

Wann und wie nutze ich das Wasserglas?

Kurze Orientierung für Eltern und Bezugspersonen

Du musst diese Seite nicht vollständig lesen, bevor ihr beginnt.

Der Grundgedanke

Das Wasserglas ist kein Pflichtprogramm. Es ist ein Angebot, gemeinsam besser zu verstehen, wie voll das innere Glas gerade ist, was es gefüllt haben könnte und was vielleicht entlastet.

Wann kann es sinnvoll sein?

- wenn etwas plötzlich schwer oder nicht mehr möglich ist,
- nach einer belastenden Situation - wenn wieder etwas Ruhe da ist,
- wenn sich ähnliche Situationen wiederholen,
- vor Übergängen, z. B. Wochenende -> Wochenbeginn oder Ferien -> Schule,
- vor besonderen, ungewohnten oder abweichenden Situationen.

Auch vorausschauend

Der aktuelle Füllstand kann helfen, Ausgangsbedingungen besser einzuschätzen. Das schafft keine sichere Vorhersage, kann aber Orientierung geben: Was könnte noch dazukommen - und wodurch könnte die Situation leichter werden?

**"Wie voll ist dein Glas gerade? Was könnte morgen noch dazukommen?
Was könnte helfen?"**

Wie kann ich es anbieten?

Am besten als Einladung - nicht als zusätzliche Aufgabe.

"Ich habe den Eindruck, heute war ziemlich viel. Magst du einmal auf dein Glas schauen?"

"Wir müssen nicht alles machen. Du kannst nur das anklicken, was für dich passt."

"Du musst nichts erklären. 'Weiß ich nicht' ist auch okay."

"Morgen ist wieder der lange Tag. Wollen wir mal schauen, was dein Glas morgen vielleicht füllen könnte?"

Wann lieber nicht?

Nicht bei deutlicher Überlastung. Dann sollte das Wasserglas keine zusätzliche Anforderung werden.

Erst entlasten - später verstehen.

Und danach?

Ein angeklickter Punkt darf zunächst einfach ein Hinweis sein. Nicht alles muss sofort erklärt werden.

"Okay - das merken wir uns."

Was kann sich mit der Zeit entwickeln?

Das gemeinsame Schauen kann nicht nur Bezugspersonen helfen, Belastung besser zu verstehen. Auch das Kind selbst kann dabei unterstützt werden, eigene Zustände, Frühzeichen und hilfreiche Bedingungen zunehmend wahrzunehmen und einzuordnen. Ob und wie es das benennen kann, ist individuell - und kein Lernziel, das eingefordert werden sollte.