

So zieht sich Ihr Kind an

—

Übungsbuch

Laura Turner, Brenda Lammi, Kent Friesen, Natalie Phelan

Übersetzung aus dem Englischen ins Deutsche von Kevin Godau und Thea Fuchs (Hogeschool ZUYD, Bachelorstudiengang Ergotherapie KoReHa 8)

So zieht sich Ihr Kind an- Übungsbuch

Die Strategie der Rückwärtsverkettung

Willkommen zum Übungsbuch "So zieht sich ihr Kind an". Es soll Ihnen eine Anleitung geben, während Sie Ihrem Kind das Anziehen mit Hilfe der Rückwärtsverkettung beibringen. Außerdem bietet es Ihnen die Möglichkeit, die Entwicklung ihres Kindes festzuhalten. Das Übungsbuch setzt sich aus den folgenden Inhalten zusammen:

Rückwärtsverkettung - Anleitung	3
Rückwärtsverkettung - Ein Beispiel	5
Tipps um Anziehungsfertigkeiten beizubringen	7
Wie Sie die Entwicklungstabellen ausfüllen	9
Erklärung des Unterstützungsgrades	10
Tipps um den Grad der Unterstützung anzupassen	10
Definition der Unterstützungsgrade	11
Alltägliche Anziehaufgaben in einzelne Schritte unterteilen.....	12
Rückwärtsverkettung - Entwicklungstabelle	13

Rückwärtsverkettung - Anleitung¹

Nehmen Sie an, Sie sind in einem Rennen ohne Regeln - Es gibt nur eine Ziellinie und einen Schiedsrichter, der „Los“ sagt. Nun stellen Sie sich vor, Sie wollen Ihren Sieg sicherstellen. Was würden Sie tun? Wenn Sie über die Möglichkeiten nachgedacht haben, würden Sie sich womöglich dazu entscheiden, das Rennen neben der Ziellinie zu beginnen. Sobald der Schiedsrichter „Los“ sagt, hätten Sie gewonnen und das Rennen erfolgreich abgeschlossen. Warum nicht? Es gab keine Regeln, oder?!

Rückwärtsverkettung betrachten das Beibringen einer realen Fertigkeit wie ein ungewöhnliches Rennen, außer, dass Ihr Kind der Läufer ist und das Ziel das Anziehen eines Kleidungsstücks ist. Der beste Weg, Erfolg zu garantieren, ist neben der Ziellinie zu beginnen - oder in anderen Worten, nahe an der Vollendung einer Aufgabe. Wenn das Rennen beginnt, muss Ihr Kind nur eine kleine Distanz zurücklegen, bevor es die Ziellinie erreicht und erfolgreich ist.

Die Strategie wird benutzt, um Anziehungsfertigkeiten beizubringen. Man bricht die Aufgabe in kleine Schritte herunter, welche immer in der gleichen Reihenfolge ausgeführt werden. Zum Beispiel kann das Anziehen von Hosen mit dieser Strategie beigebracht werden. Als Erstes wird die Aufgabe in kleine überschaubare Schritte gegliedert. (Der/Die ErgotherapeutIn Ihres Kindes kann Ihnen hiermit helfen und könnte Ihnen bei der Anordnung der Kleidung Ratschläge geben und/oder Anziehtechniken an die Fähigkeiten ihres Kindes anpassen.)

Schritte, um eine Hose anzuziehen:

1. Hose an Hosenbund hochheben
2. Hose zum Bein führen und Bein hochheben
3. Linkes Bein in das linke Hosenbein stecken
4. Rechtes Bein in das rechte Hosenbein stecken
5. Hose bis zu den Knien hochziehen

¹ Aufgenommen aus Baker, B. L., & Brightman, A. J. (1997). *Steps to Independence: Teaching Everyday Skills to Children with Special Needs*. Baltimore, MD: Paul H. Brookes Publishing Co.

6. Aufstehen und Hose bis zur Taille hochziehen

Nun, was ist die Ziellinie, wenn Ihr Kind die Hose anzieht? Schritt 6!! Aufstehen und Hose bis zur Taille hochziehen. Der 6. Schritt ist der Letzte, um die Aufgabe zu vollenden. Wie schaffen Sie es nun, dass Ihr Kind möglichst nahe am Ziel beginnt? Sie erledigen Schritte 1,2,3,4 und 5. Sie müssen Ihr Kind womöglich beim Halten der Hose helfen, sodass es die Hose hochziehen und die Aufgabe schnell und einfach erledigen kann, wenn sie „Los“ sagen. Das Rennen ist gewonnen!

In der Realität jedoch, kann das Rennen nicht für immer so einfach bleiben. Wir wollen die Strategie der Rückwärtsverkettung dazu nutzen, mehr als das Ende beim Anziehen beizubringen. Sie haben begonnen, indem sie praktisch die komplette Aufgabe für Ihr Kind erledigen. Ihr Kind musste nur ein klein wenig dazu tun, um die Aufgabe zu beenden. Sie fahren fort, indem sie kontinuierlich weniger Schritte der Aufgabe übernehmen und die Startlinie ein wenig weiter von der Ziellinie entfernen. Schlussendlich gehen Sie bis zum Start.

Rückwärtsverkettung - Ein Beispiel

Lassen Sie uns zum Sechs-Schritte Programm zurückkehren, um die Hose anzuziehen, indem wir Rückwärtsverkettung nutzen. Im Folgenden wird beschrieben, wie Ihnen die Strategie helfen kann:

Schritt 1:

Setzen Sie sich mit Ihrem Kind bequem hin oder nehmen eine andere bequeme Position ein, stülpen Sie die Hose über beide Füße Ihres Kindes und dann bitten Sie es aufzustehen. Ziehen Sie die Hose bis zu den Knien ihres Kindes hoch. Anschließend platzieren Sie die Hände Ihres Kindes seitlich auf der Hose mit den Daumen auf der Innenseite des Hosenbundes. Bitten Sie Ihr Kind seine/ihre Hose hochzuziehen und führen Sie dabei die Hände Ihres Kindes mit Ihren Eigenen, um die Hose zur Taille hochzuziehen. Dann loben Sie ihr Kind und sagen beispielsweise: „Gut gemacht, du hast deine Hose hochgezogen!“

Schritt 2 (sobald der erste Schritt gelernt ist):

Sie ziehen die Hose Ihres Kindes bis zu den Knöcheln hoch. Anschließend platzieren Sie die Hände Ihres Kindes seitlich auf der Hose mit den Daumen auf der Innenseite des Hosenbundes. Führen Sie die Hose mit Ihren eigenen Händen bis zu den Knien Ihres Kindes. Dann fordern Sie ihr Kind aus, die Hose bis zu Taille hochzuziehen. Sagen Sie: „Super! Du hast deine Hose hochgezogen!“

Schritt 3 (sobald die ersten beiden Schritte gelernt sind):

Setzen Sie sich neben Ihr Kind hin und ziehen Sie ihm/ihr das linke Hosenbein an. Legen Sie die Hände Ihres Kindes mit Hilfe ihrer eigenen Hände auf die Hose und bitten Sie es die Hose hochzuziehen. Unterstützen Sie Ihr Kind darin, das rechte Hosenbein über das Bein zu ziehen. Bitten Sie Ihr Kind aufzustehen und die Hose ohne Hilfe hochzuziehen.

Schritt 4 (sobald die ersten drei Schritte gelernt sind):

Setzen Sie sich neben Ihr Kind und heben Sie sein/ ihr linkes Bein legen Sie die Hände Ihres Kindes auf die Hose und bitten Sie es die Hose anzuziehen.

Ermutigen Sie Ihr Kind dazu, beide Hosenbeine anzuziehen und die Hose bis zur Taille hochzuziehen.

Schritt 5 (sobald die ersten vier Schritte gelernt sind):

Setzen Sie sich neben Ihr Kind und platzieren Sie seine/ihre Hände auf die Hosen und bitten Sie es die Hose nach unten zu den Füßen zu führen und das linke Bein anzuheben. Dann bitten Sie es die Hose anzuziehen. Nehmen Sie Ihre Hände nun weg - Ihr Kind kann die Hose nun alleine anziehen.

Schritt 6 (sobald die ersten fünf Schritte gelernt sind)

Setzen Sie sich gemeinsam mit Ihrem Kind hin, geben Sie ihm/ ihr die Hose und ermutigen Sie es, die Hose anzuziehen. Fordern Sie Ihr Kind dazu auf, die Hose zu halten und sie zu den Füßen zu führen. Danach stülpt es die Hose über die Füße zu stülpen und steht auf, um die Hose bis zur Taille hochzuziehen. Nachdem Sie das mit Ihrem Kind gemeistert haben, ist es nun in der Lage, die Hose selbstständig anzuziehen, wenn Sie ihm/ihr die Hose geben.

Tipps um Anziehfertigkeiten beizubringen

Allgemein:

- Es ist einfacher das Ausziehen zu lernen als das Anziehen.
- Es ist einfacher mit locker sitzender Kleidung umzugehen, als mit enger Kleidung. Sie enge Kleidung aus, wenn Ihr Kind das Anziehen locker sitzender Kleidung beherrscht.
- Versuchen Sie das Anziehen mit dieser Strategie einheitlich und beständig durchzuführen. Ermutigen Sie Ihr Kind beispielsweise dazu, jedes Mal mit der gleichen Körperseite zu beginnen.
- Versuchen Sie täglich zur gleichen Zeit während der üblichen Routine mit Ihrem Kind das Anziehen zu üben.
- Planen Sie etwas mehr Zeit ein, damit Ihr Kind sich nicht gehetzt fühlt.
- Versuchen Sie das Anziehen immer am gleichen Ort zu üben.
- Versuchen Sie Ablenkungen und Unterbrechungen zu minimieren.
- Versuchen Sie daran zu denken, jedes Mal mit einem Erfolg abzuschließen und die Mühen Ihres Kindes wertzuschätzen.

Das Anziehen von Hosen:

- Üben Sie das Anziehen der Hose zunächst mit kurzen Hosen.
- Falls die Hosen einen (Druck-, Schiebe-) Knopf oder Reißverschluss haben - schließen Sie ihn für Ihr Kind.

Das Anziehen von Jacken und Shirts

- Beginnen Sie mit einem kurzärmeligen Shirt; diese sind für Ihr Kind einfacher anzuziehen.
- Falls Ihr Kind Schwierigkeiten hat, sprechen Sie mit dem/der ErgotherapeutenIn Ihres Kindes über andere Wege Jacken oder Oberteile anzuziehen (z.B. die Flip-Methoden).

Das Anziehen von Schuhen:

- Es ist einfacher mit Schuhen ohne Schnürsenkel zu beginnen (z.B. Schlüpfchuhe, Klettverschluss oder Gummischnürsenkel)

- Falls die Schuhe Schnürsenkel haben, bringen Sie Ihrem Kind zunächst bei, die Schnürsenkel zu lösen und die Schuhzunge hochzuziehen, bevor Sie angezogen werden.
- Es gibt sehr gute Bücher darüber, die das Schuhebinden unterstützen, z.B. *Meine ersten Schuhe - Mit Schnürsenkeln zum Üben* und einer einfachen Anleitung. Erschienen 2014 im Verlag IGLOO BOOKS

Wie Sie die Entwicklungstabellen ausfüllen

Um den Fortschritt Ihres Kindes festzuhalten, empfiehlt es sich, die Kopien zu nutzen, welche Sie am Ende des Buches finden. Indem Sie den Fortschritt Ihres Kindes festhalten, haben sie die Möglichkeit, zurückzuschauen und festzustellen, wie sich die Fertigkeiten Ihres Kindes entwickelten.

Im Folgenden finden Sie eine Anleitung dazu, wie Sie die Tabellen ausfüllen:

1. Tragen Sie die Handlungsschritte in die Tabelle (Tabelle 1, siehe S. 13) für die Anziehaufgabe ein, die Sie ausgewählt haben.
2. Für jeden Tag der Woche gibt es in Tabelle zwei jeweils zwei Spalten für den Morgen und zwei Spalten für den Abend. Versuchen Sie die Anziehfertigkeiten mindestens einmal am Tag mit Ihrem Kind während der täglichen Routine zu üben.
3. Für jede Tageszeit gibt es eine Spalte für die Handlungsschritte und eine für den Grad der Unterstützung.
4. Die Spalte für die Handlungsschritte gibt Ihnen einen Überblick, sodass Sie wissen, an welchem Schritt Ihr Kind arbeitet. Notieren Sie den Schritt, den Ihr Kind derzeit lernt. Ein Beispiel wäre es, wenn Ihr Kind die Schritte 1 und 2 schon beherrscht, aber den Schritt 3 des Hose Anziehens noch erlernt. Falls Sie dann am Morgen an Schritt 3 arbeiten, würden Sie in die Spalte „Handlungsschritte morgens“ eine 3 eintragen.
5. Die Spalte für den Grad der Unterstützung dient dazu, das höchste Level an Unterstützung zu markieren, welches Ihr Kind für den entsprechend Handlungsschritt benötigt. Arbeitet Ihr Kind z.B. an Schritt 3 und benötigt eine Erklärung und Ihre Hilfe, um den Schritt zu beenden, würden Sie an dieser Stelle ein „B“ unter der Überschrift „Grad der Unterstützung“ notieren. (Die Buchstaben, die den „Grad der Unterstützung“ angeben, finden Sie in Tabelle 1)
6. Tragen Sie jegliche Notizen oder Fragen ein, die Ihnen in den Sinn kommen, damit Sie sich daran erinnern, wenn Sie das nächste Mal Ihren Ergotherapeuten/ Ihre Ergotherapeutin besuchen.

Erklärung des Unterstützungsgrades

Auf der nächsten Seite finden Sie Definitionen für den *Grad der Unterstützung*, mit dem Sie Ihrem Kind bei der Verwendung von Rückwärtsverkettung helfen können.

Die erste Stufe steht für den maximale Grad an Hilfe (A. nur mit Hilfe), mit dem Sie die Rückwärtsverkettung beginnen. Sie verringern die Unterstützung bis zu dem Punkt, an dem Sie nur noch die minimale Menge an Hilfe geben müssen (E = nur sprechend erklären). Indem Sie diesen Stufen der Unterstützung folgen, bieten Sie Ihrem Kind die richtige Menge an Hilfe an, die es benötigt, um erfolgreich zu sein.

Wie viel Zeit Sie mit jedem Unterstützungsgrad verbringen werden, hängt von Ihrem Kind ab.

Viele Dinge können die Leistung Ihres Kindes beeinflussen und somit auch den Erfolg beim Anziehen. Überprüfen Sie den Fortschritt Ihres Kindes und geben Sie weniger Unterstützung, wenn Sie merken, dass Ihr Kind bereit ist. Im Folgenden finden Sie ein paar Tipps, woran man erkennt, dass Sie weniger Unterstützung notwendig ist.

Tipps um den Grad der Unterstützung anzupassen

- Wenn Ihr Kind mit dem Handlungsschritt der Aufgabe vertraut ist, dann können Sie die Unterstützung schrittweise verringern.
- Übergeben Sie Ihrem Kind mehr und mehr Verantwortung für die selbstständige Ausübung der Aufgabe.
- Wenn Ihr Kind den entsprechenden Handlungsschritt ausüben kann und Sie Ihr Kind nur erklärend begleiten, ist es bereit für den nächsten Schritt.
- Falls Sie Ihrem Kind weiterhin bei diesem Schritt helfen oder die Aufgabe vormachen müssen, ist Ihr Kind womöglich nicht bereit für den nächsten Schritt.

Definition der Unterstützungsgrade

1. Nur mit Hilfe

Hierbei machen Sie den Handlungsschritt gemeinsam mit Ihrem Kind und führen seine/ihre Hände. Beispielsweise helfen Sie Ihrem Kind beim Anziehen der Hose, indem Sie seine/ihre Hände führen.

2. Erklären und helfen

Hierbei erklären Sie Ihrem Kind, was es tun soll und erledigen es gemeinsam mit ihm/ ihr. Beispielsweise bitten Sie Ihr Kind darum, die Hose zur Taille hochzuziehen und helfen ihm/ihr dabei. Helfen kann hier beinhalten, dass sie die Hände ihres Kindes führen und es in der Bewegung begleiten.

3. Erklären und vormachen

Hierbei erklären Sie Ihrem Kind, was es tun soll und demonstrieren ihr/ ihm was Sie von ihm/ ihr erwarten. Zum Beispiel bitten Sie Ihr Kind, die Hose zur Taille hochzuziehen und zeigen es ihm/ihr, indem Sie es an Ihrer eigenen Hose vormachen.

4. Erklären und zeigen

Hierbei erklären Sie Ihrem Kind den Handlungsschritt und zeigen auf etwas, dass ihm/ ihr einen Hinweis auf den nächsten Schritt gibt. Beispielsweise bitten Sie Ihr Kind, die Hose zur Taille hochzuziehen und zeigen dabei auf seine/ ihre Taille.

5. Nur sprechend erklären

Hierbei erklären Sie Ihrem Kind klar und deutlich, was zu tun ist. Als Beispiel bitten Sie Ihr Kind darum, die Hose zur Taille hochzuziehen.

Alltägliche Anziehaufgaben in einzelne Schritte unterteilen

<p>Schritte zum Anziehen eines Pullovers/T-shirts</p> <ol style="list-style-type: none">1. Das T-shirt über den Kopf ziehen2. Den rechten Arm durch den rechten Ärmel schieben3. Den linken Arm durch den linken Ärmel schieben4. Das T-shirt bis zur Hüfte herunterziehen	<p>Schritte zum Anziehen einer Socke im Sitzen</p> <ol style="list-style-type: none">1. Die Socken am Sockenbund mit beiden Händen festhalten2. Die Zehen in die Socke schieben3. Den Fuß anheben und die Socke über die Ferse ziehen4. Die Socke weiter das Bein hochziehen
<p>Schritte zum Anziehen einer Jacke</p> <ol style="list-style-type: none">1. Die Jacke auf die Rechte Schulter ziehen2. Mit dem rechten Arm in den rechten Ärmel schlüpfen3. Mit dem linken Arm (hinter dem Rücken) nach der Jacke greifen und sie um den Körper ziehen4. Die Jacke mit der rechten Hand auf die linke Schulter ziehen5. Mit der rechten Hand den Kragen der Jacke festhalten6. Mit dem linken Arm in den linken Ärmel schlüpfen	<p>Schritte zum Anziehen einer Hose</p> <ol style="list-style-type: none">1. Die Hose am Hosenbund festhalten2. Die Hose nach unten führen und das linke Bein anheben3. Das linke Bein ins Hosenbein stecken4. Das rechte Bein ins Hosenbein stecken5. Die Hose bis zu den Knien hochziehen6. Aufstehen und die Hose weiter zur Taille hochziehen

- Ob Sie die rechte oder linke Körperseite zuerst nutzen, kann von den Fähigkeiten Ihres Kindes abhängen.
- Nutzen Sie am besten den stärkeren Arm/ das stärkere Bein, um den jeweils andern Arm/ das jeweils andere Bein zuerst anzuziehen.

Rückwärtsverkettung - Entwicklungstabelle

Seite 1

Anziehaufgabe: _____

	Beschreibung des Handlungsschrittes
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	

Buchstabe	Grad der Unterstützung
A	Nur mit Hilfe
B	Erklären und helfen
C	Erklären und vormachen
D	Erklären und zeigen
E	Nur erklären

Rückwärtsverkettung - Entwicklungstabelle

Seite 2

Anziehaufgabe: _____

Woche vom:	Nummer des Handlungsschrittes (morgens)	Grad der Unterstützung	Nummer des Handlungsschrittes (abends)	Grad der Unterstützung
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

Notizen: _____

Feedback

Dieses Instrument wurden entwickelt, um Kindern zu helfen Anziehungsfertigkeiten zu erlernen. Wir wollten es so erstellen, dass es leicht zu verstehen und umsetzbar ist. Wenn Sie Vorschläge zur Verbesserung oder Änderung haben, würden wir uns darüber, freuen, diese zu hören. Bitte kontaktieren Sie uns unter den folgenden Möglichkeiten:

Email: canchild@mcmaster.ca

Phone: 905-525-9140 ext. 27850

Deutsche Kontaktmöglichkeit:

info@ergoinklusiv.net