang zwischen Bewegung & Sprache** (Lautbildung):
  - viele Kinder beginnen zur selben Zeit zu sprechen & zu laufen
  - auf Spielplätzen geht es so laut zu, da Kinder beim Bewegen ihre Emotionen verbal ausdrücken (z.B. durch Rufe, Lachen, Quietschen, Poltern)
- **Kinder mit Haltungproblemen**
  - fürchten sich vor Bewegung, weil sie sich bei Bewegung unsicher im Raum zu fühlen
- **Dyspraktische Kinder (= fehlende Bewegungsplanung)**
  - vermeiden aktive Bewegung
  - wissen nicht, wie sie ihren Körper einsetzen sollen



# Vorsichtige, ängstliche Kinder



## → Allgemeine Hilfestellungen:

- **Ängste ernst nehmen** (anstatt als „nicht so schlimm“ abzutun)
- **Keine Vermeidung** → Kind helfen, sich in **kleinen Schritten** Angst zu stellen (statt auszuweichen)
- Veränderungen **langsam und schrittweise** umsetzen
- Kind **körperlich & emotional unterstützen**, Mut machen
- **Genügend Platz für Bewegungsaktivitäten** zur Verfügung stellen (z.B. beim Schaukeln) → Sicherheit geht vor
- **Fallschutzmatten** unter Schaukel/ Spielgeräte (um Stürze abzufangen)
- **Sturz** → Schrecken/ Schmerz zwar **anerkennen**, **aber unaufgeregt** reagieren → damit sich Kind nicht noch mehr aufregt/ weint
- **Kind Kontrolle überlassen**, wie schnell/ langsam es etwas macht
- Falls Kind **übel/ schwindelig** wird → Stimulation war zu intensiv:
  - Aktivität sofort **beenden** (damit sich Nervensystem erholen kann)
  - **Zeit geben**, damit sich Kind wieder fängt
  - **Muskelaktivitäten** (Dinge schieben, ziehen drücken), **Eiswürfel** hinter Ohren → bekämpfen Schwindel/ Übelkeit

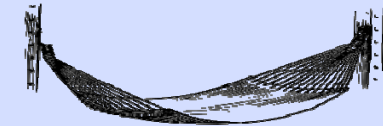


# Vorsichtige, ängstliche Kinder



## → Bewegungssinn:

- **Langsame, rhythmische Bewegungen** (auf – ab, hin – her) → wirken beruhigend
- Kind **huckepack** tragen → dabei Geschwindigkeit, Bewegungsrhythmus, Richtung verändern (sofern vom Kind toleriert)
- Mit **vorhersehbaren Bewegungen**, die das Kind mag beginnen
- Wenn sich **sicher fühlt** → **Bewegungsabläufe ausbauen** & nicht beim ersten Wimmern beenden (zuerst reduzieren, abändern)
- **Schaukeln, Rutschbahnen, Hüpfburgen, Drehscheiben, Schaukelpferd, mit Fahrzeugen fahren, Klettern, Kriechen durch Tunnel**
- überempfindlich oder schwache Haltung → Kind festhalten & **langsam in verschiedene Richtungen bewegen**, dann schrittweise Unterstützung verringern
- Kind in **Decke wickeln & am Boden ziehen**, Kind soll verschiedene Positionen auf Decke ausprobieren
- **Hängematte** oder Kind in einer Decke oder elastischem Stoff schaukeln (Eltern halten Kind an beiden Enden der Decke fest, können Kind auch hopsen, hin und her rollen lassen indem 1 Seite der Decke angehoben wird)
- **Seil an Wäschekorb** oder große Kiste knoten → Kind darin sitzend **ziehen** (wechselnde Geschwindigkeit & Richtung)



# Vorsichtige, ängstliche Kinder



## → Kraftsinn:

- Kind mit **Schaukel vertraut** machen, indem Kind zuerst eine Schaukel (mit Kuscheltier, Puppe) **selbst anschubst**  
→ erst danach Kind in Schaukel setzen → **sachte** anschubsen
- Schaukel **tief hängen** → damit Kind mit Füßen Boden berühren & sich abstoßen kann
- Kind **passiv auf Schaukel bewegen** (Kind spürt Zug/ Druck)  
→ Kind soll sich bei Elternteil festhalten, während es von diesem sachte in verschiedene Richtungen geschoben/ gezogen wird
- Kind bewegt sich **aktiv auf Schaukel** (Kind spürt Zug/ Schwung)  
→ Kind zieht den Erwachsenen an Händen oder Seil, um sich so selbst anzuschaukeln



# Vorsichtige, ängstliche Kinder



## → Berührungssinn:

- **Fester, großflächiger, dauerhafter Druck**  
→ mittels **Neopren-Schwimmweste, Gewichtsweste, Gewichtsdecke, Gewichtstiere** für den Schoß, **Sandsäckchen, Massagekiste** (Malerrolle, Igelball, Tennisball, Igelball-Stab, vibrierende Massagekäfer)
- in **Kombination mit beruhigender Bewegung** (wenn Kind überregt ist)
- Kind darf **Lieblingsspielzeug/ Kuscheltier/ Kuscheldecke/ Schnuffeltuch halten während es bewegt** wird
- Schaukel/ Bewegungsspielzeug mit **Lieblingsdecke oder bevorzugtem Stoff** des Kindes überziehen
- Kind kuschelt auf der Schaukel in einer Decke/ Knautschsack (**Tanzsack, Sitzsack**)



# Vorsichtige, ängstliche Kinder

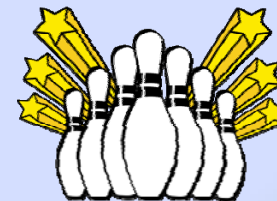
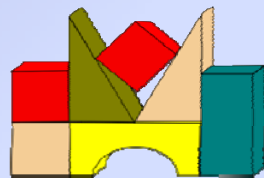


## → Hörsinn:

- Im Hintergrund **bekannte Musik, Lieblingslied** des Kindes abspielen (fürs Wohlbefinden)
- **Startsignale** vor dem Schaukeln setzen („1-2-3- LOS!“) & **Stopsignale** („3-2-1- STOP!“) um **nicht abrupt** Schaukeln **abzustoßen**

## → Sehsinn:

- Während des Schaukelns nach einem **bekanntem/ beliebten Gegenstand Ausschau halten**
- Dem Kind ein **Ziel bieten**, das es während des Schaukelns umstoßen kann (z.B. Turm aus Bausteinen, Plastikkegel vor der Schaukel platzieren)



# Heikle Kinder



## → Anzeichen:

- Kind ist **ungewöhnlich sauberkeitsliebend**  
→ reagiert **übertrieben**, wenn es **Hände/ Kleidung schmutzig** macht
- **vermeidet den Körperkontakt mit bestimmten Oberflächen** und/ oder **Materialien** (z.B. Sand, Knete, Fingerfarben, Brei)
- **mag es nicht**, wenn es **berührt wird** (v.a. nicht überraschend)
- **kuschelt nicht gerne**
- reagiert **aufgebracht/ ablehnend auf Körperberührungen** (auch bei vertrauten Personen)
- **Kratzt/ reibt sich an Körperstellen**, an denen es **vorher (leicht) berührt** wurde
- „**Heikle Esser**“ → Kinder, die Beschaffenheit bestimmter Speisen nicht mögen (z.B. Brei, Pudding) oder ungern mit Fingern essen (da schmutzigen Finger unangenehm anfühlen)



# Heikle Kinder



## → Ursachen:

- **taktil überempfindliche** Kinder
  - empfinden manche **Berührungen** als **unangenehm, bedrohlich** oder **schmerzhaft**
  - **flüchtige, leichte Berührungen**, v.a. von hinten, die nicht kontrollierbar sind, lösen **Alarmreaktion** aus
  - **Angst-, Kampf-, Fluchtreflex**
  - Kind neigt oft zu **Aufmerksamkeitsproblemen**, weil damit **beschäftigt** ist, **unangenehme Reize zu vermeiden**



- **Neophobie** → **Skepsis gegenüber neuem Essen** als natürlicher **Schutzmechanismus** (vor potenziellen „giftigen“, unbekanntem Dingen), der im Kleinkindalter ausgeprägt ist



# Heikle Kinder



## → Allgemeine Hilfestellungen:

- Bestimmte Aktivitäten/ Berührungen zu **vermeiden ist schlecht**  
→ dadurch wird negative Verbindung mit der Zeit noch verstärkt
- Berührungserfahrungen sind wichtig! → **langsam vorgehen:**  
täglich viele verschiedene Gelegenheiten bieten,  
bei denen das Gehirn lernen kann,  
Berührungen nicht als negativ wahrzunehmen
- **Verständnis** für das Verhalten des Kindes zeigen
- Kind **animieren**, aber **zu nichts zwingen** (würde Angst/ Abwehr verstärken)!
- **Vibration** = intensiver sensorischer Reiz → **mit Vorsicht** einsetzen (v.a. im Bereich Mund & Ohren) → v.a. bei unterempfindlichen Kindern
- Auf Veränderungen im Verhalten des Kindes achten
- **Ausgewähltes/ begrenztes Essverhalten**  
→ **schlecht:** Druck, Zwang & ständiges Anpassen des Speiseplans verschlechtert das Essverhalten noch  
→ **hilfreich:** Geduld (neue Lebensmittel ohne Zwang immer wieder, bis zu 15 Mal anbieten) & Einbeziehen des Kindes beim Einkauf & Zubereiten



# Heikle Kinder



## → Bewegungssinn:

- auf **taktile Herausforderungen** vorbereiten  
→ indem Kind davor **langsam & rhythmisch geschaukelt** & gewiegt wird
- Kind motivieren **auf unterschiedlichen Oberflächen** (z.B. Teppichboden, Fliesen, Gras, Erde, Sand, Kies,...) zu **gehen/laufen/rollen**
- Kind in ein **Badetuch einwickeln** & damit über den Boden ziehen
- Kind **spielerisch festhalten** während es **sich zu bewegen versucht**  
→ Bewegungswiderstand erhöht Kraft- & Bewegungssinn im Gehirn
- Sportarten, die **Tiefdruck & Propriozeption** (Kraft & Bewegung) bieten  
→ z.B. **Karate, Boxen, Klettern, Rad fahren, Laufen**

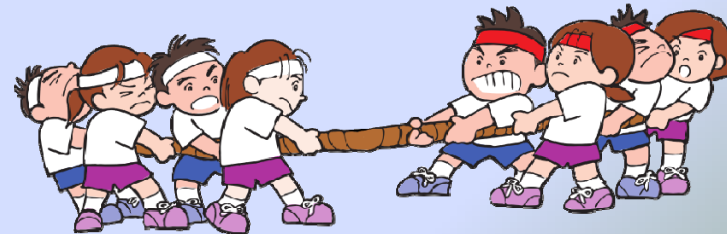
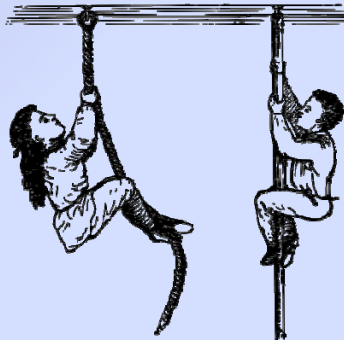


# Heikle Kinder



## → Kraftsinn:

- Kind auf taktile Herausforderungen vorbereiten
  - durch „**heavy work**“
  - d.h. anstrengende Muskelarbeit gegen Widerstand leisten
  - **Dinge ziehen/ schieben/ schleppen, Tauziehen, schweren Rucksack tragen, schwere Sandsäckchen werfen (Zielwurf), kneten, Schubkarre spielen, klettern am Klettergerüst,...**
- Materialien (z.B. **Knetmasse**) oder **Nahrungsmittel** (z.B. Bananen) **zerdrücken, zerquetschen**



# Heikle Kinder



## → Berührungssinn:

- Mit **taktilen Aktivitäten, die es mag, beginnen**  
→ nach und nach taktiler Angebot erweitern
- Bei Aktivitäten mit taktilen Herausforderungen Kind eine **Gewichtsdecke/ Gewichtsweste** anlegen
- Gelegenheiten für **Materialien mit unterschiedlichen Beschaffenheiten** bieten  
→ z.B. Reis, Bohnen, Salzteig, Kuchenteig, Ton, Sand, Wasserperlen, Glitzerklebstoff, Knetmasse, Schleim, Rasierschaum, Fingerfarben, Massagegeräte
- „**Schatzsucherspiel**“ → in **Sensorischen Wannen** (gefüllt mit z.B. Sand, Reis, Bohnen, Wasserperlen) werden z.B. kleine Spielzeuge, Schmeichelsteine, etc. eingegraben & Kind soll diese suchen/ ausgraben
- **Fingerfarben** → mit Händen/ Füßen malen
- Hände/ Füße mit **Knetmasse „eingipsen“**
- Spürt Kind den Drang die **Hände zu waschen** → versuchen, dies **hinauszuzögern**



# Heikle Kinder



## → Berührungssinn:

- Weigert sich Kind bestimmte Materialien anzufassen → **Pinself/ Schaufel/ Löffel anbieten, Sand im transparenten Plastiksack** kneten, Farbe im transparenten Plastiksack erkunden (mit Finger übers Plastikverschieben, rinnen lassen) → später „unabsichtlich“ kleines Loch in den Plastiksack stechen
- Kind motivieren **barfuß zu laufen, kurze Ärmel/ Hosen** zu tragen
- **Persönlichen Raum & Grenzen respektieren!**
- **Überfüllte Orte meiden!**
- **Menschenschlange** → **Kind am Ende der Reihe anstellen** mit Abstand zum Vordermann, leicht seitlich nach außen stehend neben Bezugsperson (um unabsichtliche Berührungen durch Fremde zu vermeiden)
- **Pizzamassage** → Kind ist die „Pizza“, auf die mit Händen, Ellbogen oder großem Gymnastikball die vom Kind gewünschten Zutaten belegt werden → mit **festem, andauernden Tiefdruck**
- **Wettermassage, Rückenmalen**  
(spüren/ erraten welches Zeichen aufgemalt wurde)
- Mit **Stofftieren** kuscheln mit unterschiedlicher Beschaffenheit (flauschig, kratzig, wuschelig,..)



# Heikle Kinder



## → Berührungssinn:



- Berührungen **niemals aufzwingen!**
- Kind sollte die **Kontrolle darüber** haben, wenn es berührt wird (Kind möchte eigentlich kuscheln, aber kann es nur ertragen, wenn es darauf vorbereitet ist)
- Kind **nie überraschend von hinten** berühren!
- Aktivitäten **vermeiden**, die **leichte Berührungen** enthalten!
- besser Kind **mit festem Druck zu berühren** (anstatt sanft/ zart zu berühren)  
→ ruhiger, fester Druck mit der Hand wird viel besser ertragen, als zartes Streicheln
- **Unangenehme Reize** auf der Haut des Kindes  
(z.B. Klecks Marmelade, Fingerfarbe, unangenehme Berührung)  
→ **mit festem Druck wegwischen**  
(leichtes Wegwischen kitzelt unangenehm)
- **Massagen mit festem, anhaltendem Tiefdruck** (wenn Kind es toleriert):
  - mit den Händen, Stück Samt, Waschlappen, falsuchige Decke, Lotion, Creme
  - Igelball, Tennisball, Malerrolle, Igelstab, diverse Bürsten, Abwaschschwamm, Staubwedel, Feder,...
  - Elektrisches Massagegerät (z.B. vibrierende Massagekäfer), elektrische Zahnbürste→ beginnend beim Rücken – Arme & Beine – Hände & Füße – zum Schluss Gesicht



# Heikle Kinder



## → Hörsinn:

- Im Hintergrund **ruhige Musik** abspielen
- **Umgebungsgeräusche**, die **zusätzlich reizüberflutend** wirken können, **ausschalten** (z.B. TV, Radio)



## → Sehsinn:

- „**Schatzsucherspiel**“ → in eine **Wanne** gefüllt mit **sensorischem Material** (z.B. Sand, Reis, Bohnen, Soja, Mais, Wasserperlen, Teigwaren) kleine Spielsachen (z.B. Figuren, Bausteine, Murmeln, Pompons, etc.) verstecken & Kind soll diese mit den Händen ausgraben
- **Dinge** aus einem **Beutel/ Dose** mit einem **Loch** **heraussuchen** lassen
- **Raumbeleuchtung dämpfen** für eine ruhige Atmosphäre
- Im Kindergarten: **beim Anstellen** in einer Reihe auf dem Boden mit **Kreuzen/ Aufkleber** den **Platz** für jedes Kind markieren  
→ damit genug Abstand zwischen den Kindern ist

# Heikle Kinder



## → Mundaktivität:

- Kind motivieren Dinge zu „kosten“  
→ z.B. **bestimmte Speisen, kalte Beißringe, Blasespiele** (Seifenblasen oder Wattebausch pusten), **Kauspielzeuge** (Kau-Lego, Kauschlauch)
- Durch einen **Trinkhalm in Flüssigkeit blasen** bis Blasen/ Schaum entsteht
- **Pudding/ Yoghurt** durch einen **breiten Trinkhalm** saugen

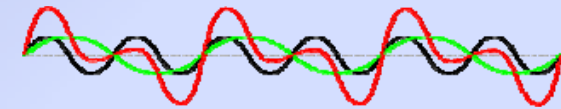


# Geräuschempfindliche Kinder



→ Geräuschempfindlichkeit = Hyperakusis

→ Anzeichen:



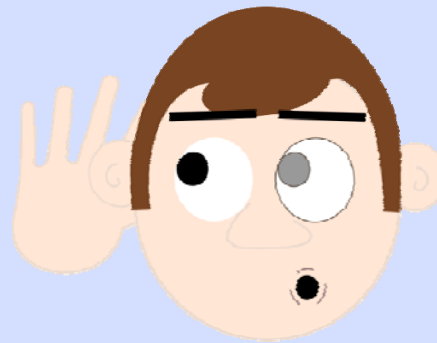
- **Extreme Reaktionen auf Alltagsgeräusche** (z.B. Staubsauger, Türklingel, laute Stimmen, Rasenmäher, Brotschneidemaschine)
- Kind **hält laute Menschen/ laute Orte nicht aus**
- kann sich in einer lauten Umgebung **schwer konzentrieren**
- brummt/ summt ständig vor sich hin, **gibt komische Geräusche von sich**
- **sehr schreckhaft bis panisch** bei **unerwarteten** Geräuschen
- manche empfinden physischen Schmerz bei bestimmten Frequenzen
- **Paradoxes Verhalten:** Kind ist geräuschempfindlich, macht aber selber viel Lärm → um störende Geräusche aus der Umgebung zu übertönen
- **Schutzreflexe bei Geräuschempfindlichkeit:** Ohren zuhalten, sich verstecken, unter den Tisch kriechen, aus dem Raum laufen, schreien
- **scheinbares „Taubsein“** als Schutzmechanismus vor Reizüberflutung

# Geräuschempfindliche Kinder



## → Ursachen:

- **Vorübergehende Entwicklungsphase**  
→ die wieder verschwindet (v.a. im Vorschulalter)
- **Neurologische Besonderheiten**  
→ **sensible Reizverarbeitung** bei Autismus-Spektrum-Störung, Reizüberflutung bei ADHS (v.a. wenn zu hoher Lärmpegel im Raum, viele Nebengeräusche)
- **AVWS** (Auditive Verarbeitungs- & Wahrnehmungsstörung)



# Geräuschempfindliche Kinder



## → Allgemeine Hilfestellungen:

- **Reaktion des Kindes auf dessen Umwelt beobachten & die Umwelt so verändern**, dass Kind Alltag bewältigen & unter ruhigen Bedingungen lernen kann
- **Rückzugsorte schaffen → Zelt, Höhle**
- **Gehörschutz** → Ohrstöpsel, Schalldämpfende Kopfhörer (Noise-Cancelling) für laute Umgebung (z.B. Straßenverkehr, Veranstaltungen, mehr Konzentration bei Einzelarbeit im Unterricht)
- **Vorwarnung** → damit sich Kind darauf vorbereiten kann, Geräuschquellen ankündigen (z.B. Staubsauger, Rasenmäher, einfahrender Zug)
- **Spezielles Hörtraining** → zum Abbau akustischer Überreizung, Steigerung der Konzentration, Verringerung von Lärmempfindlichkeit:
  - **Benaudira-Hörtraining** → individuelles Training mit Musik zur Verbesserung der auditiven Verarbeitung im Gehirn
  - **Audiva-Hörtraining** → setzt Musik & Sprache ein, damit Gehör besser filtern kann
  - **Jias (Johansen)-Hörtraining** → individuelle Stimulation zur Reduzierung von Überempfindlichkeit
- **Geräusch-Memo-Spiele:** Hör-Kim-Spiele, Hör-Memory mit Rasseldosen, Alltagsgeräusche erraten

# Geräuschempfindliche Kinder



## → Hörsinn:

- **Aktivitäten** (z.B. Staubsaugen, Haare föhnen, mixen) **davor ankündigen**  
→ Kind mitteilen, was man machen wird & wie lange es dauern wird
- Kind **spielerisch mit den lauten Geräuschen bekannt machen**  
→ z.B. Spielzeugstaubsauger, Spielzeugrasenmäher, Vibrationsspielzeuge, Musikinstrumente → Toleranzgrenze des Kindes immer respektieren!
- **Elektronisches Spielzeug leise einstellen, Lautsprecher mit Klebeband abdecken**
- Mit **Spielsachen, die sanften Lärm machen, hantieren**  
→ z.B. Reis in einem Plastikbecher als Rassel
- In stressigen Situationen **beruhigende Musik** einschalten
- **Hilfsmittel** verwenden → Ohropax, Ohrenschützer, Kopfhörer
- Bei Tätigkeiten, die **Konzentration** erfordern  
→ alle **Nebengeräusche ausschalten** (TV, Radio, Küchengeräte, Fenster schließen)
- **Stille zulassen**, wenig sprechen
- **Filzkleber auf Sesselbeine** kleben (sodass kein Geräusch beim Schieben der Sessel)



# Geräuschempfindliche Kinder



## → Hörsinn:

- **Laute Orte** (Restaurants, Geburtstagspartys, Veranstaltungen) wenn geht **meiden**
- Bei größeren Menschenansammlungen, Veranstaltungen **immer nach einem ruhigen Plätzchen Ausschau halten**, wo sich Kind notfalls zurückziehen/erholen kann
- Zu Veranstaltungen/ lauten Orten **hinkommen bevor der Lärm losgeht**  
→ damit sich Kind schon mal an den Ort gewöhnen kann

## → Sehsinn:

- Bei Orten mit Lärm **Bücher anschauen, Puzzles** bauen (zur Ablenkung)

## → Geschmackssinn:

- Wenn sich Kind in lauter Umgebung konzentrieren soll  
→ **Kauspielzeug** (z.B. Kau-Lego) oder  
„**kauintensive**“ **Lebensmittel** (z.B. Kaugummi, Maoam)
- An Sportflasche/ **Trinkbecher zu saugen** stimuliert/ beruhigt



# Ungeschickte Kinder



## → Anzeichen:

- Kind **stolpert oft, stößt sich** oft an, lässt **Dinge aus der Hand fallen**
- Schwierigkeiten auf eine **Schaukel oder Rutsche zu klettern**
- Weiß mit **neuen Spielsachen wenig anzufangen**
- **Schwierigkeiten beim Anziehen**
- Schwierigkeiten **Geräusche/ Bewegungen nachzuahmen**
- **Kind mit Dyspraxie** (fehlernder Bewegungsplanung) hat Schwierigkeiten Neues zu lernen → muss sich mehr anstrengen, besser konzentrieren, mehr üben

## → Ursachen:

- **Entwicklungsbedingte Tollpatschigkeit** → bei **Wachstumsschüben**
- **Neurobiologische Wahrnehmungsstörung** → Kind ist bei Planung & Ausführung von Bewegungen beeinträchtigt
- Kind hat **Schwierigkeiten Informationen aus der Umgebung richtig zu interpretieren** → läuft z.B. in schwingende Schaukel, da nicht merkt, dass sich diese vor - zurück bewegt
- **Dyspraktische Kinder** → ihnen fällt schwer, Erlerntes zu verallgemeinern & an neue/ veränderte Situationen anzupassen
- **Überempfindliche Kinder** → sind rasch überfordert → **desorganisiertes Verhalten**

# Ungeschickte Kinder



## → Allgemeine Hilfestellungen:

- **Augenärztlich** abklären, ob ein Sehfehler vorliegt
- **viele Bewegungsmöglichkeiten** schaffen
- Aufgaben/ Bewegungsabläufe in **Teilschritte unterteilen**
- **Einfache, klare, kurze Anweisungen** geben
- **Vorzeigen & mitmachen**
- **Spielerisch lernen**, wie man **gefahrlos fällt**
- **Keinen Druck** ausüben
- **Geduld**
- **Spielerisches Fördern** von **Alltagstätigkeiten**



# Ungeschickte Kinder



## → Bewegungssinn:

- **Beruhigende und organisierende Bewegungsaktivitäten**  
→ z.B. Schaukeln, Krabbeln, Kriechen, Schwimmen, Laufen, Klettern, Springen
- **Hindernisparcours** → zunächst **mit nur wenigen (2 - 3) Hindernissen** gemeinsam mit dem Kind aufbauen
- Schaukelgeräte **nicht zu hoch** aufhängen (Matten unterlegen als Fall-Schutz)
- **Kontrolle** beim Schaukeln **dem Kind** überlassen → Höhe & Geschwindigkeit

## → Kraftsinn:

- **Steigerung der Körperwahrnehmung**  
→ durch: Schieben/ Ziehen/ Tragen **schwerer Dinge** (z.B. Spielzeugkisten schieben, Einkaufstaschen tragen lassen, Schweres (1-2 kg) in einem Wagerl oder mit dem Dreirad zeihen)
- Kind spielerisch **festhalten während es sich bewegt**
- Kind mit **schwerem Besteck** essen lassen
- Kind mit **schweren Stiften** zeichnen lassen
- Blatt beim Malen auf einem **Klemmbrett festklemmen** (damit nicht verrutscht)

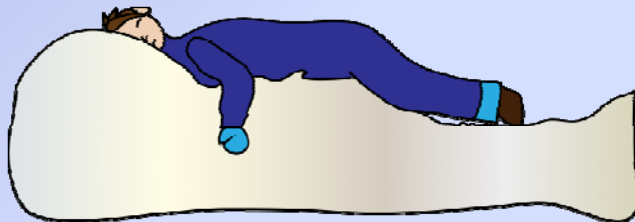


# Ungeschickte Kinder



## → Berührungssinn:

- Kind **massieren** → mit **gleichbleibendem, festem Druck**
- Kind **„beschweren“** → Gewichtsweste, Gewichtsdecke, Gewichtstiere
- Kind **drücken** → während es unter Pölstern/ Matratzen/ Sitzsack liegt  
→ Druck muss angenehm sein, genug Luft zum Atmen lassen
- Kind **abreiben** → mit breitem Malerpinsel/ Malerrolle/ rauem Handtuch an Armen/ Händen/ Beinen/ Füßen/ Rücken
- Mit **Fingern/ Füßen malen** → Fingerfarben, Rasierschaum, Malseife
- Auf **Schaum „eislaufen“**
- Mit **Hand/ Fingern wühlen** → **„Schatzsucherspiel“** in **Sensorischer Wanne** (gefüllt mit Kastanien, Bohnen, Reis, Sand)



# Ungeschickte Kinder



## → Hörsinn:

- **Reihenfolgen einüben** → einfache 2-schrittige Anweisungen geben (z.B. „Komm die Dusche runter und umarme mich dann!“)
- Kind **verbal anleiten & loben** (auch für Bemühungen, Zwischenerfolge)
- **Roboterspiel** → Kind als Roboter soll im Spiel verbalen Anweisungen befolgen (z.B. dieses & jenes machen/ holen, Richtung ändern, Los & Stop)

## → Sehsinn:

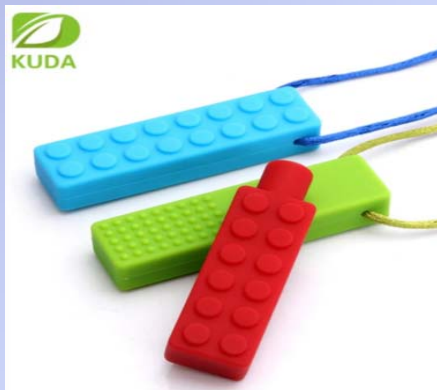
- **Visualisieren** → Bewegungsabläufe (**Schritte**) mit **Bildern** (Fotos, Zeichnungen) aufhängen
- **Vorzeigen & Nachahmen** → Kind beobachtet & führt danach aus
- Kind **visuelles Ziel** geben, das es im Auge behalten soll, während es sich bewegt → z.B. **Luftballon**, den es fangen soll, fokussieren während es auf dem Trampolin springt  
→ z.B. **Seifenblasen**, die es zerplatzen soll während es in Bauchlage in der Hängematte schaukelt
- **Optische Markierungen** → z.B. farbiges Klebeband markiert das **Ende der Stufen**
- **Augen-Hand-Koordination** → Puzzles, Labyrinth, Zaubertafeln

# Ungeschickte Kinder

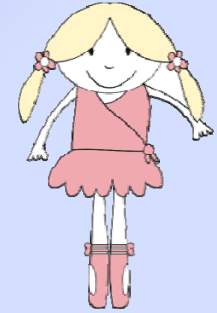


## → Geschmackssinn:

- **Kauspielzeuge** → z.B. Beißringe, Kauschlauch, Kau-Lego
- **Nahrungsmittel, die man fest kauen muss**  
→ z.B. rohe Karotten, Kohlrabi, Trockenfrüchte, Nüsse, knusprige Brotrinde
- **Dickflüssiges durch einen Strohhalm saugen**  
→ z.B. Shakes, Buttermilch, Joghurt, Apfelmus, Pudding



# Zehenspitzenengänger



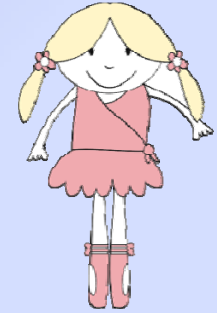
## → Anzeichen:

- Kind **geht auf Zehenspitzen wie eine „Ballerina“** → Gangart, bei dem Kind hauptsächlich auf dem Vorfuß geht, ohne Ferse aufzusetzen

## → Ursachen:

- Zehenspitzenengang bei Kleinkindern = **oft harmlose Entwicklungsphase** (bis ca. 24 Monaten normal) → verschwindet meist **bis zum 3. Lebensjahr** von alleine & dient der sensorischen Wahrnehmung oder Spannung
- **Risikogruppen:** Kinder mit **Entwicklungsverzögerungen, ADHS, ASS** (Autismus-Spektrum-Störung), Kinder mit **Störungen der Sinnesverarbeitung**
- Verursachende Faktoren:
  - **Gewohnheit** → 15% der Kinder zeigen habituellen (gewohnheitsmäßigen) Zehenspitzenengang (d.h. Kind läuft aus Gewohnheit auf Zehenspitzen, kann aber Fuß flach aufsetzen, wenn es bewusst darauf achtet)
  - **Muskuläre-orthopädische Ursachen** → verkürzte Wadenmuskeln, Achillessehnenverkürzung
  - **Neurologische/ orthopädische Probleme** → z.B. Spitzfuß, Spastik, Autismus
  - **Sensomotorische Besonderheiten**

# Zehenspitzenengänger



## → Sensomotorische Besonderheiten als Ursache:

**dauerhafter** Zehenspitzenengang = oft aufgrund einer sensomotorischen Verarbeitungsstörung → d.h. **Zusammenspiel** zwischen **sensorischer Wahrnehmung** (z. B. Spüren des Bodens) & **motorischer Bewegung** ist **gestört**:

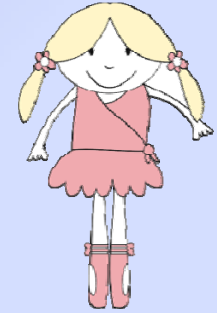
### 1.) Sensorische Reizverarbeitung: oft ist Ursache:

- **Überempfindlichkeit** (Hypersensibilität) **der Fußsohlen**  
→ d.h. Abrollen über die Ferse wird als unangenehm empfunden
- **Überempfindlichkeit auf bestimmte Materialien**  
→ z.B. Gras, Kies → wodurch der Spürreiz nicht gut verarbeitet werden kann (bei glatten Oberflächen, wie z.B. Matte, Teppich kein Zehenspitzenengang)
- **Wenn Kind aufgeregt & überreizt** ist

### 2.) Sensorisches Suchverhalten: Manche gehen auf Zehenspitzen, um:

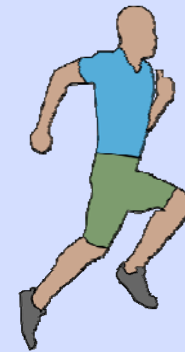
- sich **selbst besser zu spüren** (Tiefensensibilität/ Propriozeption)  
→ indem Kind auf Zehenspitzen die Muskelspannung im Rumpf erhöht
- **Gleichgewicht zu regulieren**  
→ Kind mit schwacher Haltung & unsicherer Balance kann auf Zehenspitzen unebene/ wackelige Untergründe besser meistern

# Zehenspitzenzünger



## → Folgen vom Zehenspitzenzüngen:

- Schmerzen beim Gehen
- Steif wirkende Füße
- Verkürzungen der Wadenmuskulatur/ Achillessehne

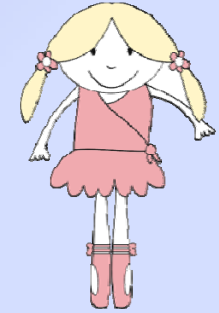


## → Allgemeine Hilfestellungen:

- **Ärztliche Abklärung** → durch Kinderarzt/ Orthopäde
- **Einlagen, Gipsverbände, Orthesen** (Schienen)
- **Sensomotorische Einlagen** → stimulieren Fußsohle durch gezielte Erhebungen, senden Signale ans Gehirn die Wadenmuskulatur zu entspannen und das Abrollen anzuregen
- **Physiotherapie** → Dehnungsübungen
- **Ergotherapie & Sensorische Integrationstherapie**  
→ um Körperwahrnehmung zu verbessern,  
normalen Fersengang spielerisch zu trainieren



# Zehenspitzenmäher



## → Allgemeine Hilfestellungen:

### ➤ **Übungen zur Stärkung der Fußmuskulatur & Abrollen des Fußes:**

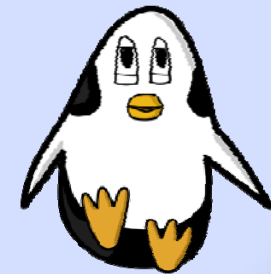
- **Barfußlaufen**

- bewusstes Gehen/ Laufen auf unterschiedlichen Untergründen (Sand, Gras, Kieselsteine, weiche Matten,...)

- fördert Fußwahrnehmung & desensibilisiert Fußsohlen

- **Pinguin-Gang**

- auf den Fersen gehen, während die Zehen nach oben zeigen



- **Gegenstände ergreifen**

- Füße sollen Murmeln/ kleine Tücher/ Stifte vom Boden aufheben

- zum Trainieren der Fußmuskeln

- **Auf einer Linie gehen**

- Balancieren über ein Seil/ Strich auf dem Boden

- fördert Koordination & Balance

# Zehenspitzenengänger

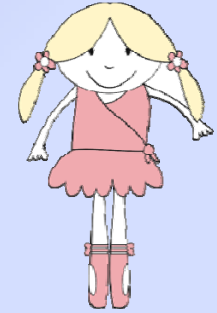


## → Bewegungssinn:

- Kind mit Haltungsschwäche → Aktivitäten in **Bauchlage**  
→ z.B. **Rollbrett** fahren **schaukeln**, **lesen/ fernsehen** in **Bauchlage**
- **Schaukeln, schwingen, klettern**
- **Barfuß eine schiefe Ebene** (Rampe) hinauf & hinunter klettern
- Über **weiche, unebene Untergründe gehen** → z.B. luftbefüllte Kissen, Pölster, Faltmatten, Sand, Gras
- **Marschieren & Stampfen** → am Boden, in einer Wanne (gefüllt mit Mais, Soja,...)
- **Luftpolsterfolie/ Noppenfolie** mit den Füßen zerplatzen (stampfen, hüpfen)
- Von einer kleinen Fläche (z.B. Kissen) **springen** & mit beiden **Füßen gleichzeitig am Boden landen**
- Auf/ unter/ über **Hindernisse krabbeln** → an unterschiedliche Positionen anpassen
- **Entenwatschengang, Pinguingang**  
→ wo Zehen gehoben werden müssen
- mit **Taucherflossen gehen**
- Mit Rollschuhen fahren, Eislaufen
- Stabiler Stand am **Balancierbrett**, das von erwachsenen Person leicht bewegt wird
- Auf **Kissen stehen** während ein **Luftballon schlagen/ Ball gefangen** werden soll

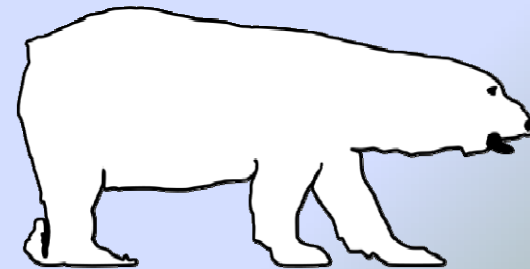


# Zehenspitzenmäher

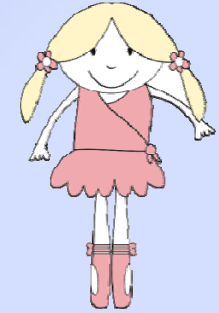


## → Kraftsinn:

- Mit den **Füßen Schwung geben**  
→ Laufrad, Roller, Skateboard, Rutschauto, Hüpfier
- Mit den Fersen anstoßen → **Rutschauto** (Bobby Car)
- Kind **stehend auf einem Keil** (Zehen zeigen zum hohen Ende)  
→ Kind soll mit der Hand Dinge vom Boden einsammeln, möglichst ohne Knie zu beugen
- **Bärenschritt** (Krabbeln auf Händen & Füßen, mit leicht angehobenen Knien)  
→ dehnt verspannte Muskeln
- Spielen in der **Hocke** (dehnt verspannte Muskeln)



# Zehenspitzenmäher

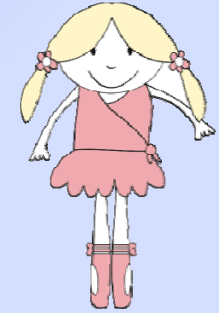


## → Berührungssinn:

- Überempfindliche **Füße** mit festem, gleichbleibendem **Druck massieren**  
→ v.a. die **Fersen**
- **Igelball** mit den **Füßen hin- & herrollen**
- **Barfuß über verschiedene Untergründe** gehen  
→ z.B. Gras, Sand, Teppich, Holz, Rindenmulch, Fliesen, Steine, Mais, Moos, Zapfen, Filz, Schaumgummi, Styropor, Laub, Äste,...
- **Malen mit den Füßen** (Fingerfarben)
- Mit **Badseifen/ Rasierschaum mit den Füßen** hantieren
- Mit den **Füßen verschiedene Materialien erforschen**  
→ daran reiben, etwas zusammendrücken, aufplatzen lassen, darüber tollen, darauf stampfen, ...  
→ Plastilin, Decken, Felle, Rasierschaum, Bohnen, Kastanien, Luftpolsterfolie, Styropor
- **Schuheinlagen aus Gel oder Schaumstoff** ausprobieren



# Zehenspitzenmäher



## → Hörsinn:

- Kind **zur abgespielten Marschmusik marschieren** lassen
- Mit den **Fersen auf einem Spielzeugklavier** oder elektronischem Spielzeug spielen
- **Fußhupe** → an den Schuhen des Kindes befestigen; ertönt immer wenn Kind mit der Ferse den Boden berührt

## → Sehsinn:

- Kind die **richtige Abrollbewegung** beim Gehen **vorzeigen**
  - von der Ferse zu den Zehen
  - Kind soll Bewegung nachmachen & sich dabei im Spiegel überwachen

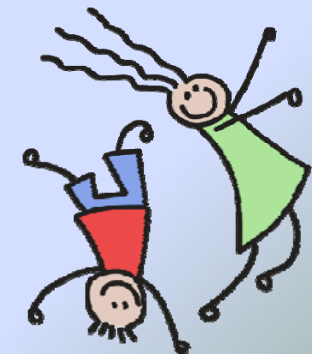


# Quirlige Kinder



## → Anzeichen:

- Kind ist **lebhaft**, hat einen **großen Bewegungsdrang**  
→ Kind **muss klettern, schaukeln, rennen, hüpfen** → um sich selbst zu spüren
- ist ständig auf dem Sprung, **immer auf Achse**
- fällt es **schwer still zu sitzen** (z.B. um Geschichte zuzuhören, im Sesselkreis mitzumachen)
- braucht **wenig Ruhephasen**, ruht sich nur für kurze Zeit aus & ist stets bereits aufzuspringen
- kann **nicht bei der Sache bleiben**
- ist **waghalsig** & gerät manchmal in gefährliche Situationen,
- kann **Gefahren schlecht einschätzen**  
(z.B. waghalsiges Klettern/ Springen)
- **braucht sehr intensive Reize**  
→ z.B. **intensives hohes Schaukeln**,  
liebt es **sich zu drehen**,  
nutzt jede Gelegenheit zum **Klettern**, hinauf oder hinunter zu **springen**



# Quirlige Kinder



## → Ursachen:

- **Angeborener Bewegungsdrang (Natürliches Temperament)**  
→ manche Kinder haben von Natur aus mehr Energie & einen starken inneren Antrieb mit extremer kindlicher Neugier
- **Entwicklungsphasen** → in der **Autonomiephase (Trotzphase)** probieren sich Kinder aus & testen Grenzen
- **Neurobiologische Faktoren** → in manchen Fällen liegt eine Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (**ADHS**) → Gehirn tut sich schwer, Reize zu filtern
- **Sensorische Integrationsstörung**  
→ **Gehirn kann Reize aus der Umwelt & dem eigenen Körper nicht richtig verarbeiten**  
→ Kind **reagiert sensorisch unterempfindlich** → d.h. **sucht** unbewusst **ständig nach Bewegungsreizen** („Dauerläufer“)

# Quirlige Kinder



## → Ursachen:

- Gleichgewichtsorgan im Innenohr ist für Verarbeitung von Bewegungsinformationen verantwortlich → bei manchen **bekommt Gehirn im Alltag zu wenig Gleichgewichtsinformationen**
  - deswegen sind **reizsuchende** Kinder immer in Bewegung & können Gefahren schlecht einschätzen (springen z.B. von großer Höhe herunter, klettern waghalsig)
  - durch **ständigen Bewegungsdrang** kann sich Kind überhaupt erst spüren
- **Reizsuche** → Kind **sucht intensive Reize** (spielt laut, beißt/ riecht an Dingen)
- **Konzentrationsschwierigkeiten durch Reizüberflutung**
  - Nervensystem ist dauernd mit **Filtern der vielen Reize beschäftigt**
  - löst **unruhiges/ impulsives** Verhalten aus
- **Stress oder psychische Überlastung**
  - **Konflikte, familiärer Stress, Veränderungen, zu viele Termine**
  - können Kinder stark verunsichern, unruhig machen, zu Zappeligkeit führen
- **Fehlende körperliche Verarbeitung von Reizen**
  - z.B. **nach aufregenden Erlebnissen** muss Erlebtes körperlich abgebaut werden, um Tageseindrücke zu verarbeiten & **aufgestaute Energie ablassen** zu können

# Quirlige Kinder



## → Allgemeine Hilfestellungen:

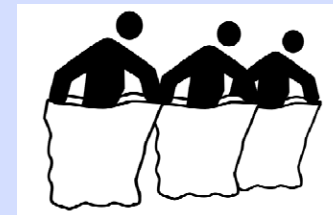
- **Regelmäßige Bewegungspausen & andere Sinnesangebote**  
→ um zur Ruhe zu kommen → damit Gehirn gut funktionieren kann, zum Entspannen & aufmerksam bei der Sache zu bleiben
- Kind braucht **viele intensive Reize**, um sich besser zu spüren  
→ braucht viele Gelegenheiten zum **Schaukeln & sich zu drehen**  
→ damit ihr Gleichgewichtssinn angeregt wird → achten, dass Kind **Pausen zwischen exzessiven Schaukeln/ Drehen lässt**
- **Auf Gefahren hinweisen**
- Klare **Strukturen & feste Rituale** → gibt Halt
- Gute Balance zwischen **Energieabbau (Auspowern) & Ruhephasen**
- **Verzicht auf zuckerhaltige** Lebensmittel
- **Reizüberflutung vermindern** → um innere Unruhe abbauen zu können
- **Atem- & Konzentrationsübungen** → autogenes Training, Yoga für Kinder
- **Positives Feedback** → Kind loben für Phasen wo es sich gut konzentrieren konnte

# Quirlige Kinder



## → Bewegungssinn:

- **Hindernisparcours** → um Hindernisse rundherum/ durch/ drüber hüpfen oder drunter kriechen → dank Hindernisse muss Kind **Tempo reduzieren**
- **Auspornern durch „heavy-work“** → Kind soll schwere Dinge tragen beim Laufen, schneller oder weiter oder bergauf laufen, mit Fahrzeug bergauf fahren/ treten, Zielwerfen mit Bohnensäckchen/ Sandsäckchen
- **Rutschen & Schaukeln** (vor-zurück, seitlich, rauf-runter, drehen)
- Kind von Anhöhe in sicheren, großen **Berg aus Kissen, Decken, Stofftiere, Sitzsäcke, Faltmatten springen** lassen
- **Sackhüpfen** (Kartoffelsack), **Tanzsack**
- **Gleichgewichtsparcours**  
→ Schaukeln, Wippen, Trampolin, Balancieren auf Baumstämmen/ Seil, Balanciersteine,
- **Sitzen mit minimaler Bewegung kombinieren** → Sitzball, aufblasbares (Noppen-) Sitzkissen, nicht ganz aufgeblasener Wasserball
- **Bewegungsmöglichkeiten beim Lernen einbauen**  
→ z.B. geometrische Formen/ Zahlen/ Buchstaben mit Kreppband am Boden auflegen/ abgehen, beim Zählen Trampolin springen, Vokabel lernen im Bewegung



# Quirlige Kinder



## → Kraftsinn:

### ➤ **Beschweren**

→ v.a. bei sitzenden Tätigkeiten (Sesselkreis, Schule, Restaurant, Auto,...)

→ **Gewichtsweste, Gewichtstier, Gewichtstier** für den Schoss, Kind soll **Bauchtasche/ Rucksack gefüllt** mit Reis-/ Bohnensäckchen (**max. 15% des eigenen Körpergewichts**) tragen beim Spielen oder Einkaufen → Beschweren wirkt beruhigend, Kind spürt sich besser & kann sich organisierter verhalten

➤ Kind soll als „**Schubkarre**“ auf den Händen durch den Raum gehen

### ➤ **„heavy work“**

→ Tauziehen (mit Seil/ Decke), Weit-/ Zielwurf mit Bohnen-/ Reis-/ Sandsäckchen, schwere Kiste tragen (befüllt mit Sand/ Reis/ Bohnen/ Wasser), Einkaufswagen schieben, Puppenwagen schwer befüllt schieben, Einkäufe nach Hause tragen, „Kutsche spielen“ (Kind zieht ein anderen Kind auf einer Decke über den Boden)

➤ **Wasserball mit Wasser** befüllen (damit schwerer) → werfen & fangen

➤ **Trampolin springen**



# Quirlige Kinder



## → Berührungssinn:

- **Schmeichelsteine** in die Jacken-/ Hosentaschen stecken  
→ beschwert, zum Abtasten/ Finger beschäftigen, um zur Ruhe kommen
- „**Sandwich**“ spielen  
→ Kind legt sich zwischen 2 Kissen/ Matratzen/ Faltmatten & es wird großflächig darauf gedrückt → Achtung: genug Raum zum Atmen lassen
- Kind **fest umarmen**
- **Feste Ballmassage** → mit festem Druck Igelball, Tennisball, großen Gymnastikball über den Körper des liegenden Kindes rollen
- Feste Massagen mit **Malerrolle** oder **vibrierenden Massagegeräten** (z.B. vibrierende Massagekäfer) → feste Massagen fördern Körperwahrnehmung/ sich besser zu spüren (da die eigenen Körpergrenzen bewusst gemacht werden)



# Quirlige Kinder



## → Hörsinn:

- **Störgeräusche & Reizüberflutung minimieren** → alles was im Hintergrund läuft z.B. Radio, TV abschalten, schalldämpfende Kopfhörer
- **Beruhigende Entspannungsmusik** oder langsame rhythmische Musik abspielen, CDs mit Naturgeräuschen, Fantasiereisen, weißes Rauschen (durch kleine Ventilatoren, Luftbefeuchter)

## → Sehsinn:

- Beruhigende **gedämpfte Farben**, Erdtöne für Wände/ Möbel
- Raum mit natürlichem/ indirektem Licht beleuchten, **Lampen zum Dimmen**

## → Geruchssinn:

- Duftlampe/ **Diffuser** mit **beruhigenden** Düften  
→ Lavendel, Vanille, Kamille



## → Mund/ Geschmackssinn:

- **Kauspielzeuge** (z.B. Beißring, Kau-Lego), „**kauintensive**“ **Lebensmittel** (z.B. Kaugummi, Maoam, Nüsse, Trockenfrüchte) → wenn sich Kind beruhigen/ organisieren soll

# Temperamentvolle Kinder



## → Anzeichen:

- Kind hat täglich **mehrere Wutausbrüche**
- **Schreit, stößt, tritt, schlägt, rempelt, beißt** oft
- **Starker Wille** → hat genaue Vorstellungen, sehr ausdauernd, braucht viel Autonomie
- **Intensive Gefühle**  
→ Freude, Wut, Trauer → werden extrem durchlebt  
→ selten „Mittelmaß der Gefühle“
- **Reaktionsfreudig**
- **Hohsensibilität** → feinfühlig, nimmt Reize intensiv auf & ist dadurch schnell überfordert
- **Schwierigkeiten mit neuen Situationen & Übergängen** (z.B. vom Spielen zum Essen)
- **„Gefühlsstarke“ Kinder** → nehmen Emotionen intensiver wahr, haben einen ausgeprägten Willen & reagieren lautstark, fordern ihre Eltern durch ihre Leidenschaft



# Temperamentvolle Kinder



## → Ursachen:

- **Verhaltensprobleme** hängen mit **Wahrnehmungs- & Sprachproblemen** zusammen
  - Kind drückt aus, dass es **Aufmerksamkeit will, vor etwas flüchten will, etwas möchte** oder es erfüllt sich damit ein „**sensorisches Bedürfnis**“
- **Überempfindlichkeit** → auf Licht, Geräusche, Berührung, Bewegung
  - kann **Reizüberflutung** verursachen
  - Bewegungen, Geräusche, visuelle Eindrücke & Berührungen können das **Nervensystem überfordern** (vergleichbar mit mehreren hektischen Tagen in einem überfüllten Einkaufszentrum)
  - Reizüberflutung führt zu plötzlichen, **extremen Reaktionen**
- **Reaktionen des Kindes auf Sinnesreize** können **von Tag zu Tag** bzw. **von Stunde zu Stunde unterschiedlich** sein

# Temperamentvolle Kinder



## → Ursachen:

- Temperamentvolles Verhalten ist **meist keine Folge** von **Erziehungsfehlern**
- Sondern **biologisch angeboren** → aufgrund der **individuellen Hirnchemie & genetischen Veranlagung**:
  - **Besondere Gehirnstruktur** → die Amygdala (= Alarmsystem im Gehirn) ist besonders aktiv → Reize werden dadurch viel intensiver wahrgenommen & Kind reagiert schneller & emotionaler
  - **Fehlende Selbstregulation** → der Vagusnerv (für innere Beruhigung zuständig) ist schwächer ausgeprägt → Kind kann sich schwerer selbst herunter regulieren & braucht dabei aktive Hilfe von Erwachsenen
  - **Angeborene Veranlagung** → genetische Faktoren spielen größte Rolle über die Persönlichkeit (ob Kind viel Energie hat, ausdauernd ist oder auf Neues reagiert)
  - **Verarbeitungsdefizite** → oft resultieren Wut/ Trotz aus einem noch fehlendem emotionalen Ausdrucksvermögen, Kind weiß nicht, wie es mit Reizüberflutung anders umgehen soll

# Temperamentvolle Kinder



## → Allgemeine Hilfestellungen:

- **Kommunikationshilfen einsetzen** → Gesten, Zeichensprache (z.B. „Stopp-Schild“, „rote Karte“), Fotos, Bilder → damit sich Kind besser ausdrücken kann (Bedürfnisse, Wünsche)
- Beim Wutanfall **Verständnis vermitteln** → Worte des Kindes wiederholen
- **Tiefes Durchatmen**
- **Bewusstes Benennen von Gefühlen**
- **Vorbeugende Strategien:**
  - Klare Bindungsangebote
  - Ausgewählte Sinnesreize anbieten
  - Reizarme Umgebung schaffen
  - Klare & realistische Erwartungen an das Verhalten des Kindes formulieren
  - Wahlmöglichkeiten bieten
  - Gleichbleibender & vorhersehbarer Tagesablauf → fixe Strukturen, Routinen
  - Selber Ruhe bewahren
  - Loben, wenn Kind gewünschtes Verhalten zeigt → verbessert Selbstbeherrschung des Kindes



# Temperamentvolle Kinder



## → Bewegungssinn:

- Kind **langsam & rhythmisch wiegen/ schaukeln**
- Schaukeln in der **Hängematte**
- Täglich **viele Bewegungsmöglichkeiten** geben  
→ laufen, schaukeln, rutschen,...
- **Häufiges, kräftiges Hüpfen** auf Trampolin → Wut raushüpfen
- Kind in einem **Schlafsack über den Boden ziehen**



## → Kraftsinn:

- **Täglich viele Bewegungsmöglichkeiten** geben  
→ klettern, ziehen, tragen, krabbeln
- **Boxsack** → inneren Druck körperlich ablassen



# Temperamentvolle Kinder



## → Berührungssinn:

- **Hände massieren** oder zwischen die eigenen Handflächen mit starkem, gleichbleibendem Druck drücken
- Kind auf den **Schoß nehmen & umarmen**
- Unter der Kleidung (über der Unterwäsche) Badeanzug oder Radfahrerhosen/ Neopren-Leggings tragen → **gleichbleibender, großflächiger Druck auf der Haut** wirkt beruhigend
- **Knetmasse** → kneten, drücken, quetschen, klopfen, schlagen
- **„Fidget toys“** = Sensorisches Spielzeug → kleine „leise“ Spielgegenstände zum Hantieren → z.B. Quetschbälle, Anti-Stressbälle, Igelbälle, Schmeichelstein, Dinge zum Drücken/ Quetschen/ Kneten/ Drehen/ Ziehen



# Temperamentvolle Kinder



## → Hörsinn:

- **Tempo rausnehmen wirkt beruhigend**  
→ wenn Kind unruhig wird → mit ihm **langsam & leise sprechen/ flüstern** & in eine ruhige Umgebung bringen & beruhigen versuchen („Sch-sch-sch“)
- **Wenig verbale Anweisungen**, wenn Kind in Rage ist (hört es eh nicht)
- **Gefühle anerkennen** („Ich sehe, das ist gerade sehr schwer für dich“)
- **Worte statt Wutausbrüche** → dem Kind helfen, seine Emotionen in Worte zu fassen (Gefühle zu verbalisieren statt mit dem ganzen Körper zu rebellieren)
- **Kind bestärken**, wenn es sich **allmählich beruhigt**  
(„Schön, dass du jetzt ruhiger bist!“)
- **Grenzen klar vertreten** → gibt Orientierung, Sicherheit
- **Beruhigende, rhythmische Musik**,  
Naturgeräusche abspielen, Lieblingsmusik des Kindes



# Temperamentvolle Kinder

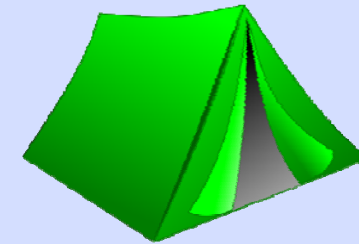


## → Sehsinn:

- **Visuelle Ablenkungen reduzieren**
- Kind **nicht direkt in die Augen schauen** (fühlt sich sonst bedroht)
- Sicheres Versteck zur Verfügung stellen → **Rückzug** → z.B. **Zelt**, Decke, großer Karton

## → Geruchssinn:

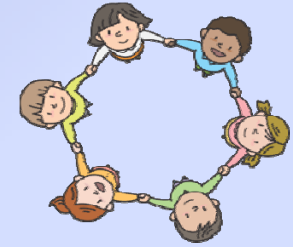
- **Duftlampe/ Diffuser** → mit beruhigender Wirkung  
→ **Lavendel, Vanille, Kamille**



## → Mund/ Geschmackssinn:

- **Kauspielzeuge** (z.B. Beißring, Kau-Lego), „**kauintensive**“ **Lebensmittel** (z.B. Kaugummi, Maoam, Nüsse, Trockenfrüchte) → wenn sich Kind beruhigen/organisieren soll oder bevor es sich selbst oder andere beißt
- Mit dem Kind **gemeinsam tief, langsam, rhythmisch ein- & ausatmen**
- In eine **Papiertüte atmen**
- Mit **Strohalm** in einem Glas Wasser **blubbern**
- **Dickflüssiges** (z.B. Joghurt, Apfelmus) mit einem **Strohalm trinken**

# Probleme in sozialen Entwicklung

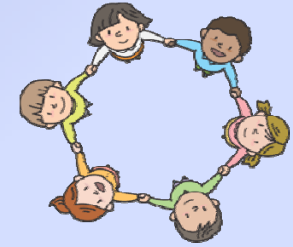


## → Anzeichen:

- Kind **kann nicht warten**
- **fällt es schwer**, sich bei Mahlzeiten/ in Geschäften/ bei Feiern/ in der Kirche/ in Restaurants/ im Urlaub **zu benehmen**
- kann **längere Autofahrten/ Reisen** mit Flugzeug nur **schwer aushalten**
- **zieht sich beim Spielen mit anderen** Kindern, auf dem Spielplatz oder beim Sesselkreis **zurück**
- **Soziale Ängste, Soziale Isolation**
- **Schwierigkeiten** in der **Emotionsregulation**
- **Aggressives, normverletzendes** Verhalten
- **Probleme** beim **Beziehungsaufbau, Kontaktschwierigkeiten**
- **Schwierigkeiten** im **gesellschaftlichen Miteinander**
- **Exzessives Streiten, Tyrannisieren, Wutausbrüche, Zerstörungswut, Lügen**
- **Geringe Frustrationstoleranz**
- **Mangelndes Einfühlungsvermögen**



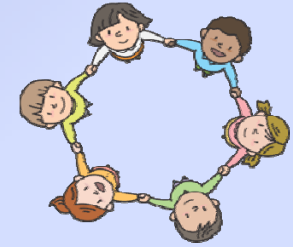
# Probleme in sozialen Entwicklung



## → Ursachen:

- **Biologische Faktoren** → **Genetische** Veranlagungen, **neurologische Besonderheiten**
- **Umweltfaktoren** → grundlegende **emotionale Bedürfnisse** wurden **nicht gestillt** (Liebe, Zuneigung, Sicherheit und Aufmerksamkeit  
→ aufgrund belastenden familiären Umfeldes, Gewalterfahrungen, fehlenden sozialen Bindungen)
- **Psychische Belastungen** → unbehandelte Traumata, Depressionen, spezifische Entwicklungsstörungen
- **Sensorische Faktoren** → Gruppenaktivitäten & Veränderungen in der Umwelt → stellen immer besondere Herausforderungen an die Sinnesverarbeitung → denn **unterschiedliche Menschen & Orte bringen neue, (unvorhersehbare) Geräusche, Gerüche, Seheindrücke, Bewegungen, Muskelaktivitäten & Berührungserfahrungen**  
→ **Gehirn** muss dabei **viel erleben & organisieren**

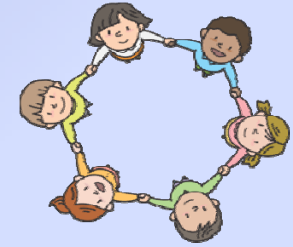
# Probleme in sozialen Entwicklung



## → Allgemeine Hilfestellungen:

- **Geduld & gezielte Förderung**
- **Feste Alltagsstrukturen, klare Regeln & Grenzen** → geben Orientierung, Sicherheit, beugen Überforderung vor
- **Einüben von Empathie im geschützten Rahmen**
- **Emotionen begleiten** → Gefühle benennen, ernst nehmen, Raum zum Beruhigen lassen, erst danach Konflikt bearbeiten
- **Soziale Kontakte** → „Play-dates“, **Vereinssport** → Umgang mit Gleichaltrigen
- **Vorbildfunktion** → Kinder lernen soziales Verhalten anhand von Beobachtung → respektvoller Umgang im familiären Umfeld wichtig
- **Professionelle Hilfe** → wenn die Verhaltensauffälligkeiten (z.B. starker Rückzug, Wutanfälle, mangelnde Empathie) den **Alltag dauerhaft belasten**:
  - Ergotherapie → zur Verbesserung der Selbst- & Fremdwahrnehmung
  - Psychotherapie → zur Aufarbeitung von emotionalen Blockaden & sozialen Ängsten
  - Elternberatung → Strategien für den Umgang mit herausforderndem Verhalten im familiären Kontext

# Probleme in sozialen Entwicklung



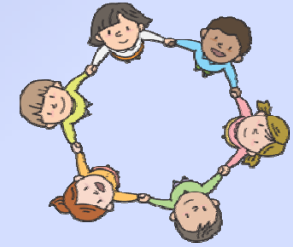
## → Allgemeine Hilfestellungen:

### ➤ Vorbeugende Strategien:

- Kind schon **zu Hause auf Situation** (z.B. den Spielplatz) **vorbereiten**
- Kind **unterstützen, mit anderen Kindern zu spielen**
- **Ende der Spielzeit** am Spielplatz langsam **ankündigen** & vorbereiten
- dem Kind **Gelegenheit geben, sich nach einer Aktivität wieder zu organisieren**
- an hektischen Tagen auch **kurze Ruhezeiten** einplanen
- **Einkäufe & Besorgungen** → **nicht zu Stoßzeiten** erledigen
- Kinder **zu sich nach Hause einladen**
  - zunächst nur 1 Kind einladen
  - **erst nach und nach mehrere Kinder**
- **Familienfeiern**
  - achten, dass nicht zu viele Personen kommen



# Probleme in sozialen Entwicklung

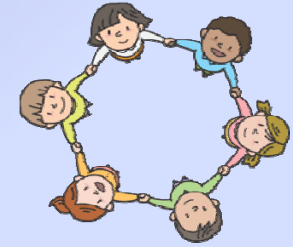


## → Bewegungssinn:

- Bei einem reizsuchenden Kind → **genug Bewegungsmöglichkeiten** geben (laufen, klettern, Trampolin springen) **BEVOR** es z.B. im Restaurant/ Kirche **längere Zeit ruhig sitzen soll**
- **Ausreichend Bewegungspausen** einlegen  
→ an hektischen Tagen, bei Ausflügen, längerer Autofahren mit Bewegungspausen an Raststätten (herumlaufen, Ball werfen)
- Zuhause/ im Kindergarten **täglich Schaukeln/ Klettern/ Springen**
- im Sesselkreis/ beim Vorlesen  
→ Sitzen auf einem **luftgefüllten (Noppen-) Sitzkissen**, auf einem **Erdnussball, Gymnastikball**



# Probleme in sozialen Entwicklung

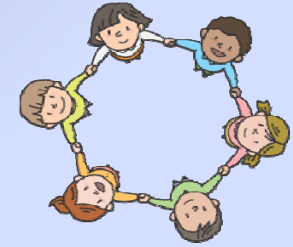


## → Kraftsinn:

- **Beschweren** → v.a. bei sitzenden Tätigkeiten (Sesselkreis, Schule, Restaurant, Autofahrt,...) → **Gewichtsweste, Gewichtsdecke, Gewichtstier** für den Schoss, Kind soll **Bauchtasche/ Rucksack gefüllt** mit Reis-/ Bohnensäckchen, Spielsachen, Bücher, Knabbereien (**max. 15% des eigenen Körpergewichts**) tragen beim Spielen oder Einkaufen → das Beschweren wirkt beruhigend, Kind spürt sich besser & kann sich organisierter verhalten
- **„Fummelspielzeuge“** bei längeren Fahrten/ Ausflügen/ Festen/ Sesselkreis → **„Fidget toys“** = Sensorisches Spielzeug → kleine „leise“ Spielgegenstände zum Hantieren → z.B. Quetschbälle, Anti-Stressbälle, Igelbälle, Schmeichelstein, Dinge zum Drücken/ Quetschen/ Kneten/ Drehen/ Ziehen
- Kind in ein **„Cuddle Loop“** aus elastischem Stoff wickeln  
→ um Schultern & Beine  
→ tiefen, großflächigen Druck spüren



# Probleme in der sozialen Entwicklung

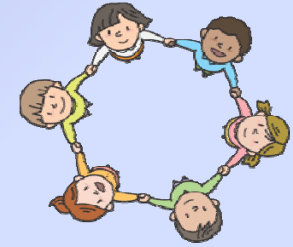


## → Berührungssinn:

- Kind soll beim **Einkaufen selbst** Kleidungsstücke anfassen & **auswählen**
- Unter der Kleidung (über der Unterwäsche) Badeanzug oder **Radfahrerhosen/ Neopren-Leggings tragen** → **gleichbleibender, großflächiger Druck auf der Haut** wirkt beruhigend
- Kind soll bei der **Vorbereitung von Festen mithelfen**  
→ z.B. Teig ausrollen, kneten
- „Fummelspielzeuge“ → „**Fidget toys**“
- **Lieblingsstofftier**, Schnuffeltuch, Lieblingsdecke, **Lieblingsspielzeug**  
→ mitnehmen zum Urlaub, Ausflug, Veranstaltung  
→ schafft Geborgenheit, Vertrautheit, beruhigt
- **Kind fest umarmen & drücken** → wenn es überfordert/ überdreht wirkt (manche Kinder möchten lieber von hinten umarmt werden)
- Wenn Kind **Berührungen nicht mag** → **Verwandschaft aufklären**, damit sie Kind bei Besuch nicht bedrängen & selbst nicht gekränkt sind bei Ablehnung



# Probleme in sozialen Entwicklung

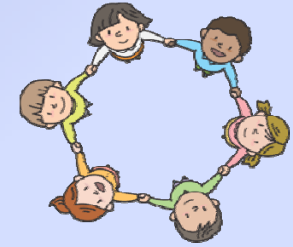


## → Hörsinn:

- Kind morgens über die Pläne für den Tag informieren
- **Feste** idealerweise **im Freien** planen → Lärmpegel geringer, mehr Freiraum
- **Laute/ überfüllte Orte** wenn möglich **meiden**
- Bei Hochzeiten/ Veranstaltungen/ Familienfeiern → **Ausschau nach einem ruhigen Rückzugsort halten**, wo sich Kind gegebenenfalls zurückziehen kann (z.B. im Freien, unter dem Tisch mit einem „Tischdecken-Zelt“)
- **Zu Veranstaltungen/ Festen kommen, bevor die lauten Massen ankommen** → gibt dem Kind die Möglichkeit sich zuerst an die neue Situation zu gewöhnen
- **Schalldämpfende Kopfhörer** → schützt vor akustischer Reizüberflutung
- **Kopfhörer mit Lieblingsmusik**
  - zur Beruhigung,  
Vertrautes bietet Geborgenheit in „neuer“ Umgebung



# Probleme in sozialen Entwicklung



## → Sehsinn:

- **Tagesplan visualisieren**
  - Tagesablauf mit Fotos/ Zeichnungen, lustiges Symbol für unerwartete Ereignisse verwenden
- **Sonnenbrille/ Hut** → wenn Kind lichtempfindlich ist
- **Schwimmbrille** → wenn Angst vor Wasserspritzern im Schwimmbad
- Übelkeit bei **längeren Autofahrten** → Kind animieren auf eine **bestimmte Stelle zu schauen** (geradeaus bei Vorderscheibe), **kein Tablet** spielen



## → Geruchssinn:

- **Beruhigende Düfte** (Lavendel, Vanille, Kamille) → Riechstein, Riechstick

## → Mund/ Geschmackssinn:

- **Kauspielzeuge** (z.B. Beißring, Kau-Lego)
- „**kauintensive**“ **Lebensmittel** (z.B. Kaugummi, Maoam, Nüsse, Trockenfrüchte, rohe Kartotten) → wenn sich Kind beruhigen/ organisieren soll
- Mit **Strohalm trinken** (fest ansaugen)

# Probleme bei Situationsveränderungen



## → Anzeichen:

- **Veränderungen verunsichern** Kinder → da sie Struktur & Sicherheit brauchen
- Kind **fällt es schwer von einer Aktivität zu einer anderen zu wechseln** (z.B. vom Spielen zum Essen, Abholen aus dem Kindergarten,...)
- **Probleme mit Änderungen in der Alltagsroutine** umzugehen
- fällt es schwer **mit Veränderungen umzugehen**
- Kind fällt es schwer sich **von Mutter zu trennen**
- **Hilferuf** äußert sich durch:  
**Klammern, Weinen, Schreien, Angst, Wut, Aggression, Rückzug, körperliche Beschwerden** (z.B. Bauchschmerzen, Schlafstörungen)
- **Trennungsangst** ist eine natürliche Entwicklungsphase  
→ wird problematisch, wenn
  - sie den Alltag stark beeinträchtigt
  - über das typische Kleinkindalter (ab ca. 3 Jahren) hinaus andauert



# Probleme bei Situationsveränderungen



## → Ursachen:

- **Kleinkinder** können noch **nicht vorausplanen/ voraussehen, was auf sie zukommt** → dadurch braucht es, bis sie sich auf **neue Umstände einstellen** können
- **Kinder mit Wahrnehmungsschwächen brauchen vorhersehbare Routinen & Rituale** → oft hat sich ihr Gehirn erst an Situation gewöhnt, sie fühlen sich allmählich wohl, wenn sie eigentlich bereits zur nächsten Aktivität/ Ort müssten
- **Dyspraktische & unterempfindliche Kinder** lernen neue Bewegungsabläufe sehr langsam → **benötigen mehr Zeit, um Situationsveränderungen zu bewältigen**
- **Überempfindliche oder hochsensible Kinder** → nur der **Gedanke an eine neue Situation beängstigend/ verunsichernd** sein → Ortsveränderungen/ Änderung der Aktivität beinhalten **neue Gerüche/ optische Eindrücke/ Geräusche/ Temperaturen/ Bewegungen**, die **möglicherweise unangenehm** sein könnten
- **Reizsuchende Kinder** haben **Spaß an Veränderungen** → brauchen **aber Hilfe, um sich zu organisieren & ausgeglichen & geordnet zu bleiben**

# Probleme bei Situationsveränderungen



## → Allgemeine Hilfestellungen:

- **Geduld & Ruhe** bewahren → Kinder **spiegeln die Emotionen ihrer Eltern** → Gelassenheit & Zuversicht übertragen sich aufs Kind
- **Empathie zeigen** → Gefühle zulassen, Emotionen begleiten
- **Verständnis für die Ängste** des Kindes zeigen (Gefühl des Kindes benennen anstatt Ängste abzutun) → NICHT: „*Du brauchst keine Angst zu haben*“ → SONDERN: „*Ich sehe/ verstehe, dass du traurig/ wütend bist.*“
- **Klare Absprachen** → Kind **auf Veränderungen gut vorbereiten**
- **Anstehende Abläufe/ neue Umgebungen kindgerecht erklären**
- **Feste Rituale & Struktur** schaffen (v.a. bei alltäglichen Übergängen)  
→ gibt Halt, bietet Sicherheit
- Kind **bestärken**, ein **Sicherheitsgefühl vermitteln**  
→ Nähe anbieten (beaufsichtigen),  
anstatt Verhalten des Kindes zu bestrafen



# Probleme bei Situationsveränderungen



## → Allgemeine Hilfestellungen:

- **Offene Kommunikation** → in ruhigen Momenten über anstehende Veränderungen sprechen
- **Vorwarnung geben** → Übergänge rechtzeitig ankündigen  
→ z. B. „In 5 Minuten gehen wir los!“
- **Sachlich erklären**, was passiert & was auf das Kind zukommt  
→ um Angst vor dem Unbekannten zu nehmen
- **Klare, kurze Abschiede** → sich liebevoll verabschieden, Abschied nicht hinauszögern → **kurzes, konsequentes Ritual** gibt Sicherheit
- dem Kind **helfen sich zu organisieren**
- **Übergänge mit Ritualen begleiten** → z.B. bestimmtes Lied, Schuhe anziehen, winken, Verabschiedungsumarmung
- „**Übergangsobjekt**“ **mitgeben** (das man leicht von einem Ort zum nächsten mitnehmen kann) → **z.B.** Lieblingsspielzeug, Kuschedecke, Schnuffeltuch, Kuscheltier, Quetschball, Foto
- **Versprechen halten** → immer zur vorher angekündigten Zeit zurückkommen  
→ stärkt Vertrauen des Kindes in die Rückkehr, gibt Sicherheit

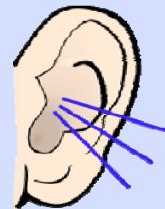
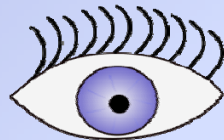


# Probleme bei Situationsveränderungen



## → Allgemeine Hilfestellungen:

- mit **kurzen Trennungsphasen beginnen**, in denen das Kind bei **vertrauten Personen bleibt** → **langsam steigern**
- **Atem- oder Achtsamkeitsübungen** → z.B. „**Die 3-3-3-Regel**“ hilft sich bei Überforderungen zu erden → Gehirn aus dem Panikmodus in die Realität zurückholen → durch Unterbrechen der Stressspirale, indem der Fokus weg vom Gedankenkarussell auf die aktuelle Umgebung/ den eigenen Körper gelenkt wird  
→ Schritte der „3-3-3-Regel“:
  - **Sehen** → 3 Dinge benennen, die du in deiner unmittelbaren Umgebung siehst
  - **Hören** → 3 Geräusche nennen, die du gerade hörst
  - **Bewegen** → bewusst 3 Körperteile bewegen (z. B. Hände öffnen, Schultern kreisen, mit Zehen wackeln)



- bei **anhaltenden emotionalen Belastungen** frühzeitig **professionelle** (psychologische, psychotherapeutische) **Unterstützung** suchen

# Probleme bei Situationsveränderungen



## → Bewegungssinn:

- Kind schaukeln/ wiegen vor derr Situationsveränderung  
→ **langsames, rhythmisches Schaukeln**  
→ z.B. in **Hängematte, Decke, Schaukelstuhl**
- Von einem Ort zum „neuen“ Ort  
auf lustige Art gemeinsam hinbewegen → z.B. wie ein **Häschen hüpfend**



## → Kraftsinn:

- **Beschweren** → Kind soll einen kleinen, schweren **Rucksack zum nächsten Ort tragen, gefüllt** mit Reis-/ Bohnensäckchen, Spielsachen, Bücher, Knabbereien (**max. 15% des eigenen Körpergewichts**)
- **Gewichtsweste** anziehen wenn Veränderungen anstehen
- Vor einem Orts-/ Aktivitätswechsel **schwere Dinge** heben/ schieben/ ziehen/ tragen

## → Berührungssinn:

- „Fummel Spielzeuge“ → „**Fidget toys**“
- **Lieblings-Spielzeug/-Kuscheltier** in Hand halten während Übergang



# Probleme bei Situationsveränderungen



## → Hörsinn:

- **vertrautes Lied** während des Übergangs singen/ anhören
- Veränderungen **rechtzeitig im Voraus ankündigen**
- Kind informieren, **wie viel Zeit es noch hat**, bevor es zur nächsten Aktivität wechseln muss
- **Wecker oder Alarm** mit **angenehmen Klang** einstellen  
→ signalisiert wann Aktivität zu beenden ist

## → Sehsinn:

- **Große Sanduhr** (10 Min./ 20 Min./ 30 Min./ 50 Min.)  
oder „**Time Timer**“ → visualisiert wie viel Zeit noch bleibt
- **Übersichtsplan mit Bildern aufhängen** → welche Aktivitäten wann kommen, wo es als nächsten hingehen muss (z.B. zuhause, Spielplatz, Oma, Kindergarten), lustigen Sticker für unerwartete Veränderungen verwenden
- Trennungsangst: **Foto von Mama** mitgeben



# Probleme bei Situationsveränderungen



## → Geruchssinn:

- **Teddybär oder Schal** mit **gewohntem (vertrautem) Duft** besprühen & mitnehmen

## → Geschmackssinn/ Mund:

- Während/ nach Situationsveränderung beruhigen  
→ durch **festes Saugen an einer Sportflasche**
- Während Situationsveränderung → **Kauspielzeuge, Nahrungsmittel die man fest kauen muss** (z.B. Kaugummi, Maoam, Trockenfrüchte, Nüsse)



# Heikle Esser



## → Anzeichen:

- Anzeichen reichen von harmlosen Phasen bis zu ernsteren Essstörungen
- „**Heikle Esser**“ (= „**Picky Eater**“) lehnen neue Lebensmittel ab, sortieren Essen aus oder essen tage-/ wochenlang nur bestimmte Dinge
- **Extreme Selektion** → Kind isst nur sehr wenige, ausgewählte Lebensmittel (z.B. nur Nudeln ohne Soße, nur trockenes Brot)
- **Neophobie** → neue Lebensmittel werden kategorisch abgelehnt, kein Probieren
- **Konsistenz- & Temperaturprobleme** → Abneigung nicht aus Trotz, sondern aufgrund einer **Überempfindlichkeit auf bestimmte Texturen** (z.B. NICHTS Schleimiges/ Glitschiges/ Festes/ Zähes/ Stückiges (grob Püriertes)/ Mehliges/ Faseriges) → Kind würgt bei manchen Speisen
- **Riech- & Seh-Empfindlichkeit** → Überreaktion auf Geruch/ Aussehen von Speisen
- Kind regt sich auf, wenn es **mehrere verschiedene Gerichte** vorgesetzt bekommt

# Heikle Esser



## → Anzeichen:

**Warnsignale, die über eine „normale, heikle“ Phase hinausgehen**

**→ Arzt konsultieren bei:**

- starkem Gewichtsverlust
- Angst vor dem Essen (vor neuen Lebensmittel, vorm Schlucken)
- Mangelerscheinungen: andauernde Müdigkeit, körperliche Schwäche, blasse Haut
- körperliche Beschwerden: Erbrechen, Durchfall, Verstopfung, „Schmerzen“ beim Essen
- Verweigern ganzer Lebensmittelgruppen (z.B. komplettes Verweigern von Obst/ Gemüse über Monate)



# Heikle Esser



## → Ursachen:    Sensorische Überempfindlichkeit:

- **Kind kann folgendes nicht tolerieren:**
  - **bestimmte Beschaffenheiten** (z.B. matschig, bröslig, knusprig)
  - **Gerüche**
  - **Geschmack**
  - **Aussehen** bestimmter Nahrungsmittel
- Kind ist im **Bereich von Mund & Hände sehr empfindlich**
- Wenn **überempfindlich gegenüber Gerüchen** → **beeinflusst** es auch den **Geschmackssinn** → da:
  - der Geschmackssinn hauptsächlich über die Wahrnehmung & Interpretation von Gerüchen funktioniert
  - Gerüche direkt von der Nase zu dem Teil des Gehirns weitergeleitet werden, der für den Emotionen & inneren Antrieb zuständig ist → das erklärt warum Essen für Kleinkinder emotionsgeladen ist
- Kinder, die im Kleinkindalter **Schmerzen durch Reflux/ Operationen** hatten
  - Überempfindlichkeiten & Ernährungsprobleme können sich entwickeln
  - Obwohl sie keinen Reflux mehr haben, verweigern sie das Essen → weil sie Essen immer noch mit Schmerzen verbinden



# Heikle Esser



## → Allgemeine Hilfestellungen:

- **Zu nichts zwingen** → **Essen sollte stressfrei bleiben**; Bestrafungen („Iss deinen Teller leer, sonst...“) verstärken oft Problem  
→ Prinzip „*Es wird gegessen, was auf den Tisch kommt*“ erzeugt nur Stress & macht neue Lebensmittel noch unbeliebter
- **Wiederholte Angebote** → es kann bis zu **10 – 15 Versuche** dauern, bis Kind neues Lebensmittel akzeptiert → **immer wieder zwanglos anbieten**  
→ nicht aufgeben
- **Gleichbleibende Essenzeiten & Rituale**
- **Gemeinsam essen** → Kinder lernen durch **Nachahmung, Vorbild** sein, als Familie Freude/ Genuss am Essen (z.B. Obst/ Gemüse) zeigen
- **Klare Trennung** → Eltern bestimmen **WAS & WANN** gegessen wird & Kind bestimmt **OB & WIE VIEL** es davon isst
- **Kleine Portionen** → überladener Teller wirkt abschreckend → kleine Mengen anbieten & Kind darf selbst nachfassen
- Kind bei **Essenszubereitung/ Einkauf** neuer Lebensmittel **einbeziehen**
- **Essen spielerisch gestalten** → z.B. Gemüsesticks mit Dip, Gemüse-Gesicht am Brot

# Heikle Esser



## → Allgemeine Hilfestellungen:

- **Textur beachten** → manchmal liegt es nicht am Geschmack, sondern an der **Konsistenz** (manche mögen weiches/ matschiges Essen nicht, für andere ist rohes Gemüse zu hart)
- **Konsistenz anpassen** → Gemüse für Suppen pürieren, Soßen ganz glatt pürieren
- **Knusprigkeit** hilft manchmal → einige bevorzugen krustig Getratenes, Knuspriges (z.B. Gemüsesticks, geröstete Kichererbsen, Brot mit Kruste statt weichem Brot)
- **Kontraste vermeiden** → keine weichen & harten Bestandteile mischen (z.B. kein weiches Gemüse in stückiger (nicht ganz fein pürierter) Suppe) → wird oft als unangenehm empfunden
- **Neues Nahrungsmittel anbieten wenn Kind entspannt** ist (spielt) oder **besonders hungrig** ist (z.B. gleich zu Beginn der Mahlzeit)
- **Kind loben**, wenn es neue Nahrungsmittel probiert
- **Keine Frustration zeigen**, wenn man enttäuscht ist wenn Kind es wieder verweigert

# Heikle Esser

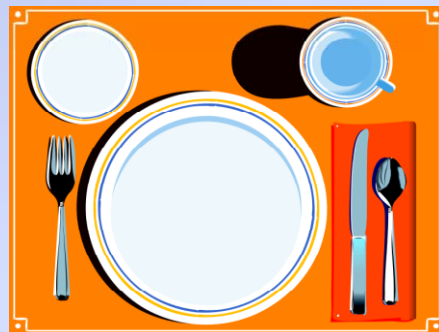


## → Bewegungssinn:

- **vor dem Essen viel aktives Spiel** (wird dadurch hungriger)
- Kind beim **Tischdecken helfen** lassen

## → Kraftsinn:

- **vor dem Essen Krafteinsatz** (schweren Einkaufswagen schieben, Armdrücken)
- **Gewichtstier/ Sandsäckchen beim Essen auf den Schoß** des Kindes legen (damit es entspannter bleibt)
- Kind soll die **Speisen zum Tisch tragen** (v.a. neue Speisen)



# Heikle Esser



## → Berührungssinn:

- **Kleine, kaum merkbare Mengen von nicht gemochtem Essen** in eine **große Portion von gemochtem Essen** geben → z.B. Obst/ Gemüse in den Teig von Pfannkuchen/ Kuchen/ belegtes Brot geben
- **Gemochtes in Ungemochtes geben** → z.B. kleine Stücke Cornflakes im Pudding oder Streusel ins Joghurt
- **Konsistenz von Ungemochtem verändern** → einfrieren, zerkleinern, pürieren, roh, gekocht
- **Kind beim Kochen/ Backen mithelfen** lassen → Teig kneten, Obst/ Gemüse mit der Hand waschen, selber zerkleinern
- **Erlauben mit Fingern zu essen**, wenn es hilft Ungemochtes zu essen
- **„Fingerfood“ mit unterschiedlichen Soßen/ Dipps** anbieten → Salzstangen in die Dipps/ Soße tauchen



# Heikle Esser



## → Hörsinn:

- Mahlzeiten an einem **ruhigen Ort**
- Entspannende, **ruhige Hintergrundmusik**



## → Sehsinn:

- **Unterteilte Kinderteller** → Beilagen getrennt in unterschiedliche Fächer geben
- **Kleine Portionen** auf die Teller
- Wenn Kind Essen nach Farben auswählt, nach und nach **kleine Portionen von andersfarbigem Lebensmittel** dazugeben (langsam daran gewöhnen)
- **lustige, farbige Teller** (mit Lieblingsfiguren des Kindes, die unter dem Essen hervorkommen)
- **Gesunde Zwischenmahlzeiten** (z.B. Bananen) im Sichtfeld des Kindes platzieren
- Mit Kind **gemeinsam Kochbücher** (Bilder) **anschauen**
- **Lustige Formen aus Lebensmittel** ausschneiden → animiert zum kosten

# Heikle Esser



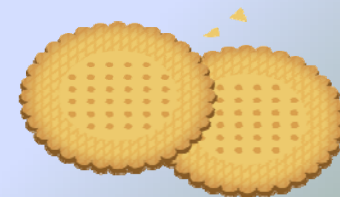
## → Geruchssinn:

- an **Lebensmitteln riechen** → **blind**, als **Ratespiel** welches Lebensmittel es ist
- Im Restaurant **nicht in die Nähe einer stark riechenden Küche setzen**
- **Duftkerzen mit beruhigendem Aroma** (z.B. **Vanille**)  
→ überdecken unangenehme/ unbekannte Essensgerüche
- **Stark riechende Lebensmittel** eher **vermeiden**

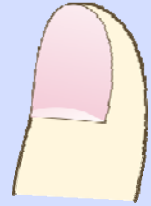


## → Geschmackssinn:

- **Vorm Essen Mundbereich** des Kindes mit den **Fingern massieren** (wenn toleriert)
- **Apfelmus/ Joghurt mit Trinkhalmen** (in lustigen Formen gefüllt) saugen
- **Neue Geschmacksrichtungen nach und nach** einführen (salzig, ungewürzt, würzig, süß)
- **Unbeliebte** Lebensmittel **von leckerem Essen lecken** lassen → z.B. Marmelade/ Honig von einem leckeren Keks lecken, Sahne von einer Karotte lecken
- Neue Geschmackserfahrungen durch **Mischen von bekannter Lebensmittel mit Neuem** → z.B. Banane im Joghurt
- **Lebensmittel** probieren, die **schnell im Mund schmelzen**  
→ z.B. Cornflakes, Biskotten, Kekse



# Schmerzen beim Nägelschneiden



## → Anzeichen:

- Kind **schreit/ weint** beim Nägelschneiden

## → Ursachen:

### ➤ **Überempfindliche Wahrnehmung:**

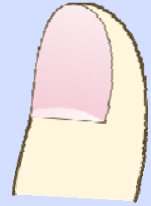
- Beim Nägelschneiden **strömen viele Sinnesinformationen** aus Kind ein → **Berührung, Druck, Geräusch & optische Reize**  
→ Kind erlebt es diese „Prozedur“ als **sehr unangenehm/ schmerzhaft**

### ➤ **Schmerzen durch winzige Verletzungen:**

- **zu tiefes Schneiden** → werden Nägel zu nah am Nagelbett gekürzt kann es die empfindliche Nagelhaut verletzen
- **Eingewachsene Nägel** → durch falsch Form beim Schneiden  
→ rundes Schneiden an den Ecken begünstigen Einwachsen der Nagelecken in die Haut (Nagelbettentzündung: Rötung, Schwellung, Schmerz)



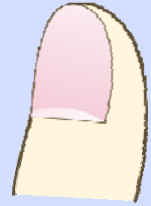
# Schmerzen beim Nägelschneiden



## → Allgemeine Hilfestellungen:

- **Entspannung** → Nägel in einer ruhigen Minute schneiden
- Kind während des Nägelschneidens **ablenken (Lieblingsserie, Hörbuch)**
- **Kind soll aussuchen welcher Finger als nächster** an der Reihe ist
- **Kleinkind im Schlaf** Nägelschneiden versuchen
- Nägel **nicht zu kurz** schneiden (an Nagelhaut-Rand etwas überstehen lassen)
- **Form des Nagels: gerade** abschneiden, **keine abgerundeten Ecken**
- **Scharfe Kanten** vorsichtig **abfeilen**
- Richtige Utensilien: spezielle **Baby-Nagelscheren mit abgerundeten Spitzen** (minimiert Verletzungsrisiko)
- **Nagelfeile statt Schere** (bei schmerzempfindlichen Kindern)
- Manchmal wird die **Vibration eines elektrischen Nagelknipsers** als **angenehmer** empfunden **als der Druck einer Nagelschere**
- Hilfe bei Schmerzen/ Entzündungen → bei leichten Rötungen **Kamillen-** oder **Seifenwasserbäder** (weicht die Haut auf & beruhigt)

# Schmerzen beim Nägelschneiden

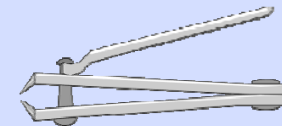


## → Bewegungssinn:

- Ruhig, bequem, entspannt & stabil sitzen (z.B. Kinderstuhl, Autokindersitz)

## → Berührungssinn:

- **Hände/Finger bzw. Füße/Zehen mit festem Druck massieren** vorm Nägelschneiden
- **Schwere Decke/ Gewichtsdecke** auf das Kind legen beim Nägelschneiden
- **Nägel nach dem Baden schneiden** → da sie dann weicher sind
- **Kindernagelschere**, die vorne abgerundet ist (statt Nagelzwicker)  
→ diese hat weniger Druck auf den Nagel
- **Nägel feilen statt schneiden**



## → Hörsinn:

- **Kindernagelscheren** machen **weniger Schnipps-Geräusche** (wie Zwickler)
- **Vertrautes Lied** hören beim Nägelschneiden

## → Geschmackssinn:

- Während Nägelschneiden **etwas kauen** (Kaugummi, Maoam, Beißring, Kau-Lego) oder **saugen (Nuckelflasche)** → beruhigt

# Nägelkauen



## → Anzeichen:

➤ Kind **kaut auf den Nägeln** → Nägelkauen (Onychophagie) = meist eine **unbewusste Handlung zur Selbstberuhigung**

### ➤ **Körperliche Folgen:**

- kurz abgebissene Nägel
- eingerissene Nagelhaut
- Entzündungen des Nagelbetts
- erhöhtes Risiko für Lippen-/ Mundherpes
- belastend für Zahnschmelz
- begünstigt Zahnfehlstellungen



# Nägelkauen



## → Ursachen:

- **Psychische Auslöser** → **Stress, Anspannung, innere Unruhe, Nervosität, Ängste, Langeweile** (Hände unbeschäftigt), Leistungsdruck → Kauen setzt beruhigende Neurotransmitter frei & hilft dabei die emotionale Überlastung zu kanalisieren
- dient oft der **sensorischen Selbstregulation (Stimming)**  
→ Kauen & Druckreiz auf die Nägel wird genutzt, um **innere Anspannung, Stress/ ADHS-Symptome abzubauen**
- **Sensorisches Suchen** („Sensory Seeking“):
  - **Gehirn braucht unbewusst konstante sensorische Rückmeldungen, um sich zu fokussieren**
  - **Mundraum ist stark durchblutet** → ideales Ventil um **sich selbst besser zu spüren**
- **Unterbewusste Beschäftigung:**
  - bei hohem **Konzentrationsbedarf**, geistige Überforderung → bei Unterstimulation wird das **Nervensystem durch Nägelkauen aktiviert**
  - Bei **Langeweile** → in **reizarmen Momenten**

# Nägelkauen



## → Allgemeine Hilfestellungen:

- Gelegentliches Kauen ist harmlos → wenn jedoch zwanghaft oder als selbstverletzendes Verhalten → als „körperbezogene Verhaltensstörung“ eingeordnet
- Zuerst **Auslöser erkennen (Tagebuch/ Protokoll führen)**  
→ beobachten, in welchen Situationen gekaut wird
- Danach **Ersatzhandlungen einstudieren (Entkopplung )** → Hände anderweitig beschäftigen (z.B. **Anti-Stress-Ball**) oder **Alternativbewegungen**

## → Bewegungssinn:

- **Hände beschäftigen** → **Anti-Stress-Ball, Knete, Igelball, „Fidget toys“**,...

## → Berührungssinn:

- **Eincremen** → sobald Kind Drang zu kauen verspürt, Hände intensiv eincremen
- **Viele taktile Reize im Alltag** → Massieren der Nagelhaut, Kinetic Sand, Schleim, Fingerfarben, Sensorische Wannen (Wasserperlen, Bohnen, Soja, Reis),...

## → Geschmackssinn/ Mund:

- **Ersatzhandlung** → Kau-Bedürfnis stillen durch **Kaugummi kauen, Kau-Schlauch, Kau-Lego, Kau-Kette** → kauen mit festem Widerstand
- **Nägel kurz schneiden** → sodass Kind beim Kauen keinen Halt mit den Zähnen findet
- **Bitterlack aus Apotheke** → spezielle Lacke mit Bitterstoffen schmecken extrem unangenehm → brechen das Kauen/ Beißen ab

# Unwohlsein beim Baden



## → Anzeichen:

- Kind **weint/ schreit** beim Baden



## → Ursachen:

- **Taktile Überempfindlichkeit** → **Überreizung der Haut** (taktile Reizüberflutung) → Wasser auf der Haut, Spritzer im Gesicht & wechselnde Temperaturen werden als stören/ schmerzhaft empfunden
- **Akustische Überempfindlichkeit** → **Geräusch von fließendem (unkontrollierbarem) Wasser** kann als unangenehm/ beängstigend empfunden werden
- **Schwierigkeiten bei Körperwahrnehmung** → **Wasser hat unvorhersehbare Reize** (ist schwer greifbar, unberechenbar) → wirkt beängstigend durch den Kontrollverlust
- **Probleme im Gleichgewicht** → der **instabile Auftritt** in der Badewanne & die **fehlende Bodenhaftung** können Unsicherheit auslösen
- **Reizsuchende Kinder** haben starkes Bedürfnis nach Bewegung → können im **begrenzten Raum** der Badewanne **kaum sitzen bleiben**

# Unwohlsein beim Baden



## → Allgemeine Hilfestellungen:

- Baden zu **fixem Bestandteil der Gute-Nacht-Routine** machen
- Immer **gleich bleibender Ablauf** → hilft sich besser drauf einzustellen
- **So kurz wie möglich** Baden, aber **ohne hetzen**
- **Anreiz** → nach dem Baden etwas machen dürfen, dass Kind gern macht (z.B. vorlesen, Hörgeschichte anhören)
- **Sicherheit geben** → **rutschfeste Matte & warmes Wasser** (vor dem Einsteigen einlassen) reduzieren Stress
- **Baden & Haarewaschen nicht am selben Tag** → Überforderungen reduzieren
- Kein Zwang → **Duschen als Alternative**
- **Gemeinsam oder trocken üben**  
→ Mutter & Kind gemeinsam in Wanne setzen  
oder Kind zunächst nur in leere Wanne setzen  
(zum gewöhnen, drin spielen)



# Unwohlsein beim Baden



## → Allgemeine Hilfestellungen:

- Alternatives Heranführen → Baden **spielerisch mit Schwämmen** oder im **flachen Planschbecken**
- **Badewanne als Spielplatz** statt Reinigung → Kind **tagsüber** mit **Bechern, Eimern, Schwämmen** in der Badewanne spielen lassen, ohne dass es sich waschen muss
- **Badezusätze & Spielzeug** → **Knisterbäder, Badekonfetti** → lenken ab & wecken Neugier
- **Ablenkung** → **Spielzeug** in die Badewanne mitnehmen (z.B. Quietsch-Ente, Schleich-Tiere, Boote, Gefäße für Schüttspiele)



# Unwohlsein beim Baden



## → Bewegungssinn:

- Reizsuchende/ motorisch aktive Kinder → **vor dem Baden bewegen** (hüpfen, laufen, schaukeln)
- Kinder mit schwacher Körperhaltung/ schlechtem Gleichgewicht → auf **rutschfeste Matte/ Handtuch oder Badesitz** in der Badewanne sitzen

## → Kraftsinn:

- **Schüttspiel in der Wanne** → Gefäße in verschiedenen Größen, mit denen es Wasser be-/ umfüllen kann
- **Druck aufbauen** → **feste Berührungen & Waschlappen** helfen dem Gehirn, die Hautgrenzen klarer zu spüren



# Unwohlsein beim Baden



## → Berührungssinn:

- **angenehme Wassertemperatur** → individuell aufs Kind abstimmen
- Mit **gleichbleibendem, festen Druck auf die Schultern** des Kindes drücken,
- Kind vor/ während dem Baden mit **Waschlappen/ Badeschwamm massieren** → mit **festem, gleichbleibendem Druck** (wenn Kind es mag)
- **Nasses, warmes, schweres Handtuch um die Schultern** legen während des Badens, **immer wieder warmes Wasser** drüber schütten → fühlt sich sicher/ warm
- **Mildes Schaumbad**
- **Versteckspiel** → Spielzeug unter dem Schaum verstecken zum Ausgraben
- Kind soll die **Wanne oder sich selbst bemalen/ bemalen lassen**  
→ mit **Badeschaum, Malseife, Rasierschaum**
- Kind soll sich selbst mit **Sprühflasche absprühen**
- **Gemeinsam** mit dem Kind **baden**
- Kind **mit Brause abduschen** statt zu baden (stehend/ auf einem Badehocker sitzend  
→ damit es nicht immer Wasser sitzen muss)
- Beim **Abtrocknen „Hot Dog“ spielen** → Kind in großes, schweres Badetuch wickeln:  
Kind ist Würstchen, Badetuch ist Brot, Ketchup/Senf dazugeben durch festes  
dauerhaftes drücken des eingewickelten Kindes



# Unwohlsein beim Baden



## → Hörsinn:

- **Badewanne bei geschlossener Tür füllen, bevor Kind ins Badezimmer kommt**
- **Ankündigen, was als nächstes kommt** (z.B. „*Ich wasche dir jetzt das Gesicht.*“)
- **Ohrstöpsel** → dämpft Geräusch & verhindert, dass Wasser ins Ohr rinnt
- Langsame, rhythmische, **beruhigende Musik** abspielen

## → Sehsinn:

- Kind soll sich während des **Badens im Spiegel betrachten**
- **Licht** während des **Badens dimmen**
- **Bunte Seifen** → Kind sieht wann es fertig gewaschen/ abgespült ist
- **Sanduhr/ „Time Timer“** → visualisiert wie lange das Bad noch dauert



## → Geruchssinn:

- **Beruhigende Düfte, unparfümierte Seifen**
- Bei neuen Produkten (Seife, Shampoo, Badezusatz) Kind **zuerst daran riechen lassen**

## → Mund:

- Mit einer **Wasserflöte musizieren** (spezielle Flöten, die mit Wasser gefüllt werden)

# Empfindlich beim Zähneputzen



## → Anzeichen:

- Kind **würgt beim Zähneputzen**
- **Weigert sich** die Zähne putzen zu lassen

## → Ursachen:

- **Sehr viele Berührungsrezeptoren** befinden sich **im Gesicht, v.a. im Mund** → durch die Vielzahl an Rezeptoren ist **Überempfindlichkeit** gegenüber Berührungen v.a. am Kopf, Gesicht, Mund spürbar → kann dazu führen, dass Kind kaum etwas in den Mund nimmt oder in der Nähe des Mundes zulässt
- **Sensorische Überempfindlichkeit** → v.a. bei **neurodiversen Gehirnen** (Autismus, ADHS, Hochsensibilität,...) → Zähneputzen als komplexe, überfordernde Aufgabe, die zur emotionaler Erschöpfung führen kann
- **entsteht durch Reizüberflutung** (sensorische Überlastung) bei:
  - **Geschmack**
  - **Geruch**
  - **Vibration**
  - **Textur**

→ **Reaktionen:** von Unwohlsein bis zur Verweigerung



# Empfindlich beim Zähneputzen



## → Allgemeine Hilfestellungen:

- Zuerst **Zahnarzt** → um **medizinische Probleme auszuschließen** (Karies, schwindender Zahnschmelz, Zahnfleischentzündung)
- Auf **Altersangabe auf Zahnpasta** achten
- Auch **Kinderzahnpasten enthalten Fluor** → **kann giftig wirken** wenn zu viel davon geschluckt wird
- Kind soll **Zahnbürste halten & beim Putzen helfen**, wenn sich dadurch sicherer fühlt
- Zahnpasta anpassen:
  - **Geschmack** → verschiedene Zahnpasta-Sorten ausprobieren, um richtige zu finden
  - **Geruch** → Minze ist oft zu intensiv, stattdessen milde Alternativen (Kinderzahnpasta mit z.B. Erdbeer-/ Apfelgeschmack) oder gar geruchsneutrale Zahnpasta
  - **Konsistenz** → wenn starker Schaum stört, fluoridierte Zahnpaste verwenden (wird ohne Schaumbildner (Natriumlaurylsulfat) hergestellt)
  - **Alternative:** wenn keine Zahnpasta toleriert wird, **anfangs nur mit lauwarmem Wasser reinigen**

# Empfindlich beim Zähneputzen



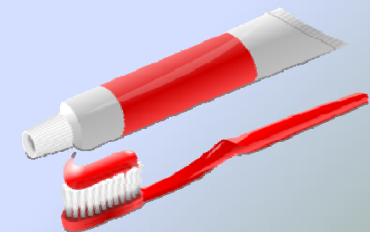
## → Allgemeine Hilfestellungen:

### ➤ Bürste wechseln:

- **Bürstenart** → Borsten können als kratzend/ stechend empfunden werden  
→ Ultraschallzahnbürsten mit sanften Schwingungen, extra weiche Borsten, Fingerlinge aus Silikon
- **3-Seiten-Bürsten** → sie umschließen den Zahn, wodurch der Putzvorgang deutlich schneller geht & weniger manuelle Geschicklichkeit benötigt

### ➤ Umgebung & Haltung anpassen:

- **Position** → Stehen vor hellem Badezimmerspiegel kann ablenken ODER überfordern, Putzen beim Herumgehen oder sitzend am Boden
- **Geräuschreduktion** → die Vibrationen im Kiefer werden oft laut wahrgenommen → Geräuschschutz (Kopfhörer, Ohropax) hilft akustische Reizüberflutung zu dämpfen
- **Zahnfleisch** außerhalb der „Putzsituation“  
mit sauberen Fingern/ **Waschlappen massieren**  
→ um Toleranz im Mundraum zu verbessern



# Empfindlich beim Zähneputzen



## → Bewegungssinn:

- Reizsuchendes, motorisch aktives Kind → **vor dem Zähneputzen herumlaufen/hüpfen**
- Kopf des überempfindlichen Kindes beim Putzen **nicht nach hinten beugen**

## → Kraftsinn:

- Etwas **Schweres beim Zähneputzen auf die Schultern** legen (z.B. mit Bohnen gefüllte Socken, Gewichtsweste, schweres Handtuch, Hände der Mutter mit leichtem Druck) → wirkt beruhigend, gibt Sicherheit

## → Berührungssinn:

- **Gesicht** des Kindes vor dem Zähneputzen mit festem gleichbleibendem Druck **massieren** (wenn nicht unangenehm)
- **Stofftier küsst Kind** auf/ um den Mundbereich
- **Zahnbürste mit weichen Borsten** werden meist besser toleriert
- **Vorlieben des Kindes berücksichtigen** → weiche oder harte Borsten, elektrisch oder manuell putzen
- Bei Ablehnung jeglicher Zahnpasta → stattdessen **Gel, Zahnpulver, kindgerechte Mundspülung auf Zahnbürste** träufeln
- **Warmes Wasser** verwenden, für Kind angenehme Temperatur finden

# Empfindlich beim Zähneputzen



## → Hörsinn:

- **Lieblingslied** hören, **Entspannungsmusik** abspielen, **Lied summen**
- es gibt auch **Zahnbürsten, die Musik spielen**

## → Sehsinn:

- **Zahnbürste & Zahnputzbecher selber aussuchen (Motiv, Farbe)**
- Sich beim Zähneputzen im **Spiegel beobachten**
- **Mutter putzt daneben**  
→ Putztechnik erlernen durch Beobachtung & Nachahmung
- **Sanduhr, „Time Timer“** → visualisiert wie lange es noch Zähneputzen muss
- In **Augenhöhe mit Kind** bleiben → damit es Kopf nicht in den Nacken legen muss, um Mutter zu sehen und dadurch Zahnpasta schluckt



## → Geschmackssinn/ Mund:

- **Kauspielzeug** (z.B. Beißring, Kau-Lego)
- Tagsüber an einem **sauberen, feuchten Waschlappen herumkauen**
- **Geschmacksvorlieben** des Kindes beim Kauf der **Zahnpasta berücksichtigen**

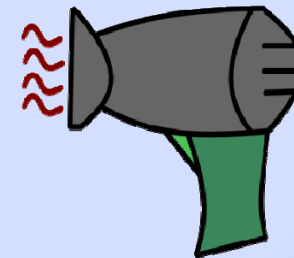


# Empfindlich bei Haarpflege



## → Anzeichen:

- Kind gerät außer sich, wenn die Haare gewaschen/ gekämmt/ geschnitten werden
- Mag keine Haare im Gesicht oder im Nacken



# Empfindlich bei Haarpflege



## → Ursachen:

- **Taktile Überempfindlichkeit** (sensorischen Verarbeitungsstörung):
  - **Gehirn verarbeitet Berührungsreize andersartig** → **Nervensystem reagiert übermäßig** auf Berührungen der Kopfhaut oder Ziehen an den Haaren  
→ dadurch wird sogar sanftes Bürsten als unangenehm/ schmerzhaft empfunden
  - Gehirn hat **Schwierigkeiten Spürinformationen zu filtern**  
→ **leichte, diffuse Berührungen** (z.B. durch Brausestrahl auf dem Kopf, abgeschnittene feine Haare im Nacken, Schere im Nacken) werden **als schmerzhaft/ bedrohlich interpretiert**
- Überempfindlichkeit auf **Gleichgewichtsreize & bei Haltungsschwäche**  
→ ist **beängstigend den Kopf** beim Haarewaschen **zurückzulegen**
- **Reizsuchende, motorisch aktive** Kinder → anstrengend während Haarpflege/ Haarschneiden **still zu halten**
- **Stress & Überforderung** → **Haarezwirbeln, Verweigern von Berührungen** kann auch stressbedingt ausgelöst sein
- **Medizinische Ausnahmen** → in seltenen Fällen **körperliche Ursachen: sehr trockene/ schuppige Kopfhaut** oder das **„Syndrom der unkämmbaren Haare“** („Struwelpetersyndrom“: sehr seltene genetische Störung der Haarstruktur mit meist hellblonden, strohigen Haaren, die struwelig in alle Richtungen abstehen und sich nicht glatt kämmen lassen)

# Empfindlich bei Haarpflege



## → Allgemeine Hilfestellungen:

### ➤ Sanfte Pflege beim Haare kämmen:

- **weiche Bürsten** (z.B. Naturborsten)
- spezielle **Entwirrbürste**
- **von den Spitzen zum Ansatz** vorarbeiten



### ➤ Haare waschen:

- **milde, parfümfreie Shampoos**
- **feuchtigkeitsspendende Spülungen** (Conditioner)  
→ um Knoten leichter lösen zu können
- Haare **mit einem Krug/** in den Händen geschöpftem Wasser anfeuchte & **ausspülen**
- Manche tolerieren besser **Haarewaschen am Waschbecken nach vorne gebeugt**, statt mit zurückgelegtem Kopf in der Badewanne liegend

### ➤ Frisuren:

- **KEINE straffen Zöpfe/ schmerzende Haargummis/ Spangen** → ziehen punktuell & können Kopfschmerzen auslösen
- **KEINE Haarbänder/ Haarreifen/ Hüte** → Haare fühlen sich dadurch eng an & kann Kopfschmerzen auslösen

# Empfindlich bei Haarpflege



## → Allgemeine Hilfestellungen:

### ➤ Haare schneiden:

- **Nackenrolle mit Gewicht** (z.B. lange Socke gefüllt mit trockenem Reis, Wärmekissen aus Weizenmehl, Kirschkernkissen) → Beschwerden & Wärme wirkt beruhigend & verhindert, dass lose Haare in den Kragen fallen
- **Schere statt Haarschneider** (falls Kind Angst vor Geräusch hat)

### ➤ Desensibilisierung der Kopfhaut:

- **Druckmassagen** → feste, gleichmäßige Massagen der Kopfhaut vor dem Kämmen → um die Haut ans Kämmen zu gewöhnen & Schmerzreize zu blockieren
- **Haare bürsten mit festen Strichen** → Kopfhaut massieren vor dem Bürsten → Kind sitzt vor dem Spiegel, damit es den Bürstenvorgang vorhersehen kann

### ➤ Ablenkungen

### ➤ Motivationsreize

### ➤ Haare **zu Hause im gewohnten Umfeld** schneiden

### ➤ Mit dem Kind **zu Hause Frisör spielen** → Haare der **Puppe** waschen, kämmen, schneiden, **Mutter bekommt Frisur** vom Kind

# Empfindlich bei Haarpflege



## → Bewegungssinn:

- **Vor/ zwischen** den Schritten der Haarpflege Bewegung → **hüpfen, laufen**
- **Sitzen** auf einem **luftgefüllten Noppenkissen** oder **halb aufgeblasenen Wasserball** → motorisch unruhiges Kind hat somit indirekt Bewegung, Noppen gut für Körperwahrnehmung (sich spüren, ruhiger werden)
- Haare **schneiden in einem Kinderstuhl** (für stabile Haltung), manche fühlen sich sicherer wenn **Füße Bodenkontakt** haben
- Haare mit einer **Sprühflasche nass machen**

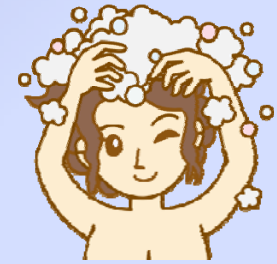


## → Kraftsinn:

- Vor/ nach der Haarpflege **„heavy“ work**  
→ Muskelarbeit (Spielzeugkisten/  
Dinge ziehen, schieben, tragen)
- Während Haarschneidens **Kissen zwischen Rücken des Kindes & Stuhllehne legen**  
→ Kind kann **sich dagegen drücken**



# Empfindlich bei Haarpflege



## → Berührungssinn:

- **Ca. 15 Minuten vor** der Haarpflege **enge Haube aufsetzen** (z.B. Badehaube, Stirnband) → fester, konstanter Druck wirkt beruhigend auf den Kopf
- Vor der Haarpflege mit **festem Druck Kopfhaut/ Schultern massieren**
- Während Haarpflege **Gewichtsweste** tragen, **schweres Stofftier, schwere Decke, mit Reis gefüllter Polsterbezug auf Schoß** legen
- **Haare abspülen** → mit **großem Becher, Brausekopf mit Vorsicht** verwenden
- Gesicht nicht nass machen (**Waschlappen auf Stirn legen**, damit Wasser/ Shampoo nicht in Augen rinnt)
- Haarschneiden → **Kleidung mit Handtuch abdecken, Haarschnipsel** sofort nach dem Schneiden **wegwischen**
- **Schneiden in der Badewanne** → um Haarschnipsel sofort abspülen zu können
- Kind nach dem Haarschneiden  **duschen/ baden & Kleidung wechseln**
- **Kämmen/ Bürsten** → mit **gleichbleibendem, festen Druck**
- **Verschiedene Haarbürsten/ Kämmen probieren** (dicke Zinken mit unterschiedlichem Abstand)
- Kind **selbst kämmen** lassen (um den Druck selbst zu bestimmen)
- Haare **kurz schneiden** → erleichtert Kämmen, hält Augen/ Stirn frei
- Während Haarpflege → **Stressball & „Fummelspielzeug“** („Fidget toys“) für die Hand → wirkt beruhigend

# Empfindlich bei Haarpflege



## → Hörsinn:

- **Erklären was als nächstes** getan wird
- Wenn überempfindlich auf Geräusche → **keine Haarschneidemaschine** benutzen → Schere oder **Kopfhörer geben**
- Langsame, rhythmische, **beruhigende Musik** während Haarpflege abspielen, Lieblingslied, **Hörspiel**
- **Laute Frisörsalons meiden**, Schneiden zuhause
- **Ohrstöpsel/ Watte** für die Ohren → damit kein Wasser in Ohren rinnt

## → Sehsinn:

- Kind kann sich im **Spiegel beobachten** → hilft manchen wenn sie sehen können was passiert
- **Film anschauen**
- **Mildes Kindershampoo** → brennt nicht in Augen
- **Schwimmbrille/ Augen mit Waschlappen abdecken** → damit Wasser nicht in Augen rinnt

## → Geruchssinn:

- **Shampoo ohne/ mit dezentem Duft** → Kind soll Duft selber auswählen

## → Geschmackssinn/ Mund:

- Während Haarpflege **Kaugummi kauen, an festen/ zählen Dingen kauen** (z.B. Brotrinde, Trockenfrüchte, Kaugummi, Maoam), Bonbon lutschen
- **Kauspielzeug** (z.B. Beißring, Kauschlauch, Kau-Lego)

# Sauberkeitserziehung (Einnässen, Einkoten)



## → Anzeichen:

- Kind **verweigert** das Töpfchen
- **Scheint nicht zu bemerken**, wenn es auf die **Toilette muss** oder wenn **Hose nass** ist



## → Ursachen:

- **Sinnesinformationen von Blase & Darm sind viel feiner**, als jene von Muskeln → können dadurch **schwerer wahrgenommen** werden
- **Sinnes-unterempfindliche Kinder & Kinder mit schwacher Haltung** tendieren zur verzögerten Sauberkeitsentwicklung → **Schwierigkeiten zwischen nass & trocken zu unterscheiden** (sensorische Diskriminationsstörung)
- **Motorisch aktive Reizsucher** → **fällt es schwer lange genug auf dem Töpfchen sitzen zu bleiben**, damit sich Erfolg einstellt
- **Kinder mit Dyspraxie** (Schwierigkeiten beim Planen ihrer Bewegungen) → können ihr **Ausscheidungsorgan nicht kontrollieren**

# Sauberkeitserziehung



## → Ursachen:

### ➤ Probleme für verzögerte Sauberkeitsentwicklung:

- meist entwicklungsbedingt, selten medizinische Ursachen
- häufige Ursachen:
  - **Stress/ Druck im Alltag, Sorgen**
  - **Verstopfungen** → was zu Stuhlverhalt & Einnässen führt (da übervoller Darm auf die Blase drückt & Urin unbemerkt entgehen kann)
  - **Toilettenverweigerungssyndrom** → Kind „macht“ prinzipiell nur in die Windel (oder zwar Urin ins WC, aber Stuhl nur in die Windel);  
→ Ursache ist oft eine frühere Verstopfung & Angst vor Schmerzen

### ➤ Enuresis (= Einnässen) & Enkopresis (= Einkoten):

- kann zwar **organische Ursachen** haben
- aber oft ausgelöst durch:  
**Stress, Lebensveränderungen**  
(z.B. Kindergartenstart, Familienzuwachs, Scheidung, Umzug, Todesfall,...),  
**unbewusstes Wegdrücken des Harndrangs**



# Sauberkeitserziehung



## → Allgemeine Hilfestellungen:

- **Körperliche Ursachen medizinisch/** beim Kinderarzt **abklären** → wenn **Schmerzen** beim Stuhlgang, **Verstopfungen**, **Einnässen mit über 5 Jahren**
- **Sauberkeitserziehung gelingt erst**, wenn **Kind spürt**, wann **Blase/ Darm gefüllt** sind → diese Sinnesinformation muss vom Körper richtig wahrgenommen & interpretiert werden → damit Kind weiß wann zur Toilette
- **Richtiger Zeitpunkt für die Sauberkeitserziehung** (wenn Kind bereit ist):
  - Wenn Kind **körperlich reif & geistig so weit** entwickelt ist, dass es seine Ausscheidungen bewusst wahrnehmen & steuern kann → meist zwischen 18. & 30. Lebensmonat
  - **Trockenheit** → Kind bleibt für mehrere Stunden trocken (mind. 2 Stunden, über den Mittagsschlaf)
  - **Unbehagen** → Kind wird unruhig wenn Windel „voll“ ist, Nässe stört
  - **Körperbewusstsein** → Kind versteckt sich fürs „große Geschäft“, macht sich bemerkbar (z.B. durch Worte, Gesten auf Po)
  - **Nachahmung** → großes Interesse an WC-Gängen von Eltern/ Geschwistern
  - **Motorische Fähigkeiten** → Kind kann Hose selbstständig hoch- & herunterziehen
  - **Geistiges Verständnis** → Kind kann einfache Anweisungen/ Abläufe verstehen

# Sauberkeitserziehung



## → Allgemeine Hilfestellungen:

### ➤ Sauberkeitserziehung:

- **Richtigen Zeitpunkt** abwarten → **körperliche & geistige Reife** (ca. ab 18. – 30. Lebensmonat)
- **1. Schritt:** Kind regelmäßig aufs Töpfchen setzen (z.B. nach jeder Mahlzeit, vor dem Schlafengehen)
- **Geduld haben** → Zeit lassen, **bei Rückschlägen entspannt** bleiben
- **KEINEN Druck** machen → Strafen / Schimpfen bei Missgeschicken verunsichern nur, verursachen emotionalen Stress
- **Kind loben** → bei jedem Erfolg
- **Gemeinsam vormachen** → Kinder lernen **Nachahmung** → Kind mit aufs WC nehmen, Kind zuschauen lassen & Abläufe spielerisch erklären
- **Feste Rituale** → Kind zu bestimmten Zeiten aufs Töpfchen/ WC setzen → z.B. nach den Mahlzeiten (da dann Verdauung besonders aktiv ist, vor & nach Schlafenszeiten)
- **Unterwäsche statt Windel** → normale Unterwäsche vermittelt feuchtes, unangenehmes Gefühl → hilft den eigenen Körper besser wahrzunehmen; für unterwegs können Töpfchen-Trainingshose „kleine Unfälle“ abfangen

# Sauberkeitserziehung



## → Bewegungssinn:

- Bei Haltungsschwäche → für **stabileren Sitz: Toilettenaufsatz** für Erwachsenentoilette, **kleiner Hocker für die Füße**
- **Trampolin springen**  
→ Körperwahrnehmung, sich besser spüren, bessere Rumpfkontrolle



## → Kraftsinn:

- Aktivitäten mit **Muskularbeit („heavy work“)** → Dinge/ Spielzeugkisten schieben/ ziehen per Seil, Einkaufstaschen tragen → um Körper besser wahrzunehmen

## → Berührungssinn:

- **Massagen mit festem Druck** (Igelball, Malerrolle) → v.a. **Bauchbereich**
- **Stoffwindeln, weite Kleidung** (erleichtert das Ausziehen für rechtzeitigen Toilettengang) → enge Kleidung erschwert eigene Wahrnehmung
- **Gewichtsweste** → für zappelige Kinder, die nicht lange am WC sitzen bleiben
- **Weiches Toilettenpapier, Feuchttücher**
- **Weiche nahtlose Unterwäsche** → für taktil überempfindliche Kinder

# Sauberkeitserziehung



## → Hörsinn:

- **Ruhige Musik** in der Toilette abspielen
- **Überempfindlich auf Geräusche** → **WC-Tür offen lassen**, um laute „Spülgeräusche“ besser zu „verteilen“, **Schallkopfhörer, Musik, vor dem Urinieren WC-Papier ins WC geben**, erst *bei geschlossenem WC-Deckel spülen* (minimiert Geräusch), **WC-Spülung betätigen wenn Kind WC verlassen hat**
- **Ohrstöpsel, Schallkopfhörer** → für öffentliche Toiletten → gegen laute Geräusche von WC-Spülungen/ Händetrockner
- Unterempfindliche Kinder, die nicht merken, ob sie Urin lassen haben → **Töpfchen, das Musik spielt wenn es mit Flüssigkeit in Berührung kommt**

## → Sehsinn:

- **Für Buben** → **Cornflakes oder WC-Papier als „Ziel“** ins WC legen
- **Lebensmittelfarbe ins Töpfchen**  
→ Kind zeigen wie sich Farbe verändert hat nachdem es uriniert hat



## → Geruchssinn:

- **Stoffwindeln** → halten Geruch weniger zurück als Papierwindel → Kind nimmt Geruch der Ausscheidungen eher wahr
- Überempfindlich auf Gerüche in **öffentlichen WCs** → **parfümiertes Taschentuch vor die Nase halten**

# Schlafprobleme



## → Anzeichen:

- **Einschlafprobleme** → Kind weigert sich, ins Bett zu gehen (hinauszögern) oder alleine zu schlafen, braucht Unterstützung beim Einschlafen (z.B. geschaukelt werden, Anwesenheit der Eltern)
- **Durchschlafprobleme** → häufiges nächtliches Aufwachen (bis zu 10 Mal), oft verbunden mit Weinen & Verlangen nach den Eltern, Probleme ohne Hilfe wieder einzuschlafen
- **Nachtschreck (Pavor nocturnus)** → meist 2-6 Jährige, schrecken 1-3 Mal nach dem Einschlafen aus dem Tiefschlaf auf → schreit panisch, weinen, Herzrasen, sind aber nicht ansprechbar, am Morgen können sie sich nicht daran erinnern
- **Schlafwandeln** → Kind verlässt Bett, geht umher, ohne bei Bewusstsein, Augen meist geöffnet aber starr, kann sich später nicht daran erinnern
- **Alpträume** → Kind wacht aus dem REM-Schlaf auf & kann sich sehr genau an den erschreckenden Traum erinnern
- **Obstruktives Schlafapnoesyndrom (OSAS)** → Schlafbezogene Atmungsstörung, Atemstillstände während des Schlafs, oft begleitet von lautem Schnarchen (häufig aufgrund vergrößerter Mandeln, Polypen)
- **Gestörter Schlaf-Wach-Rhythmus** → verzögerte Schlafphasen-Störung: abends schwer zur Ruhe kommen, spätes einschlafen, morgens fällt Aufstehen schwer

# Schlafprobleme



## → Warnsignale für Schlafprobleme:

- **starkes Schnarchen**
- **häufiges Aufwachen**
- **Schlafwandeln**
- **Tagesmüdigkeit & Konzentrationsprobleme,**  
mangelnde Leistungsfähigkeit
- **plötzliche Stimmungsschwankungen,** Reizbarkeit, Lustlosigkeit
- **Hyperaktivität** → aufgrund Schlafmangel überdreht/ hyperaktiv/ zappelig/  
aggressiv
- **Körperliche Beschwerden** → häufiges Klagen über Kopf-/ Bauchschmerzen



## → Wichtigkeit des Schlafs:

- Kleinkinder brauchen inkl. kurzer „Nickerchen“ 12 Stunden Schlaf pro Tag
- **Schlaf = Voraussetzung, dass das Gehirn tagsüber gut funktioniert**
- Zu wenig Schlaf → Unruhe & Konzentrationsschwierigkeiten
- Kinder mit Wahrnehmungsstörungen → oft zwar keine Probleme beim Einschlafen, aber beim Durchschlafen

# Schlafprobleme



## → Ursachen:

- **Psychische & Emotionale Faktoren**  
→ Stress, Aufregung, Ängste, große Veränderungen (z.B. Trennungsangst, neues Geschwisterchen, Start im Kindergarten/ Schule, Umzug, Scheidung, Krankheits-/ Todesfall)
- **Reizüberflutung**  
→ zu viel Bildschirmzeit (abends), unruhige Schlafumgebung, Neugierde auf die Umgebung
- **Körperliche Ursachen**  
→ z.B. Hunger, Zahnungsbeschwerden, Erkältung, verstopfte Nase, Allergie, Juckreiz, Wachstumsschmerzen, Atemaussetzer, Eisen-/ Vitamin-D-Mangel, Wachstum
- **Unregelmäßige Schlafgewohnheiten**
- **Entwicklungsbedingte Phasen**  
→ in denen Kinder Erlebtes verarbeiten oder neue motorische Fähigkeiten (z.B. Laufen) im Schlaf trainieren



# Schlafprobleme



## → Allgemeine Hilfestellungen:

### ➤ **Geregelter Tagesablauf**

→ viel **Bewegung an frischen Luft** (Energie tagsüber abbauen), **feste Aufsteh-/ Zubett-Geh-Zeiten**, Einhaltung von Schlafenszeiten, **10 Minuten vorher rechtzeitig Bettgehen ankündigen**, **geregelter Schlaf-Wach-Rhythmus auch am Wochenende**

### ➤ **Feste Rituale** → Sicherheit durch immer gleiche Abläufe, signalisieren dem Körper den Schlafmodus

→ **Abläufe:** Abendessen, Zähneputzen, Baden, Vorlesen

→ **Einschlafrituale:**

z.B. warmes Bad, Kuscheltier, Lieblingsgegenstand, Nacht-Geschichte vorlesen, Hörgeschichte („Toniebox“), kurze Massage, Kuscheln mit Eltern



### ➤ **Schlaffördernde Umgebung** → Reize reduzieren (kein TV/ Computerspielen mind. 1- 2 Stunden vor dem Schlafengehen, sonst Reizüberflutung, Kind kommt nicht zur Ruhe; blaues Bildschirmlicht hemmt die Melatoninproduktion im Körper), möglichst dunkel/ Licht dimmen, ruhige Geräuschkulisse, kühles Schlafzimmer (optimal: 16–18 °C), Kuscheltiere & Schnuller für emotionale Sicherheit

# Schlafprobleme



## → Allgemeine Hilfestellungen:

- Kind zu **Bett** bringen wenn es **schläfrig**, aber noch nicht **eingeschlafen** ist  
→ so kann es lernen sich selbst zu beruhigen & zu regulieren
- Um **Risiko des plötzlichen Kindstodes zu reduzieren**  
→ **Baby immer auf dem Rücken** ins Bett legen, **Schnuller**, **Schlafplatz im Elternschlafzimmer**
- Für die motorische Entwicklung ist **Bauchlage** enorm wichtig → Baby **tagsüber in Bauchlage** spielen lassen
- **Sobald Kind gehen kann, sich eigenständig drehen & aus gefährlichen Position bringen kann** → kann mit Schlafen in **Bauchlage** begonnen werden



# Schlafprobleme



## → Allgemeine Hilfestellungen:

- **Ernährung** → spät-nachmittags auf **stark zuckerhaltige Getränke verzichten, leichtes Abendessen**, das nicht zu schwer im Magen liegt
- **Schlaftagebuch** → wenn Schlafprobleme über 3 Wochen andauern → Schlafprotokoll hilft Schlafdauer & Störfaktoren zu erkennen
- **Ärztliche Abklärung** → halten **Schlafstörungen** (Atemaussetzer, lautes Schnarchen, Durchschlafprobleme, Nachtschreck) über längeren Zeitraum an (mind. 1 Monat, häufiger als 3 Mal pro Woche) & belasten Familienalltag → Abklärung beim Kinderarzt, um organische oder tieferliegende Ursachen auszuschließen
- **Maßnahmen beim Nachtschreck:**
  - Ruhe bewahren → Anfall medizinisch unbedenklich
  - Nicht wecken oder festhalten → verlängert die Panik
  - Sichern → Verletzungsfaktoren vermeiden (z.B. Herausfallen aus dem Bett → Boden polstern)
  - Da sein → ruhig daneben sitzen bleiben, warten bis sich Zustand (nach wenigen Minuten) von selbst legt
  - Vorbeugung → feste Schlafenszeiten, beruhigende Routine, auslösende Stressfaktoren vermeiden (Übermüdung, Stress, zu voller Terminkalender)

# Schlafprobleme



## → Bewegungssinn:

- **Viel Bewegung tagsüber → auspowern**
- **1 Stunde vor dem Zubettgehen → ruhige Spielaktivitäten**
- **Langsame, rhythmische Bewegungen beruhigen** → Schaukelpferd, Schaukelstuhl, Wippe, Hängematte, Kind in einer Decke wiegen/ schaukeln
- Vibrationspolster, **Vibrationsmatte, Vibrationstier** (jedoch nicht für Babys!)
- Bei Höhenangst/ Angst aus dem Bett zu fallen  
→ **Bettgitter oder Schlafen auf Matratze am Boden, Luftmatratze** (nicht bei Babys)



## → Kraftsinn:

- **Tagsüber genug „schwere Muskelarbeit“**
- **schwere Gegenstände** (z.B. Gewichtstier) oder Spielzeugkisten **ziehen/ schieben, drücken**  
→ Energie ablassen

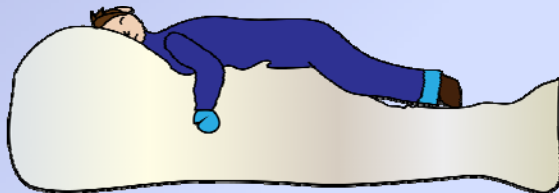


# Schlafprobleme



## → Berührungssinn:

- Vor dem Schlafengehen **warm baden**
- Mit (Igelball, Malerrolle, Tennisball, Bürsten) **Kind kuscheln, mit festem Druck umarmen, massieren**
- Kind **fest in eine Decke einwickeln** → umfassende, gleichmäßige Tiefdruck wirkt beruhigend (nicht bei Babys, Kind muss sich selber befreien können)
- **Schweres Bettzeug, Gewichtsdecken, schwere Kuscheltiere** (nicht für Babys)
- **Materialvorlieben des Kindes bei Bettwäsche/ Pyjama respektieren** (z.B. Flanell, Seide, Baumwolle, enge oder weite Pyjamas, Shorts oder Einteiler, kratzende Kleidungsetiketten oder Bändchen entfernen)



# Schlafprobleme



## → Hörsinn:

- **Gute-Nacht-Geschichte vorlesen, anhören („Toniebox“)**
- Leise **Entspannungsmusik**, Naturgeräusche
- Geräuschempfindliches Kind → **Ohren mit Getreidekissen/ Kirschkernkissen abdecken**



## → Sehsinn:

- **Raum verdunkeln** (Rollo, Vorhänge)
- **Vorhang** über dem Kinderbett reduziert visuelle Ablenkungen
- Nachtlicht → wenn Angst im Dunkeln
- **„Tranquil Turtle“** → Schildkröte-Einschlafhilfe mit Lichtprojektionen (Meereswellen an die Decke/ Wand) & beruhigenden Klängen (Melodie, Walgesang, Meeresrauschen)
- **Lavalampe, Sprudelsäule** (für manche beruhigend, für manche anregend)

# Schlafprobleme



## → Geruchssinn:

- **Beruhigende Düfte, Raumduft** (Lavendel, Vanille, Kamille)
- **Stofftier mit Parfum der Mutter** besprühen (erleichtert Trennung)

## → Geschmackssinn/ Mund:

- **Schnuller, Beißring**

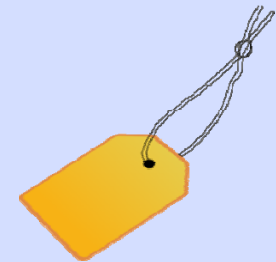


# Schwierigkeiten beim Anziehen



## → Anzeichen:

- Kind **lehnt bestimmte Kleidungsmaterialien** ab (wenn z.B. zu rau/ wollig-kratzig, eng/ weit ist, steife Jeans,...)
- Kind ist **sehr wählerisch bei Kleidung/ Schuhen**  
→ sehr **empfindlich was Materialien, Nähte, Etiketten** betrifft (z.B. bestimmte Socken/ Schuhe werden abgelehnt weil Nähte/ Falten stören)
- **schreit während des Windelwechselns/ Anziehens**
- Kind ist v.a. im **Halsbereich sensibel**  
(Rollkragenpullover tun „weh“, Schal engt ein)
- möchte beim **An-/ Ausziehen nicht mithelfen**
- Kann sich **Reihenfolge beim Anziehen nicht merken** (zieht z.B. Schuhe vor den Socken an, zieht Pullover vor dem Unterleiberl an)
- Hat **Probleme mit Verschlüssen** (Knöpfe, Reißverschlüsse, Bänder)
- **Merkt nicht** wenn **Kleidung verdreht** angezogen ist/ „**verwurstelt**“ **steht**



# Schwierigkeiten beim Anziehen



## → Ursachen:

- Anziehen beinhaltet 2 Arten von Berührungsreizen gleichzeitig  
→ herausfordernd:
  - **Materialien spüren/ erkennen/ mit ihnen hantieren**  
→ **Spürreiz kann nicht gut verarbeitet werden**
  - **Berührungsinformation, die uns vor Gefahren warnt** → **sensorische/ taktile Überempfindlichkeit** durch Kleidungsetiketten/ Nähten/ verschiedene Stoffe → können irritierend/ als schmerzhaft empfunden werden
- Kinder mit **Haltungsmangel** → **instabile Balance beim stehenden Anziehen**
- Kinder mit **Dyspraxie** (fehlende Bewegungsplanung) → bereitet der „komplizierte“ **Prozess des Anziehens Probleme** (Ablauf merken, Reihenfolgen einhalten, z.B. zuerst Socken danach Schuhe)
- Kinder mit **Unterempfindlichkeit auf Reize/** mit **Diskriminationsstörung** → sehen oft **unordentlich** aus → **spüren nicht, dass ihre Kleidung „verwurstelt“** ist (z.B. ziehen Schuhe verkehrt an, da sie Unterschied zwischen links/ rechts nicht spüren können; Kleidung mit der Innenseite nach außen gekehrt)
- **Reizsuchende Kinder** → **vertauschen Schuhe absichtlich & genießen die intensiven Spürreize**, die durch das **Drücken der eingequetschten Zehen** entstehen

# Schwierigkeiten beim Anziehen



## → Allgemeine Hilfestellungen selber Anziehen:

- Selber anziehen lernen → erfordert **Geduld, Zeit & Übung**
- **Loben** → für Erfolge, Zwischenschritte
- **Rückwärts-Methode** → in kleinen Schritten lernen/ üben → zunächst nur den letzten Schritt des Anziehens selber durchführen lassen (z.B. Pullover über Kopf ziehe), wenn das klappt, dann die letzten 2 Schritte ausführen, usw.
- **Praktische Helfer** → Kleidungsstücke geben, die einfach selber anzuziehen sind → z.B. Hosen mit Gummiband, große Verschlüsse, Klettverschlüsse statt Schubänder,...
- **Vorbereitung** → Kind die Kleidungsstücke immer in richtiger **Reihenfolge & korrekten Richtung** (Vorderseite nach oben) auflegen  
→ Kind lernt, was zuerst/ danach/ zuletzt kommt
- Anziehen an **Puppen/ Stofftieren üben**
- **Sich Verkleiden** → als spielerische Übung



# Schwierigkeiten beim Anziehen



## → Allgemeine Hilfestellungen selber Anziehen:

- **Jacken-Trick** → offene Jacke mit Kragen/ Kapuze nach oben, Innenseite (Futter) nach oben auf den Fußboden legen → Kind kniet vor die Kapuze, steckt beide Hände in die Ärmel der Jacke → mit schwungvoller Bewegung die Arme über den Kopf nach hinten werfen → Jacke fällt wie von selbst über die Schultern
- **Trick für Oberteile** → Kleidungsstück vor dem Kind auf Boden legen mit dem Etikett zum Boden geneigt → Kind schlüpft mit Kopf in den Ausschnitt, zieht Shirt über Kopf & steckt danach die Arme in die Ärmel
- **Schuhe & Socken** → beginnen mit Klettverschlüssen (erst später Schuhbänder) → „**Sticker-Trick**“ hilft Schuhe (links - rechts) nicht zu vertauschen: großer Sticker in 2 Hälften schneiden & je 1 Hälfte an die Innenseite des Schuhs kleben; nur wenn die Sticker ein Bild ergeben, ist der Schuh am richtigen Fuß



# Schwierigkeiten beim Anziehen

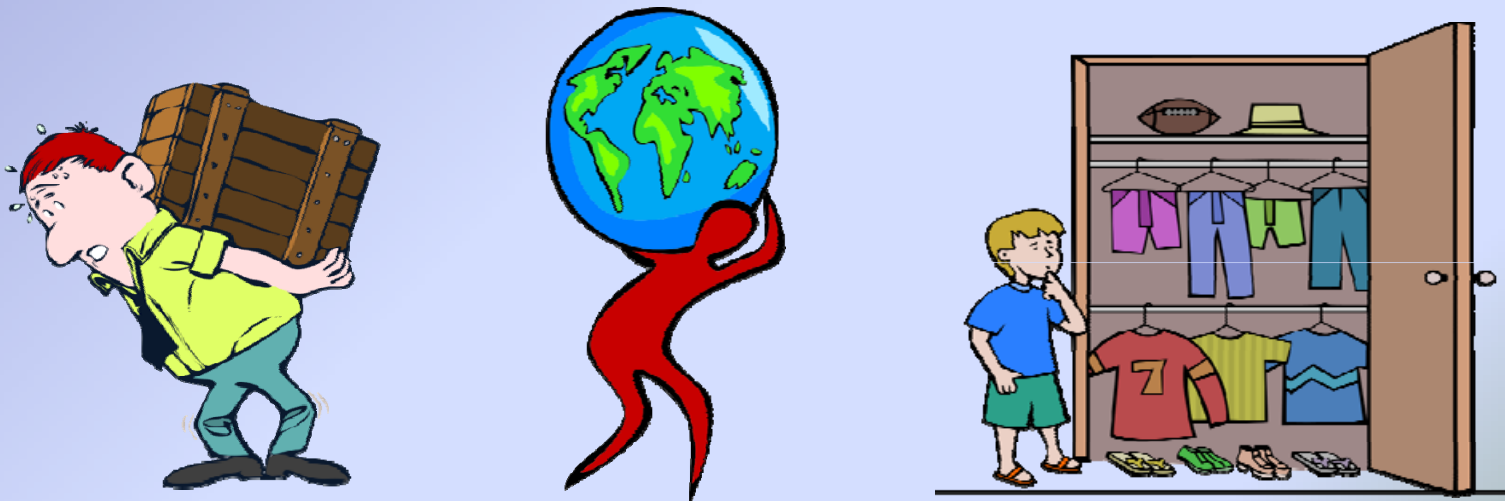


## → Bewegungssinn:

- Bei Haltungs-/ Balance-Schwäche → **Anziehen auf dem Boden/ Sessel** sitzend

## → Kraftsinn:

- „**schwere Muskelarbeit**“ → schwere Gegenstände (z.B. Gewichtstier) oder Spielzeugkisten ziehen/ schieben, klettern, drücken → sich besser spüren



# Schwierigkeiten beim Anziehen



## → Berührungssinn:

- Kind beim **Einkaufen der Kleidung mitentscheiden** lassen (Material, Größe/ Weite) & in **Ruhe vorher anziehen/ probieren**
- **Stoffauswahl** → weiche, atmungsaktive Naturfasern (Bio-Baumwolle, Modal, Merinowolle) statt kratzender Synthetikstoffe, Baumwollunterwäsche mit weitem Gummibund
- **Socken mit Nähte nach außen** anziehen
- **(enges) Unterleiberl** unter Pullover anziehen
- **Nähte & Etiketten entfernen** → Pflege-/ Größenetiketten/ Schlauferl restlos herausschneiden, Kleidung mit flachen/ kaum spürbaren Nähten, **spezielle sensorische Kleidung (nahtlos** oder flache Nähte, ohne Etiketten) → <https://blusss.com>
- **Keine Druckstellen** → keine engen, einschneidenden Gummibünde an Hosen/ Socken, besser: weiche Bündchen aus Elasthan, extra weite Schnitte
- **Manche brauchen eng anliegende Kleidung** → schwere/ beschwerte/ enge Kleidung mit großflächigem Druck auf die Haut kann beruhigend wirken → Badeanzug, Fahrradhose, elastische Leggings unter die Kleidung (eventuell über die Unterwäsche)



# Schwierigkeiten beim Anziehen



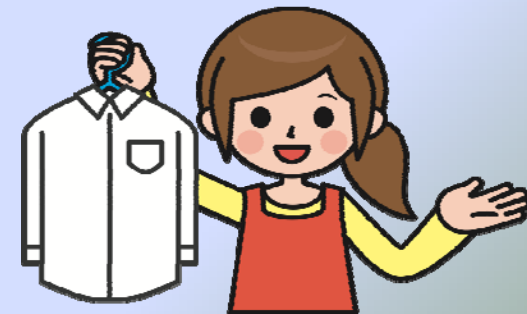
## → Berührungssinn:

- **richtige Temperatur** → Überhitzung verstärkt unangenehmes Gefühl auf der Haut  
→ „Zwiebellook“ (mehrere dünne Schichten) zum Aus-/Anziehen
- **Waschen** → neue Kleidung vor dem 1. Tragen mehrmals waschen, mit sensitiven, **geruchsneutralen** Waschmittel → damit sie sich vertraute/ weich anfühlt; unparfumierte Weichspüler um Kleidung weicher zu machen
- Kind **vor dem Anziehen mit festem Druck massieren**  
→ **Malerrolle, Igelball, Tennisball, Bürsten**
- **Gel-Einlagen oder genoppte Einlagen** für die Schuhe  
→ Tiefdruckmassage beruhigt



## → Hörsinn:

- **Ablauf** beim An-/ Ausziehen **immer in selber Reihenfolge nennen/ singen** (immer sagen was man tut während man Kind anzieht)
- **Lustige, anregende Musik** beim Anziehen abspielen bei unterempfindlichen, aktiven Kindern & beruhigende, langsame Entspannungsmusik bei überempfindlichen Kindern



# Schwierigkeiten beim Anziehen



## → Sehsinn:

- **Anziehplan mit Bildern** (Fotos/ Zeichnungen) → hilft die **Reihenfolge zu erlernen/** einzuhalten
- Sich vor **dem Spiegel an-/ bzw. ausziehen**
- **Zeichnen/ Nähen eines X auf die Rückseite der Kleidungsstücke** → hilft Vorder- & Rückseite zu unterscheiden (wenn Etiketten entfernt wurden)
- **Sticker auf einen Schuh kleben** → damit Kind rechts/ links besser unterscheiden kann
- **Vorhänge schließen** → damit Kind während des Anziehens nicht ablenkbar ist
- Überempfindliches Kind **beim Angezogenwerden ablenken**  
→ z.B. durch **Film schauen**

## → Geruchssinn:

- **Geruchsfreie Waschmittel/ Weichspüler**

## → Geschmackssinn:

- Während des Anziehens **Bonbon lutschen, Kaugummi kaufen, Kauspielsachen** (z.B. Beißring, Kauschlauch, Kau-Lego) → sich besser spüren, beruhigen

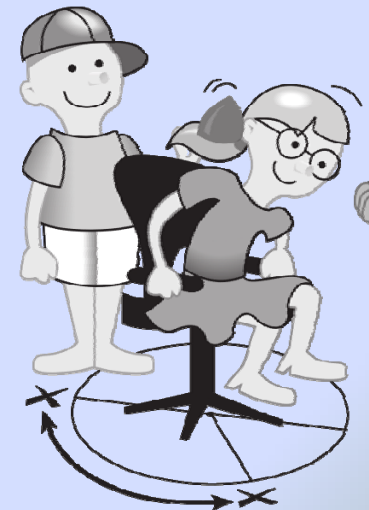


# Übelkeit beim Autofahren/ Karussell



## → Anzeichen:

- **Kind wird übel** → **Reiseübelkeit bei Auto-/ Busfahrten**
- **Seekrankheit** → schwankendes Boot/ Schiff
- Kind wird schwindelig/ **übel beim Karussell fahren**
- **Erste Phase der Symptome:**
  - plötzliche Blässe
  - häufiges Gähnen
  - vermehrtes Schlucken (wegen Speichelfluss)
- **Spätere Symptome:**
  - Kind wirkt unruhig, quengelt oder wirkt teilnahmslos
  - klagt über Schwindel
  - kalter Schweiß (auf Stirn)
- **Höhepunkt** → Übelkeit verstärkt sich  
→ **Gipfel = Erbrechen** (im schlimmsten Fall)



# Übelkeit beim Autofahren/ Karussell



## → Ursachen:

- Reiseübelkeit als **Reaktion auf eine Überstimulation des Gleichgewichtssinns** → zu viel/ schnelles Drehen kann Gehirn nicht wahrnehmen → **Widerspruch der Sinne**: Gleichgewichtsorgan nimmt schnelle Drehbewegungen wahr, während Augen hauptsächlich das Innere (Starre) des Karussells wahrnehmen → Informationen der beiden Sinne stimmen nicht mit dem überein was das Kind sieht
- **Ursache für Übelkeit beim Auto fahren** (Reisekrankheit = Kinetose) = **Konflikt der Sinne** → Gleichgewichtsorgan im Innenohr meldet dem Gehirn die Bewegung des Autos, während die Augen im Inneren des Autos keine Bewegung wahrnehmen → dieser Widerspruch löst im Gehirn Stress & Unwohlsein aus
- **Im Hirnstamm** gibt es eine **räumliche und neuronale Nähe** zwischen den Zentren, die **Gleichgewichtsreize verarbeiten** / den Zentren der **Nahrungsregulation**

# Übelkeit beim Autofahren/ Karussell



## → Bewegungssinn:

- **Pausen** einlegen (während Autofahrt)
- Pause machen nach Karussellfahrt → aussteigen, **hinsetzen, Kopf ruhig halten**
- Ruhiger Platz, **sitzend, im Schatten**
- **Ruhige, tiefe Bauchatmung**

## → Berührungssinn:

- **Gewichtsdecke, Gewichtstier** auf Schoß legen  
→ beruhigender Tiefdruck, sich spüren
- Angenehme Temperatur im Auto (**eher kühle Luft**)
- **Beengende Kleidung öffnen**



## → Hörsinn:

- Kind **vorne sitzen** lassen beim Autofahren → ermöglicht die optische Kontrolle
- **Ablenkung** bei Autofahrt → **Hörbücher, beruhigende Musik**

# Übelkeit beim Autofahren/ Karussell



## → Sehsinn:

- Kind **vorne sitzen lassen** → **Blick nach vorne** ermöglicht die optische Kontrolle
- **Blick in Fahrtrichtung/ nach vorne** auf die Straße (nicht runter oder seitlich rausschauen) → um die Sinneseindrücke abzugleichen
- Während Autofahrt/ nach Karussellfahren → **KEIN Bilderbuch anschauen, NICHT Lesen, KEIN Spielen/ Film schauen** am Tablet → verstärkt Übelkeit
- Ablenkung bei Autofahrt → **Spiel mit Blick in die Ferne:** „*Ich sehe was, was du nicht siehst*“
- **Keine geschlossenen Augen im Karussell** → besser festen Punkt in der Ferne oder am Horizont fixieren

## → Geruchssinn:

- **Frischlucht** → gut gelüftetes Auto
- Kein Zigarettenrauch im Auto



# Übelkeit beim Autofahren/ Karussell



## → Geschmackssinn:

- **(Reise-)Kaugummi, Lutschbonbons** (z.B. Ingwer, Pfefferminz)  
→ lindert Reiseübelkeit (durch Anregen des Speichelflusses → beruhigt Magen)
- **Ganz leerer Magen begünstigt Übelkeit**
- **KEIN zuckerhaltiges/ fettes/ schweres Essen** auch
- **leichte Snacks** (Zwieback, Salzstange, Knäckebrot, Obst, Apfel, Karotte) statt leerem Magen → vor der Autofahrt/ Karussellfahrt
- **Ingwertee** → beruhigt Magen



# Wippende Kinder



## → Anzeichen:

- Kind **wippt mit dem Oberkörper vor & zurück** (im Sitzen/ Stehen)
- **Jaktation** (lat. „*jactatio*“ = Umherwerfen) = **stereotype, rhythmische & unwillkürliche Schaukel- Wiege/ Wipp- oder Schleuderbewegungen des Oberkörpers oder einzelner Körperteile** → Bewegungen wirken monoton & dienen der Selbstberuhigung
- **Trancezustand** → Ausführung wirkt beruhigend, lustbetont, kann die Betroffenen in Trance versetzen
- **2 Erscheinungsformen:**
  - **Jactatio capitis** → Hin- & Herrollen, Schlagen oder Wackeln des **Kopfes** (oft nachts, begleitet von lautem Summen)
  - **Jactatio corporis** → rhythmisches Schaukeln, Wippen, Wiegen mit dem **Oberkörper** (im sitzen/ stehen, Rückenlage, Knie-Ellbogen-Lage im 4-Füßlerstand)

# Wippende Kinder



## → Ursachen:

- **Störungen der Sinnesverarbeitung: fehlende sensorische Reize durchs Wippen zurückholen**
  - **Gleichgewichtssinn** → Drang zum Schaukeln/ Drehen entsteht, wenn das Gehirn Bewegungsreize nicht richtig wahrnimmt, Wippen soll dem Gehirn helfen sich zu organisieren/ ordnen
  - **Gleichgewichtsreize suchendes Kind** → nutzt jede Gelegenheit für Gleichgewichtsreize (wenn keine Schaukel zur Verfügung ist, wippt es erfinderisch mit dem eigenen Körper), Körperschwerpunkt ändert sich selbst durch kleine Wipp-Bewegung
  - **Gleichgewichtsreize vermeidendes Kind** → selbstbestimmende Auseinandersetzung mit der Schwerkraft wirkt regulierend (Abschotten vor unberechenbaren Gleichgewichtsreizen)
  - **Tiefensensibilität** → **schlechte Körperwahrnehmung** → Kind spürt sich durch Wippen/ Hüfen/ starkes Stampen besser, hilft die Muskeln/ Gelenke zu spüren, um das Nervensystem zu beruhigen/ regulieren

# Wippende Kinder



## → Ursachen:

### ➤ **Psychologische Ursachen:**

- **Stressabbau & Spannungsabbau** → Kind stimuliert sich über stereotypes Schaukeln/ Wippen → wirkt **beruhigend (Stimming)**, Ventil zur Abschirmung von Reizen (Reizüberflutung entgegenwirken/ sich davon erholen)
- **Selbstberuhigung & Selbstregulation** → rhythmische Bewegungen wirken monoton, schlaffördernd & helfen dem Gehirn vor dem Einschlafen Stress abzubauen (als Einschlafritual), Emotionen regulieren

### ➤ **Körperliche Ursache** → **Fieber & Delirium** → akute, krankhafte Unruhe, Schleuderbewegungen bei stark fiebernden Patienten, in Verwirrheitszuständen

### ➤ **Psychosoziale Ursache** → **Deprivation/ Hospitalismus** → Mangel an Zuwendung, emotionale Vernachlässigung, mangelnde Stimulation → z.B. bei Heimkindern → Wippbewegung als Ersatzbefriedigung, Verarbeitung von Traumata

### ➤ **Tiefgreifenden Entwicklungsstörungen** oder **neurologischen Erkrankungen** → geistig Beeinträchtigte, frühkindliche Hirnschäden, Blinde

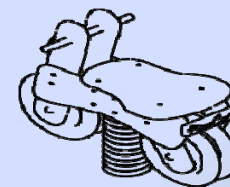
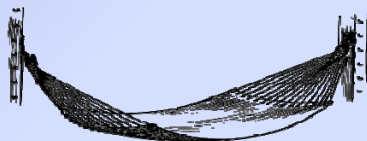
### ➤ **Neurodivergente Gehirne** → bei **ADHS & Autisten** (Stereotypes Wippen dient der sensorischen Eigenstimulation = „Stimming“ → Ventil um mit der eigenen Innenwelt & Umweltreizen umzugehen, v.a. bei Reizüberflutung)

# Wippende Kinder



## → Allgemeine Hilfestellungen:

- da Jaktationen den **Zweck zur inneren Stabilisierung** haben, sollten sie **NICHT unterdrückt/ abgewertet** werden → **besser: konstruktiver Umgang im „geschützten, privaten Rahmen“**
- **Akzeptanz** → im privaten Rahmen, solange keine Verletzungen drohen, das Wippen als Form der Selbstfürsorge ausleben
- **Gezielte Atem- & Entspannungstechniken** → Stress abbauen
- **Psychologische Verhaltenstherapie** → wenn das Verhalten zu Verletzungen oder zu Ausgrenzung in sozialen Gruppen führt
- **Sicherheit** → Bett absichern/ Pölster, um Verletzungen zu verhindern
- **Reizarme Umgebung** → **Stress reduzieren** (keine Medien, Lärm), v.a. vor dem Schlafengehen, **feste/ beruhigende Rituale**
- **Einschlafrituale** → Ruhe, Licht dimmen, leise/monotone (Entspannungs-) Musik, keine aufregenden Aktivitäten vor der Schlafenszeit



# Wippende Kinder



## → Bewegungssinn:

- **Viel/ intensives Schaukeln** → großes Schaukel-Bedürfnis nachholen/ ausleben
- **Viel Bewegungsmöglichkeiten** im Alltag bieten → Bewegungsdrang auspowern  
→ Laufen, Hüpfen, Spielplatz (klettern, rutschen, schaukeln, balancieren)
- **Sensorische Ersatzreize** → die unruhigen Bewegungen durch sicherere & sozial akzeptiertere Alternativen ersetzen → **z.B. Wippe, Schaukelstuhl, Therapieschaukel** (Hängeschaukel, Schaukeltuch, Flugschaukel) **Hängematte, Rollbrett fahren** (v.a. in Bauchlage), **Trampolin Drehsessel** (Kind drehen)

## → Kraftsinn:

- Wippendem Kind **spielerisch Widerstand bieten**  
**beim Wippen** → vermehrter Kraftaufwand → sich besser spüren



## → Berührungssinn:

- **Beschweren** → **Gewichtsmanschetten, Gewichtsdecke, Gewichtsweste, Gewichtstier** für den Schoß, Körper mit Sandsäckchen/Stillkissen/Pölster begrenzen/ belegen → Körper beschweren für eine bessere Körperwahrnehmung & Nervensystem beruhigen
- **Gymnastikball** → mit leichtem/ mittleren Druck Ball **über Rücken/ Bauch des Kindes rollen**

# Literaturverzeichnis



- ***Wenn das Gehirn meines Kindes anders tickt – ADHS, Legasthenie, Dyskalkulie, Autismus und Co.*** (Autorin: Sabine Kaiser-Röhrich)
- ***Entwicklungspsychologie kompakt 0 bis 11 Jahre***“ (Autor: Adalbert Metzinger)
- ***Bausteine der kindlichen Entwicklung*** (Autorin: A. Jean Ayres)
- ***Sensorische Integrationstherapie – Theorie und Praxis*** (Autoren: Anita Bundy, Shelly Lane, Elisabeth Murray)
- ***Schnittstelle Sinne – Individuelle sensomotorische Prozesse und Unterricht – Verhalten verstehen – Lernen unterstützen*** (Autorin: Marieke Abetini)
- ***Mototherapie bei Sensorischen Integrationsstörungen*** (Autorinnen: Gudrun Kesper, Cornelia Hottinger)
- ***Kinder lernen mit allen Sinnen – Wahrnehmung im Alltag fördern*** (Autorin: Rita Steininger)
- ***Was ist los mit meinem Kind? Bewegungsauffälligkeiten und Wahrnehmungsstörungen bei Kindern*** (Autorinnen: Sabine Pauli, Andrea Kisch)
- ***Auffälliges Verhalten im Kindesalter – Handbuch für Eltern und Erzieher – Band 1*** (Autoren: Hilde Trapmann, Wilhelm Rotthaus)
- ***Hoppla und Juchhu – Was mir passiert und euch nervt...für mich aber sinnvoll ist – Wie sich Wahrnehmungsbesonderheiten auf Verhalten auswirken*** (Autoren: Andreas Heimer, Patrick Schoden)
- ***Euch nervt's – für mich ist es sinnvoll – Neue Blickwinkel für schwierige Verhaltensweisen von wahrnehmungsbesonderen Kindern*** (Autor: Andreas Heimer)

# Literaturverzeichnis



- **Die Abenteuer der kleinen Hexe – Bewegung und Wahrnehmung** (Autoren: Silke Schönrade, Günter Pütz)
- **Das Wahrnehmungshaus – Hintergrund und Umsetzung der Sensorischen Integration und sensomotorischen Wahrnehmungsförderung** (Autorin: Ute Junge)
- **Handbuch Sinneswahrnehmung** (Autorin: Renate Zimmer)
- **Sinn-voll und alltäglich – Materialsammlung für Kinder mit Wahrnehmungsstörungen** (Autorinnen: Christine Meier, Judith Richle)
- **Übungsheft – Sensorische Integration „Sinne erleben“** (Autor: Timo Schmid)
- **Matschen und Gatschen - mit Wirbelwind und Träumerlein – Anregungen für zu Hause** (Autorin: Hanna Schwarz)
- **Sinneswahrnehmung fördern – Ein Karten-Set mit Spielen, Übungen und Ideen** (Autorin: Mona Mergemeier)
- **Sensorische Balance – Ein Ratgeber zur Sensorischen Integration für Eltern und Fachleute** (Autor: E. Imperatore Blanche)
- **Tipps für Kids – Sinn-volle Hilfen für Klein- und Kindergartenkinder** (Autoren: Diana Henry, Maureen Kane-Wineland, Susan Swindeman)
- **Gesellschaft für Sensorische Integration in Österreich (GSIÖ e.V.):**  
<https://www.sensorische-integration.org/>

# Kinderbücher über SI-Störungen



- ***Entdecke unsere Welt – Die sieben Sinne*** (Neuer Verlag Favorit)
- ***Manche sind irgendwie anders - Bilderbuch mit Elternteil*** (Autorin: Elisabeth Söchting)
- ***Der kleine Tollpatsch Bummbumm*** (Autoren: Isolde Fehringer, Klaus Ebenhöh)
- ***Der kleine Hasenfuß Leo*** (Autoren: Isolde Fehringer, Klaus Ebenhöh)
- ***Wieso hab ich eigentlich Angst?*** (Autorin: Dagmar Geisler)
- ***Ups, ich habe Angst - Eine Vorlesegeschichte, um dein ängstliches Kind zu stärken*** (Autorin: Inke Hummel)
- ***Die kleine Mimose Mimi*** (Autoren: Isolde Fehringer, Klaus Ebenhöh)
- ***Irgendwie Anders*** (Autoren: Kathryn Cave, Chris Riddell)
- ***Momo ist das alles viel zu viel*** (Autorin: Anna Mendel)
- ***Levi - So fühlt sich die Welt für mich an*** (Autor: Chris Gust)
- ***Eisbär fühlt manchmal mehr*** (Autorin: Britta Sabbag)
- ***Ich sehe was, was ihr nicht seht*** (Autorin: Katharina Grossmann-Hensel)
- ***Der Geräuschehändler: Vorlesebuch für Kinder ab 5 Jahren*** (Autorinnen: Kathrin Rohmann & Jule Wellerdiek)
- ***Die Gefühlsmonster-Bande - Gefühle-Buch für Kinder: Gefühle erkennen, verstehen und meistern*** (Autorin: Emma Lenders)
- ***Wilma und der Wutknödel*** (Autorin: Inka Vigh)

# Kinderbücher über SI-Störungen



- ***Paul Pampelmuse will kein Gemüse*** (Autorin: Dorothea Meadows)
- ***Willst du nicht wenigstens mal probieren?*** (Autoren: Fabian Grolimund, Stefanie Rietzler)
- ***Bert, der Gemüsekobold oder Warum man gesunde Sachen essen soll*** (Autorin: Julia Volmert)
- ***Ich kann duschen, baden, Haare waschen!*** (Autorin: Enni Bollin)
- ***Putz die Zähne blitzblank!: Pappbilderbuch zur Unterstützung der Zahnputz-Routine mit robusten Schiebeelementen für Kinder ab 2 Jahren*** (Autorin: Cornelia Boese)
- ***Piko lernt Zähneputzen Das interaktive Mitmach-Buch nach der KAI-Methode – Mit Mitmach-Video*** (Autorin: Gundi Schillinger)
- ***Zahnputzparty im Dschungel: Mit 5 lustigen Sounds & Lied*** (Autor: Joschi Mühl)
- ***Hilf dem Löwen Zähne putzen!*** (Autorin: Sophie Schönwald)
- ***Hilf dem Löwen Haare waschen!*** (Autorin: Sophie Schönwald)
- ***Nicht die Haare waschen: Ein Mitmachbuch*** (Autorin: Nanna Neßhöver)
- ***Wieso? Weshalb? Warum? junior, Band 79 - Kämmen, schneiden, Haare waschen*** (Autorin: Andrea Erne)
- ***Ich will nicht zum Frisör!*** (Autorin: Fatima Sharafeddine)

# Kinderbücher über SI-Störungen



- **Wieso? Weshalb? Warum? junior, Band 52 - Zähne putzen, Pipi machen** (Autorin: Frauke Nahrgang)
- **WAS IST WAS Meine Welt Band 6, Ich gehe aufs Klo!** (Autorin: Andrea Weller-Essers)
- **Aufs Töpfchen gehen ist pipileicht** (Autorin: Frauke Nahrgang)
- **Der Baby Waschbär braucht keine Windel mehr** (Autorin: Britta Sabbag)
- **WAS IST WAS Meine Welt Band 6 Ich gehe aufs Klo!** (Autorin: Andrea Weller-Essers)
- **Leo lernt Kacka machen - Eine liebevolle Töpfchen-Mutach-Geschichte** (Autor: David Verlag)
- **Aufs Klo, fertig, los! - Toilettentraining bei Kindern mit Autismus und anderen Entwicklungsstörungen** (Autorin: Brenda Batts)
- **Warum muss ich mich anziehen?** (Autorin: Katie Daynes)
- **Guck mal, was ich kann! Ich zieh mich schon alleine an! Interaktives Pappbilderbuch** (Autorin: Henrike Lippa)
- **Einschlafen ist schwer, denkt der Bär** (Autor: Duncan Beedie)
- **Warum muss ich schlafen? - eine interaktive Traumreise für Kinder: Gute Nacht Geschichten über deinen Körper** (Autor: Stephanie Klausmann)
- **8er kleine Elefant, der so gerne einschlafen möchte - Die neue Einschlafhilfe für Ihr Kind** (Autor: Carl-Johan Forssen Ehrlin)
- **Nunu kann nicht schlafen** (Autorin: Donna David)

# Literatur für Eltern/ Pädagogen



- ***Manche sind irgendwie anders - Bilderbuch mit Elternteil*** (Autorin: Elisabeth Söchting)
- ***Kinder mit Wahrnehmungsstörungen: Ein Ratgeber für Eltern, Pädagogen und Therapeuten*** (Autorin: Heidrun Becker)
- ***Tipps für Kids – Sinn-volle Hilfen für Klein- und Kindergartenkinder*** (Autoren: Diana Henry, Maureen Kane-Wineland, Susan Swindeman)
- ***Sinn-voll und alltäglich – Materialsammlung für Kinder mit Wahrnehmungsstörungen*** (Autorinnen: Christine Meier, Judith Richle)
- ***Übungsheft – Sensorische Integration „Sinne erleben“*** (Autor: Timo Schmid)
- ***Matschen und Gatschen - mit Wirbelwind und Träumerlein – Anregungen für zu Hause*** (Autorin: Hanna Schwarz)
- ***Sinneswahrnehmung fördern – Ein Karten-Set mit Spielen, Übungen und Ideen*** (Autorin: Mona Mergemeier)
- ***Sensorische Integration – Antworten für gelungene Mahlzeiten*** (Herausgeber: GSIÖ e.V.)
- ***Sensorische Integration – Antworten für die Schule*** (Herausgeber: GSIÖ e.V.)
- ***Sensorische Integration – Antworten zu Autismus*** (Herausgeber: GSIÖ e.V.)
- ***Das Wahrnehmungshaus – Hintergrund und Umsetzung der Sensorischen Integration und sensomotorischen Wahrnehmungsförderung*** (Autorin: Ute Junge)
- ***Handbuch Sinneswahrnehmung*** (Autorin: Renate Zimmer)
- ***Die 50 besten Wahrnehmungsspiele*** (Autorin: Andrea Erkert)
- ***Kinder mit Wahrnehmungsstörungen: Ein Ratgeber für Eltern, Pädagogen und Therapeuten*** (Autorin: Heidrun Becker)

# Therapiematerialien → Shops



- **Gesellschaft für Sensorische Integration in Österreich (GSIÖ e.V.):**  
<https://www.sensorische-integration.org/>  
<https://www.sensorische-integration.org/lernen-%C3%BCber-si/>
- **PROPS - Webshop der GSIÖ e.V. →** <https://si-props-shop.com/>
- **Website – Gewichtstiere →** <https://www.elja.at/>
- **Sensorische, nahtlose Kleidung →** <https://blusss.com>
- <https://www.betzold.at>
- <https://www.sport-thieme.at>
- <https://www.wehrfritz.com>
- <https://www.wesco-eshop.at>
- <https://www.c-stoeber.de/>

**Danke für die Aufmerksamkeit!**



# Fragen???

