

Wassertropfen sparen

Belastung früh wahrnehmen. Alltag leichter gestalten.

01 Wie voll ist das Glas schon am Morgen?

Schlaf, Schulweg, Körpergefühl und der Vortag können mitwirken.

Kurz abgleichen: Was ist heute bekannt? Was würde den Start erleichtern?

Pendelheft: Ausgangslage · hilfreiche Unterstützung · Rückmeldung

02 Viele kleine Tropfen können sich summieren

Geräusche & Licht

Auch kleine Reize können viel Verarbeitung verlangen.

Anforderungen

Zuhören, beginnen, warten, entscheiden, mitmachen ...



Wechsel & Unklarheit

Was kommt als Nächstes?
Was ist heute anders?

Anpassung & Kontakte

Sich orientieren, sich zurückhalten, Erwartungen erfüllen.

Das Glas ist ein Bild: Belastung und Erholung sind individuell.

Ein äußerlich ruhiges Kind kann innerlich viel bewältigen.

03 Hier können wir Tropfen sparen

🔹 Übergänge begleiten

Wechsel ankündigen. Den nächsten Schritt zeigen. Zeit zum Ankommen lassen.

🔹 Sprache entlasten

Klar und konkret sprechen. Einen Schritt nach dem anderen. Verarbeitungszeit lassen.

🔹 Vorhersehbarkeit schaffen

Abläufe sichtbar machen. Anfang, Ende und Pausen erkennbar gestalten.

🔹 Planänderungen erklären

Früh sagen, was sich ändert und was bleibt. Eine vertraute Alternative anbieten.

🔹 Reize & Anforderungen dosieren

Lärm und Wartezeiten mindern. Aufgaben überschaubar machen. Unterstützung anbieten.

🔹 Regulation ermöglichen

Bewegung, Rückzug und vertraute Hilfen zulassen. Pausen anbieten, bevor es zu viel wird.

Schule + Zuhause + Schüler*in: Was kostet Kraft? Was hilft?

Auch Erschöpfung und Regulationsbedarf nach der Schule mitbetrachten.