

DAS KANN ICH!



Einkaufen, kochen, das Fahrrad reparieren – es ist toll, wenn man das allein schafft. Mit diesen Tipps geht es ganz einfach.

Text: Frauke König
Illustration: Dan Woodger



Vielleicht kommen deine Eltern mal später als geplant nach Hause. Es ist nichts zu essen da, du müsstest zum Einkaufen fahren, aber dann hat auch noch dein Fahrrad einen Platten. Was würdest du tun?

Dass all das auf einmal passiert, ist natürlich eher unwahrscheinlich. Deine Eltern achten sicher darauf, dass der Kühlschrank immer gefüllt ist. Trotzdem ist es gut, wenn man manches selbst kann: einkaufen. Sich etwas kochen. Sich irgendwo zurechtfinden. Sein Fahrrad reparieren.

Auf den nächsten Seiten stehen acht Dinge, die Kinder alleine schaffen können. Manches davon tust du vielleicht schon längst. Anderes hast du noch nie ausprobiert. Dann hast du jetzt die Gelegenheit dazu!

Wenn man etwas zum ersten Mal versucht, ist man vielleicht aufgeregt oder hat Angst, es falsch zu machen. Aber wenn man sich traut und es klappt, geht es einem richtig gut. Der Körper schüttet dann Glückshormone aus: Man fühlt sich, als hätte man einen Elfmeter versenkt oder in der Klassenarbeit eine Eins geschrieben.

Dieses Glücksgefühl ist nicht die einzige Belohnung. Wer öfter etwas Neues versucht, wird auch mutiger, sagen Forscher. Jedes Mal, wenn man etwas geschafft hat, traut man sich selbst ein bisschen mehr zu. Wenn man später vor einer noch größeren Herausforderung steht, kann man sich sagen: »Bisher hat es immer geklappt, also schaff ich es jetzt bestimmt auch!« Das zu wissen macht einen sicherer.

Einiges fällt dir möglicherweise leichter, anderes schwerer. Das ist von Kind zu Kind unterschiedlich, und niemand sollte sich zu etwas zwingen, was er nicht machen will. Manchmal reicht es aber schon, zu wissen, wie etwas geht. Deswegen bekommst du hier viele Tipps, zum Beispiel, woran man denken muss, wenn man einkauft oder Nudeln kocht. Die Tipps helfen auch, wenn deine Eltern fragen: »Bist du sicher, dass du das allein machen willst?« Du kannst ihnen entgegen: »Ja, denn ich weiß ja, wie!«

Und wenn mal etwas schiefgeht? Dann ist das halb so wild. Schließlich kannst du dir sagen: »Es gibt dafür eine Menge anderer Dinge, die ich schon ziemlich gut kann.« Und du probierst es einfach noch mal.