

Elternbriefe

vom 3. bis 6. Jahr



Inhalt

Seite

1	DIE MAGISCHEN JAHRE <i>Wenn Krokodile Apfelmus lieben ...</i>		4
2	FRAGEALTER <i>Von Papas Loch im Bauch</i>		6
3	ELTERN-KIND-BEZIEHUNG <i>Weißt du eigentlich, wie lieb ich dich hab?</i>		8
4	ERZIEHUNG <i>„So klein und schon so groß?“</i>		10
5	SEXUALERZIEHUNG <i>Kleiner Unterschied mit großer Wirkung</i>		12
6	AGGRESSION <i>„Wie schütz ich mich vorm wilden Tier?“</i>		14
7	LEISTUNG BEI GROSS UND KLEIN <i>Von Lokomotivführern und Frühstückseiern</i>		16
8	BEWEGUNG – SPORT <i>Purzelbäume machen klug</i>		18
9	GESUNDHEIT <i>Rundum g'sund</i>		20
10	SPIELE – BÜCHER – MEDIEN <i>Zuschauen, entdecken, ausprobieren</i>		22
11	GRUPPENFÄHIGKEIT <i>Spielen wie die Großen</i>		24
12	KINDERGARTEN <i>Auch Schnecken und Schildkröten kommen an ihr Ziel</i>		26
13	WAS KINDERN ZU SCHAFFEN MACHT <i>Wenn Indianer traurig sind</i>		28
14	WENN SICH ELTERN SORGEN MACHEN <i>„Hilfe, mein Kind ist unmöglich!“</i>		30
15	DIE 6-JAHRES-KRISE <i>„Bist Du aber groß geworden!“</i>		32
16	FAMILIENKULTUR <i>Planet Familie</i>		34



Liebe Mutter, lieber Vater!

Kinder in ihrer Entwicklung zu begleiten ist eine der schönsten Aufgaben im Leben einer Frau oder eines Mannes. Viele glückliche und unbeschwerte Momente werden aber auch von vielen Fragen sowie von kleinen und auch großen Sorgen begleitet. Im Bestreben nur das Beste für sein Kind zu wollen, kann oft auch Verunsicherung entstehen.

Deshalb möchten wir Sie bei ihrer Erziehungsarbeit unterstützen, um Ihnen mehr Sicherheit im Umgang mit ihren Kindern und auch mehr Zufriedenheit in der Partnerschaft zu ermöglichen.

Eltern haben unterschiedliche Bedürfnisse und Bildungszugänge. Daher gibt unser Ressort neben den „Elternbriefen“ auch multimediale „Tipps für Eltern“ auf CDs heraus. Darüber hinaus werden qualitative Elternbildungsveranstaltungen, bei denen Mütter, Väter Tipps von Expertinnen und Experten erhalten und sich mit anderen Eltern über die Herausforderungen ihres Erziehungsalltags austauschen können, gefördert.

Wenn Sie bei der Erziehung Nerven sparen, ihr Kind optimal fördern und selbst nicht zu kurz kommen wollen, dann nehmen Sie sich doch Zeit für Elternbildung. Informieren Sie sich über die breite Palette an Elternbildung auf der Website www.eltern-bildung.at.

Denn informierte Eltern haben's leichter!

Alles Gute für Ihre Familie wünscht

Dr. Reinhold Mitterlehner
Bundesminister für Wirtschaft,
Familie und Jugend

www.eltern-bildung.at



Wenn Krokodile Apfelmus lieben...

... und die kleine
Hexe am Fußende
vom Bett lebt. Kinder
zwischen 4 und
6 Jahren haben eine rege
Phantasie.
Das ist für ihre
Entwicklung notwendig
und hat nichts
mit Flunkern oder Lügen
zu tun.

Die kleine Kathi hat einen Brief an das Christkind geschrieben. Nun will sie diesen aufgeben, so wie die Mama das immer macht. Mit ihren kleinen, stämmigen Fäusten schlägt sie geduldig auf das Briefkuvert, um es zuzukleben. Da sie den Gummistreifen des Kuverts nicht befeuchtet hat, klebt es aber nicht. Kathi ist empört: „Das ist ein schlimmer Brief. Der will nicht, dass das Christkind meine Wünsche kennt.“ Kathis Mutter zeigt ihr, wie sie das Kuvert richtig zukleben kann. Kathi blickt zufrieden auf ihr Werk und sagt zum Brief: „Siehst Du, jetzt bist Du brav – jetzt pickst Du!“

Dieses Verhalten der kleinen Kathi ist ganz typisch für Kindergartenkinder. Sie hat zwar mit eigenen Augen gesehen, dass das Briefkuvert erst klebt, wenn man es befeuchtet. Aber trotzdem: Für sie war der Brief zuerst böse und dann brav. Sie denkt magisch und nicht naturwissenschaftlich logisch. Vorschulkinder beobachten zwar sehr genau, aber sie erklären Naturereignisse z.B. gerne unter Zuhilfenahme von Hexen und Zauberern, und sie vermenschlichen Gegenstände. Ihr Kind stellt sich vor, dass bei Donner und Blitz jemand in der Wolke Krach macht und mit Feuer um sich wirft. Der Grund für dieses magische Denken bei den Vorschulkindern ist übrigens nicht ein Mangel an Wissen oder ein Zuviel an vorgelesenen Märchen. Kinder verstehen einerseits viele naturwissenschaftliche

Erklärungen in diesem Alter noch nicht. Und andererseits erklären sie mit Feen, Hexen und anderen magischen Wesen Dinge, die sie erleben. Selbst wenn sie noch nie von welchen gehört haben – in diesem Alter erfinden sie sie. So weit weg von uns Erwachsenen sind die Kleinen mit diesem Hang zum Überirdischen übrigens nicht: Viele Jahrhunderte lang hat die erwachsene Menschheit zahlreiche Naturphänomene nur magisch erklären können; und es hat sehr lange gedauert, bis naturwissenschaftliche Erkenntnisse, z.B. dass die Erde eine Kugel ist, sich durchsetzen konnten. Und bei all unserer erwachsenen Sachlichkeit heute: Haben Sie nicht auch einmal Ihr Auto, die Waschmaschine oder den Computer heftig persönlich beschimpft, weil irgendetwas nicht so war, wie Sie es wollten?

Kindergartenkinder urteilen nach dem, was sie sehen können, nach der sichtbaren Veränderung. Wenn in zwei gleich großen Gläsern gleich viel Limonade ist, fühlen sich Dreijährige gerecht behandelt: Es ist ja offensichtlich gleich viel drinnen. Aber wehe, wenn die Gläser unterschiedliche Formen haben: Da gewinnt das hohe, schmale Glas vor dem niedrigen, dickbauchigen – auch wenn es sich tatsächlich um die gleiche Menge Limonade handelt. Ihr Kind kann in diesem Alter den Zusammenhang zwischen Höhe und Weite des Glases noch nicht erkennen.



Ihr Kind macht aber seine ersten Schritte im Erfassen von Zusammenhängen. Im Rahmen der Sprachentwicklung entsteht das Verständnis für Symbole. Es versteht z.B. schon, dass das Pickerl mit der Katze am Kleiderhaken im Kindergarten ein Symbol für den eigenen Namen ist und das dort seine Jacke hingehört. Oder es versucht mit vertrauten Symbolen, wie z.B. Feen, das Leben zu erklären.

Ihr Kind geht bei der Entdeckung der Welt von sich selber aus. Es kann oft noch nicht zwischen der eigenen Phantasiewelt und der tatsächlichen Welt unterscheiden. Daher vermenschlicht es Dinge, und so wird ein Tisch böse, weil Ihr Kind sich an ihm gestoßen hat, und die Sonne ist lieb, weil sie so schön warm scheint. Da ist dem Stoffaffen genauso heiß wie Ihrem Kind, und selbstverständlich liebt auch das Krokodil Apfelmus. Ach ja, und das Schaukelpferd hat die Zeichnung für Onkel Günther gefressen – auch wenn Ihrem Kleinen bereits klar ist, dass

Rosinante sich nicht von alleine bewegen kann.

Je mehr es in Richtung 7. Geburtstag geht, umso mehr kann Ihr Kind zwischen der Phantasiewelt und der Realität unterscheiden. Es wird auf einmal nachvollziehbar, dass Wasser durch große Kälte zu Eis wird und nicht ein Eismann dahinter steckt. Das ist gut so. Sie unterstützen Ihr Kind sicherlich, wenn Sie ihm zunehmend sachliche Erklärungen anbieten. Hören Sie aber auch entspannt seinen Phantasiegeschichten zu: Da wird eine Banane schnell zum Telefon, um die Tante anzurufen, und anschließend wird die Banane genussvoll verspeist. Ihr Kind pendelt dann zwischen den verschiedenen Welten hin und her. Und tut es nicht auch im Erwachsenenalter gut, vor sich hin zu träumen, selbst wenn nicht alles immer in der Realität umgesetzt werden kann? So mancher wissenschaftliche Fortschritt entstand aus einem Phantasiebild.

Tipps für Eltern

- Aufgrund des magischen Denkens vermischt Ihr Kind oft Phantasie und Wirklichkeit. Sie unterstützen Ihr Kind dabei, diese zwei Welten zu unterscheiden, indem Sie seine Beobachtungsgabe schärfen. Lassen Sie Ihren Sohn bzw. Ihre Tochter Dinge, die er/sie sieht, genau beschreiben. Und dann erzählen Sie, was Sie sehen. So kann Ihr Kind von Ihnen lernen.
- Sagen Sie klar, ob Sie von einem tatsächlich erlebten Ausflug berichten oder eine erfundene Geschichte erzählen. Dann kann Ihr Kind zwischen diesen beiden verschiedenen Welten unterscheiden lernen und zum Vergnügen aller besser hin und her pendeln.
- Wie in so vielen Bereichen der Erziehung gilt auch hier: Sie sind das Vorbild – Ihr Kind wird Sie nachmachen. Geben Sie Ihrem Kind daher immer richtige Informationen. Wenn Sie selber gerne zu Notlügen greifen, dann wird Ihr Kind das auch so machen.
- Vertrauen Sie Ihrem Kind, auch wenn dessen Phantasiegeschichten noch so phantastisch klingen. Hören Sie ihm aufmerksam zu. Genießen Sie diesen Spaziergang mit Ihrem Kind durch das Reich der Phantasie.
- Seien Sie nicht zu misstrauisch. Helfen Sie Ihrem Kind dann zwischen Phantasie und Realität zu unterscheiden. Beschimpfen Sie Ihr Kind, das der Nachbarin eine wildfremde Katze als die eigene „verkaufen“ möchte, nicht als Schwindler. Sondern sagen Sie: „Ich weiß, dass Du Dir sehr eine Katze wünschst, aber diese gehört nicht Dir, und jetzt suchen wir ihr Zuhause.“
- Wenn Sie alle Aussagen Ihres Kindes in Frage stellen, dann wird Ihr Kleines das Gefühl bekommen, dass Sie ihm nicht vertrauen. Und dann kann es ja genauso gut schwindeln.
- Bedrohen und bestrafen Sie Ihr Kind nicht, nur weil es Sie einmal angeschwindelt hat. Für Ihr Kind kann es sehr hilfreich sein, wenn Sie es auf die Folgen aufmerksam machen. Sie können es z.B. fragen: „Wie ist es Dir gegangen, als Dein Freund/Deine Freundin Dir etwas erzählt hat, was nicht gestimmt hat?“

Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Ihr Kind Ihnen einmal eine Geschichte erzählt, die so phantasievoll ist, dass sie gar nicht wahr sein kann. Ihr Kind lügt Sie von sich aus nicht an. Es wendet normalerweise nur seine Phantasie an, um die Wirklichkeit – aus seiner Sicht – besser verständlich zu machen. Es ist einfach anschaulicher zu sagen, dass der Hamster einen gekitzelt hat, man den Teller in die Küche tragen wollte und er deshalb hinuntergefallen ist, als die nackten Tatsachen zu schildern, die man nicht versteht. Es hilft Ihrem Kind mehr, wenn Sie ihm zeigen, wie die Scherben beseitigt werden können, als wenn Sie es einer Lüge bezichtigen. Je sicherer Ihr Kind im Umgang mit Missgeschicken und Fehlern wird, desto weniger muss es Phantasieerklärungen zu Hilfe nehmen.

Wir leben in einer Gesellschaft, in der Lügen aufs Schärfste verurteilt wird – und doch hat sich jeder Erwachsene bereits einmal einer Notlüge bedient. Die Erfahrung zeigt, dass Kinder häufig zu lügen beginnen, wenn es entweder im Elternhaus gang und gäbe ist zu flunkern, oder wenn sie sich fürchten. Auf beides haben Sie einen großen Einfluss! Beobachten Sie sich und Ihren Sprachgebrauch, wenn Sie sich ärgern oder sich aus einer Patsche befreien wollen. Und was die Furcht Ihres Kindes betrifft: Fragen Sie sich doch einmal selber, was dem Kind so viel Angst macht, dass es Ihnen die Wahrheit nicht sagen kann.

Einigen Sie sich mit sich selber und mit Ihrem Kind, dass es Ihnen auf alle Fälle lieber ist, wenn Ihr Kind einen Streich zugibt, als wenn es Sie anlügt. Und dass Sie Ihr Kind auch dann gerne haben, wenn Sie sich einmal richtig über seine Handlungen geärgert haben.



Von Papas Loch im Bauch

Haben Sie Geduld mit den unzähligen „Warum“-Fragen Ihres Sprösslings! Ihr Kind will Ihnen damit nicht auf die Nerven gehen, sondern die Welt verstehen lernen.

Sie fahren auf Urlaub in ein fremdes Land. Sie kennen sich dort nicht aus, also fahren Sie auch auf Schnellstraßen langsam, weil Sie den Weg suchen, laufen im Kreis, finden nur mit Mühe den Weg zurück ins Hotel. Die Einheimischen lächeln schon, wenn Sie mühsam nach dem Weg zu fragen beginnen. Dort wundert sich keiner, dass Sie sich nicht auskennen. Sie sind ja fremd in dieser Gegend. Ihrem Kind geht es nicht anders. Es kennt unsere Welt noch nicht – sie ist ihm fremd. Je älter es wird, umso mehr will Ihr Kind die Welt entdecken. Was liegt da näher, als jene Menschen zu befragen, die sich offensichtlich auskennen: die Eltern.

Auch wenn Ihnen die vielen Fragen Ihres Kindes manchmal zu viel werden, wichtig ist, dass Sie verstehen, warum Ihr Kind Ihnen ein Loch in den Bauch fragt: Kinder im Vorschulalter wollen neues Wissen erwerben und bereits Gelerntes in neue Zusammenhänge bringen. Sie gehen Dingen auf den Grund und wollen herausfinden, wie was funktioniert. Ihr Wissensdurst ist kaum zu bremsen, und so „hanteln“ sie sich von einem „Warum“ sofort zum nächsten „Warum“ weiter. Außerdem macht so eine Fragekette auch ungeheuer Spaß! Ihr Kind will spielerisch entdecken, wie die Welt funktioniert, und durch häufige Wiederholungen lernt Ihr Kind das einfach am besten. Wenn Sie sich das vor Augen halten, gelingt es Ihnen vielleicht ein bisschen geduldiger auf die Fragen Ihres Kindes einzugehen! Es reichen kurze, verständliche

Antworten, die man bei weiteren Fragen noch ausbauen kann. Und machen Sie sich keinen Stress – Sie müssen nicht alles wissen! Nutzen Sie die Gelegenheit doch gleich dazu, Ihrem Kind zu zeigen, wie und wo man sich Informationen beschaffen und Antworten finden kann! Schlagen Sie z.B. gemeinsam in einem Kinderlexikon nach, oder schauen Sie ins Internet! Kinder eignen sich in dieser Zeit auch durchaus selbst Wissen an, indem sie genau beobachten, experimentieren oder andere Personen fragen. Manches kann eben der Opa besonders gut erklären, anderes zeigt die Oma am besten vor. Was da am Strand herumliegt und wie die Fische heißen, weiß Onkel Andreas, und Tante Irene wiederum weiß die verrücktesten Geschichten!

Ihr Kind beschäftigen „Alltagsfragen“, aber auch die großen Geheimnisse des Lebens. Es fragt Sie unvermittelt nach Gott und der Welt, dem Tod und dem Himmel. Kinder machen uns mit diesen philosophischen Fragen auf die Suche nach dem Sinn des Lebens aufmerksam. Ergreifen Sie doch die Gelegenheit und setzen Sie sich selbst (wieder) einmal mit diesen Fragen auseinander. Wenn Sie für sich selbst Antworten gefunden haben, können Sie diese in einfacher, verständlicher Form auch Ihrem Kind geben. Und denken Sie daran: es geht gar nicht darum, Ihrem Kind die endgültige Wahrheit zu vermitteln, sondern vielmehr darum, Ihrem Kind zu zeigen, wie Sie mit diesen Grundfragen des Lebens umgehen! •

Tipps für Eltern

- Sprechen Sie viel mit Ihrem Kind, hören Sie ihm zu, und erzählen Sie auch von sich. Ihr Kind braucht Sie als Gesprächspartner!
- Wenn Kinder „warum“ fragen, meinen sie häufig „wozu“. „Warum regnet es?“ bedeutet also „Wozu regnet es?“, „Wofür ist der Regen gut bzw. notwendig?“
- Geben Sie Ihrem Kind einfache und wahre Antworten, die es verstehen kann und die ausbaufähig sind. Auf obige Frage wäre zum Beispiel „Damit die Blumen Wasser bekommen!“ passend.
- Kinder lieben Frage-Antwort-Spiele. Versuchen Sie, bei der endlosen Fragerei geduldig zu bleiben, und geben Sie ruhig auf sich wiederholende Fragen immer dieselbe Antwort.
- Wenn Ihre Geduld einmal erschöpft ist und Ihnen die Fragespiele zu viel werden, sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie jetzt genug davon haben und eine Pause brauchen.
- Wenn Sie eine Frage nicht beantworten können, machen Sie sich mit Ihrem Kind auf die Suche nach der Antwort. Fragen Sie z.B. andere Personen, schauen Sie gemeinsam in einem Buch oder im Internet nach, besuchen Sie Museen, borgen Sie einen passenden Videofilm aus...
- Unterbrechen Sie Ihr Kind nicht, wenn es beim Spielen oder vor dem Einschlafen Selbstgespräche führt.
- Bis zum vierten Lebensjahr haben fast alle Kinder Probleme mit bestimmten Lauten oder Silben. Seien Sie beruhigt – fast alle Aussprachefehler verschwinden von selbst!
- Bessern Sie Ihr Kind beim Sprechen nicht aus, sondern wiederholen Sie das Gesagte einfach richtig.
- Zwischen dem dritten und fünften Lebensjahr beginnen viele Kinder zu stottern. Das ist normal und entsteht, wenn Ihr Kind schneller denken als sprechen kann, aber auch, wenn es sehr aufgeregt ist. Sie helfen Ihrem Kind am besten, wenn Sie konzentriert zuhören, langsam mit ihm mitsprechen oder kleine Zwischenfragen stellen, um das passende Wort zu finden. Meistens legt sich dieses Stottern von selbst wieder!

SCHIMPFFEN WIE EIN ROHRSPATZ

Kinder sind begierig, immer wieder neue Wörter zu entdecken, und Schimpfwörter sind besondere „Zauberwörter“ für Ihr Kind. Es schnappt ein Wort auf (oft versteht es die Bedeutung noch gar nicht) und merkt, dass dieses Wort eine ganz spezielle Wirkung auf Erwachsene hat. „Toll, wie schnell und ausgiebig die Mama reagiert. Ob das ‚Wunderwort‘ beim Opa genauso wirkt?“, könnte sich Ihr Kind denken und den Zauber immer wieder ausprobieren... Ob ein solches Schimpfwort lange verwendet wird oder ob das Interesse daran bald wieder verloren geht, hängt sehr von der Reaktionsweise der Eltern ab. Verbote oder Schimpfen machen die Sache erst recht interessant. Am besten ist es, wenn Sie unanständige Wörter oder Kraftausdrücke Ihrer Kinder nicht beachten. Denken Sie daran, dass Sie für Ihr Kind das wichtigste Vorbild sind und verwenden Sie solche Wörter auch selber nicht. Fühlen Sie sich durch das eine oder andere Wort jedoch angegriffen oder verletzt, dann sagen Sie Ihrem Kind klar und deutlich, dass Sie dieses Wort nicht hören wollen! Schimpfwörter können für Ihr Kind auch ein Ventil sein. Das „Ablassen“ dieses Ventils können Sie spielerisch unterstützen: Wenn Ihre Kinder beginnen, sich gegenseitig Schimpfwörter „um die Ohren zu hauen“, nehmen Sie ein Papiersackerl und fordern sie auf, alle Schimpfwörter, die ihnen einfallen, in das Sackerl zu schreiben. Fragen Sie auch ruhig nach, ob Ihren Kindern wirklich nichts mehr einfällt! Sind alle Wörter im Sackerl, blasen Sie es auf und lassen Sie es mit lautem Knall zerplatzen!



WUSSTEN SIE, DASS...

- ... ein Kind mit 3 1/2 Jahren alle Laute der Muttersprache, bis auf ein paar schwierige Ausnahmen (R, S, SCH, Z), kann? Kinder mit 3 Jahren ca. 1000 bis 2.000 Wörter sprechen?
- ... Kinder mit 6 Jahren bis zu 14.000 Wörter verstehen und davon 8000 selbst benutzen?
- ... Buben – aufgrund eines biologischen Unterschiedes – Sprache anders verwenden und Sprache eine andere Bedeutung hat als bei Mädchen? Jene Gehirnregionen, die für die Sprache eine wichtige Bedeutung haben, sind bei Buben kleiner als bei Mädchen.
- ... die menschlichen Sprachzentren im Gehirn bis ins hohe Alter noch dazulernen können?

HILFREICHE INSTITUTIONEN

Sorgen bezüglich der Sprachentwicklung sollten Sie mit Ihrem Kinderarzt/Ihrer Kinderärztin bzw. einem Psychologen/einer Psychologin besprechen.

Bei einer verzögerten Sprachentwicklung oder Sprachfehlern können Sie sich an einen Logopäden/eine Logopädin wenden.



Weißt du eigentlich, wie lieb ich dich hab?

Nicht die fehlerlosen Ideaeltern mit Engelsgeduld sind gefragt, sondern Menschen mit Herz und Verstand, die mit ihrem Kind durch dick und dünn gehen!

Der 4 1/2-jährige Felix liegt im Bett, die Augen fallen ihm schon zu. Angeregt durch den letzten Familienurlaub dreht er sich noch einmal zu seiner Mama um und sagt: „Mama, von hier bis nach Jesolo und wieder zurück hab' ich dich lieb!“

Genießen Sie diese Momente, atmen Sie tief durch und spüren Sie, wie gut dieser scheinbar kleine Liebesbeweis Ihres Kindes tut. Felix hat seiner Mama im Urlaub seine Lieblingsmuschel geschenkt. Sie hat dann am Nachmittag mit ihm eine große Sandburg mit Wimpeln und Krokodilsgraben gebaut. Johanna zeichnet gerne für ihre Familie. Großvater liest ihr dann ihre Lieblingsgeschichte 100 Mal vor. Und Papa hat trotz der letzten Grantatattacke des Chefs am Heimweg Kastanien aufgeklaut, um Felix eine Freude zu machen. Es sind diese kleinen, unscheinbaren Dinge, die sowohl die Beziehung zwischen Mann und Frau als auch zwischen Eltern und Kindern lebendig halten.

Vorschulkinder beginnen die Welt außerhalb der Familie immer mehr zu entdecken. Um „auszuschwärmen“, um sich hinaus zu wagen, braucht Ihr Kind aber ein liebevolles Nest,

das ihm Geborgenheit gibt. Es braucht das sichere Gefühl, um seiner selbst willen geliebt zu werden. Und wenn Menschen zu Beginn ihres Lebens Geborgenheit, Zuwendung und bedingungslose Liebe erfahren, so haben sie eine Grundlage für ihr ganzes weiteres Leben. Wenn Sie immer wieder versuchen, Ihrem Kind diese Geborgenheit zu geben, dann geben Sie ihm einen Goldschatz fürs Leben mit, den ihm niemand mehr nehmen kann.

Die Beziehung zwischen Eltern und Kind ist eine ganz besondere: Einerseits herrscht zwischen ihnen eine gewisse Gleichwertigkeit, da sie einander lieben und neugierig aufeinander sind: Sie und Ihr Kind sind beide wertvolle Menschen. Sie haben beide die gleiche Würde. Nicht umsonst gilt der Schutz der Menschenrechte vom ersten Atemzug bis zum letzten. Andererseits sind Sie als Elternteil Ihrem Kind in vielen Bereichen überlegen: Sie kennen sich besser in der Welt aus, wissen über vieles Bescheid und haben viel mehr Macht als Ihr Kind, Ihre Wünsche durchzusetzen! Achten Sie darauf, Ihre Überlegenheit möglichst achtsam für das Gedeihen und Wohlergehen Ihres Kindes einzusetzen. Spielen

Sie Ihre Macht nicht willkürlich aus. Sie können, wissen und verstehen einfach mehr als Ihr Kind: Sie haben z.B. seit vielen Jahren gelernt, mit Ihren Gefühlen umzugehen. Sie sind in der Lage, Ihre Wünsche und Bedürfnisse eine Zeit lang aufzuschieben. Sie wissen, wie es ist, auf etwas zu warten, für etwas zu sparen, auf einen bestimmten Zeitpunkt hin zu trainieren. Sie sind Ihrem Kind also nicht nur aufgrund Ihres Wissens, sondern auch durch Ihre Fähigkeiten voraus. Durch diese Überlegenheit sind Sie einige Jahre lang verpflichtet, Ihrem Kind entgegenzukommen. Sie sind gefordert, auf die Bedürfnisse, Wünsche und Interessen Ihres Kindes zu achten und diese vorrangig zu berücksichtigen. Das bedeutet für Sie also z.B. zuerst darauf zu achten, dass Ihr Kind

aus dem feuchten und matschigen Gartenspielgewand heraus und in die Badewanne hineinkommt, bevor Sie sich unter die warme Dusche stellen können!
Wie jede andere Beziehung muss auch die Kostbarkeit der Eltern-Kind-Beziehung gehegt und gepflegt werden. Seien Sie sich dieses Glücks immer wieder bewusst – auch wenn das zwischen Arbeitsstress, Spielzeug-Lawinen und Trotzanfällen nicht immer leicht ist. Genießen Sie das Zusammensein mit Ihrem Kind: Lassen Sie sich von seiner Begeisterung mitreißen, bestehen Sie mit ihm tollkühne Phantasieabenteuer, lassen Sie sich anstecken von seiner entwaffnenden Ehrlichkeit und von seiner Lebensneugier. Und zeigen auch Sie Ihrem Kind, wie lieb Sie es haben! •

(Mehr zum THEMA)

WEISST DU EIGENTLICH, WIE LIEB ICH DICH HAB'?

von Sam McBratney und Anita Jeram
Verlag Sauerländer



Tipps für Eltern

- Denken Sie auch daran, dass Sie für Ihr Kind das wichtigste Vorbild sind. Durch Beobachten und Nachahmen übernimmt Ihr Kind viele Verhaltensweisen von Ihnen.
- Versuchen Sie, sich in die Situation Ihres Kindes einzufühlen, und nehmen Sie seine Gefühle ernst.
- Hören Sie aufmerksam zu, wenn Ihr Kind Gefühle äußert, und nehmen Sie Anteil an seinem Gefühlsleben. Wenn es freudestrahlend nach dem Kindergarten daherhüpft, nehmen Sie sich die Zeit, Ihr Kind in die Arme zu nehmen: „Na, bist Du heute aber vergnügt...“
- Ermutigen Sie Ihr Kind, sowohl gute als auch schlechte Gefühle mit Worten auszudrücken. Wenn Ihr Kind die Bausteine durch die Gegend pfeffert, dann fragen Sie nach: „Ich glaube, Du ärgerst Dich gerade sehr...“ Solche Sätze laden Ihr Kind ein weiterzuerzählen.
- Vergewissern Sie sich, dass Sie auch wirklich verstanden haben, was Ihr Kind Ihnen sagen will. „Gehst du jetzt weg?“ könnte heißen „Ich will auch weggehen.“ Oder „Bitte, bleib bei mir!“ oder „Ich möchte gern, dass du jetzt weggehst!“ Fragen Sie ruhig nach, wenn Sie nicht sicher sind, was Ihr Kind gerade meint.
- Formulieren Sie Probleme so konkret wie möglich. Ihr Kind muss verstehen, worum es geht, um dafür eine passende Lösung suchen zu können.
- Entwickeln Sie mit Ihrem Kind mehrere Lösungsmöglichkeiten für ein Problem. Entscheiden Sie dann gemeinsam, welcher Vorschlag der beste ist.
- Unterstützen Sie Ihr Kind in Situationen, in denen es Sie besonders braucht, z.B. wenn der Hamster gestorben ist. Helfen Sie ihm sowohl mit tröstenden Worten als auch mit liebevollen Gesten und nehmen Sie es in die Arme.
- Seien Sie nicht enttäuscht, wenn Ihr Kind nicht zu einem Gespräch bereit ist. Es gibt manchmal Phasen, in denen Kinder verschlossen sind und nicht über ihre Gefühle sprechen wollen. Und solche Phasen kennen wir doch auch von uns selbst – oder?
- Vor allem: Zeigen Sie Ihrem Kind in vielen kleinen Dingen, wie lieb Sie es haben!



„So klein und schon so groß?“

Seien Sie ein guter Bergführer, eine gute Bergführerin für Ihr Kind auf seinem Weg in die Selbstständigkeit.

Jahrhunderte lang wurde versucht, Kinder durch Belohnung und Bestrafung zum gewünschten Verhalten zu bringen. Kinder sollten lernen, widerspruchslos zu gehorchen, und das berühmte Rohrstaberl war das Symbol für die-sen Erziehungsstil. Heute sind hingegen Selbstständigkeit und Lernfähigkeit angestrebte Erziehungsziele, da viele Menschen davon ausgehen, dass unsere Kinder sich in der Welt von morgen noch selbstständiger bewegen werden müssen als heute. Darauf müssen wir unsere Kinder vorbereiten. Sie können als Eltern jetzt schon viel dafür tun, dass sich Ihr Kind in der Welt von morgen zurechtfindet.

Ihr Vorschulkind möchte immer mehr selber machen. Fördern Sie seine Selbstständigkeit! Lassen Sie es zum Beispiel einen Teil des Einkaufs im eigenen kleinen Rucksack nach Hause tragen. Es hat ganz von sich aus das Bedürfnis, Neues zu entdecken und auszuprobieren. Es nimmt freiwillig viel Mühe auf sich – nehmen Sie ihm diese Freude nicht. Wenn Ihr Kind erlebt, wie tüchtig es ist, und Sie es darin

bestärken, wird es immer wieder bereit sein aus eigenem Antrieb zu lernen. Loben Sie Ihr Kind auch schon für einen Versuch, es ist bekanntlich noch kein Meister vom Himmel gefallen. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Rückschläge zum Leben dazu gehören und wie man damit gut umgeht. Der kleine Sebastian wollte Papa schwungvoll beim Tischabräumen helfen, und plötzlich lag der Teller in Scherben am Boden. Erschrocken steht der Kleine davor. Papa holt den Besen und sagt: „Jetzt hast Du Dich so bemüht, und trotzdem liegen die Scherben am Boden. Hältst Du mir bitte jetzt die Schaufel? Und dann trag Du doch noch das Besteck in die Küche.“ So lernt Sebastian, wie Scherben beseitigt werden und man aus einem Missgeschick noch lernen kann.

Ihr Kind beginnt jetzt auch ein eigenständiges Gewissen zu entwickeln, ein Prozess, der sich weit in die Pubertät fortsetzen wird. Vielleicht verbinden Sie mit dem Wort Gewissen nur ein verstaubtes Beichtkammerl, das Sie längst hinter sich gelassen haben. Das ist in diesem Zusammenhang nicht gemeint: Bei der Gewissensbildung Ihres Kindes geht es darum, dass Ihr Kind lernt, selber zwischen Gut und Böse, Richtig und Falsch zu unterscheiden. Wenn Ihr Kind als Erwachsene/r selbstständig und frei entscheiden soll, dann muss es jetzt beginnen zu üben. Die kleine Johanna erzählt ihrer Mutter, dass sie neulich dem Franzi seinen großen Turm zerstört hat. Franzi ist dann böse geworden und hat sie dann um den Tisch gejagt. Die Mutter schüttelt den Kopf und fragt: „Den Turm, den der Franzi mit Mühe gebaut hat, hast Du umgehaut!“. So hat sie dann bereits zwei Antworten auf ihr Verhalten: jene von Franzi und die von seiner Mutti. Johanna beschließt, dass ihre Mami Recht hat, jetzt schüttelt auch sie den Kopf über sich selber.

Diese Reaktion ist am Anfang typisch. Die kleinen Kinder übernehmen die Werte nicht aus Überzeugung, sondern weil sich die Eltern so verhalten. Es sichert sich so deren Zustimmung. Wenn das Kind dann erkennt, dass die Werte sich bewähren, übernimmt es diese ins eigene Verhalten.

Überhaupt, ein wichtiger Schlüssel zur Erziehung Ihres Kindes in diesem Alter sind verständliche Beschreibungen. Sagen Sie ihm nicht, „das gehört sich so“, sondern erklären Sie ihm, warum das für Sie wichtig ist. Zum Beispiel, dass man beim kalten Wind eine Jacke braucht, damit man keinen Schnupfen kriegt; dass man jetzt schlafen gehen muss, um morgen im Kindergarten ausgeschlafen zu sein; dass man die Autos wegräumt, damit niemand darüber stolpert ...

Tipps für Eltern

- Fördern Sie die Selbstständigkeit Ihres Kindes jeden Tag. Bieten Sie Ihrem Kind z.B. die Wahl zwischen zwei Kleidungsstücken: „Willst Du heute die graue oder die rote Hose anziehen?“
- Ihr Kind ist schon groß genug, dass es im Haushalt mithelfen kann. Lassen Sie Ihr Kind dabei wählen, was es denn beitragen möchte: „Bitte hilf mir! Magst Du lieber den Tisch decken oder willst Du den Saft aus dem Keller holen?“
- Reden Sie nicht neben Ihrem Kind über Ihr Kind. Hören Kinder, wie man über sie redet, so fühlen sie sich wie Besitztümer der Eltern. Das behindert den Prozess des Selbstständigwerdens.
- Beobachten Sie Ihr Kind, ca. mit 4 1/2 Jahren will es Erwachsenen selbstständig antworten. Lassen Sie Ihr Kind selbst antworten. Wenn Sie gefragt werden, geben Sie an Ihr Kind weiter: „Nina sagt Ihnen das selber. Sie weiß es schließlich am besten.“
- Loben Sie Ihr Kind oft, auch für Dinge, die es schon lange kann und immer gut macht. Beschreiben Sie, was Sie sehen und was Sie dabei fühlen: „Die Bausteine sind in der Schachtel, der Teddy sitzt an seinem Platz, und die Bilderbücher stellen wir jetzt noch gemeinsam ins Regal. Es ist für mich ein Vergnügen, hier hereinzukommen.“
- Wenn Sie Ihrem Kind einen Wunsch abschlagen müssen, dann besprechen Sie das mit ihm. Auf die Frage „Kannst Du mich jetzt zum Patrick bringen?“ beschreiben Sie Ihre Situation: „Ich würde Dich gerne fahren, aber der Elektriker kommt, und ich kann daher nicht weg.“ Suchen Sie gemeinsam einen Ersatztermin.

„DIE G'SUNDE WATSCH'N“

Ihr Kind braucht Eltern, die klar zeigen, welche Handlungen für sie nicht ok sind. Aber weder Ohrfeigen noch körperliche und psychische Gewalt haben in einer guten Erziehung einen Platz und sind im Übrigen gesetzlich verboten. Bei Kindern führt die angeblich „g'sunde Watsch'n“ zum Gefühl der eigenen Wertlosigkeit und zu Selbstmitleid. Schläge verhindern das Nachdenken und behindern die Gewissensbildung. Sie vergiften das Familienleben und führen in keinem Fall zum Ziel. **Verzichten Sie darauf!** Wenn Ihnen einmal die Hand ausrutscht, dann entschuldigen Sie sich bei Ihrem Kind, und erklären Sie ihm, warum Ihnen das passiert ist.

„Wir können Kinder nicht erziehen, die machen uns eh alles nach.“ Karl Valentin

WAS MEHR HILFT ALS DAS KLASSISCHE BESTRAFEN

- Zeigen Sie Ihrem Kind klar, was Sie ärgert. Sagen Sie zum Beispiel: „Ich ärgere mich, wenn die Bausteine im Wohnzimmer herumliegen.“ So kritisieren Sie deutlich die Handlungen Ihres Kindes, greifen jedoch nicht seine Persönlichkeit an.
- Sagen Sie, was Sie stattdessen haben wollen: „Ich will, dass du die Bausteine aus dem Wohnzimmer entfernst.“
- Zeigen Sie Ihrem Kind einen Weg, wie es die Dinge wieder ins Lot rücken kann: „Komm, schauen wir ins Kinderzimmer, wo der richtige Platz für Deine Bausteine ist.“
- Lassen Sie Ihrem Kind die Wahl: „Entweder Du baust in Deinem Kinderzimmer, oder Du räumst sie jedes Mal nach dem Spielen im Wohnzimmer wieder weg.“
- Für den Fall, dass Ihr Kind nicht reagiert, kündigen Sie die Folgen an: „Wenn Du Deine Bausteine nicht aus dem Wohnzimmer räumst, dann gebe ich sie ganz weg.“
- Handeln Sie, wenn sich nichts ändert. Lassen Sie Ihr Kind die Folgen seines Verhaltens spüren. Auf die Frage: „Wo sind meine Bausteine?“ antworten Sie: „Weg. Du weißt warum.“
- Suchen Sie mit dem Kind gemeinsam eine Lösung des Problems: „Was können wir unternehmen, damit du mit den Bausteinen spielen kannst und ich mich darauf verlassen kann, dass sie nicht mehr im Wohnzimmer herumliegen?“



nicht zu kränken. Denn auch wenn Johanna mit dem Papa flirtet – sie liebt ihre Mutter genauso und will im Grunde ihres Herzens, dass sich ihre Eltern gut verstehen. Am besten ist, die Mutter steigt auf das Rivalisieren und die Eifersucht des Kindes nicht zu stark ein, sondern sieht es gelassen als das, was es ist: ein Üben der Partnerwerbung für die Erwachsenenwelt. Durch Anerkennung und Komplimente können Sie das Selbstbewusstsein Ihres Kindes als zukünftiger Mann/zukünftige Frau stärken: Der Papa kann z.B. der Tochter ein liebes Kompliment über ein gelungenes Bild machen, und die Mama kann die Geduld ihres Sohnes beim Spiel mit dem kleinen Bruder loben.

Auch aus der Beziehung der Eltern zueinander ziehen Kinder Rückschlüsse auf die Geschlechterrollen von Mann und Frau. So schaut ein Kind darauf, was seine Mama/sein Papa tut und was sie/er nicht tut (Autowaschen, einkaufen, kochen...), wie sich seine Eltern die

Kleiner Unterschied mit großer Wirkung

Unterstützen Sie Ihr Kind bei der Entwicklung eines gesunden Körperbewusstseins und eines guten Selbstwertgefühls als Mädchen oder Bub.

Irgendwann um den dritten Geburtstag herum wird Kindern der „kleine Unterschied“ bewusst. Nun bekommen Sie als Vater oder Mutter auch eine Bedeutung als Mann bzw. als Frau. Sie werden in dieser Rolle ein wichtiges Vorbild und „Übungspartner“ in Sachen Liebe für Ihr Kind: Ein Bub will in die Fußstapfen des Vaters treten und wirbt um die Zuwendung der Mutter, ein Mädchen möchte einmal so werden wie die Mama und flirtet mit dem Papa. Als gleichgeschlechtlicher Elternteil sind Sie also gleichzeitig Vorbild und Rivale/Rivalin Ihres Kindes! So erklärt sich auch, warum Johanna ihrem Papa vorschlägt: „Machen wir zwei jetzt einmal ganz allein dieses Puzzle, und schicken wir die Mama in den Garten. Zum Kochen holen wir sie dann wieder herein.“ Johannes Vater sollte darauf ganz gelassen reagieren und seiner Tochter antworten: „Ich lege sehr gerne mit Dir das Puzzle, aber die Mama müssen wir schon fragen, ob sie überhaupt in den Garten gehen will. Und kochen können wir später alle gemeinsam.“ So zeigt er Johanna, dass sie seine heißgeliebte Tochter ist. Er zeigt ihr aber auch, dass die Mutter seine Partnerin ist, die er liebt und mit der er respektvoll umgeht. Ihre Mutter braucht sich über die direkte Bemerkung ihrer Tochter

Arbeit aufteilen, wie sie übereinander sprechen und wie sie miteinander umgehen. Entsteht durch Kommentare der Eindruck, dass die Männer oder die Frauen es leichter haben, mehr wert sind oder bevorzugt werden, wird sich Ihr Kind schwerer tun, sich als Mann bzw. Frau positiv zu sehen und stolz auf das eigene Geschlecht zu sein.

Aus dem Beobachteten und Gehörten machen sich Kinder eine Vorstellung, wie es in der Erwachsenenwelt sein wird und ob es sich lohnt, Frau oder Mann zu werden!

So natürlich und voll Entdeckerfreude wie Kinder an alle Dinge des Lebens herangehen, erkunden sie auch die spannenden „Geheimnisse der Geschlechter“ und wollen Antworten auf ihre Fragen. Als Elternteil machen Sie es am besten genau so wie Ihr Kind und gehen mit sexuellen Fragen ebenso ungezwungen und natürlich um wie mit anderen Fragen auch! Dazu ist es hilfreich, wenn Sie sich erst einmal bewusst machen, wie es Ihnen selbst mit dem Thema geht, was Ihnen dabei besonders wichtig ist, was Sie ihm gerne weitergeben und wovor Sie Ihr Kind schützen möchten. Das „Wie sag ich's meinem Kind?“ erfolgt am besten in vielen kleinen, einfachen Erzählungen statt mit langwierigen, umständlichen Erklärungen oder dem „großen Aufklä-

zungsgespräch“. Fragt also Benedikt : geht sich doch gar nicht aus!“ usw. So z.B. beim Ansehen von Hochzeitsfotos : bekommt ein Kind Schritt für Schritt „Und wo bin ich denn da?“, antwortet : wahre Antworten auf seine Fragen, der Papa: „Du warst da noch nicht : die – je nach Interesse des Kindes – auf der Welt.“ Doch Benedikt will es : ausführlicher oder knapper ausfallen genau wissen: „Aber wo war ich da?“ : können. Machen Sie sich keine Sorgen. Papa erklärt: „Damals haben wir uns : Lachen Sie Ihr Kind nicht aus, sondern zwar schon Kinder gewünscht, aber im : gehen Sie entspannt und locker mit Bauch von deiner Mama bist du erst ein : den Fragen um. Ihr Kind findet selbst paar Jahre später gewachsen.“ Jetzt ist : den Weg durch diese Zeit und dieses die Neugier von Benedikt erst so richtig : Thema. So war für den kleinen Markus geweckt und sein Papa muss Fotos : die Mutter das „liebste Lebewesen auf holen, die die schwangere Mami zei- : der ganzen Welt“: Ein paar Monate gen. Benedikt ist begeistert und über- : später war es die Sonne und schließlich rascht: „Und da war ich drinnen? Das : die kleine Nina vom Kindergarten. •

Tipps für Eltern

- Respektieren Sie das natürliche Schamgefühl Ihres Kindes und gehen Sie darauf ein, wenn Ihr Kind z.B. die WC-Türe zumacht oder beim Umziehen allein sein will.
- Überlassen Sie ihrem Kind immer mehr selbst die Reinigung des eigenen Körpers beim Duschen und beim Baden.
- Überlassen Sie Ihrem Kind auch selbst, wem es wie Zuneigung zeigen will! Zwingen Sie es zu keinem Begrüßungsbussi, keiner Umarmung und anderen Zärtlichkeiten.
- „Doktorspiele“ sind ganz normal. Kinder entdecken so spielerisch, wie der Körper eines anderen Kindes aussieht. Aber machen Sie Ihrem Kind klar, dass es mit dem eigenen Körper und dem anderer Kinder vorsichtig umgehen soll!

ELTERNSTOCKER SELBSTBEFRIEDIGUNG

In der Vorschulzeit entdeckt ein Kind seinen Genitalbereich: Es berührt ihn gerne, spielt damit und erlebt so ein angenehmes Lustgefühl, unabhängig von jemand anderem: das Zurückhalten des Harndranges ist z.B. Teil dieses Spiels. Viele Kinder beruhigen sich auch ganz unbewusst vor dem Einschlafen oder wenn sie unter Spannung stehen, indem sie die Hände zwischen die Oberschenkel legen oder sich auch direkt im Genitalbereich halten. Als Elternteil braucht Ihnen das nicht unangenehm oder peinlich zu sein. Den allerersten Formen der Selbstbefriedigung – dem Daumenlutschen und dem Saugen am Schnuller – haben Sie wahrscheinlich gar kein besonderes Augenmerk geschenkt! Das Streicheln des Gliedes bzw. des Kitzlers ist ganz natürlich, und Ihr Kind wird so mit seinen äußeren Geschlechtsorganen vertraut. Die „Selbstentdeckung“ ist ein Zeichen einer normalen Sexualentwicklung. Gleichzeitig lernt Ihr Kind in dieser Zeit, dass der Genitalbereich etwas ganz Persönliches ist. Wenn Sie Ihrem Kind genug Geborgenheit schenken, bleibt die Selbstbefriedigung auf ein zeitweises Spiel beschränkt, das nach und nach seine Faszination wieder verliert.

SCHUTZ VOR SEXUELLEN ÜBERGRIFFEN

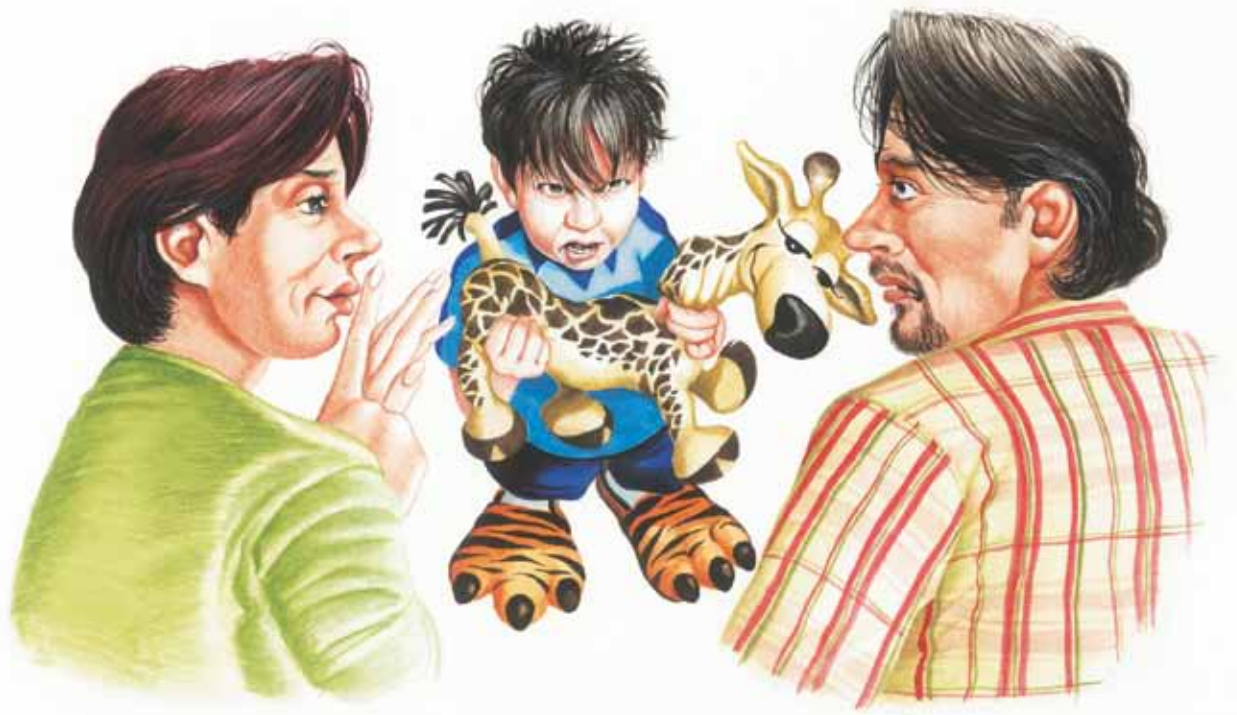
- Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass sein Körper nur ihm gehört; dass es sich nirgends und von niemandem angreifen lassen muss – auch wenn die Zärtlichkeiten lieb gemeint sind. Wenn Ihr Kind eine körperliche Berührung nicht möchte, dann hat niemand das Recht, den Wunsch Ihres Kindes zu übergehen!
- Lassen Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, „Nein“ zu sagen und sich abzugrenzen.
- Kinder haben in der Vorschulzeit ein natürliches Werbeverhalten. Achten Sie darauf, dass kein Erwachsener das ausnützt!
- Reden Sie mit Ihrem Kind über mögliche Gefahren und überlegen Sie gemeinsam, wie man sich davor schützen kann (z.B. nie mit Fremden mitgehen oder zu ihnen ins Auto steigen, nicht zu weit vom Wohnbereich entfernen etc.). Seien Sie sich jedoch auch der traurigen Tatsache bewusst, dass die meisten sexuellen Übergriffe im direkten Familienkreis bzw. vertrauten Bekanntenkreis geschehen!
- Achten Sie auf Veränderungen und Auffälligkeiten bei Ihrem Kind, die Sie sich nicht erklären können! Und scheuen Sie nicht davor zurück, sich Informationen bzw. Hilfe in einer Familienberatungsstelle oder einem Kinderschutzzentrum zu holen.

(Mehr zum THEMA)

DIE DUMME AUGUSTINE
von Ottfried Preußler

DAS GROSSE BUCH VOM KÖRPER
von S. Schneider, B. Rieger
Ravensburger Verlag





„Wie schütz ich mich vorn wilden Tier?“

Erschrecken Sie nicht über die starken Gefühle Ihres Kindes: Es übt gerade den richtigen Umgang mit ihnen und freut sich über Ihre verständnisvolle und entschiedene Hilfe.

Johanna hört Schritte vor der Wohnungstür, sie kennt den Klang sehr gut. Sie lässt alles liegen und stehen und saust zur Tür, reißt sie auf und fällt ihrem Papa um den Hals. Sie hüpfelt vor Freude und bald weiß das ganze Stiegenhaus, was sie den ganzen Tag gemacht hat, so laut hat sie Papa von ihren Heldentaten erzählt. Johanna zeigt ganz deutlich ihre Freude, aber auch ihre Wut und ihr Ärger kommen oft ganz direkt heraus. Dann stampft sie mit dem Fuß, pfeffert ihr Spielzeug ins Eck, trommelt mit den Fäusten an die Tür oder versucht andere zu schlagen. Sie drückt in beiden Fällen ihre Gefühle ganz deutlich aus. Sie versucht unmissverständlich klar zu machen, was sie gerade fühlt. So mancher Erwachsener ist ganz schön erstaunt über die Kraft und die Explosivität, die in so einem kleinen Kindergartenzwerg schon stecken kann.

Ihr Kind lernt im Vorschulalter seine Gefühle besser kennen und diese zu benennen. Wut zu spüren und zu verarbeiten ist dabei genauso wichtig wie Freude richtig sichtbar zu machen. So wie die Kinder mit ihren Bewegungen durch Übung geschickter werden, so müssen sie auch üben, ihre Gefühle zu zeigen, ohne jemandem weh zu tun oder etwas kaputt zu machen.

Es wird immer wieder Dinge geben, die Ihr Kind nicht bekommen kann oder die es ärgern werden. Auch Sie werden – bei allem Be-

mühen – Ihr Kind enttäuschen, und selbst im Kindergarten wird es nicht immer ohne Ärger abgehen. Für Ihr Kind ist es wichtig zu lernen, mit diesen Rückschlägen gut umzugehen und Menschen – auch Eltern und Geschwistern – zu verzeihen. Psychologen sprechen in diesem Zusammenhang von „Frustrationstoleranz“. Auch im Leben von Erwachsenen kann nicht jeder Wunsch sofort und immer erfüllt werden. Wenn also immer alle Wünsche Ihres Kindes erfüllt werden würden, würden Sie Ihr Kind nicht auf das reale Leben vorbereiten.

Für aggressive Gefühle, wie Wut, gibt es aus dem Blickwinkel des Betroffenen immer einen guten Grund. Nur, der eine explodiert wegen eines Windhauchs und der andere trotz noch einem Wirbelsturm. Bei Erwachsenen führt man das oft auf das Temperament zurück. Tatsächlich ist es aber auch ein gutes Stück Training. Je besser Ihr Kind bereits jetzt in der Vorschulzeit übt, mit seinen Ängsten und unerfüllten Wünschen umzugehen, umso leichter kann es als Erwachsene/r mit Rückschlägen zurechtkommen.

Wut und Ärger entstehen bei jedem Menschen – bei den Großen ebenso wie bei den Kleinen –, wenn Bedürfnisse und Wünsche nicht ausreichend befriedigt werden. Ihr Kind möchte jetzt auf der Stelle einen Krapfen, aber es gibt keinen mehr. Ihr Kind will mit dem Traktor durch die Wohnung



fahren, aber es ist Sonntag Nachmittag und Ihre Nachbarn sind sehr hellhörig. All diese Wünsche sind aus der Sicht Ihres Kindes durchaus verständlich, aber gerade nicht erfüllbar. Wenn Sie ihm einen Wunsch abschlagen, hat Ihr Kind vielleicht ein Gefühl der Unlust im Bauch, aber für sich allein genommen ist das noch kein Grund für einen Wutanfall. Aber vergessen Sie nicht, Ihr Kind lernt den ganzen Tag und macht ununterbrochen die Erfahrung, dass es etwas nicht darf, nicht kann. Wenn Ihr Kind nun bereits den ganzen Tag das Gefühl hat, das ihm nichts gelingt, wird es irgendwann einmal doch explodieren, denn so viele negative Gefühle im Bauch hält keiner aus.

Sie können mit Ihrem Kind üben, mit diesen Gefühlen im Bauch besser umzugehen. Finden Sie die richtigen Worte, um das Gefühl zu beschreiben. Wenn Jakob z.B. mit den Füßen aufstampft, kann es ihm nützen, wenn sein Papa sagt: „Du stampfst so mit den Füßen auf, als ob Du zornig wärst?“ Wenn Sie den Gefühlszustand des Kindes richtig erraten, dann beginnen die Kleinen oft zu erzählen. Unterstützen Sie Ihr Kind beim Verarbeiten des Ärgers. Geben Sie ihm z.B.

ein ganz großes Blatt Papier mit der Aufforderung: „Zeichne mir doch auf dieses Blatt, wie groß Dein Zorn ist.“ Oder: „Trommle einmal ordentlich auf diesen Polster, damit ich weiß, wie sehr Du Dich geärgert hast!“ Sie helfen Ihrem Kind, wenn es seinen Ärger ein Stück loswerden kann. Nehmen Sie Ihr Kind und seine Sorgen ernst. Beschreiben Sie auch, was Sie fühlen, wenn Sie die Geschichte Ihres Kindes rund um seine Wut hören. Wenn Karl schreit: „Diese blöde Regina! Ich könnte ihr in die Nase beißen!“, sagen Sie ihm, wie sehr Sie seine Wut spüren können: „Na, über die musst Du Dich ja sehr geärgert haben, dass Du sie sogar in die Nase beißen willst.“ Ihr Kind wird Ihnen dann wahrscheinlich den Grund für den Ärger erzählen und sich so bei Ihnen ausschimpfen. Es merkt, dass ihm jemand zuhört und es mit seinen starken Gefühlen nicht mehr alleine ist. Gemeinsam können Sie dann überlegen, womit z.B. Regina Karl so wütend gemacht hat und wie Karl dies Regina sagen kann, ohne sie in die Nase beißen zu müssen. Und das ist es, worum es im Vorschulalter geht: die Kinder müssen lernen, für ihre Gefühle Namen zu finden und die Energie der Wut in gute Bahnen zu lenken. •

WUSSTEN SIE, DASS ...:

... Aggression „berangehen“, „angreifen“ im Sinne von berühren bedeutet? Es ist damit also nicht ein negatives Gefühl gemeint, sondern die Fähigkeit, eine Aufgabe, ein Problem anzupacken, es zu bewältigen. Aggression meint also nicht dasselbe wie Gewalt.

... jeder Mensch Aggressionen hat, gewalttätiges Verhalten hingegen erst gelernt wird? Ein Kind hat durch Zufall Erfolg mit einer gewalttätigen Handlung, oder den Eltern rutscht schnell einmal die Hand aus. So lernt ein Kind, dass es mit Gewalt etwas durchsetzen kann – wollen Sie das?

(Mehr zum THEMA)

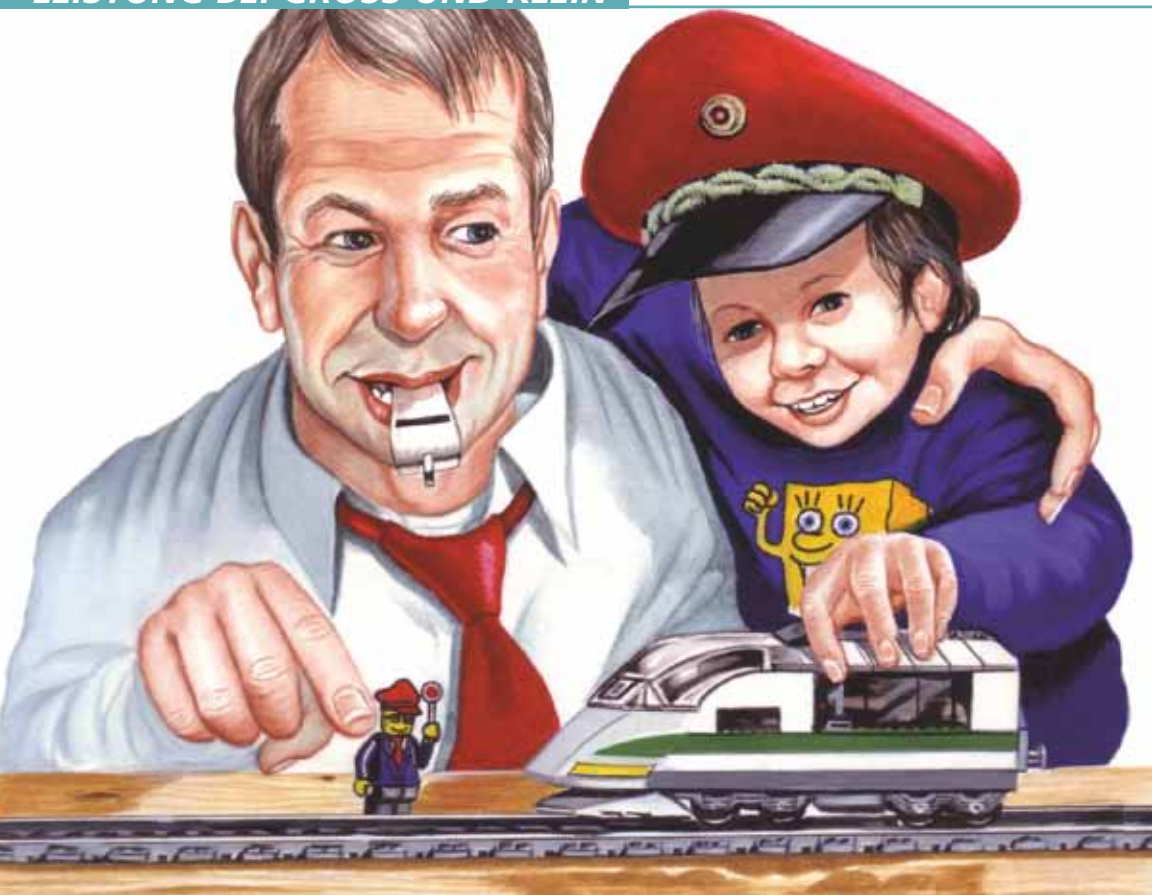
ANNA UND DIE WUT

von Christine Nöstlinger
Dachs Verlag



Tipps für Eltern

- Sie können Ihr Kind im Umgang mit seiner Wut und seinem Ärger unterstützen. Achten Sie z.B. darauf, dass Ihr Kind genügend Möglichkeit hat herumzutollen. Bewegung ist oft ein gutes Ventil, um Ärger los zu werden.
- Üben Sie mit Ihrem Kind, mit Wünschen gut umzugehen. Legen Sie mit Ihrem Kind einen Wunschzettel an, und vor dem nächsten Fest, wie Weihnachten, oder Geburtstag, kann Ihr Kleines dann einen Wunsch auswählen. Durchs Aufschreiben nehmen Sie alle seine Wünsche ernst. Durchs Auswählen lernt Ihr Kind sich für seinen wichtigsten Wunsch zu entscheiden.
- Oft fehlen Ihrem Kind die Wörter für seine Gefühle. Bieten Sie ihm mehrere Ausdrücke an, beschreiben Sie diese und besprechen Sie mit Ihrem Kindergartenkind, welches Wort wohl für diese Situation am besten passt.
- Wenn Ihr Kind wütend ist, hören Sie ihm zu und nehmen Sie es ernst. Reden Sie mit ihm darüber, was es so verärgert hat. Schlagen Sie Ihrem Kind mehrere Möglichkeiten vor, mit diesem Ärger umzugehen. So lernt Ihr Kind verschiedene Reaktionen kennen und kann beim nächsten Mal die geeignete auswählen.
- Überlegen Sie, wie Sie und Ihr Partner/Ihre Partnerin mit Ärger und Wut umgehen. Ihr Kind wird sich wahrscheinlich viel von Ihnen abschauen. Wenn Sie also oft einen Brüller loslassen, darf es Sie nicht wundern, wenn Ihr Kind das auch tut.
- Wenn Sie sehen, dass Ihr Kind ungerecht behandelt wird oder Gewalt ausgesetzt ist, dann beschützen Sie es davor. Für die Entwicklung Ihres Kindes ist es sehr wichtig, dass sich Ihr Kleines sicher ist, mit jeder Sorge und jedem Kummer zu Ihnen kommen zu können.
- Auch wenn es so selbstverständlich zu sein scheint, sei es hier noch einmal ausdrücklich erwähnt: Verzichten Sie in der Erziehung auf Ohrfeigen und andere Formen von körperlichen Strafen. Ihr Kind lernt dabei höchstens: „Man darf hauen – zumindest wenn man groß genug ist.“ Und außerdem: körperliche Strafen sind gesetzlich verboten!



Von Lokomotivführern und Frühstückseiern

Im Vorschulalter beginnt Ihr Kind ehrgeizig zu werden. Durch Ihr Vorbild lernt es einen guten Umgang mit Arbeit.

Die kleine Angela ist ganz stolz. Gestern war sie bei den Bauern nebenan und hat dort mitgeholfen. Den ganzen Mistgang im Stall hat sie gekehrt – man hätte nachher vom Boden essen können. Die Bäuerin hat sich bei ihr herzlich bedankt und mit vier Eiern bezahlt. Angela ging zufrieden mit ihren Eiern nach Hause und hat die Eier am nächsten Morgen gemeinsam mit ihrer Familie verspeist. Wie man sich leicht vorstellen kann, waren das die „besten Frühstückseiern der Welt“. Angela erzählte noch lange, wie das war, als sie „ihren ersten Lohn bekommen hat“.

Im Kindergartenalter tun Kinder noch gerne etwas: ob das Geschirrspüler ausräumen, Handtücher zusammenlegen oder Klopapierrolle montieren ist. Sie können Ihrem Kind kleine, regelmäßige Aufgaben geben. So lernt es, dass in einer Gemeinschaft alle zusammenhelfen. Bei der gemeinsamen Hausarbeit üben Kinder übrigens viele Dinge, die sie später gut brauchen können: Sie lernen den Unterschied zwischen einem Kilo Mehl und einem Liter Wasser. Sie wissen, was in welcher Reihenfolge in den Palatschinkenteig hineinkommt und üben ihre Konzentrationsfähigkeit, indem

sie mit Erwachsenen an einer Sache dranbleiben. Und sie sehen, wer daheim welche Tätigkeiten ausübt. Was tut immer nur der Papi, und was macht nur die Mami? Im Alltag erlebt Ihr Kind, was wirklich gilt: ob von fairer Aufteilung der Hausarbeit zwischen Mann und Frau nur geredet wird, oder ob beide Eltern anpacken, wo auch immer etwas zu tun ist.

Es spielt für Kinder eine Rolle, wie die Eltern an die Arbeit herangehen. Arbeiten die Erwachsenen gerne oder jammern sie, dass ihnen alles über den Kopf wächst? Sowohl im Beruf als auch im Haushalt gibt es lästige Pflichten, die niemand gerne macht – da muss sich niemand verstellen. Aber Ihr Kind wird in seiner positiven Einstellung zu Arbeit und Leistung unterstützt, wenn es bei den Eltern sieht, dass es auch spannende Tätigkeiten gibt, die zufrieden machen. Erzählen Sie Ihrem Kind, was Sie am Arbeitsplatz gemacht haben und was Sie daran gefreut hat. Und auch daheim können Sie zu den einzelnen Tätigkeiten dazu sagen, warum Sie was wie machen: „Mir gefällt Fensterputzen, weil ich es gerne habe, wenn ich dann wieder ganz gut hinaus schauen kann.“ Oder: „Ich koche gerne, weil

es dann so duftet. Aber nachher das Aufräumen, das finde ich nicht so toll. Da wäre ich froh, wenn mir wer anderer hilft.“

Zeigen Sie Ihrem Kind auch die Vielfalt an Tätigkeiten, die es gibt. Es gibt bezahlte und unbezahlte Arbeit, Tätigkeiten, deren Ergebnis man sieht und solche, die man nur sieht, wenn sie nicht gemacht sind. Es gibt Dinge, die überlebensnotwendig sind und andere, die einfach lustig oder Ihnen besonders wichtig sind. Und es gibt auch einfach zu viel Arbeit auf einmal. Wie oft sind Sie in der Zwischmühle, weil Sie am Arbeitsplatz eigentlich noch etwas erledigen sollten, aber Ihr Kind bereits vom Kindergarten abgeholt werden muss? Sie wollen gemütlich ein-

kaufen gehen, aber gleichzeitig hat sich die Schwiegermutter angesagt. Sie wollen in Ruhe die Garage aufräumen und Ihr Sohn möchte auf den Fußballplatz. Sie träumen vom Urlaub am Meer, aber in Wirklichkeit sind Sie seit zwei Jahren beim Hausbauen. Die Liste des Wirrwarrs durch den täglichen Arbeitsdschungel können Sie beliebig fortsetzen. Sie müssen sich jeden Tag den Weg durchbahnen. Das gelingt Ihnen einmal besser und einmal schlechter. Und die Entscheidungen, was wichtig ist und wie es wann gemacht wird, sind auch hilfreiche Informationen für Ihr Kind. Daran lernt es, wie man sich durch den Dschungel von Ansprüchen, Wünschen, Anforderungen und Notwendigkeiten durchschlägt.

Tipps für Eltern

- Lassen Sie Ihr Kind bei der alltäglichen Haushaltsarbeit mithelfen. Fachleute sprechen in diesem Zusammenhang vom „Erwerb der Alltagskompetenz“.
- Sagen Sie Ihrem Kind immer wieder, wie Sie es finden, wenn es mithilft. Machen Sie ihm bewusst, was es schon alles kann. So stärken Sie sein Selbstbewusstsein und seine Selbstständigkeit – auch wenn es für Sie manchmal mehr Arbeit bedeutet.
- In diesem Alter beginnen Kinder sich mit ihren Berufswünschen auseinander zu setzen. Hören Sie aufmerksam zu, wenn Ihr Kind über seine Berufsvorstellungen plaudert. Es wird sich noch hundertmal ändern, aber helfen Sie Ihrem Kind, beim Gedanken an den Job Freude zu empfinden: „Du möchtest Lokführer werden, wenn Du groß bist. Das ist sicher ein interessanter Beruf.“
- Eltern sind heute einer Dreifachbelastung ausgesetzt: Sie sollen Kinderziehung, Haushalt und Beruf unter einen Hut bringen, und das, obwohl auch ihr Tag nur 24 Stunden hat. Besprechen Sie gemeinsam mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin, was Ihnen wichtig ist, und finden Sie so einen Weg durch das Labyrinth der Anforderungen.
- Wer versucht Beruf und Familie zu vereinbaren, wird feststellen, dass sich alles zu 100% nicht ausgeht. Setzen Sie sich klare und erreichbare Schwerpunkte – was ist momentan wichtiger: mit Ihrem Kind eine Runde zu spielen oder die Küche tipptopp aufzuräumen? Sie werden wahrscheinlich auch immer wieder in Ihrer Umgebung anecken, denn allen können Sie es nicht recht machen. Wichtig ist, dass Sie und Ihre Familienangehörigen mit der gefundenen Lösung zufrieden sind.
- Wenn Sie Abstriche machen und keine Schuldgefühle mehr haben, wenn Ihre Küche nicht tipptopp ist, dann verstehen Sie etwas von der hohen Kunst, Schwerpunkte zu finden.
- Wenn Sie jemanden bitten, eine Arbeit für Sie zu übernehmen – sei das Kinderbetreuung, Hausarbeit oder Gartenjäten –, dann erwarten Sie nicht, dass es die/der andere so wie Sie machen wird. Wenn jemand anderer eine Arbeit für Sie erledigt, dann muss er/sie es auf seine Art und Weise machen dürfen.
- Machen Sie mit Ihrer Familie nicht nur Dinge die notwendige Pflichten sind, sondern auch solche, die für alle Beteiligten lustig sind.



Purzelbäume machen klug

Fördern Sie die Bewegungsfreude Ihres Kindes! Viele verschiedene Bewegungen mit Spaß auszuprobieren ist wichtig für die gesamte – körperliche und geistige – Entwicklung Ihres Kindes.

Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, wie viele verschiedene Bewegungen Ihr Kind mittlerweile beherrscht? Wie behände es auf einen Baum klettert? Wie geschickt es auf kleinen Mauern balanciert? Wie unermüdlich es schaukelt und rutscht?

Wir Erwachsenen sind oft sehr bequem und bewegen uns nur lustlos. Kinder brauchen keine Anstöße von außen: wenn ihnen etwas Spaß macht, bleiben sie dabei und wollen sich ständig verbessern. Z.B. wollen sie immer höher hinauf klettern, dem Papa schneller davonlaufen, oder – wie der fünfjährige Max – unbedingt beim Skikursrennen gewinnen! Und das, obwohl er noch sehr wackelig auf den Skiern steht! Ein „gesunder“ Ehrgeiz ist eine gute Quelle für die persönliche Leistungsentwicklung. Ihr Kind soll aber weder eine übersteigerte Vorstellung vom eigenen Können haben noch sich unterschätzen. Helfen Sie Ihrem Kind dabei, ein eigenes Gefühl für Leistung zu entwickeln. Max' Papa könnte also zu seinem Sohn sagen: „Ich finde es super, dass du gewinnen willst, und ich werde Dir auch ganz fest die Daumen halten. Aber überleg einmal: Bis jetzt bist du noch nie den Hang heruntergefahren, ohne hinzufallen. Ich finde, es wäre schon eine ganz tolle Leistung, wenn du es schaffen würdest, ohne „Schneebad“ herunterzukommen.“ Max kann dann – bei seinem derzeitigen Können – ein zufriedenes und gutes Gefühl haben, und seine Eltern können mit Recht stolz auf ihn sein, wenn er beim Skikursrennen ohne Sturz den Hang hinuntergekommen ist, auch wenn

er zeitlich am langsamsten war! Ganz wichtig ist, dass Sie sowohl bei Siegen als auch bei Niederlagen die Gefühle Ihres Kindes ernst nehmen. Loben Sie Ihr Kind und freuen Sie sich mit ihm bzw. trösten Sie Ihr Kind und stärken Sie sein angeschlagenes Selbstbewusstsein! So wird Ihr Kind lernen, mit Erfolg und mit Misserfolg umzugehen und wissen, Sie halten auf alle Fälle zu ihm.

Egal, ob Schi fahren, laufen oder Ball spielen – all diese unterschiedlichen Bewegungsabläufe sind wichtig, um die Grobmotorik, das heißt alle großen Bewegungen mit Armen, Beinen oder dem ganzen Körper, ausreichend zu üben und zu koordinieren. Im Laufe der Vorschulzeit verbessert Ihr Kind auch seine feineren Handbewegungen, wie z.B. Knöpfe öffnen und schließen, mit Messer und Schere schneiden, zeichnen und basteln, sich an- und ausziehen. Sowohl bei großen als auch bei kleinen Bewegungen kräftigt Ihr Kind seine Muskeln, trainiert Körperbeherrschung und Geschicklichkeit. Ihr Kind lernt seine körperlichen Fähigkeiten und Grenzen kennen, es spürt, was es sich selbst zutrauen kann und was nicht. So übt es auch Gefahren einzuschätzen und damit umzugehen. Dieses „Sich-selbst-Bewusst-Sein“, wer man ist und was man kann, lässt Ihr Kind insgesamt selbstsicherer durch die Welt gehen!

Unverzichtbar für die Entwicklung des „Ichs“ ist aber genauso der Kontakt mit anderen Kindern. Bei wilden Bewegungsspielen und

spielerischen Wettkämpfen kann sich Ihr Kind mit Gleichaltrigen messen, es wird herausgefordert, motiviert und erfährt eine Menge über sich selbst. Bei sportlichen Gruppenaktivitäten entwickelt Ihr Kind Fairness, Solidarität,

Teamgeist, es kann selbst Führung übernehmen oder jemand anderem helfen – alles soziale Fähigkeiten und Qualitäten, die es auch außerhalb des sportlichen Lebens gut brauchen kann!•

Tipps für Eltern

- Lassen Sie Ihre Phantasie spielen: Es gibt beinahe überall Möglichkeiten für Bewegung – ob das in den eigenen vier Wänden, bei kleinen Besorgungen oder im nahe gelegenen Park ist!
- Drängen Sie Ihr Kind nicht zum Stillsitzen bzw. achten Sie darauf, dass es nicht zu viel sitzt (z.B. beim Fernsehen, beim Autofahren, beim PC-Spielen).
- Erwachsene gleichen ihren Bewegungsmangel während der Arbeitswoche oft dadurch aus, dass sie am Wochenende umso intensiver Sport treiben. Kinder können das nicht! Denken Sie daran – Ihr Kind braucht täglich genug Möglichkeiten, sich zu bewegen!
- Machen Sie oft Ausflüge in die Natur. Ihr Kind sammelt bei jeder Jahreszeit neue Erfahrungen.
- Stellen Sie Ihrem Kind möglichst unterschiedliches Bastel- und Malmaterial zur Verfügung, mit dem es nach Herzenslust experimentieren kann. So verbessert es die Geschicklichkeit seiner Finger!
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind viel Bewegung und Spaß mit anderen Kindern hat!
- Überhaupt: Spaß ist das Wichtigste bei allen sportlichen Aktivitäten!
- Fördern Sie behutsam die sportlichen Neigungen Ihres Kindes und überfordern Sie es nicht mit ehrgeizigen Vorstellungen!
- Sie müssen Ihrem Kind nicht alle Sportarten selbst beibringen! Die Teilnahme bei Sportkursen oder Sport in einem Verein sind durchaus sinnvoll. Sie sollten aber sehr genau prüfen, ob das Angebot für Ihr Kind auch wirklich geeignet ist: z.B. wie ist der Umgangston mit den Kindern, wird auch auf einzelne Kinder eingegangen, sind die Kinder am Ende der Stunde völlig erschöpft oder aktiv und munter, machen sie begeistert mit oder ist ihnen fad?...

DER TRAUM-SPIELPLATZ

Ein idealer Spielplatz muss für Kinder jeden Alters genug Möglichkeiten bieten, aktiv und kreativ zu sein und Spaß zu haben. Wichtig ist, dass das Gelände und die Spielgeräte sicher sind (z.B. sollte der Boden weich sein, Gras oder Rindenmulch sind optimal). Gleichzeitig sollte der Spielplatz so gestaltet sein, dass Ihr Kind zu den unterschiedlichsten Bewegungen angeregt wird. Es soll ihm bei häufigen Besuchen nicht langweilig werden, weil es immer wieder Neues entdecken kann! In manchen Wohngegenden ist es sicher nicht leicht, so einen Traumspielplatz zu finden. Ergreifen Sie doch die Initiative und lassen Sie für Ihr Kind Träume wahr werden: Schließen Sie sich mit anderen Eltern zusammen und fordern Sie entsprechende Spielmöglichkeiten in der Gemeinde ein! Es gibt Institutionen, die Ihnen dabei helfen können, wie z.B. die Kinder- und Jugendanwaltschaften in allen Bundesländern.



WUSSTEN SIE, DASS...

- ...laut Statistik in Städten pro Kind durchschnittlich 3,5 Quadratmeter zur Verfügung gestellt werden, während pro Auto 25 Quadratmeter Abstellfläche vorgesehen sind?
- ...es einen direkten Zusammenhang zwischen der Bewegungs-, der Sinnes- und der geistigen Entwicklung eines Kindes gibt? Die Fähigkeit des Rückwärtsgehens und des Hüpfens hat z.B. eine direkte Auswirkung auf die spätere Fähigkeit des Rechnens.
- ...bei Schulanfängern bereits jedes 20. Kind unter Haltungsschäden leidet?

HILFREICHE INSTITUTIONEN

Wenn Sie sich Sorgen um die Bewegungsentwicklung Ihres Kindes machen (z.B. bezüglich Fehlentwicklungen, Hyperaktivität, Haltungsschäden, ...), sollten Sie das mit Ihrem Kinderarzt/Ihrer Kinderärztin besprechen.



Rundum g'sund

*Gesundheit ist nicht
Schicksalsache!
Sie können durch das
Familienklima, die
Ernährung und Ihre
Alltagsgestaltung
sehr viel dazu
beitragen, dass Ihr
Kind gesund bleibt!*

Urlaub ist die schönste Zeit im Jahr! Da wollen wir uns rundum wohl fühlen und es uns gut gehen lassen. Am besten in einer schönen Umgebung mit angenehmen Klima, mit Menschen, die wir gern um uns haben und – ganz wichtig – einem guten Essen. Wenn diese grundlegenden Dinge stimmen, lassen wir uns den Urlaub auch nicht von einem Regentag, einer Autopanne, einem geschlossenen Museum oder einem Streit mit dem Partner verderben. Was beim Urlaub für ein paar Wochen im Jahr gilt, gilt für die Gesundheit Ihres Kindes auch unterm Jahr: Ein lästiger Schnupfen oder eine Kinderkrankheit werden zu keinem großen Problem, wenn die gesamte „Gesundheits-Umgebung“ stimmt! Um sich rundum g'sund zu fühlen braucht Ihr Kind eine liebevolle Familienatmosphäre und eine ausgeglichene Alltagsgestaltung genauso wie genug Bewegung und eine abwechslungsreiche Ernährung!

Bei den Mahlzeiten ist es wichtig, dass Sie auf eine möglichst oft frisch zubereitete Mischkost achten! Eine ausgewogene Ernährung ist nämlich nicht nur für das momentane Wach-

tum Ihres Kindes wichtig, sondern hat auch Auswirkungen auf die Gesundheit seines gesamten Lebens. Sie können sich bei dieser Zusammenstellung nach der „Ernährungspyramide“ richten: (siehe Kreisdiagramm) Ungefähr die Hälfte unserer Nahrung sollte aus Getreide (z.B. Reis, Weizen, Mais, Dinkel, Hafer), Getreideprodukten (z.B. Brot, Nudeln) und Kartoffeln bestehen. Gekochtes aber auch rohes Gemüse und Obst sollten ungefähr ein Drittel unserer Nahrung ausmachen. Als Faustregel können Sie sich merken: 5 Mal am Tag Obst bzw. Gemüse essen. Denken Sie an sich selbst: mit welcher Freude haben Sie ihr letztes gutes Essen genossen? Fragen Sie daher ihr Kind, was es gerne essen möchte und bauen Sie seine Wünsche in Ihren Speiseplan ein. Lassen Sie Ihr Kind selbst entscheiden, wie viel es essen will. Achten Sie auch darauf, dass Ihr Kind genügend trinkt. Am besten sind Wasser oder ungesüßte Fruchtsäfte.

Ein weiterer Eckpfeiler für das Wohlbefinden und die Gesundheit Ihres Kindes ist ein dem Kind angepasster Lebensrhythmus. Dabei ist Ihr Kind auf Sie angewiesen: Kinder können nämlich nicht immer selbst abschätzen, wie viel sie von interessanten Dingen vertragen. Das Kind merkt seine Müdigkeit oft erst dann, wenn ihm schon die Augen zufallen. Beobachten Sie Ihr Kind und gestalten Sie den Alltag so, dass sich Aktivitäts-, Erholungs-, und Schlafphasen abwechseln. Bemühen Sie sich um ein angenehmes Familienklima. Natürlich gibt es in jeder Familie einmal Ärger, Streit und Hektik. Keine Sorge – Kinder vertragen das. Sie lernen dabei viel fürs Leben, z.B. dass auch die geliebten Eltern einmal schlecht aufgelegt sind, wie man einen Streit beendet, oder dass sich Hektik und ruhigere Zeiten ablösen. Wichtig ist, dass in diesem Wechsel die entspannte und liebevolle Atmosphäre überwiegt. •

GUT GERÜSTET FÜR DEN ERNSTFALL

Halten Sie beim Telefon alle wichtigen Telefonnummern bereit:

RETTUNG: 144

FEUERWEHR: 122

ÄRZTEFUNKDIENST: 141

VERGIFTUNGSZENTRALE: 01/406 43 43

NUMMER IHRES ARZTES:

Überprüfen Sie Ihre Hausapotheke! Sie sollten Fieberthermometer, Schere, Pinzette, Pflaster und Verbände, Desinfektionsmittel, Salben gegen Insektenstiche und gegen Sonnenbrand, Fieber senkende Mittel, Mittel gegen Durchfall und die von Ihrem Kinderarzt verordneten Medikamente daheim haben!

Kontrollieren Sie regelmäßig den Impfplan Ihres Kindes. Hat Ihr Kind alle wichtigen Impfungen erhalten, sind Auffrischungen fällig?

Das Rote Kreuz bietet spezielle Erste-Hilfe-Kurse für Notfälle im Kindesalter an. Nähere Informationen über Ihre nächste Landesstelle finden Sie auf der Website: www.rotekreuz.at

Tipps für Eltern

- *Vorschulkinder brauchen genug freie Zeit. Gönnen Sie Ihrem Kind viele unverplante Stunden und vermeiden Sie Stress.*
- *Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind eine gesunde Mischkost mit genug frischem Obst und Gemüse bekommt.*
- *Süßigkeiten sind ungesund. Aber ein strenges Süßigkeiten- oder Fast-Food-Verbot ist nicht sinnvoll. Besser ist es, wenn Sie Ihrem Kind bei den jeweils nächsten Mahlzeiten wieder mehr Obst und Gemüse als Ausgleich geben.*
- *Achten Sie darauf, dass sich Ihr Kind täglich bewegen und austoben kann.*
- *Achten Sie auf die richtige Größe der Schuhe! Der Schuhinnenraum muss mindestens 12 mm länger sein als der Fuß. Schuhe müssen weich und bequem sein. Kontrollieren Sie häufig und lassen Sie Ihr Kind oft barfuß gehen!*
- *Achten Sie auf ausreichenden Schlaf Ihres Kindes und vermeiden Sie Fernsehen unmittelbar vor dem Schlafengehen.*
- *Lassen Sie Ihr Kind die Körperpflege immer mehr selbst übernehmen. Gerade bei der Zahnpflege kann es, bewaffnet mit Zahnbürste und Zahnpasta, das eigene Zähneputzen spielerisch erproben, auch wenn manchmal die essbare Zahnpasta noch irgendwo danebengeht.*
- *Besuchen Sie mit Ihrem Kind 2 Mal im Jahr den Zahnarzt. Beim allerersten Zahnarztbesuch sollte übrigens derjenige Elternteil mitgehen, der weniger Angst vor dem Zahnarzt hat! Lassen Sie bei der Gelegenheit auch gleich Ihre Zähne kontrollieren. Wichtig ist, dass nicht gebohrt wird! Ihr Kind lernt so die Ordination, den Arzt und seine Instrumente kennen und sieht, dass die Mama/der Papa sich ohneweiters vom Zahnarzt in den Mund schauen lassen. Dann kann's ja nicht so schlimm sein!*
- *Vorsorgeuntersuchungen sind in Österreich für alle Kinder kostenlos. Nutzen Sie diese Möglichkeit, um etwaige Krankheiten, Störungen oder Fehlentwicklungen möglichst früh zu erkennen!*
- *Beim Beginn im Kindergarten, Wechsel der Kinderbetreuungsstelle oder nach einer Übersiedlung kann es zum so genannten „Umkranken“ kommen: Ihr Kind wird öfter krank, bis sich sein Immunsystem an die neue Umgebung angepasst hat. Auch am Ende der Vorschulzeit, in der so genannten Sechsjahreskrise, kann Ihr Kind anfälliger für Krankheiten sein.*
- *Wenn Ihr Kind krank ist, werden Sie es sicherlich liebevoll pflegen. Lassen Sie ihm aber auch genügend Zeit zum Gesundwerden.*

SCHLAFPROBLEME?

Haben Sie wieder eine zermürend kurze Nacht hinter sich und bekommen Ihre Augen kaum auf? Gerade im Vorschulalter geht es vielen Eltern so: Kinder im dritten und vierten Lebensjahr haben häufig Probleme mit dem Schlafen. Das ist ganz normal, da sich Ihr Kind in dieser Zeit immer mehr von seiner vertrauten Umwelt und damit vor allem von Ihnen ablöst. Vielleicht verhelpen Ihnen die folgenden Tipps wieder zu ruhigeren Nächten:

- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind wirklich müde ist. Bewegung und frische Luft sind die besten „Müdemacher.“
- Finden Sie heraus, wie viel Schlaf Ihr Kind braucht, indem Sie 14 Tage mitschreiben, und richten Sie dann die Schlafzeiten nach diese persönlichen Schlafbedürfnis Ihres Kindes.
- Wildes Herumtollen oder spannende Fernsehgeschichten regen Ihr Kind auf und sind in der letzten Stunde vor dem Schlafengehen nicht geeignet.
- Führen Sie ein angenehmes, ruhiges Einschlafritual ein, das immer gleich ist und eventuell auch von anderen Personen eingehalten werden kann.
- Schlaftiere, die auch im Bett schlafen und auch schon gaaaaanz müde sind, können Ihrem Kind ebenso helfen wie ein gemütliches, kuscheliges Kinderbett.
- Wenn sich Ihr Kind im Dunkeln fürchtet, lassen Sie die Türe einen Spalt breit offen oder im Kinderzimmer eine kleine Lichtquelle brennen.

OHNE GRAUS INS KRANKENHAUS

Vorschulkinder entwickeln im Lauf des vierten Lebensjahres eine Vorstellung von gestern, heute und morgen. Mit der Trennung von ihren Eltern kommen sie daher besser zurecht als Kleinkinder. In der fremden Umgebung des Krankenhauses brauchen sie Ihre Unterstützung jedoch besonders. Bereiten Sie Ihr Kind auf einen geplanten Aufenthalt im Krankenhaus vor. Schauen Sie gemeinsam Bilderbücher übers Krankenhaus an, erzählen Sie Ihrem Kind von einer ähnlichen Operation, packen Sie gemeinsam seine Tasche ein oder spielen Sie mit dem Lieblingstедdy Ihres Kindes „Krankenhaus“:

Krankenschwester: „Grüß Gott, Herr Teddy! Ich muss Ihnen vor der Operation noch ein wenig Blut abnehmen. Das ist aber nur ein ganz kleiner Stich, ein ganz kurzer. Und dann können Sie zusehen, wie Ihr Teddybärenblut ins Röhrchen fließt. So, schon vorbei. Hat es wehgetan?“

Teddy: „Na ja, ein ganz kleines bisschen. Aber hingeschaut habe ich nicht. Das habe ich mich nicht getraut. Welche Farbe hat denn mein Teddybärenblut?“

Krankenschwester: „Blau! Alle Stoffbären sind blaublütig. Und Ihres war ein reines Himmelblau.“

Trotz aller Vorbereitung sollten Sie Ihr Kind möglichst ins Spital begleiten oder – falls das nicht geht – zumindest täglich besuchen. Die Zeit im Krankenhaus kann auch für Sie sehr anstrengend und belastend sein. Es ist wichtig, dass Sie für sich nach Unterstützung und Entlastungsmöglichkeiten suchen! Sie können sich z.B. mit dem Partner oder den Großeltern bei der Betreuung Ihres Kindes abwechseln, um selbst wieder einmal eine Runde im Freien spazieren zu gehen und Ihre Reserven „aufzutanken“. Manchmal kann auch ein Gespräch mit dem Krankenhauspersonal helfen.

Nach einem plötzlichen Krankenhausaufenthalt kann Ihr Kind verunsichert sein. Es weiß nun, dass es auf der Welt auch sehr unangenehme Dinge gibt, die weh tun und gegen die man sich nicht wehren kann. Die Reaktionen auf das Erlebte können sehr unterschiedlich sein: Ihr Kind hat vielleicht wieder Probleme beim Einschlafen oder starke Trennungsängste. Geben Sie Ihrem Kind in dieser Zeit besonders viel Zuwendung und Sicherheit! Und haben Sie Geduld und Verständnis dafür, wenn Ihr Kind einige Zeit braucht, bis es sein Vertrauen in die Welt wieder aufgebaut hat.



Zuschauen, entdecken, ausprobieren

gehört das nicht zu den glücklichsten Augenblicken des Lebens?

Zur lustvollen Erfahrung, selbst aktiv und gestalterisch zu sein, steht das passive Konsumieren, das Kinder vor allem beim Fernsehen als „sich berieseln lassen“ erleben, im krassen Gegensatz. Trotzdem – Kinder sind vom Medium Fernsehen genauso fasziniert wie Erwachsene, und vor der „Glotze“ zu sitzen ist ihnen genauso wichtig wie mit Freunden zusammen zu sein oder zu spielen. Entscheidend ist, dass Ihr Kind Anregungen bekommt, um sich vielfältig zu beschäftigen. Es braucht also Zeit, um mit seinen Freunden zu spielen und kann auch manchmal vorm Fernseher sitzen.

Unterschätzen Sie auch nicht die Wirkung des Fernsehens auf Ihr Kind! Fernsehen hat sicherlich viele gute Seiten, wie z.B. Informationen, Blicke in Geschichten und Welten, die sonst vielleicht nicht zugänglich sind: Aber – vor dem sechsten Lebensjahr unterscheiden Kinder nicht so wie Erwachsene zwischen Fiktion und Wirklichkeit. Für die Kleinen sind die Gestalten am Bildschirm genau so echt wie ihre Spielkameraden. Sie freuen sich mit ihnen mit und leiden, wenn ihrem Helden etwas zustößt. Im Gegensatz zum Spielen, können sie nichts zur Rettung ihres Helden beitragen. Gewaltszenen können sich bei Kindern als Horrorbilder festsetzen, vor allem, wenn sie allein vor dem Fernseher sitzen. Das kann Ihr Kind aggressiv machen und es zu der Erkenntnis verleiten, dass man Probleme gewalttätig lösen kann. Hier kommt Ihnen eine wichtige Aufgabe zu: Lassen Sie Ihr Kind in diesem Alter nicht alleine fernsehen! Und vergessen Sie nicht: Erst mit 7 Jahren können Kinder den Zusammenhang zwischen einzelnen Szenen und der Gesamthandlung herstellen. Erst um das 12. Lebensjahr verfolgen Kinder filmische Handlungen ähnlich wie Erwachsene.

Striktes Fernsehverbot ist keine Lösung für die aufgezeigten Probleme. Es ist wichtig, dass Kinder den richtigen Umgang mit diesem Medium lernen. Dabei hilft es, sich mit dem Kind Regeln auszumachen und diese dann auch einzuhalten: Wenn Kinder auswählen lernen und sich Sendungen, für die sie sich entschieden haben, mit Genuss anschauen

Moritz sitzt mitten in einem Haufen aus Bausteinen und baut mit leuchtenden Augen selbstvergessen ein kranartiges Gebilde. Ganz zielsicher setzt er Stein um Stein, so als würde er einem inneren Plan folgen. Die Gebrauchsanweisung liegt unbeachtet am Boden. Stolz zeigt der fast 4-Jährige das fertige Werk seiner Mama: „Das ist ein Dinosaurier-Kran, den brauch ich ganz dringend!“

Im Vorschulalter entdecken Kinder ihre Fähigkeiten Ideen zu entwickeln und diese auch umzusetzen. Sie lernen durch die Beschäftigung mit verschiedenen Materialien und Gegenständen Zusammenhänge kennen und verstehen. Und sie lassen dabei ihrer überreichen Phantasie freien Lauf. Ihr Kind macht die wichtige Erfahrung, wie es selbst aktiv werden und schöpferisch sein kann. Aus Gatsch entstehen Kaufmannsläden, Gräser werden zu Vögeln und ein einfaches Stück Holz zu einem flotten Auto. Lassen Sie Ihr Kind doch auch die scheinbar verrückten oder unmöglichen Dinge ausprobieren. Und ermutigen Sie es nicht: Sagen Sie nicht zu schnell, dass aus einer Idee nichts werden kann. Ihr Kind soll sich bei seinen wilden Taten nicht weh tun und braucht Freiraum zum Experimentieren. Es geht für Ihr Kind darum zu lernen, was möglich ist und was nicht möglich ist. Und dafür braucht es Zeit, Raum und Ihr weites Herz. Schauen Sie Ihrem Kind zu: Ganz in einer interessanten Tätigkeit „gefangen“ zu sein, in ihr völlig aufzugehen,

*Beim Spielen,
Musizieren, Malen und
Basteln genießt Ihr Kind,
selbst etwas gestalten zu
können. Unterstützen Sie
es dabei und erleben Sie
miteinander genussvolle
Seiten des Lebens.*

und dann selbst den Fernseher abschalten, wird ein guter, eigenverantwortlicher Umgang mit diesem Medium erlernt. Wählen Sie die Sendungen für Ihr Kind gut aus. Schauen Sie nicht mehrere Sendungen hintereinander an und drehen Sie Sendungen nicht mittendrin ab.

Eine gute Möglichkeit, den Fernseher zu nutzen, sind Videofilme. Diese können bewusst von den Eltern ausgesucht und zu einem Zeitpunkt, der Kind und Eltern passt, gespielt werden. Das macht beide unabhängig vom Terminplan des Fernsehers! Außerdem können Sendungen auch wiederholt angeschaut werden. Es gibt jedoch noch andere Medien, die Kinder lieben und die gegenüber dem Fernsehen eine Reihe von Vorteilen

bieten: Radiosendungen und Tonkassetten regen die Phantasie und Kreativität Ihres Kindes an, weil nicht alles fertig geliefert wird. Ihr Kind muss sich die handelnden Personen und ihre Umgebung selbst vorstellen und entwickelt so seine eigenen Bilder.

Bilderbücher können – da das Bild ein Stehbild ist – im Tempo des Kindes immer wieder ganz genau angeschaut werden. So können gemächlich Einzelheiten gesucht und Zusammenhänge erklärt werden.

Sie sollten sich aber in jedem Fall vor Augen halten, dass Sie – wie so oft – das größte Vorbild für Ihr Kind sind. So wie Sie Bücher und Zeitschriften lesen, fernsehen oder Musik hören, beeinflussen Sie Ihr Kind.

Tipps für Eltern

FERNSEH-HAUPTSÜNDEN:

• Das Fernsehverbot

Der Fernseher sollte nicht als Erziehungsmittel verwendet werden. Wenn Sie Fernsehen als Belohnung oder als Bestrafung einsetzen, fixiert Ihr Kind seine Wünsche und Bedürfnisse noch stärker auf den Bildschirm! Sinnvoller sind Vereinbarungen mit Ihrem Kind, wann es welche Sendung sehen darf, die von beiden Seiten eingehalten werden.

• Der Fernseher als Babysitter

Kinder sehen anders fern als Erwachsene: Die schnell aufeinander folgenden Bilder strengen sie an und erschöpfen. Geräusche und Musik in Filmen ziehen sie stark in ihren Bann, dargestellte Gewalt trifft sie mitten in ihr Kinderherz. Darum – auch wenn es für Sie angenehm ist, weil ihr Kind beschäftigt ist – lassen Sie Ihr Vorschulkind niemals allein vor dem Fernseher sitzen. Wahlloses Schauen kann Ihr Kind mit Erlebnissen belasten, die es erschrecken und verunsichern und im schlimmsten Fall abstupfen.

• Der Fernseher als Ersatz

Oft versuchen Kinder fehlende Geborgenheit durch den Fernseher auszugleichen. Für Einzelkinder, für die Erwachsene wenig Zeit haben und die sich allein fühlen, ist der Fernsehapparat oft für viele Stunden der einzige „Ansprechpartner“. Leider kann man mit ihm nicht reden. Man bleibt alleine, obwohl sich in diesem Kasten so viel abspielt. So kann es zur Vereinsamung kommen, die gefährlich werden kann. Versuchen Sie, Ihrem Kind Gefühle und Erlebnisse „aus erster Hand“ zu ermöglichen!

• Die Fernsehsucht

Kinder unter drei Jahren dürfen überhaupt nicht fernsehen. Zwischen dem vierten und fünften Lebensjahr sollten es höchstens 35 Minuten täglich sein. Ab dem sechsten Lebensjahr sollte es nicht mehr als höchstens eine Stunde sein. Vorschulkinder sollten mindestens zwei fernsehfremde Tage pro Woche einhalten. Als grobe Orientierung gilt: Vorschulkinder, die mehr als eine Stunde täglich und Schulkinder, die mehr als zweieinhalb Stunden täglich schauen, gelten als VielseherInnen. Übrigens – nehmen Sie Ihr eigenes Verhalten unter die Lupe: Wie viele Stunden sehe ich selbst fern?

GUTE (BILDER-)BÜCHER SIND WICHTIG FÜR IHR KIND, WEIL:

- sie das Bedürfnis Ihres Kindes nach Information oder nach phantastischen Geschichten abdecken (finden Sie heraus, welche Geschichten Ihr Kind besonders gern hat!);
- sie die Kreativität, die Aktivität und die Phantasie Ihres Kindes anregen;
- sie die Sprachentwicklung Ihres Kindes fördern;
- die Kinder die Möglichkeit haben, dasselbe Bild bzw. dieselbe Textstelle immer wieder zu betrachten bzw. vorgelesen zu bekommen und sich so ganz nach ihrem eigenen Tempo solange in ein Thema vertiefen können, bis sie damit „fertig“ sind;
- sie Ihr Kind damit auf schwierige Situationen wie z.B. einen Krankenhausaufenthalt, Trennung der Eltern oder Veränderungen durch ein neues Geschwisterchen etc. vorbereiten oder ihm bei der Verarbeitung von solchen Erlebnissen helfen können;

WORAN ERKENNE ICH EIN GUTES BILDERBUCH?

- Die Zeichnungen sind detailgetreu mit klaren Farben.
- An den Gesichtern der Figuren sieht man, ob sie sich freuen, traurig, zornig, schläfrig... sind.
- Text und Bilder ergänzen einander; Bilderbücher für Vorschulkinder erzählen einfache, klar verständliche Geschichten – komplizierte Zusammenhänge verstehen Kinder erst mit zunehmendem Alter.
- Die erzählte Geschichte ruft Fragen hervor und regt das Gespräch zwischen Kind und Eltern an.
- In den Haupt- und Heldenrollen wechseln sich Männer und Frauen, Mädchen und Buben ab.
- Die Geschichten spielen nicht nur eine heile Welt vor. Sie machen Mut, die Schwierigkeiten im eigenen Leben zu meistern.



Spielen wie die Großen

Im Vorschulalter lernen Kinder ihre eigenen Gefühle und die anderer Menschen besser kennen und einschätzen. Der Kontakt mit Gleichaltrigen fördert diese Entwicklung.

Moritz sitzt in der Sandkistenecke und spielt selbstvergessen mit seinen Holzautos. Seine Schwester Emma und ihre Freundin Karin bauen gemeinsam Sandkuchen und „kochen Tee“ im Plastikgeschirr, um ihre Puppen damit zu bewirten. Viktor ist nicht zu sehen. Er hat sich sofort beim Eintreffen im Park seinen Freunden angeschlossen, gemeinsam erkunden sie die „erlaubte“ Zone rund um den Spielplatz. Drei Geschwister, und doch so unterschiedliche Charaktere, könnte man sich denken. Das ist hier aber nicht die Erklärung: Moritz, Emma und Viktor sind unterschiedlich alt und gehen daher dementsprechend verschieden mit anderen Kindern um.

Moritz ist zwei Jahre alt. Er spielt noch gerne allein, allenfalls „neben“ einem anderen Kind. Nimmt ihm das sein Spielzeug weg, kratzt und schlägt er es, oder er schreit nach Mama/Papa, je nach Laune. Emma ist fast vier. Sie hat schon FreundInnen, mit denen sie spielt, manchmal auch streitet. Öfter müssen die Eltern noch „mithelfen“, wenn die Kinder uneins sind, was als nächstes gespielt wird. Viktor ist der „Große“, er kommt im Herbst in die Schule. Auch er hat einige besondere „Freunde“. Sie schließen sich im Kindergarten, im Park gerne zu Gruppen zusammen. Er

kann sich mit seinen Vorschlägen schon ganz gut durchsetzen, manchmal beugt er sich aber auch dem Willen der anderen.

Zwischen dem dritten und dem fünften Lebensjahr entwickelt Ihr Kind seine Fähigkeit mit mehreren Kindern etwas gemeinsam zu machen. Dies ist die Grundlage für die spätere Teamfähigkeit, die im heutigen Leben immer wichtiger wird. Ihr Kind übt zu erkennen, wie es seinen Spielgefährten geht, was sie vorhaben und wie es darauf reagieren kann. Es lernt auch die eigenen Wünsche einzubringen und die anderen von seiner Spielidee zu überzeugen. Dafür muss das Kind eine Reihe von Entwicklungsschritten „vom Ich zum Du zum Wir“ gehen und eine Vorstellung vom Wörtchen „wir“ entwickeln. Es hat immer mehr Interesse an anderen Kinder, kann – im Lauf des vierten Jahres – immer besser mit zwei oder mehreren Freunden spielen. Es lernt mit anderen Kindern umzugehen, Regeln zu erkennen und zu akzeptieren, sich einmal durchzusetzen, das andere Mal seine eigenen Wünsche zurückzustellen, Konflikte auszutragen. In der Gruppe spürt es nach und nach ein Zusammengehörigkeitsgefühl und kann Solidarität – Handeln für die Gemeinschaft – entwickeln.

Das alles kann Ihr Kind natürlich weder allein in seinem Kinderzimmer noch ohne Ihre Unterstützung erwerben. Wie das Laufen lernen, das Sprechen, „erlernt“ es auch seine sozialen Fähigkeiten durch Nachahmen, Anleitung und viel Übung. Die Familie, auch wenn es Geschwister gibt, reicht in diesem Alter nicht mehr ganz aus. Mit gleichaltrigen Kindern kann es den Umgang mit Menschen trainieren. Ein guter Rückhalt der Eltern oder einer guten Betreuungsperson ist aber natürlich weiterhin nötig.

Zurückhaltend sollten Eltern bei der Auswahl der Freunde des Kindes sein. Prinzipiell sollten Sie Ihr Kind seine Freunde selbst aussuchen lassen. Freundschaften unter Kindern sind oft kurzfristig. Sie lernen im Kontakt mit anderen Kindern diese einzuschätzen. Franz hat einen Freund namens Otto – gemeinsam spielen sie immer mit den Bauklötzen. Hans wiederum hat gestern noch gesagt, dass er sein Freund ist, und heute spielt er mit ganz anderen Kindern. Gerhard ist super zum Bilderbuch anschauen, aber beim Kräftenessen ist er sehr empfindlich. So lernt Ihr Kind, was einen „guten Freund“ ausmacht. „Wie beim Gehenlernen braucht Ihr Kindergartenkind auch beim Thema Freundschaft Ihre Unterstützung und Ihre Erfahrung.“

Tipps für Eltern

- Kinder lernen einen guten Umgang mit Gefühlen durch Nachahmen. Eine gute Gelegenheit für Sie, sich wieder einmal selbst dabei zu beobachten, wie Sie selbst Freundschaften pflegen und mit anderen umgehen. Sagen Sie, was Sie fühlen? Was Sie sich wünschen? Versuchen Sie Missverständnisse aufzuklären? Wie lösen Sie Streitereien?
- Sprechen Sie mit ihrem Kind auch über die Gefühle und Stimmungen anderer Menschen: „Schau, der Bub ist traurig, jetzt wird er gleich weinen“. „Die Mama hat sich im Büro geärgert, deswegen spricht sie jetzt nicht mit uns und kann nicht über Deine Faxen lachen.“ So helfen Sie Ihrem Kind Gefühle und Stimmungen anderer richtig einzuschätzen.
- Nützen Sie den Alltag, um mit Ihrem Kind Rücksichtnahme und Hilfsbereitschaft zu üben: Lassen Sie es im Haushalt mithelfen, besuchen Sie gemeinsam kranke Verwandte oder Freunde.
- Fördern Sie den Gemeinschaftssinn Ihres Kindes: Helfen Sie ihm, positive Gruppenerfahrungen zu machen – bei Spielen, Partys, gemeinsamen Ausflügen.

Diese Geschwister

Es ist die „Weisheit“ der Eltern gefragt, wenn es darum geht, dass Geschwister eine gute Beziehung zueinander aufbauen. Zwar bieten – altersmäßig nicht zu weit entfernte – Geschwister einem Kind viel Möglichkeit, seine sozialen Fähigkeiten zu üben. Aber sie bereiten ihm auch Probleme. Dies besonders bei der so genannten „Identitätssuche“ – der Frage, welchen Platz es in der Familie hat, wer es in den Augen der Eltern ist, was es besonders liebenswert macht. Vorsicht ist geboten bei Fragen wie „Papa, wen hast Du am liebsten?“ Wenn Sie dann Vergleiche zwischen den Geschwistern anstellen, können Sie Rivalitäten fördern. Mit der Aussage „Ich habe euch beide gleich gerne!“ wird Ihr Kind auch nicht glücklich. Besser ist es, sich auf das fragende Kind zu konzentrieren – und ihm z.B. zu erklären, was Sie an ihm besonders lieben.

DIE ELTERN ALS SICHERER HAFEN

Im Alltag erleben Eltern immer wieder, dass Kinder lautstark streiten und sich kurz darauf wieder blendend vertragen. In solchen Situationen haben Kinder selbst eine Lösung für das Problem gefunden. Verlangen Sie aber nicht, dass Ihr Kind alle Streitereien mit anderen ganz allein „durchsteht“ – sondern greifen Sie ein, wenn Hilfe gebraucht wird. Dies ist z.B. der Fall, wenn Gefahr für ein Kind besteht, wenn Konflikte immer auf dem Rücken eines bestimmten Kindes gelöst werden oder wenn etwas zu Bruch gehen kann. Schicken Sie Ihr Kind nicht immer weg, wenn es zu Ihnen kommt, um sich zu beklagen, dass ihm „Böses“ angetan wurde. Auch wenn es „nur“ darum geht, dass die Freundin ihm die Puppe weggenommen hat. Sprechen Sie mit ihm darüber, wie es sich schützen, wie es „Angriffe“ abwehren kann. Es ist wichtig, dass Sie auch bei diesen scheinbar „kleinen“ Anlässen regelmäßig ansprechbar sind. So gewinnt Ihr Kind in diesem Bereich Vertrauen und kommt dann auch mit wesentlichen Konflikten zu Ihnen, wenn es Sie tatsächlich braucht.

(Mehr zum THEMA)

HILFE, MEINE KINDER STREITEN

Adele Faber, Elaine Mazlish
Verlag Knauer





Auch Schnecken und Schildkröten kommen an ihr Ziel

Beim Kindergarten merken Eltern oft, wie groß ihr Kind schon geworden ist. Genießen Sie gemeinsam diese neue Möglichkeit, aber nehmen Sie sich ausreichend Zeit füreinander!

Weder Schnecken noch Schildkröten sind berühmt für ihre Geschwindigkeit. Und beide haben meist das Haus für den sicheren Rückzug mit. Schnecken verkriechen sich in ihr Schneckenhaus und Schildkröten ziehen sich unter den schützenden Panzer zurück. So sind beide vor den allermeisten Feinden geschützt. Kinder haben kein Schneckenhaus zum Zurückziehen, aber ihre Eltern. Mit Mami und Papi an der Seite kann Ihr Kind mit dem Kindergarten, den anderen Kindern und den vielen Spielmöglichkeiten leichter vertraut werden. Ihr Kind möchte ja selbstständig werden. Aber es wagt sich in die Abenteuer nur hinaus, wenn es immer wieder in den sicheren Hafen zu den Eltern zurückkehren kann. Die Geschwindigkeit ist dabei von Kind zu Kind verschieden. Aber auch Schnecken und Schildkröten sind langsam und kommen trotzdem an ihr Ziel. Sie sind nämlich sehr beharrlich und geduldig.

Beim Einstieg in den Kindergarten sollten auch Sie viel Geduld und Ruhe für Ihr Kind haben. Nehmen Sie sich viel Zeit für die Eingewöhnungsphase und besprechen Sie diese mit der KindergärtnerIn! Für Ihr Kind ist das eine große Umstellung. Holen Sie Ihr Kind in den ersten Tagen bereits jeweils nach zwei Stunden ab. So lange haben Dreijährige meist kein Problem, im Kindergarten zu bleiben. Nach drei, vier Tagen wollen die Kinder dann schon oft von selber länger bleiben. Oder Sie erhöhen die Zeit im Kindergarten schrittweise

auf das von Ihnen gewünschte Ausmaß. Beobachten Sie Ihr Kind, wie es mit dieser Umstellung umgeht, und lassen Sie ihm Zeit. Es mag Ihnen vielleicht mühsam erscheinen, Ihr Kind für zwei, drei Stunden in den Kindergarten zu bringen, aber diese langsame Eingewöhnung lohnt sich. Sie geben Ihrem Kind so die Möglichkeit, sich in seinem Tempo an Neues zu gewöhnen. Und nachher haben alle einen Vorteil: Das Kind fühlt sich wohl im Kindergarten, die Eltern brauchen kein schlechtes Gewissen zu haben, und die KindergartenbetreuerInnen haben weniger Stress. Woran Sie erkennen, dass Ihr Kind sich gut eingewöhnt hat? Wenn Ihr Kind sich von der Kindergärtnerin genauso trösten lässt wie von Ihnen und sich nach ein paar Tränen wieder einem Spiel zuwendet, dann ist alles in Ordnung. Und wundern Sie sich nicht, dass Ihr Kind bereits nach kurzer Zeit im Kindergarten am Anfang müde ist, diese vielen neuen Eindrücke sind sehr anstrengend.

Warum Kinder überhaupt in den Kindergarten gehen sollen? Fachleute sagen darauf kurz und bündig: „wegen der sozialen Kompetenzen“. Damit ist die Fähigkeit gemeint, mit sich selbst und anderen gut umzugehen und angemessen reagieren zu können. Und genau das können Kinder sehr gut im Kindergarten üben. Die Kleinen lernen die Körpersprache anderer Kinder richtig zu deuten. Die Lisa ist traurig, denn die Mundwinkel und die Schultern hängen herunter und der Sepp ist offen-

sichtlich wütend, weil er gerade seinen Schuh durch die Gegend pfeffert. Ihr Kind lernt dann, wie es gut auf diese Gefühle reagieren kann. Lisa freut sich, wenn man ihr ein Bussi gibt, und Sepp möchte einfach in Ruhe gelassen werden. Sie brauchen also ganz unterschiedliche Dinge.

Die Kinder lernen auch, die Gefühle zu benennen. Karin hat z.B. Katzen sehr gern, und Maria fürchtet sich vor ihnen. Karin lernt durch Maria, dass nicht alles, was sie mag, auch anderen Kindern Freude macht. Sie fragt also: „Magst Du meine Katze streicheln?“ Und Maria lernt zu sagen: „Ich schaue Dir lieber aus der Ferne zu. Bitte halte Deine Katze selber.“

Zu den sozialen Kompetenzen zählt auch die Fähigkeit, sich und andere zu

motivieren. Ihr Kind hat eigene Ideen und versucht diese, alleine und mit anderen, umzusetzen. Es wird ausprobieren, wie es die anderen am besten „herumbekommt“. Wenn gutes Zureden und aller Charme nichts nützen, beginnen manche Kinder es auf die lästige Tour zu versuchen. Doch das werden sie nur tun, wenn die Erwachsenen auf die positiven Versuche nicht reagiert haben. Sie können Ihr Kind beim Üben der sozialen Kompetenzen unterstützen, indem Sie z.B. seine Handlungen benennen, denn das können Dreijährige oft noch nicht selbst: „Lena, ich glaube, Du willst die Schaukel. Da müssen wir Peter aber fragen.“ Und unterschätzen Sie diese Verhandlungsfähigkeiten nicht – ExpertInnen sind überzeugt, dass soziale Kompetenzen enorm wichtig sind für eine gute Lebensbewältigung. •

Tipps für Eltern

- Für Ihr Kind ist es ganz wichtig, dass es sich auf Sie verlassen kann. Wenn Sie ihm versprechen, es um eine bestimmte Uhrzeit abzuholen, dann setzen Sie Himmel und Hölle in Bewegung, um dieses Versprechen auch einzuhalten.
- Lange Abschiedsszenen verunsichern Ihr Kind. Sagen Sie kurz und bündig auf Wiedersehen. Freuen Sie sich mit Ihrem Kind, wenn es sich hier im Kindergarten so wohl fühlt.
- Für Sie ist es unter Umständen nicht leicht, Ihr Kind loszulassen. Stecken Sie Ihr Kind nicht mit Ihrer Traurigkeit an. Suchen Sie Verständnis in Gesprächen mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin bzw. Freund/Freundinnen über Ihre Situation.
- Wenn Ihr Kind noch Windeln trägt, so fragen Sie im Kindergarten nach, ob es auch mit Windeln kommen kann. Zwingen Sie es nicht auf den Topf. Kinder lernen durch Nachahmung in wenigen Tagen von selbst, die Toilette zu benutzen.
- Wenn Ihr Kind sich schon gut eingewöhnt hat und auf einmal wieder schrecklich unter der Trennung von Ihnen zu leiden beginnt – z.B. nach dem gemeinsamen Urlaub –, dann seien Sie nicht beunruhigt. Die Balance zwischen „die Welt entdecken“ und „Sicherheit am Rockzipfel der Eltern“ ist nicht immer leicht zu halten. Am besten ist es, wenn Sie Ihr Kind in einer solchen Situation nicht aus dem Kindergarten nehmen, ihm aber besonders viel Zeit in der Früh und nach dem Kindergarten widmen.
- Nützen Sie die Elternabende und besprechen Sie Ihre Anliegen und Vorstellungen für Ihr Kind mit der Kindergärtnerin/dem Kindergärtner.

WANN IST MEIN KIND REIF FÜR DEN KINDERGARTEN?

Ab wann sich Ihr Kind im Kindergarten wohl fühlen kann, hängt nicht unbedingt von seinem Alter, sondern von seiner Reife ab und ist von Kind zu Kind verschieden. Ihr Kind ist reif für den Kindergarten, wenn es

- ☺ sich ohne Angst für eine gewisse Zeit von den Eltern trennen kann
- ☺ oft und gerne mit anderen Kindern spielt
- ☺ Fragen stellen und beantworten und Wünsche äußern kann
- ☺ allein essen und sich weitgehend alleine anziehen kann.

CHECKLISTE FÜR EINEN GUTEN KINDERGARTEN

☺ Hat Ihr Kind auch die Möglichkeit, sich ein bisschen zurückziehen in Kuschelecken, auf Matratzen usw.?

☺ Gibt es Ecken, in denen die Kleinen auch unbeobachtet spielen können?

☺ Wie gut „kann“ Ihr Kind mit den Betreuungspersonen? Haben sie ausreichend Zeit, einander kennen zu lernen?

☺ Stammen alle Regeln im Kindergarten von Erwachsenen, oder haben die Kinder auch eine Chance, eigene Vorstellungen umzusetzen?

☺ Wie sehr wird der Tagesablauf der Kinder geregelt? Gibt es Möglichkeiten, auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der Kinder einzugehen?

☺ Wie sind die Öffnungszeiten? Ermöglichen Ihnen die Öffnungszeiten, Ihre beruflichen Anforderungen mit Ihrer Familie zu vereinbaren?

☺ Ist die Dekoration für Kinder und von Kindern gemacht?

☺ Können die Kinder auch im Freien ungehindert toben und laufen?

Wenn Indianer traurig sind



Auch im Leben eines Kindes kann es schwere Krisen geben. Es braucht dann viel Hilfe. Wenn die Eltern überfordert sind, sollten sie sich und dem Kind helfen lassen.

Sie kennen es sicher: wenn Ihr Kind hemmungslos weint, die dicken Tränen die Backen herunterrinnen und Schluchzer in der kleinen Brust rasseln. Als Erwachsener ist man oft überwältigt ob dieses Schmerzes der ganzen Welt, der gerade dieses kleine Kinderleben belastet. Da kann der Anlass aus der erwachsenen Sicht ein kleiner sein, und schon kullern die Tränen. Wie geht es Kindern dann bei schweren Schicksalsschlägen? Manche Kinder müssen den Tod naher Menschen, vielleicht sogar eines Elternteils erleben. Andere werden schwer krank, müssen ins Krankenhaus. Oder die Eltern trennen sich. In diesen Situationen braucht Ihr Kind besonders viel Aufmerksamkeit und Unterstützung, um diese Krisen zu verarbeiten. Gerade Vorschulkinder haben eine lebhaftere Phantasie und neigen sowieso dazu, hinter jedem Baum eine böse Hexe oder einen schrecklichen Zauberer zu sehen. Eltern brauchen in dieser Situation dann oft besonders viel Geduld und Zeit, um ihrem Kindergartenkind die Situation verständlich zu machen. Oft sind aber Eltern genauso betroffen und mit den Nerven am Ende, wie ihre Kinder. Scheuen Sie sich daher nicht, für die ganze Familie Hilfe von Freunden, Beratungsstellen oder Psychologen/ Psychologinnen in Anspruch zu nehmen.

Um Ihrem Kind in schwierigen Situation helfen zu können, müssen Sie wissen: Kinder im Vorschulalter reagieren anders als Erwach-

sene. Vieles läuft unbewusst ab. Ein Vorschulkind weiß nicht, was trauern heißt. Es fehlt ihm die Erfahrung, dass das Leben – auch unter geänderten Umständen – eines Tages wieder schön sein wird. Es kann Ihnen nicht sagen: „Ich leide so schrecklich darunter, dass ihr immer gestritten habt und der Papa jetzt weg ist. Deshalb geht es mir so schlecht, bin ich so unruhig. Bitte, hilf mir.“ Die Hilferufe der Kinder sind andere: Manche gehen in ihrer Entwicklung einen Schritt zurück, reden z.B. wieder in der Babysprache. Andere werden aggressiv, versuchen sich zu wehren. Manche werden von Ängsten gepeinigt, oft von Trennungsängsten. Auch psychosomatische Beschwerden – Kopfweh, Bauchweh, häufigere Erkrankung – können ein Hilferuf sein. Oder Verhaltensauffälligkeiten: Manche Kinder kapseln sich ab, manche verweigern sich.

Nicht nur die Reaktionen auf schlimme Erlebnisse, auch die Erlebniswelt und Gedankengänge der Vorschulkinder sind oft nicht einfach zu verstehen. Sie empfinden sich als den Mittelpunkt der Welt, sie beziehen alles direkt auf sich. Das kann dazu führen, dass Kinder bei Schicksalsschlägen starke Schuldgefühle entwickeln. Wenn der Vater stirbt, kann das Kind glauben, es sei schuld daran. Ein Kind im Vorschulalter hat nämlich noch keine Ahnung, was es bedeutet, wenn ein Mensch stirbt. Es kann sich nur die direkten Auswirkungen auf sich selbst vorstellen – und hat deshalb zuerst die Sorge, ob es weiter zu essen hat, wer es am Abend ins Bett bringt. Manchmal stellen Kinder in diesem Alter auch fast schockierende Fragen, z.B.: „Von wem bekomme ich jetzt die Puppe zum Geburtstag, die mir die Oma versprochen hat?“ Damit meint das Kind aber nicht, dass ihm nur die Puppe an der Oma wichtig war. Ihr Kind fragt vielmehr, wie das Leben ohne Oma weitergehen soll.

Erst mit der Zeit erfassen Vorschulkinder, was ein endgültiger Verlust bedeutet. Sie merken, dass die anderen Menschen traurig sind – und trauern dann mit. Aber Kinder trauern auch anders als Erwachsene. Ihr Trauern ist oft nicht direkt sichtbar. Sie fragen vielleicht gar nicht nach dem verstorbenen Menschen – brechen dafür aber in heftiges Weinen aus, wenn z.B. ein Bleistift abbricht.

Tipps für Eltern

- Bei allen Schwierigkeiten können Sie Ihrem Kind helfen, wenn Sie es ernst nehmen und sich in Ihr Kind einfühlen. Versuchen Sie sich vorzustellen, wie Ihr Kind die Situation erlebt.
- Sie können Ihr Kind auch fragen, was ihm jetzt Angst macht, wovor es sich fürchtet oder worum es traurig ist.
- Nehmen Sie sich in schwierigen Situationen die Zeit, mit Ihrem Kind das Geschehene ausführlich zu besprechen. So zeigen Sie, dass Sie in Krisen zu ihm stehen. Sie können Ihrem Kind auch helfen, indem Sie mit ihm die Situation mit Puppen und Teddybären nachspielen oder gemeinsam Bilderbücher zu diesem Thema lesen.
- Wenn Ihr Kind heftig oder auch ungewöhnlich auf ein Erlebnis reagiert, sprechen Experten/Expertinnen in solchen Fällen von einer „Erlebensreaktion“. Mitleid oder Bedauern helfen Ihrem Kind nicht weiter. Schimpfen oder Strafen machen die Sache noch schlimmer. Gerade jetzt braucht Ihr Kind Geduld, Verständnis und Unterstützung.
- Wenn Sie selbst von einer Situation auch sehr betroffen sind, zögern Sie nicht, sich Unterstützung zu holen.
- Versuchen Sie nicht, Ihr Kind mit Beruhigungsmitteln aller Art ruhig zu stellen. Sie verdecken so nur das Problem, helfen aber nicht wirklich.
- Lassen Sie Ihr Kind auch hier durch Vorbild lernen. Zeigen Sie Ihrem Kind, wie Sie damit umgehen, wenn Sie traurig sind – und dass diese Gefühle auch wieder aufhören. Besuchen Sie gemeinsam kranke Freunde. Reden Sie mit dem Kind über Krankheit, Schmerz und was Menschen dabei helfen kann.
- Nehmen Sie den Tod eines Haustieres ernst. Ersetzen Sie es nicht einfach durch ein neues, sondern begraben Sie es – und nehmen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Abschied von seinem Liebling.
- Es ist ganz normal, dass Ihr Vorschulkind manchmal ängstlich ist. Damit zeigt es sein Schutzbedürfnis. Zeigen Sie ihm, dass Sie seine Angst akzeptieren und dass Sie es schützen und ihm zur Seite stehen.
- Was Ihrem Kind langfristig schaden kann, hängt von der Ursache ab: übertriebene Verwöhnung und Vernachlässigung beeinträchtigen seine Entwicklung. Schicksalhafte Ereignisse, wie Tod, Trennung, Krankheit, haben sicherlich einen Einfluss auf die Entwicklung des Kindes, müssen aber nicht automatisch einen anhaltenden Schaden verursachen. Wichtig ist, welche Begleitung und Unterstützung das Kind bekommt.
- Alle Formen von Gewalt und sexueller Missbrauch schädigen ein Kind und benötigen unbedingt professionelle Hilfe!

WO SIE HILFE BEKOMMEN:

Im Falle einer Trennung oder Scheidung finden Sie für Erwachsene und Kinder mehrere Formen der Unterstützung: Eltern- und Kinderbegleitung in Trennungssituationen, Scheidungsberatung und Mediation. Es gibt Gruppen und Kurse für Eltern und für Kinder, die auf die jeweilige Situation maßgeschneidert sind.

Schauen Sie nach unter:

www.eltern-bildung.at

Scheiden tut weh!

Sobald Kinder betroffen sind, gibt es keinen „idealen“ Zeitpunkt für eine Scheidung. Für das Kind wird diese Situation in jedem Alter eine Belastung darstellen. Aber manchmal ist ein Ende mit Schrecken besser als ein Schrecken ohne Ende. Auch den Schock einer Trennung der Eltern kann Ihr Kind mit der Zeit gut verarbeiten, wenn Sie sich als Eltern drei Dinge zu Herzen nehmen:

- 1 Für Ihr Vorschulkind bedeutet die Trennung der Eltern etwas ganz anderes als für Erwachsene. Es sucht die Schuld bei sich selber. Gehen Sie nicht von Ihrer eigenen Wahrnehmung und Ihrer Weltsicht als Erwachsener aus. Im Kindergartenalter entwickeln Kinder anhand des Vorbildes der Eltern ihre eigene Persönlichkeit. Sie fühlen sich als Teil der für sie untrennbaren Einheit Vater-Mutter-Kind. Wenn ein Elternteil weggeht, zerreißt diese Eintracht. Manche Kinder sind überzeugt: „Der Papa ist weggegangen, weil ich immer so schlimm war.“ Das kann dazu führen, dass ein Kind „unnatürlich“ brav, völlig angepasst wird, damit nicht auch der zweite Elternteil noch weggeht. Was zwar dem Elternteil, der selbst unter der Trennung leidet, vielleicht ganz angenehm ist. Aber es behindert eine gesunde Entwicklung des Kindes. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie es noch immer lieben.
- 2 Wie schrecklich für Sie selber die Trennung auch immer ist, und auch wenn Sie an Ihrem/Ihrer „Ex“ kaum mehr ein gutes Haar finden können, müssen Sie Ihr Kind aus dem heraushalten. Für Ihr Vorschulkind sind in der Regel Vater und Mutter einfach die liebsten Eltern der Welt. Wenn Sie jetzt dem Kind den anderen Elternteil madig machen, stürzen Sie es in einen Gewissenskonflikt. Zwingen Sie Ihr Kind nicht, zwischen seinen Eltern wählen zu müssen! Gerade Vorschulkinder brauchen Vater und Mutter: Sie entwickeln an diesen Vorbildern gerade die eigene Identität. Deshalb ist regelmäßiger Kontakt zum getrennt lebenden Elternteil sehr wichtig.
- 3 Wie schmerzlich die Situation für die Eltern auch immer ist, Sie müssen beide das Wohlergehen des Kindes im Auge haben. So kann es z.B. nicht nur darum gehen, dass Sie als Vater/Mutter Ihr Besuchsrecht durchsetzen. Sondern es geht vielmehr darum, was ein Vater/eine Mutter in der Besuchszeit mit dem Kind macht.



„Hilfe! Mein Kind ist unmöglich.“

Wenn sich Ihr Kind auffällig verhält, dann sind das häufig Hilferufe. Rätseln Sie nicht herum, sondern holen Sie sich Unterstützung!

Sorgen machen kann man sich mit Kindern immer. Zuerst ist es die Angst, dass das Kleine nicht genug zu Essen bekommt, dann die Furcht, dass es sich beim Laufenlernen verletzen kann. Später fragt man sich vielleicht, ob diese Tobsuchtsanfälle jemals aufhören werden und ob es auch ausreichend für die Schularbeit gelernt hat. Dann geht es weiter mit der Angst um einen Arbeitsplatz und, und, und, ... Und dann gibt es Menschen, die machen sich nie Sorgen. Die stehen scheinbar über allem und lassen sich von nichts aus der Ruhe bringen. Die bleiben noch ruhig, selbst wenn die Welt untergeht.

Es hängt also vom einzelnen Menschen ab, wie er oder sie mit den Herausforderungen und Schwierigkeiten des Lebens umgeht. Das gilt auch für Ihr Leben mit Ihrem Kind. Sie kennen es am besten und merken daher am ehesten, wenn es sich auffällig verhält oder anders. Und es wird von Ihnen abhängen, wie Sie darauf reagieren. Als ersten Schritt weg von der Sorge hin zur Lösung können Sie sich überlegen: „Was löst das Verhalten meines Kindes bei mir aus?“

Zum Beispiel tobt und schreit die kleine Ella. Sie wollte noch im Nachthemd am Frühstückstisch herumlungern, aber jetzt muss sie sich schnell für den Kindergarten anziehen. Ihre

Eltern stehen machtlos vor dem tobenden Kind und ärgern sich. Genau dieses Gefühl hat die Kleine veranlasst, den Aufstand zu proben. Ella fühlt sich übergangen, sie kann aber noch nicht sagen: „Ihr entscheidet über mich, ohne zu fragen, was ich will. Ich fühle mich machtlos. Ihr respektiert meine Gefühle nicht, und das kränkt mich.“ Also zeigt Ella, wie sie sich fühlt. Und angesichts des tobenden Kindes denken sich Ellas Eltern: „Wenn die Kleine so schreit, brauche ich jemanden, der mich tröstet, der zu mir steht und mir hilft, das durchzustehen.“ Und genau das wünscht sich auch die kleine Ella. Wenn sie das bekommt, kehrt bald wieder Ruhe ein. Es gibt also Sorgen, für deren Lösung Sie den Schlüssel mithilfe Ihrer eigenen Gefühle finden können. Was wir spüren, wenn das Kind sich „sonderbar“ verhält, ist das gleiche Gefühl, aus dem heraus das Kind so handelt.

Und dann gibt es Sorgen, wo man einfach nicht mehr weiter weiß. Aber kein Mensch verlangt von Ihnen, dass Sie immer auch selber die Lösung kennen. Zögern Sie nicht, sich Hilfe zu holen. Es ist keine Schande, wenn man einmal ansteht. Aber es ist ein Zeichen von Schwäche, wenn man zu stolz ist, sich Hilfe zu holen. Reden Sie in Ihrer Partnerschaft über Ihre Sorgen. Manchmal nützt es auch,

mit einer Freundin oder einem Freund zu reden. Oft kann man den Arzt/die Ärztin oder die Kindergärtner-in/den Kindergärtner fragen. In vielen Fällen hilft Ihnen auch die Erziehungs- bzw. Familienberatungsstelle weiter. Hilfe, werden Sie jetzt sagen, weil mein Kind Daumen lutscht und mich das beunruhigt, soll ich jetzt gleich zur Psychologin/zum Psychologen gehen? Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Kind sich auffällig oder plötzlich anders verhält, und Sie sind dadurch beun-

ruhigt, dann lassen Sie nicht locker auf dem Weg nach einer Lösung. Suchen Sie sich jene Hilfe, die eine Lösung für Ihre Fragestellung findet. Lassen Sie sich nicht mit der Aussage: „Das vergeht schon wieder.“ verträsten. Störungen sind, wie „Hilfeschreie“, oft massive Signale dafür, dass Ihr Kind in Problemen steckt. Je früher Ihr Kind fachkundige Hilfe erhält, umso besser ist es. Machen Sie sich also so wenig Sorgen wie möglich, aber sorgen Sie gut wie möglich für sich und Ihr Kind. •

HILFREICHE INSTITUTIONEN

Kinderarzt/Kinderärztin,
Kinder(psycho)therapeut(inn)en,
Psycholog(inn)en und Sozial-
pädagog(inn)en, Erziehungs-
und Familienberatungsstellen

Tipps für Eltern

- **Daumenlutschen:** Bis zum 3. Geburtstag ist Daumenlutschen eine ganz normale Form der Beruhigung für ein Kind, wenn es müde oder traurig ist. Danach kann es ein Zeichen sein, dass Ihr Kind mehr Geborgenheit oder eine Extraportion Kuscheleinheiten oder mehr Bewegung braucht.
- **Nägelbeißen:** Im vierten Lebensjahr beginnen einige Kinder mehr oder weniger heftig an ihren Nägeln zu beißen. Manche dieser Kinder haben daheim zu wenig Möglichkeiten, ihren Bewegungsdrang auszuleben, oder haben überängstliche und übernervöse Eltern.
- Wenn Ihr Kind immer ruhiger wird, lustlos spielt oder selten lacht, können das genauso Alarmzeichen sein wie extrem häufige Wutanfälle.

WANN SIE SICH HILFE HOLEN SOLLTEN

Aggressivität: Aggressionen gehören zum menschlichen Leben dazu (siehe Kapitel Aggression). Wenn Ihr Kind aber beginnt, sich oder anderen Schaden zuzufügen, ist dies ein Alarmsignal. Gesteigerte Aggressivität deutet fast immer auf Unsicherheit, Überforderung und Angst hin. Dem Kind fehlt das Gespür für die Grenzen, die eigenen und die fremden. Oft mangelt es ihm auch an Selbstvertrauen.

Einnässen: Im Alter von drei Jahren ist ein Drittel der Kinder noch nicht sauber. Auch bei Kindern, die keine Windel mehr brauchen, kann bei Müdigkeit, Krankheit, Aufregung oder spannendem Spiel immer wieder was „daneben gehen“. Eine Störung kann vorliegen, wenn ein Kind, das schon länger als ein halbes Jahr trocken war, wieder regelmäßig einnässt. Oder wenn das Kind 5 Jahre alt ist und noch immer nicht trocken ist. Mehr als die Hälfte dieser Störungen haben neben seelischen auch körperliche Ursachen. Wenden Sie sich an Ihren Kinderarzt/Ihre Kinderärztin, Ihren Psychologen/Ihre Psychologin oder an eine spezielle Ambulanz. **Vorsicht:** Ihr Kind fühlt sich in dieser Situation selber als Versager. Schimpfen Sie daher nicht, sondern geben Sie ihm besonders viel liebevolle Unterstützung. Nähere Informationen finden Sie unter: www.Bettnaesser.at

Teilleistungsschwäche: Es gibt Kinder, die sind intelligent, liebevoll erzogen und trotzdem schwierig. Sie bemühen sich alles zu tun, was man von ihnen verlangt, und sie scheitern dennoch. Dahinter kann eine so genannte „Teilleistungsschwäche“ stecken. Das bedeutet, dass sich Ihr Kind in einem der vielen Bereiche, wie z.B. Aufmerksamkeit und Konzentration oder Merkfähigkeit, nicht harmonisch entwickelt. Diese Kinder werden leicht zu Außenseitern. Lassen Sie von einem Experten/einer Expertin überprüfen, ob und welche Teilleistungsschwäche vorliegt. Erst dann ist eine gezielte und wirksame Förderung möglich.

Hyperaktivität: Von einer Hyperaktivitätsstörung spricht man bei unruhigen Kindern, die nicht lange bei einer Sache bleiben können. Die Kinder bleiben nur ganz kurz sitzen, rennen scheinbar ziellos hin und her, werden durch Reize von außen leicht abgelenkt, können sich in einer Gruppe nicht einordnen, stören andere Kinder, erledigen Aufgaben nur zur Hälfte und starten überraschend irgendwelche Aktionen. Wenn diese Symptome über eine längere Zeit hinweg und sowohl daheim, wie auch bei der Kinderbetreuung, im Kindergarten und bei anderen Kindern auftreten, dann gehen Sie zum Spezialisten/zur Spezialistin. Es gibt übrigens bis jetzt keine unumstrittene Erklärung für diese Form der Störung. Man geht davon aus, dass ca. 3–6% der Kinder hyperaktiv sind.

Sprachstörungen: Viele Kinder haben während der Phase des Sprechenlernens zeitweise Schwierigkeiten beim Reden. Vor allem wenn die Kleinen aufgeregt sind, wiederholen auch Vier- und Fünfjährige noch Worte und verschlucken Silben. Solche Schwierigkeiten sind normal. Stottert Ihr Kind jedoch sehr stark, oder ist es schwer zu verstehen, sollten Sie einen Logopäden/eine Logopädin oder einen Sprach-Heilpädagogen/eine Sprach-Heilpädagogin kontaktieren.



„Bist Du aber groß geworden!“

ist dieser Wachstumsschub eine Herausforderung: Es muss sich erst an seine neue Körpergröße gewöhnen und ist manchmal ziemlich tolpatschig. Es kann Entfernungen schwerer einschätzen und stößt immer wieder wo an. Ihr Kind muss erst wieder mit sich selbst vertraut werden, und dafür braucht es Zeit. Es ist unsicher und kann sehr launenhaft sein. Eine kleine Entschädigung für die vielen körperlichen Veränderungen ist, dass die Finger kräftiger und geschickter werden – eine gute Basis für das Schreibenlernen in der Schule.

Auf der geistigen Ebene begreift Ihr Kind, dass es nicht mehr alles selbst erforschen muss, sondern dass man auch von anderen lernen kann. Es beginnt Vorbilder nicht mehr nur ungefähr, sondern ganz genau nachzu- machen. Diese Fähigkeit ist wichtig, um Schreiben lernen zu können. Ein „A“ muss von anderen Menschen als solches erkannt werden können – die Angewohnheit von Kindergartenkindern, Dinge nur ungefähr nachzuspielen, reichen für das Schreiben des Alphabets einfach nicht mehr aus. Außerdem beginnt Ihr Kind immer selbstständiger zu denken. Es versucht besser zu unterscheiden und interessiert sich auch für abstrakte Begriffe. Durch den Kontakt mit Ihnen und anderen Erwachsenen weiß Ihr Vorschulkind immer besser, was richtig und falsch, was gut und böse ist. Es lernt Regeln und Verbote kennen und kann sich diese über längere Zeit merken. Es kann Regeln einhalten, Versuchen – wie z.B. der Tafel Schokolade vor dem Mittagessen – widerstehen und die Bedürfnisse und Rechte anderer Menschen respektieren. Es hat bereits ein eigenes Gewissen als Orientierungshilfe.

Auch wenn uns Erwachsenen all diese Entwicklungen nur als kleine Schritte erscheinen, für Ihr Kind sind es ganz große Schritte, die viel Aufmerksamkeit, Kraft und Zeit brauchen. Was vorübergehend als Krise erlebt wird, ist ein weiterer Schritt zur größeren Selbstständigkeit. Übrigens: in der chinesischen Schrift besteht das Wort für Krise aus zwei Zeichen, das eine steht für Gefahr und das andere für Chance. Das gilt auch für die 6-Jahres-Krise. •

Wer kann sich nicht an irgendwelche Tanten oder Bekannten erinnern, die einen regelmäßig mit den Worten begrüßt haben: „Bist Du aber groß geworden!“ Als Kind kann einem das ziemlich auf die Nerven gehen, denn bekanntlich zählt es zu den kindlichen Sehnsüchten, endlich groß zu sein. In kaum einer Zeit stimmt aber diese Wahrnehmung Erwachsener so sehr, wie rund um den sechsten Geburtstag. Ihr Kind macht einen umfassenden Entwicklungsschub: Der Körper verändert sich deutlich, seine geistigen und gefühlsmäßigen Fähigkeiten nehmen zu und Ihr Kleines wird insgesamt selbstständiger.

Vor lauter Aufregung rund um den Schuleintritt ist den wenigsten Menschen bewusst, wie einschneidend all diese Veränderungen sind, die ja die Voraussetzungen für die Schule schaffen. Kinderpsychologen sprechen von der „6-Jahres-Krise“. Es handelt sich dabei um eine Umbruchsphase.

Ihr Kind hat einen Wachstumsschub. Arme und Beine werden länger, der Kopf und der Rumpf wirken auf einmal kleiner, die Taille beginnt sichtbar zu werden. Die letzten Fettpölsterchen an Händen und Wangen aus der Kleinkindzeit verschwinden, und die ersten Milchzähne beginnen auszufallen. Mit einem Wort: Das Kindchenschema geht endgültig verloren, und erstmals schaut Ihr Kind wie ein kleiner Erwachsener aus. Für Ihr Kind

Rund um den 6. Geburtstag entwickelt sich Ihr Kindergartenwerg zum Schulkind. Diese Entwicklung braucht Ihre Unterstützung und Ihr Verständnis.

Tipps für Eltern

- Lassen Sie Ihr Kind bei Entscheidungen im Familienalltag mitreden.
- Geben Sie ihm kleine Aufgaben und fördern Sie so sein Verantwortungsgefühl.
- Üben Sie mit Ihrem Kind nicht rechnen, schreiben oder lesen. Die beste Vorbereitung auf die Schule ist ein vielfältiger Familienalltag, an dem das Kind aktiv teilnehmen kann.
- Sie fördern die gesamte Entwicklung durch viel Bewegung, Kontakt mit anderen Kindern, Möglichkeiten zum Malen, Basteln und eventuell zum Musizieren.
- Erzählen Sie Ihrem Schulkind, wie es bei Ihnen in der Schule war. Berichten Sie über schöne oder lustige Erinnerungen aus der eigenen Schulzeit. Für Ihr Kind ist es auch interessant, wie Sie damals gelernt haben. Sprechen Sie vom Lernen und noch nicht von Noten und Zeugnissen.
- Setzen Sie Schule oder Lehrer/Lehrerinnen nicht als Drohung in der Erziehung ein. z.B. „Du wirst schon sehen, in der Schule musst Du dann... usw.“

Hilfe, ist mein Kind zu dumm für die Schule?

Oft wird die Schulreife mit einem Intelligenztest gleichgesetzt: Mein Kind ist gescheit genug, um in die Schule zu gehen. Schulreife ist ein Bündel von Fähigkeiten, die es Ihrem Kind ermöglichen, in der Schule gut zu lernen und sich in der Gruppe zu bewähren. Ein intelligentes, aber nicht schulreifes Kind profitiert durch die Verschiebung des Schulbeginns, da es in Ruhe seine Schulreife entwickeln kann. Wenn man es mit Obst vergleicht: Einen unreifen Apfel soll man noch am Baum lassen, da er so am besten reifen kann. Ein Apfel, der reif, aber einfach kleiner ist, wird am Baum nicht mehr größer, sondern höchstens faul. Also: kein Stress mit der Schulreife! Wenn Sie Zweifel haben, dann besprechen Sie dies mit der Kindergärtnerin/dem Kindergärtner, dem Kinderarzt/der Kinderärztin oder dem Schulpsychologen/der Schulpsychologin.

Was braucht's für einen guten Start in die Schule?

Der Schulbeginn ist ein großer Schritt in Richtung Selbstständigkeit Ihres Kindes. Es gibt jetzt immer mehr Situationen, in denen sich Ihr Kind selber bewähren muss und Sie es nicht mehr beschützen können. Haben Sie Zutrauen zu Ihrem Kind! Hier ein paar Tipps, wie Sie Ihr Kind noch unterstützen können:

- ▶ Es ist eine Zeit der Umbrüche und Übergänge. Setzen Sie ganz bewusst Zeichen. Feiern Sie den Tag, an dem der erste Zahn herausgefallen ist, und geben Sie Ihrem Kind ein kleines Geschenk, z.B. einen Glücksbringer.
- ▶ Beginnen Sie 14 Tage vor Schulanfang Ihr Kind und sich an die neuen Zeiten des Schlafengehens und Aufstehens zu gewöhnen. Kinder brauchen im Schnitt zwei Wochen, um sich umzustellen.
- ▶ Suchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind den sichersten Schulweg und besprechen Sie mögliche Gefahren.
- ▶ Wenn beide Eltern berufstätig sind, ist es wichtig, sich rechtzeitig eine gute Nachmittagsbetreuung zu organisieren. Suche und Auswahl eines passenden Hortes benötigt genauso viel Zeit und Sorgfalt wie die Wahl des Kindergartens.
- ▶ Kaufen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Schultasche und Schulsachen. Immerhin ist die Schule der „Beruf“ Ihres Kindes, für den es selbst Verantwortung trägt.
- ▶ Machen Sie aus dem ersten Schultag ein kleines Fest. Zumindest ein Elternteil – aber am besten beide – sollte sich den ersten Schultag freinehmen. Ein ruhiges gemeinsames Frühstück, die ersten Stunden in der Schule, gemeinsame Besorgungen, ein Telefonat mit den Großeltern und ein Foto der TaferlklasslerIn bieten einen würdigen Rahmen für den ersten Schultag.

Kriterien für die Schulreife

▶ Die körperliche Schulreife:

Der Zahnwechsel Ihres Kindes hat begonnen und das Längenwachstum ist bereits weit fortgeschritten. Mit den Fingern ist Ihr Kind deutlich geschickter geworden.

▶ Die emotionale Schulreife:

Ihr Kind fühlt sich außerhalb der Familie so sicher, dass es auch von anderen Erwachsenen lernen kann. Es fühlt sich persönlich angesprochen, wenn der Lehrer/die Lehrerin zur ganzen Gruppe spricht.

▶ Die soziale Schulreife:

Ihr Kind erledigt konkrete Aufgaben und bleibt bei Dingen dabei, auch wenn diese nicht immer interessant sind. Ihr Kind weiß, was ihm gehört und respektiert den Besitz anderer. Es übernimmt kleine Verantwortungsbereiche, wie z.B. das Einräumen des Geschirrspülers.

▶ Die intellektuelle Schulreife:

Ihr Kind spricht flüssig und hat einen großen Wortschatz. Es kann gut und aufmerksam beobachten. Es bleibt längere Zeit konzentriert bei einer Sache, und sein Denken wird immer objektiver und logischer.

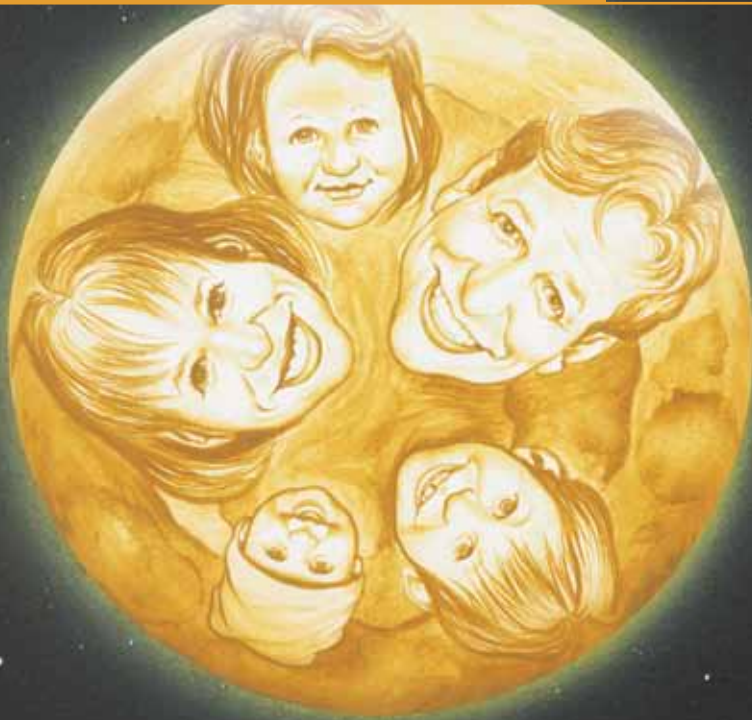
(Mehr zum
THEMA)

SO LERNT MEIN KIND
SICH AUSZUDRÜCKEN

Christine Kügel

Verlag Herder spektrum





Planet Familie

Gestalten Sie das gemeinsame Leben mit Ihrer Familie möglichst so, dass alle daran Spaß und Freude haben. Schöne gemeinsame Erlebnisse und Erfahrungen, die Ihr Kind im Kreis der Familie macht, geben ihm ein Gefühl der Zugehörigkeit und des Angenommenseins.

Christina erinnert sich noch genau an das Weihnachten ihrer Kindheit: Sie riecht auch heute noch förmlich den Duft von Vanillekipferln. An die Gemüsesuppe zu Mittag und den gebackenen Karpfen am Abend. Das Wohnzimmer war den ganzen Tag versperrt und durch die Milchglasscheibe der Türe konnte sie nicht den geringsten Glanz von Engelshaar erkennen – so sehr sie sich auch anstrengte. Nach dem Christkind selbst hatte sie die vergangenen Wochen auch eifrig Ausschau gehalten – meist beim nächtlichen Küchenfenster am Schoß ihrer Großmutter. Dann endlich ertönte das ersehnte helle Klingeln des Weihnachtsglöckchens. Christina stürmte zusammen mit ihren Geschwistern zum Weihnachtsbaum ins Wohnzimmer.

Können Sie sich noch erinnern? Wurde Weihnachten bei Ihnen ähnlich gefeiert oder ganz anders? Feste sind ein wichtiger Teil des gemeinsamen Lebens. Eine eigene Familienkultur, besondere Dinge, die immer wieder vorkommen, verstärken das Zusammengehörigkeitsgefühl in der Familie. Feste sind oft auch für Erwachsene mit starken Gefühlen verbunden, die aus der Kindheit kommen. Daher helfen solche besonderen Ereignisse Ihrem Kind, mit Zeitabläufen vertraut zu werden. Zuerst ist Advent mit dem Adventkranz, dann Weihnachten mit dem Christbaum. Dabei ist es wichtig, die Besonderheiten der einzelnen Feste nicht zu vermischen oder etwas vorwegzunehmen, weil dadurch die Bedeutung und das Spezielle des jeweiligen Festes verloren geht.

Andere Ausnahmezeiten vom Alltag sind das Wochenende und der Urlaub. Gerade von diesen Zeiten im Jahr erwarten sich alle in der Familie etwas Besonderes. Nur leider gehen die Erwartungen von Kindern und Erwachsenen meist völlig auseinander: Kinder wollen herumtoben, im Sand graben, im Wasser plantschen, mit ihren Eltern und mit anderen Kindern spielen. Wir Erwachsene sind meist müde und wollen uns endlich erholen und ausschlafen. Oder vielleicht etwas Neues sehen, uns verwöhnen. Soll der Urlaub gelingen, ist es aber wichtig, dass alle Familienmitglieder ihren Spaß haben und die Zeit genießen können. Es ist weder für Sie lustig, Ihr quengelndes Kind bei einem Einkaufsbummel oder einer Musikveranstaltung mitzuschleppen, noch ist es für Ihr Kind besonders angenehm, wenn Sie gelangweilt beim Sandburgenbau dabeisitzen und lustlos den Krokodilsgaben ausheben! Wenn also die gemeinsam verbrachte Zeit allen Spaß und Entspannung bringen soll, gilt es, einen Kompromiss zwischen Ihren Bedürfnissen und denen Ihres Kindes zu finden. Ihr Kind kann bei dieser Gelegenheit auch gleich lernen, dass die Freizeitgestaltung von mehreren Rahmenbedingungen abhängig ist: z.B. von den finanziellen Mitteln, einem verfügbaren (Hobby)Raum, aber auch von den eigenen Interessen und Neigungen. Durch das Vorbild ihrer Eltern erfahren Kinder, wie man Freizeit gestaltet, wie man sie nutzen, aber auch wie man Chancen versäumen kann. Genießen Sie mit Ihren Kinder eine möglichst aktive Freizeit, bei der auch die Kreativität nicht zu kurz kommt!

Feiern und Urlaub können aber nur dann gelingen, wenn es auch im Alltag Gemeinsames gibt, wenn man „Übung“ im Umgang miteinander hat. Die ganze Familie sollte sich um einen lustvollen und befriedigenden Alltag für alle Mitglieder (auch für die Mutter!) bemühen. Am besten gelingt das wenn man respekt- und liebevoll miteinander umgeht. Gemeinsame Mahlzeiten tragen viel zu einem guten Familienklima bei, auch wenn sie vielleicht nur am Wochenende möglich sind: Man sitzt gemütlich zusammen, genießt das Essen und Trinken und verbringt einfach Zeit miteinander. Ein sorgfältig gekochtes Essen und ein schön gedeckter Tisch heben die Stimmung und veranschaulichen Ihrem Kind, dass es etwas Besonderes ist, wenn die ganze Familie zusammen isst. Gleich bleibende Rituale, Gewohnhei-

ten und Bräuche helfen Ihnen und Ihrem Kind, den Alltag zu gestalten. Für Konstantin gehört z.B. sein Baustellenbuch einfach zum Schlafengehen dazu, Astrid braucht ihr Gute-Morgen-Bussi, und Rupert nimmt seinen Teddybären zu jedem Arztbesuch mit. Ein regelmäßiger Tagesablauf gibt Ihrem Kind Sicherheit und Geborgenheit. Aber auch den Eltern geben gleich bleibende Strukturen eine gewisse Sicherheit und Hilfe. Jeden Tag etwas Neues erfinden zu müssen ist wesentlich anstrengender, als sich an Gewohntes und Erprobtes halten zu können. Überdenken Sie aber von Zeit zu Zeit Ihre „Alltagshilfen“, denn die Bedürfnisse Ihres Kindes ändern sich, z.B. im Zusammenhang mit dem Mittagsschlaf. Dann ist es an der Zeit, sich – gemeinsam mit Ihrem Kind – etwas Neues auszudenken. ●

Tipps für Eltern

Tipps zur Freizeitgestaltung

Versuchen Sie einmal, bei der Vorbereitung auf das Wochenende, den Urlaub oder ein Fest einen „Erwartungsplan“ zu erstellen:

- *Wie viel Zeit möchte ich für mich allein haben? Wie viel Freiraum wünsche ich mir, was täte mir sonst noch gut?*
- *Was möchte ich zusammen mit meinem Partner/meiner Partnerin tun oder erleben? Wollen wir Themen besprechen, oder wollen wir uns einfach nur entspannen und die Zweisamkeit genießen?*
- *Was wollen wir mit unserem Kind gemeinsam/ich oder mein Partner alleine erleben? Was braucht unser Kind gerade?*
- *Wie sehen unsere Rahmenbedingungen aus: Zeit, Geld, Kraft, Fähigkeiten, Kinderbetreuung...?*

Jeder (für den ersten Punkt auch die Kinder!) sollte für sich allein über diese Punkte nachdenken. Sprechen Sie dann über die unterschiedlichen Erwartungen und Wünsche und versuchen Sie, eine möglichst für alle zufrieden stellende Lösung zu finden.

ACHTUNG SUCHTGEFAHR!

Sucht ist der Versuch, einer rauen und belastenden Wirklichkeit zu entfliehen. Je mehr man sich wünscht, Unangenehmes zu verdrängen oder sich Linderung zu verschaffen, desto stärker ist die Abhängigkeit von „erleichternden“ Dingen. Dass es etwas gibt, mit dem man sich über Ärger, Frustrationen und Enttäuschungen hinweghelfen kann, ist in Ordnung. Es müssen nur verschiedene Dinge sein, die uns trösten können. Bei einem Klavier z.B. können Sie, wenn Sie Lust auf Musik haben, immer eine andere Taste anschlagen. Sie haben eine große Auswahl an verschiedenen Tönen. Ebenso sollten Sie für sich selbst ein Repertoire an Möglichkeiten haben, das Ihnen aus Frustrationen heraushilft. Je mehr Sie genießen können, je stärker Sie sich an verschiedenen Dingen erfreuen und daran Spaß haben, desto besser werden Sie mit Schwierigkeiten zurechtkommen. Wenn Ihnen aber nur eine „einzige Taste“ zur Verfügung steht, die Sie anschlagen können, wenn es Ihnen einmal nicht so gut geht, dann werden Sie mit der Zeit von dieser Taste abhängig. Sie glauben, es bleibt Ihnen gar nichts anderes übrig, als immer wieder denselben Ton zu spielen. Es ist daher ganz wichtig, dass Ihr Kind die ganze „Tonleiter“ an Möglichkeiten für Freude und Trost kennen lernt und dass Ihr Kind möglichst früh beginnt, die schönen Dinge des Lebens zu genießen!

Das können Sie konkret tun:

Kinder lernen am Vorbild: Überprüfen Sie Ihr eigenes Suchtverhalten einmal genau! Kinder registrieren den feinen Unterschied zwischen lustvollem Konsum und suchthaftem Gebrauch sehr genau: Erwachsene, die automatisch zu Schmerz- und Beruhigungsmitteln greifen, Geschwister, die sich wochenlang hinter Computerspielen verschanzen, oder Eltern, die sich auch daheim in die Arbeit flüchten...

- *Echte Erlebnisse schützen Kinder vor künstlichen. Drogen sind vor allem dann verlockend, wenn im eigenen Leben nicht viel passiert oder wenn die Welt hauptsächlich aus zweiter Hand ins Haus geliefert wird (fernsehen).*
- *Überhäufen Sie Ihr Kind nicht mit Spielzeug. Zu viele Angebote von außen machen Ihr Kind von seiner Umgebung abhängig, und es wird immer seltener selbst aktiv.*
- *Mit weniger Konsum und mehr Selbermachen erlebt Ihr Kind seine Stärken.*

Fördern Sie die Kreativität Ihres Kindes durch

- *gemeinsames Spielen und Arbeiten*
- *Unterstützung von eigenen Aktivitäten*
- *ehrliche Anerkennung für seine „Kunstwerke“*
- *die Erweckung der kindlichen Neugier auf vielen Gebieten*
- *Ihr eigenes Vorbild: singen, zeichnen, basteln, schauspielern Sie mit Ihrem Kind nach Herzenslust. Wein, Schnaps und Bier ist nichts für Ihr Kind! Nicht zum Kosten und schon gar nicht zum Beruhigen.*

LITERATUR



KINDERJAHRE
 von Remo H. Largo
 Taschenbuch, Piper, München 2000



WOZU ERZIEHEN?
 Versuch einer systemischen Erziehung
 von Wilhelm Rotthaus
 Broschiert, Carl-Auer-Systeme, 2007



KINDER LERNEN AUS DEN FOLGEN
 Wie man sich Schimpfen sparen kann
 von Rudolf Dreikurs, Loren Grey
 Taschenbuch, Herder, Freiburg, 2007



SO FINDEN KINDER IHREN SCHLAF
 von Ulrich Rabenschlag, Ulrich Heger
 Taschenbuch, Herder, Freiburg 2001



IST MEIN KIND SCHULFÄHIG?
 Ein Orientierungsbuch
 von Armin Krenz
 Taschenbuch, Kösel, 2003



WIE SCHULFÄHIG IST MEIN KIND
 Fit für die Schule
 von Frauke Meinders-Lücking, Susanne Loy
 Broschiert, Herder spektrum, 2006



MEIN KIND IN GUTEN HÄNDEN
 Wie Kinderbetreuung gelingen kann
 von Gabriele Haug-Schnabel, Joachim Benschel, Evelin Kirkilionis
 Taschenbuch, Herder, Freiburg 2005



HILFE, MEINE KINDER STREITEN
 Ratschläge für erschöpfte Eltern
 von Adele Faber, Elaine Mazlish
 Broschiert, Knauer, München 1992



TYPISCH EINZELKIND

So gewinnt Ihr Kind soziale Kompetenz
von Margarete Kümpel
Taschenbuch, Urania, Stuttgart 2003



KURSBUCH KINDER

von Andra Ernst, Vera Herbst, Kurt Langbein
Gebunden, Kiepenheuer u. W., Köln 2002



TROTZ, LASS NACH

Wenn Kinder in den Streik treten
von Margret Nußbaum
Gebundene Ausgabe, 96 Seiten, Christophorus Verlag 2001



DAS GEHEIMNIS GLÜCKLICHER KINDER

von Steve Biddulph
Taschenbuch, Heyne, 2001



SCHLUMMERTUCH UND HOCHZEITSTAG

Rituale in der Familie
von Brigitte Beil
Broschiert, dtv 1997



DIE KUNST, ALS PAAR ZU LEBEN

von Hans Jellouschek
Gebunden, Kreuz-Verlag, 2005



DIE 7 GEHEIMNISSE DER GLÜCKLICHEN EHE

von John M. Gottman, Nan Silver
Taschenbuch, Ullstein, 2002



GLÜCKLICHE SCHEIDUNGSKINDER

von Remo H. Largo, Monika Czernin
Taschenbuch, Piper, 2003



LISA UND IHRE STOWIS

von Margot Steinbicker
Gebunden und Taschenbuch, Michaels-Verlag 2002

BROSCHÜREN

**Bundesministerium für Wirtschaft,
Familie und Jugend:**

Informationsmaterialien zu den Bereichen Wirtschaft, Familie und Jugend können auf der Website www.bmwfj.gv.at/publikationen angefordert werden.

INTERNET

www.alleinerziehende.org
www.autokindersitz.at
www.bettnaessen.at
www.docs4you.at
www.eheonline.at
www.eltern-bildung.at
www.gesundesleben.at
www.fgoe.org
www.flimmo.de
www.gesundesleben.at
www.helmi.at
www.help.gv.at
www.impf.at
www.internet-abc.de
www.junge-vaeter.at
www.kinderbegleitung.at
www.kinderbetreuung.at
www.kinderfuesse.com
www.kinderkost.com
www.kinderkram-und-elternwirtschaft.at
www.konsument.at
www.mamilade.at
*www.muki.com**www.netdoktor.at*
www-rainbows.at
www.rotekreuz.at
www.sicherleben.at

ADRESSEN

Eltern in speziellen Situationen können unter folgender Adresse Informationen über Selbsthilfeorganisationen erhalten:

Fonds Gesundes Österreich

Mariahilfer Straße 176
1150 Wien
Tel.: 01/895 04 00-11
Fax: 01/895 04 00-20
sigis@fgoe.org
www.fgoe.org
www.gesundesleben.at

Rechtliche Information in Zusammenhang mit Ihrer Familie:

Kinder- und Jugendanwaltschaft des Bundes

0800/240 264
Montag und Freitag 9 – 12 Uhr
Donnerstag 14–16 Uhr

Verein Kinderbegleitung

Begleitung im Krankenhaus – Hauskrankenpflege für Kinder – Betreuung
Ungenach 51
4841 Ungenach
Tel.: 07672/84 84;
24-Stunden-Hotline: 0664/620 30 40
Fax: 07672/84 84-25
verein@kinderbegleitung.org
www.kinderbegleitung.at

MuKi

Verein Mutter & Kind im Krankenhaus
Rindbachstraße 15
4802 Ebensee
Tel.: 06133/82 82-0
Fax: 06133/82 82-27
verein@muki.com
www.muki.com

Information, Beratung und fachliche Hilfe beim Umgang mit Ihrem Kind erhalten Sie bei Ihrem zuständigen Wohnsitzjugendamt.

Das Familienservice des Bundesministeriums für Wirtschaft, Familie und Jugend gibt unter der kostenlosen Servicenummer 0800 240 262 Auskunft über Ihre nächstgelegene Familienberatungsstelle.

ELTERNBILDUNG

**Kontaktadresse im Bundesministerium
für Wirtschaft, Familie und Jugend
Abteilung II/2**

Franz-Josefs-Kai 51
1010 Wien
Tel.: 01/711 00-3225
henriette.wallisch@bmwfj.gv.at
www.eltern-bildung.at

**Kontaktadressen freier Träger, die in
Österreich Elternseminare anbieten:**

Verband Österreichischer Volksbildungswerke
Heinrichsgasse 4/8
1010 Wien
Tel.: 01/533 65 47

Arbeitsgemeinschaft Evangelischer Bildungswerke
Evangelische Akademie
Schwarzspanierstraße 13
1090 Wien
Tel.: 01/408 06 95

Verband Österreichischer Volkshochschulen
Weintraubengasse 13
1021 Wien
Tel.: 01/216 42 26

**Arbeitsgemeinschaft der
Bildungshäuser Österreichs**
Bildungshaus
Schloss Puchberg
Puchberg 1
Tel.: 02742/475 37-0

**Forum Katholischer Erwachsenenbildung
in Österreich**
Canisiusgasse 16
1090 Wien
Tel.: 01/317 05 10

**Forum Beziehung, Ehe und Familie der
Katholischen Aktion Österreich**
Spiegelgasse 3
1010 Wien
Tel.: 01/515 52-3690

Katholischer Familienverband Österreichs
Spiegelgasse 3
1010 Wien
Tel.: 01/515 52-3201

Österreichischer Familienbund
Maria-Theresia-Straße 12
3100 St. Pölten
Tel.: 02742/773 04

Österreichische Kinderfreunde
Rauhensteingasse 5
1010 Wien
Tel.: 01/512 12 90

Freiheitlicher Familienverband Österreichs
Tigergasse 6
1080 Wien
Tel.: 01/405 78 32

*Auskünfte über Elternbildungsveranstaltungen erhalten Sie auch bei Ihren
örtlichen Bildungseinrichtungen und auf
unserer Website*

www.eltern-bildung.at

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Informieren Sie sich über alle Entwicklungsphasen Ihres Kindes sowie über Herausforderungen in besonderen Lebenssituationen und bestellen Sie die weiteren Elternbriefe und Tipps für Eltern auf CD-ROM kostenlos unter:

**www.bmwfj.gv.at/publikationen
www.eltern-bildung.at**

ELTERNBRIEFE

- Gut durch die ersten 8 Wochen
- Das 1. Lebensjahr
- Vom 1. bis zum 3. Geburtstag
- vom 3. bis zum 6. Jahr
- vom 6. bis zum 10. Jahr
- Für Eltern von Teenagern
- Alleinerziehend
- Patchworkfamilie
- Späte Eltern
- Für Eltern von Kindern mit Behinderung
- Für türkische Familien

TIPPS FÜR ELTERN AUF CD-ROM

- Schwangerschaft, Geburt und die ersten 8 Wochen danach
- Die ersten zwölf Monate
- Vom ersten bis zum dritten Geburtstag
- Kindergartenalter
- Volksschulalter
- Pubertät
- Alleinerziehend
- Patchworkfamilie
- Späte Eltern

IMPRESSUM

Herausgeber und Medieninhaber: Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend
1010 Wien, Franz-Josefs-Kai 51

Redaktion: Abt. II/2, Tel.: 01/711 00-3225; Fax: 01/711 00-933225, henriette.wallisch@bmwfj.gv.at

Konzept und inhaltliche Gestaltung: Christine Kügerl (Institut für Familienberatung und Psychotherapie/Caritas Kärnten), Dr. Luitgard Derschmidt (Forum Beziehung, Ehe und Familie der Katholischen Aktion Österreich)

Beratende Experten/Expertinnen: Dr. Eva Traindl (Kinderärztin)

Ass.-Prof. Mag. Dr. Harald Werneck (Institut für Psychologie der Universität Wien)

Text: Mag^a. Irene M. Kernthaler-Moser, Journalistin

Lektorat: New Media Services, 1070 Wien

Illustrationen: Gerhard Marschik

Layout: Carola Holland

Druck: Niederösterreichisches Pressehaus

Sich mit anderen Eltern sowie Expertinnen und Experten über Erziehungsfragen austauschen zu können, einen aktuellen Veranstaltungskalender zu Elternbildungsangeboten,
interessante Literatur ...
... das bietet unsere Homepage

www.eltern-bildung.at