

2. Strategien für das kindliche Bedürfnis nach Leichtigkeit

Als Tiere anziehen

- Überlegt, welche Tierfamilie ihr heute seid.
- Die Katze braucht ein neues Fell (Shirt und Hose).
- Die Krallen schützen (Socken).
- Mit Tierlauten kommunizieren (z. B. einmal Miau heißt Ja, zweimal Miau heißt Nein.)

Beim Anziehen

- Die Anziehstraße: Lege deinem Kind am Vorabend eine Straße mit Kleidung.
- Beginne bspw. mit den Socken, Unterhose usw.
- Baue Kurven ein oder Berge.
- Vielleicht fehlt auch mal etwas und ihr seid Sockendetektive.
- Das Anziehmännchen: Lege ein Anziehmännchen auf dem Boden für dich und dein Kind bereit und macht dann einen Wettbewerb, wer schneller ist.
- Die Anziehwäscheleine: Hängt die Kleidung an eine Wäscheleine und dein Kind darf sie nacheinander alleine abhängen und anziehen.
- Unter der Bettdecke anziehen: Suche unter der Bettdecke spielerisch z. B. die Füße und ziehe dann die Socke an.
- Lass die Kleidung sprechen: z. B.: »Ich bin deine Jacke. Zieh mich bitte, bitte an! Ich möchte mit dir raus und was erleben.«

Zähneputzen

- Die scharfen Zähne des Panthers putzen. (»Oh wow, so spitze Zähne habe ich noch nie gesehen.«)
- Die Zähne des Hundes putzen. (»Boah, ist das da hinten ein Dinoknochen?«)
- Die großen Zähne des Pferdes putzen. (»Ui, heute brauche ich meine Riesenzahnbürste, Achtung Mund weit auf!«)
- Die glitzernden Zähne des Einhorns schrubben. (»Ist das ein Regenbogenbackenzahn? Ich flippe aus!«)
- Rennbahn im Mund spielen. (»Achtung: scharfe Kurve und jetzt auf die Zielgerade, oh nein da kommt nochmal eine holprige Strecke uuuund geschafft«)

Loskommen im Rollenspiel

- Als Ninjas in Geheimmission aus dem Haus/vom Spielplatz schleichen.
- Auf dem fliegenden Teppich aus dem Haus/nach Hause schweben.
- Dein Kind ist Prinz:essin und du sagst als Ritter:in, was heute noch gemacht wird, z. B. »Zuerst gehen wir in unsere Burg zurück, im Anschluss dürfen Sie ein Bad nehmen und danach wird ein Festmahl angeordnet.«
- Wettrennen als Fußballer:in, wer ist zuerst am Fahrrad (vom Spielplatz los), z. B.: Du bist Manuel Neuer und dein Kind ist sein/ihr Lieblingsfußballer:in (Messi, Ronaldo, Popp).
- Wettrennen als Pferde, über Hindernisse galoppieren und zum Auto springen.

Ins Bett bringen mit Kuschtieren

- Nehmt das Lieblingskuscheltier und lasst es sprechen, z. B. »Miauu, Betti? Bin so müde! Kommst du mit? Darf ich bei dir schlafen?«
- Geht ins Schlafzimmer und kuschelt euch wie kleine Kätzchen zusammen.
- Eine Handpuppe fragt z. B. noch nach dem schönsten Erlebnis am Tag.

Wünschst du dir zusätzliche Unterstützung für die Umsetzung, schenke dir eines unserer Onlinetrainings:

<https://konfliktengel.de/behalt-die-nerven/>

<https://konfliktengel.de/ichbinwichtig/>