

MACH EIN SPIEL DRAUS!

Liebe Eltern,

mega schön, dass ihr Bock drauf habt mit „Mach ein Spiel draus!“ mehr Verbindung und Leichtigkeit in euren Familienalltag zu bringen. Ich möchte dieses PDF nutzen, um euch noch einige Hintergrundinfos, Impulse und Hilfestellungen zum Thema Kooperation und Teamwork zu liefern.

Viel Spaß beim Lesen und Spielen!

EURE MIRA



DIE BASICS

Jedes Kind WILL kooperieren

Zuerst einmal das Allerwichtigste: Wenn unsere Kinder „nicht mitmachen“ und sich „quer stellen“ machen sie das nicht, um uns zu ärgern!

Soll heißen: Wenn dein Kind nicht kooperiert, tut es das nicht aus bösem Willen, sondern weil es in diesem Moment schlichtweg nicht kooperieren **KANN**. Das kann diverse Gründe haben:

Unerfüllte Bedürfnisse, Reizüberflutung, Überforderung, aufgebrauchtes „Kooperationskonto“ (meist kooperieren unsere Kinder nämlich den ganzen Tag über und es fällt uns erst auf, wenn sie mal **NICHT** kooperieren) und vieles, vieles mehr.

Kooperation ist keine Einbahnstraße

Kooperation bedeutet Teamwork und nicht, dass dein Kind blind und bedingungslos „funktioniert“ und deine Anweisungen befolgt.

Wenn du also möchtest, dass dein Kind besser kooperiert, schau doch mal, wo **DU** noch besser mit deinem Kind kooperieren kannst: Wo steht dein(e) MitspielerIn gerade? Was braucht er/sie, um mitmachen zu können? Wie kannst du ihm/ihr helfen und bspw. Übergänge vorausschauender gestalten, um Überforderung etc. zu vermeiden?

Auch mal **5** gerade sein lassen!

Für Kinder (und Menschen generell) sind zwei „gegensätzliche“ Dinge super wichtig:

Autonome Entscheidungen, die das **PERSÖNLICHE** Wohlbefinden und die eigenen Bedürfnisse sicherstellen und soziale Interaktion, Kooperation, Anpassungsfähigkeit und Teamwork mit dem eigenen Umfeld.

Im besten Fall halten sich diese zwei Pole ungefähr die Waage. Soll heißen: Dein Kind braucht (neben all der Kooperation) auch die Möglichkeit, Dinge selbst zu entscheiden und zu lernen, sich um die eigenständige Erfüllung seiner Bedürfnisse zu kümmern.

Deshalb schau doch mal, ob es nicht auch hin und wieder okay ist, dem Kind die autonome Entscheidungsfreiheit zuzugestehen, den Druck rauszunehmen und das Zähneputzen alle Heck mal sausen zu lassen. Von einer Sache bin ich nämlich überzeugt: Kein Kind stirbt davon, wenn es einmal im Monat keine Zähne putzt. Zähneputzen unter Zwang kann aber tatsächlich großen Schaden anrichten.

Wo kannst du auch **FÜR DICH** Druck rausnehmen?

Unabhängig von dem wichtigen Autonomiebedürfnis deines Kindes, ist es auch für dich von Vorteil, den Druck hier und da rauszunehmen. Oft genug schlägt bei uns Eltern nämlich direkt das schlechte Gewissen zu, wenn das Kind ohne Jacke raus, oder mit ungekämmten Haaren zur Schule geht.

Wir halten uns für „schlechte Eltern“ oder fragen uns: „Was das Umfeld wohl davon hält?“.

Hier ist es auch wichtig sich zu fragen: Welche Muster aus der eigenen Kindheit/Erziehung sind da noch involviert und wo kann ich mich als Elternteil von alten Glaubenssätzen befreien, die mich und die Beziehung zu meinem Kind unter Druck setzen?

Warum spielen hilft:

Für Kinder ist das ganze **LEBEN** ein Spiel!

Unsere Kinder kommen auf diese Welt, um sie zu **ERFAHREN**, zu spüren und in all ihren Facetten zu erleben. Sie staunen über Hunde, Pflastersteine in Wolkenform und die Unendlichkeit des Himmels. Unsere Kinder haben uns also einiges voraus:

Sie sind noch nicht abgestumpft, leben noch voll im Moment aus ihrem Herzen heraus und haben gelinde gesagt noch **RICHTIG BOCK** auf das Leben in seiner pursten Form.

Für sie ist die ganze Welt ein riesiger Spielplatz, auf dem es unendlich viel zu lernen und zu entdecken gibt. Joa... und dann steht die Mudder/der Vadder mit der Zahnbürste da und will das Kind von seinem spannenden Spiel namens „Leben“ in 'ne bröselige Pflicht zerren?!

Ist doch irgendwie kein Wunder, dass das Kind darauf dann manchmal keine Lust hat!

Vielleicht ist „Mach ein Spiel draus!“ deshalb auch eine Einladung für uns Erwachsene wieder genau in diese Welt einzutauchen: In die Welt unserer Kinder, in der alles ein riesengroßer Spielplatz ist und wir Dinge nicht nur tun, „weil sie eben getan werden müssen“, sondern um etwas Spannendes zu **ERLEBEN**. Denn dafür sind wir hier, auch wenn wir Großen das manchmal vergessen.

Authenzität ist WICHTIG.

Wenn du keinen **Bock** zu spielen hast, ist das auch **OK!**

Das A & O bei spielerischer Kooperation ist Authentizität. Heißt: Wenn du gerade keinen Bock hast, zur Hauskatze oder zur Haarwaschmaschine zu mutieren ist das **OKAY**.

In diesem Spiel hier geht es auch nicht darum, deinem Kind etwas vorzumachen, sondern es geht darum, Dinge zu tun, die euch **BEIDEN** Spaß machen.

Und auch wenn du denkst, dass es diese Dinge nicht gibt, weil du dich grundsätzlich schwer auf das echte und authentische Spiel mit deinem Kind einlassen kannst:

Irgendwo tief in dir gibt es ganz bestimmt etwas, was **Dir** Spaß macht!

Finde dein INNERES Kind! WAS macht dir Freude?

Kannst du dich noch daran erinnern, was du gerne gespielt hast, als du ein Kind warst?
Hast du noch irgendwo in dir diese Verbindung zu deiner ganz eigenen Fantasiewelt?

Was macht dir
WIRKLICH
Freude und Spaß?



DAS SPIEL

Macht es zu **EUREM** Spiel!

Du kannst „Mach ein Spiel draus!“ auf super viele Arten spielen und die Regeln auch an das jeweilige Alter deines Kindes anpassen. Sollte dein Kind bspw. noch sehr klein sein, kann es von Vorteil sein, zur „WAS?“ Aktionskarte erstmal nur **EINE** weitere Karte zu ziehen, um Überforderung zu vermeiden. Auch kannst du natürlich alle Spielkarten entfernen, die für dich unpassend sind. Findest du beispielsweise, dass das Bett ausschließlich ein Ort zum Schlafen sein sollte, nimm die Karte einfach aus dem Deck heraus.

Durch die Bonuskarten kannst du das Spiel noch weiter individualisieren und durch eure eigenen Aktionen / Ideen / Orte erweitern. Eventuell entwickeln sich durch die Impulse von „Mach ein Spiel draus!“ auch ganz automatisch Familien-Rituale, die dann auch ohne die Verwendung der Karten aufrecht erhalten werden können.

Hilf deinem Kind mitzumachen!

Manche Kinder brauchen am Anfang ein bisschen Starthilfe, bis sie selbst ins Spiel finden können. Deshalb kann es hilfreich sein, dass **DU** mit dem jeweiligen Spiel beginnst und so die Begeisterung in deinem Kind weckst. Manche Kinder können (je nach Alter) mit den gezogenen Karten alleine noch nicht viel anfangen.

Dann brauchen sie einen Erwachsenen, der bereits beginnt, sich einen lustigen Mantel anzuziehen und als Detektiv mit einer Lupen-Zahnbürste im Badezimmer die Handtücher zu observieren. Dein Kind darf dabei gerne erstmal unbeteiligt daneben stehen – es wird (wenn **DIR** die Aktion Spaß macht) ganz bestimmt schnell mit einsteigen!

Erst das Vergnügen, dann die **Arbeit!**

Versuche „Mach ein Spiel draus!“ nicht alleine als Mittel zum Zweck zu sehen, deinem Kind schnellstmöglich bspw. die Zähne zu putzen. An dieser Stelle: Ja! Ich sehe dich und dein Bedürfnis nach einer reibungslosen Abendroutine, damit du **AUCH MAL** deine Ruhe hast – nur: Lass dich mal kurz auf Folgendes ein, ich schwöre, es lohnt sich:

Damit dein Kind auch wirklich **BOCK** auf dieses Spiel hat (und damit auch wirklich Lust zu kooperieren) braucht es erstmal ein bisschen Vergnügen, bis die eigentliche „Arbeit“ kommt. Soll heißen: Wenn ihr als Pferdchen Zähneputzen gehen wollt, ist es von Vorteil, davor noch ein oder zwei Runden über Stock und Stein durch die Wohnung zu galoppieren.

Und auch, wenn das für dich im ersten Moment nach zeitlichem Mehraufwand klingt: Am Ende wird sowohl die Verbindung zu deinem Kind als auch die Uhr davon profitieren, denn eins ist klar:

Wenn dein Kind **WIRKLICH** Bock hat mitzumachen, geht es **VIEL** schneller, als wenn ihr euch in Machtkämpfen und Drama verstrickt!



KONKRETE IDEEN

Die „Wo?“ und „Wie?“ Karten

Eine sehr beliebte Idee aus dem fliegenden Haus ist „Die Wette“. Wenn das Kind bspw. die Aufgabe bekommt auf einem Bein oder im Garten Haare zu kämmen, reagiere ich komplett verblüfft und schockiert. Ich tue so, als könnte ich mir **IM LEBEN NICHT** vorstellen, dass es möglich sein kann, im Garten oder auf einem Bein seine Haare zu kämmen.

Eventuell erzähle ich auch noch, dass ich das selbst schon 877682 mal versucht habe, aber immer wieder gescheitert bin und beende meine Ausführungen mit „Wenn du **DAS** schaffst, fresse ich 'nen Besen“. Vielleicht wette ich sogar mit meinem Kind und überlege mir einen lustigen Wetteinsatz à la „Wenn du das schaffst renne ich einmal in Unterhosen durch den Garten“. Na, was glaubt ihr, wie motiviert das Kind dann ist, euch zu beweisen, dass das wirklich geht? ;)

Die „WER?“ Karten

Die spannendsten Karten im Deck sind meiner Meinung nach die „Wer?“ Karten, weil sie unendlich viele Spielmöglichkeiten bieten. Gleichzeitig weiß ich aus eigener Erfahrung, dass es uns manchmal nicht so leicht fällt, unsere Fantasie anzuzapfen und (vor allem nach einem langen Tag) sonderlich kreativ zu sein. Deshalb kommen hier die besten Spielideen aus dem fliegenden Haus:

ALS TIER DEINER WAHL

★ Werde selbst zum Haustier deines Kindes

Stell dir mal vor, dein Kind ist der allergrößte Hundefan auf der Welt und plötzlich mutierst du zu einem süßen Hundewelpen, der unbedingt gekrault werden will? Na, denkst du, dein Kind wird dir und deinem Hundeblick auch nur **IRGEND EINEN** Wunsch abschlagen können?



★ Dein Kind verwandelt sich in das Tier seiner Wahl

Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Haare Bürsten wird zum Pony Striegeln und dem gefährlichen Tiger müssen die Krallen gestutzt werden. Achtung: Natürlich hilft es auch hier, erstmal kurz ins Spiel zu finden.

Vielleicht muss das Pony erst über einen Reitparcour aus Bauklötzen ins Bad galoppieren?



ALS RITTER / PIRAT

Hier entscheidet definitiv das **WORDING**. Die Küche wird zur Kombüse, das Auto zum Schiff und die/der ErzieherIn in der Kita zur verbündeten PiratenkapitänIn.

Auch das Einkaufen wird zum Kinderspiel, wenn der edle Ritter das Mahl für die Tafelrunde vorbereiten soll, bevor er dann feierlich nach dem Abendessen zum Ritter geschlagen wird.

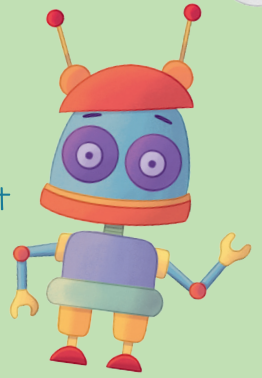


ALS ROBOTER

★ Bediene dein Kind wie einen Roboter

Drücke diverse Knöpfe am Körper deines Kindes und gib Anweisungen dazu. Hier ist es natürlich wichtig, dass deine Anweisungen **ULTRA** lustig sind.

Bevor du bspw. das Kommando „Mund auf“ und „Zahnbürste rein“ gibst, solltest du deinen Roboter erstmal auf Dinge wie „Trommle auf dem Popo“ oder „Streck die Zunge raus“ und „Tanze wie ein Affe“ programmieren.



★ Werde selbst zur Maschine

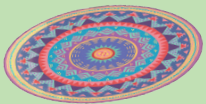
Verändere deine Stimme in eine monotone Roboterstimme und verwandle dich z. B. in eine „Haarbürste Maschine“. Vielleicht bist du kaputt und machst währenddessen ständig Dinge falsch? Bürstest z. B. die Wand, eine Banane oder den Teppich, anstatt die Haare deines Kindes? Kindliche Lachflashes sind hier **GARANTIERT**.

Übrigens: Die Haarebürst-Situation kann auch hier aufgelockert werden, indem immer nur eine Strähne und dann random ein anderes lustiges Körperteil wie z. B. der große Zeh gebürstet wird. Das erhöht die Lust deines Kindes, über einen längeren Zeitraum dabei zu bleiben.

ALS ZAUBERER / HEXE

★ Der Erwachsene mit Zauberkräften

Du hast magische Kräfte, erfindest einen lustigen Zauberspruch und kannst dein Kind, wie von Zauberhand dazu bringen, alle möglichen Dinge zu tun. Vielleicht zauberst du auch hier erstmal Dinge, die nichts mit der Pflicht an sich zu tun haben? Vielleicht zauberst du dein Kind **UNTER** den Wohnzimmerteppich, in den Schrank oder auf die Arbeitsplatte in der Küche? Vielleicht spielt dein Zauberstab auch verrückt und zaubert Dinge, die **DU** eigentlich garnicht möchtest?



★ Das Kind mit Zauberkräften

Hier kann das Kind die Aktion (z. B. Anziehen) heimlich machen und dann so tun, als hätte es gezaubert! Einleiten kann man das Ganze, indem es zuerst Dinge verschwinden lässt, sich in Tiere verzaubert oder an bestimmte Orte (siehe oben) zaubert. Der Erwachsene behält hierbei die Einflussnahme auf das Geschehen, indem er Impulse über „Wetten“ eingibt: „Boah! Du hast ja **WIRKLICH** den Stein verschwinden lassen! Das ist **UNGLAUBLICH**. Aber ich wette... du kannst dich nicht in den Schrank zaubern. Also **DAS** geht bestimmt nicht!“



Die Illusion des Zaubers entsteht übrigens dadurch, dass wir dem Kind immer kurz Gelegenheit geben, die Aktionen heimlich durchzuführen. Ich muss dann „zufälligerweise“ immer kurz aufs Klo oder etwas aus der Küche holen.



Als CLOWN

★ Das Clown-Team

Werdet zu 2 Clowns in der Manege. Die Aufgabe ist, eine möglichst lustige Show zu veranstalten. Bspw. versuchst du deinem Kind den Socken anzuziehen, doch fällst dabei immer wieder auf den Hintern? Am Ende klappt es dann.



★ Die Zirkusvorstellung

Hier wirst du zum Publikum und dein Kind betritt als Clown die Manege. Die Aktion (bspw. Anziehen) muss dann so lustig wie möglich vorgeführt werden, um dich zum Lachen zu bringen. Bei beiden Spielvarianten könnt ihr natürlich lustige Zirkusmusik laufen lassen!

Als RENNAUTO



Das Kind wird zum Rennauto, das die Aktion (z.B. Bettfertig machen) möglichst schnell durchführt und du wirst zum Mechaniker, der hin und wieder Reifen wechselt, Öl nachfüllt oder „Superbenzin“ in Form von Apfelschorle oder Himbeeren tankt.

Als POLIZIST(in)

★ Das Kind als PolizistIn:

Der Erwachsene führt die Aktion am Kind durch (bspw. Händewaschen) und das Kind kontrolliert, ob der Erwachsene auch alles richtig macht. Hierbei kann die Aktion zwischendurch mit einem lauten „Stooooop! Anhalten!“ unterbrochen werden und es dürfen sogar Strafzettel verteilt werden.



★ Der Erwachsener als Polizist:

Der Erwachsene wird zum Polizist und kontrolliert das Kind. Die Kontrolle kann super lustig durchgeführt werden. Vielleicht muss zwischen den Zehen und hinter den Ohren nachgeschaut werden, ob alles mit rechten Dingen zugeht?

Als KÖNIG(in)

Ein(e) KönigIn putzt sich selbstverständlich nicht selbst die Zähne. Einem/r KönigIn **WERDEN** die Zähne geputzt! Und zwar exakt so, wie es sich die Hoheit wünscht. Sprich mit deinem Kind wie mit einem/r echten KönigIn, sprich es mit „Eure Hoheit“ und dem „königlichen Wir“ an und frage nicht, **OB** es sich heute eine Zahnbehandlung wünscht, sondern **Wie** das Ganze von statten gehen soll.



Hierbei kann das Kind bspw. auswählen, wo es gebettet sein möchte, in welcher Art es die Füße hochlegen möchte, welche Musik die königlichen Ohren währenddessen vernehmen möchten und so weiter. Vergiss natürlich auch nicht, dich regelmäßig vor deinem Kind zu verbeugen und/ oder einen Hofknicks zu machen!

ALS AUTO / BAUMASCHINE

★ Das Kind wird zum Gefährt

Wenn dein Kind zum Bagger oder Kran wird, der beispielsweise geduscht/ in der Waschanlage gewaschen werden soll, muss dieser natürlich erstmal seine Arbeit auf der Baustelle beenden, in die Waschanlage fahren und dort einparken. Mach unbedingt die passenden Geräusche dazu und baue unvorhergesehene Dinge ein. (Bspw. dem/der Mitarbeiter:In in der Waschanlage fällt auf, dass eine Schraube an der Karosserie ganz locker ist, die unbedingt nachgezogen werden muss.)



★ Du wirst zum Gefährt

Natürlich kannst auch du zum Kran mutieren, der dein Kind in seine Greifzangen nimmt und unter die Dusche stellt. Vielleicht hast du mehrere Baumaschinen-Aufsätze, die dein Kind wechseln muss? Um das Ganze spannend zu gestalten, kann auch hier einiges schief gehen. Vielleicht spritzt sich der Kran sogar aus Versehen selbst einmal mit Wasser nass?



ALS BABY

Auch „große“ Kinder genießen es hin und wieder die Fürsorge, Geborgenheit und Aufmerksamkeit eines Säuglings zu bekommen. Reist gemeinsam zurück in die Zeit, in der das Kind noch ein kleines Baby war.

Glaubt mir: In solchen Momenten könnt ihr eure Verbindung nochmal intensivieren und es kann Heilung geschehen.



ALS DETEKTIV(IN)

★ Das Kind als Detektiv

Verstecke alle Utensilien, die für die Aktion (bspw. Anziehen) gebraucht werden und lasse das Kind sie suchen. Was um Himmels Willen hat die Unterhose nur im Külschrank verloren, was steckt dahinter und wer hat sie dorthin getan?!



★ Der Erwachsene als Detektiv

Hier wird die Zahnbürste zur Lupe, mit der die Essensreste im Mund erforscht werden. „Was?! Du hast heute **WIRKLICH** 75 Tafeln Schokolade gegessen?!“ Oder es werden beim Schuhe anziehen verdächtige Hinweise auf die letzten Tätigkeiten im Sandkasten gefunden...



ALS ALTE(R) OPA / OMA

Du wirst zu einer Person im hohen Alter und brauchst Hilfe von deinem Kind, weil du ziemlich gebrechlich bist. Verstelle deine Stimme und bewege dich, als wärst du mindestens 100 Jahre alt.

Natürlich bist du totaaaaal liebevoll und steckst deinem Kind vielleicht sogar etwas kleines Süßes als Dankeschön zu?

