

ElternTIPPs

Kindergartenalter – Drei bis sechs Jahre



Impressum

Medieninhaber, Verleger und Herausgeber:
Bundeskanzleramt – Sektion Familie und Jugend
Untere Donaustraße 13–15, 1020 Wien
Texte: Mag. Katharina Ratheiser
Gestaltung: BKA Design & Grafik
Fotonachweise: iStock, BKA/Wenzel (Vorwort)
Druck: Gerin Druck GmbH
Stand: Jänner 2026

Copyright und Haftung:

Auszugsweiser Abdruck ist nur mit Quellenangabe gestattet, alle sonstigen Rechte sind ohne schriftliche Zustimmung des Medieninhabers unzulässig.
Es wird darauf verwiesen, dass alle Angaben in dieser Publikation trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr erfolgen und eine Haftung des Bundeskanzleramts und der Autorin/des Autors ausgeschlossen ist. Rechtausführungen stellen die unverbindliche Meinung der Autorin/des Autors dar und können der Rechtsprechung der unabhängigen Gerichte keinesfalls vorgreifen.

Rückmeldungen: Ihre Überlegungen zu vorliegender Publikation übermitteln Sie bitte an kjh@bka.gv.at.

Wien, 2026

Vorwort

Wo Menschen füreinander sorgen, wollen wir als Staat so gut es geht unterstützen.

Österreich zählt seit vielen Jahren zu den Ländern mit den stärksten Familienleistungen in Europa. Unser Ziel ist klar: Wir wollen Eltern den Rücken stärken und ihnen echte Wahlfreiheit ermöglichen, ohne ihnen vorzuschreiben, wie sie zu leben haben. Denn Kindererziehung ist und bleibt Familiensache – und Eltern wissen am besten, was für ihre Kinder gut ist. Als Familienministerin ist es mir ein Anliegen, Familien zu entlasten und Paaren wieder Mut zu machen, Kinder zu bekommen.

Kinder und Jugendliche heranwachsen zu sehen und sie auf ihrem Weg zu begleiten, ist etwas Wunderschönes. Jede Altersphase bringt dabei neue Themen, Fragen und auch Herausforderungen mit sich – und genau das macht Familie so lebendig. Eltern geben Tag für Tag ihr Bestes, um ihre Kinder und Jugendlichen zu stärken und zu fördern. Dabei wollen wir unterstützen.

Mit der Broschürenreihe „**ElternTIPPs**“ möchten wir durch die verschiedenen Entwicklungsphasen Ihres Kindes begleiten – von der Geburt bis zur Pubertät. Sie enthält hilfreiche Empfehlungen für den Familienalltag. Darüber hinaus finden Sie auf www.eltern-bildung.at eine breite Auswahl an kostengünstigen Bildungsveranstaltungen und Eltern-Kind-Gruppen, die mein Ressort österreichweit fördert.

Elternbildung stärkt, gibt Sicherheit und zeigt: Gute Eltern zu sein heißt nicht, alles zu wissen – sondern bereit zu sein, dazuzulernen.



Claudia Bauer
Bundesministerin für Europa, Integration und Familie



Bundesministerin
Claudia Bauer

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Fantasie | 4 |
| Das Monster unterm Bett | 4 |
| Fragealter | 6 |
| Wissensdurstige Plaudertasche | 6 |
| Selbstwert | 8 |
| Das stärkende Gefühl „Ich kann das“ | 8 |
| Erziehung | 10 |
| Raum geben und Grenzen setzen | 10 |
| Sexualerziehung | 12 |
| Der Pirat und die Prinzessin | 12 |
| Soziale Kompetenz | 14 |
| Zeig her deine Freude, zeig her deine Wut | 14 |
| Leistung | 16 |
| Jedes Kind will helfen lernen | 16 |
| Bewegung – Sport | 18 |
| Bewegung macht schlau | 18 |
| Gesundheit | 20 |
| Ein Zuckerl gegen Einsamkeit? | 20 |
| Spiele – Bücher – Medien | 22 |
| Die Menge macht's | 22 |
| Freundschaft | 24 |
| Freunde für immer, Freunde bis morgen | 24 |
| Kindergarten | 26 |
| In die weite Welt hinein | 26 |

| | |
|--------------------------------------|-----------|
| Trauer | 28 |
| Drei Tage Regen, manchmal mehr | 28 |
| Elternsorgen | 30 |
| Stolpersteine im Kinderleben | 30 |
| Schulreife | 32 |
| Das verflixte 7. Jahr | 32 |
| Familienkultur | 34 |
| Wurzeln und Flügel | 34 |

Das Monster unterm Bett

Was Ihr Kind sieht und hört, ist genauso echt wie das, was es sich in seiner regen Fantasie ausmalt.

Noch bis zum Schulalter tut Ihr Kind das, was die Menschheit viele Jahrtausende lang gemacht hat: es sieht nicht logische Zusammenhänge, sondern geheime Kräfte und höhere Mächte. Das ist eine notwendige Stufe auf dem Weg zum umfassenden Verstehen.

Ab dem dritten Lebensjahr erkennt Ihr Kind, dass es einen Unterschied zwischen Personen und leblosen Dingen gibt. Das Kriterium dabei ist die Bewegung: Daher haben auch Tiere menschliche Eigenschaften, Dinge aber nicht mehr. Am Ende der Kindergartenzeit werden dann zunehmend Regeln und Zusammenhänge gesehen. Das Kind beobachtet Vorgänge und lernt aus Erfahrungen. Langsam nimmt das magische Denken ab.

Anzustreben ist, dass Ihr Kind einerseits die Wirklichkeit klar erkennt und andererseits die Lust an der Fantasie behält. Als Mutter und Vater helfen Sie ihm dabei, wenn Sie ein Gleichgewicht herstellen. Unterstützen Sie Ihr Kind beim Erkunden der Wirklichkeit. Helfen Sie ihm, kleine Herausforderungen zu meistern. Wenn Ihr Kind immer wieder erlebt: „Ich schaffe das“, dann kann es sich vertrauensvoll der Realität stellen und muss nicht in eine Scheinwelt flüchten. Geben Sie Fantasiegeschichten und Spielen Raum. Gut ist der Kontakt mit Natur und Naturmaterialien. Erinnern Sie sich zurück, wie Sie selbst als Kind aus Holz, Steinen, Erde und Wasser eine kleine Welt erschaffen konnten.

Viele Kinder erfinden unsichtbare Freunde, mit denen sie Dinge ausprobieren, die sie sich selbst noch nicht zutrauen. Unsichtbare Freunde helfen auch beim Eingestehen von Fehlern. Dann ist z.B. „die Pippi“ schuld an den Filzstiftspuren auf dem Sofa. So gewinnt das Kind Zeit, sich mit seinen Schuldgefühlen auseinander zu setzen.

Unsichtbare Freunde können umgekehrt die Eltern unterstützen: „Dann helfen wir der Pippi jetzt, die Farbe wegzuwaschen“, erspart Ihrem Kind die Bloßstellung und zeigt ihm, wie man mit Missgeschicken umgeht. Ist die Selbstsicherheit schließlich stark genug, erübrigt sich der unsichtbare Freund.



Neben unsichtbaren Freunden gibt es auch unsichtbare Feinde: Emilia vermutet seit Tagen ein Monster unter ihrem Bett. Alles Nachschauen gemeinsam mit Papa hilft nichts, die Angst bleibt. Heute fragt Papa, „Wie könnten wir denn das Monster gemeinsam verjagen?“ Emilia hat eine Idee: „Rote Gummibärchen!“ Gemeinsam mit Papa stellt sie also eine Schüssel mit diesem Bestechungsmittel unters Bett und eine weitere aufs Fensterbrett, „damit es rausfliegt“. Bei magischen Ängsten haben Kinder selbst die besten Vorschläge, wie man gegen die gruseligen Wesen vorgehen kann. Oft hilft es auch, die eingebildeten Gestalten auf Zeichenpapier zu malen.

Weil Eingebildetes, Erfundenes und Wirkliches für Kinder so nahe beisammen liegt, sollten Sie nicht gleich Lüge vermuten, wo etwas der Wirklichkeit nicht entspricht. Denn Kinder haben Erinnerungslücken und ihre Vorstellungen sind leicht beeinflussbar. Zudem achten sie nur auf bestimmte Dinge, sie verwechseln Inhalte und Abläufe.

Es gibt allerdings Verhalten von Erwachsenen, das Kinder zum Schwindeln verleitet: Dazu gehören Drohungen mit Strafe und Liebesentzug. Und dem Kind oft zu sagen, dass man ihm nicht glaubt. Irgendwann wird es zu dem Schluss kommen, es ist ohnehin egal, ob man die Wahrheit sagt oder nicht. Und wer Notlügen gebraucht oder sein Kind sogar zum Lügen auffordert („Sag, ich bin nicht da“, „Sag Papa nichts davon“) darf sich nicht wundern, wenn es dem elterlichen Vorbild folgt.

Tipps

- Beobachten Sie gemeinsam Dinge und beschreiben Sie diese dann möglichst genau.
- Irgendwann entdeckt jedes Kind, dass auch Eltern nicht alles wissen können. Diese Tatsache testet es eine Zeitlang gerne mit Schwindeln.
- Ein schlechtes Gewissen ist ein erschreckendes neues Gefühl! Vielleicht weint Ihr Kind oder es beschuldigt andere. Reden Sie nicht darüber, wer schuld war – zeigen Sie lieber, wie Ihr Kind Fehler wieder gut machen kann.
- Wenn Sie über ein Thema nicht sprechen wollen, geben Sie das lieber zu als zu schwindeln.
- Wenn Sie sicher sind, dass Ihr Kind lügt, sagen Sie ihm das und beschreiben Sie die Folgen: Wie fühlst du dich, wenn dein Freund oder deine Freundin dir nicht die Wahrheit sagt?

Weitere Infos



Buchtipp:

Monika Specht-Tomann

Was macht das Monster unterm Bett: Ängste von Kindern verstehen und bewältigen
Patmos Verlag

Wussten Sie, dass ...

Typische Ängste von Kindergartenkindern

Trennungsangst hat ihre Wurzeln in der Angst, die Eltern zu verlieren. An jede vorübergehende Trennung von Bezugspersonen muss das Kind daher langsam und verständnisvoll gewöhnt werden.

Aus der Unfähigkeit, zwischen Fantasie und Wirklichkeit zu unterscheiden, entsteht die **Fantasieangst**. Das ist die grundlose Angst vor harmlosen Dingen (z. B. Staubsauger, Dunkelheit, ...). Auch Angstträume gehören dazu. Fantasieangst begleitet rasante Entwicklungsprozesse. Sie verschwindet von selbst wieder.

Magische Angst ist die Angst vor unbekanntem Kräften. Sie wird meist von ungeschickten Erwachsenen erzeugt, die mit strafenden Gestalten wie dem Krampus oder sogar dem lieben Gott drohen. Auch Märchen oder Filme, die das Verständnis des Kindes übersteigen, können magische Ängste hervorrufen. Wenn Ihr Kind über mehrere Wochen starke Ängste hat, scheuen Sie sich nicht, mit Fachleuten wie Kinderarzt oder -ärztin zu sprechen. Geben Sie Ihrem Kind niemals Medikamente gegen Angst.



Wissensdurstige Plaudertasche

Ihr Kind lernt, wie man mithilfe der Sprache Kontakt aufnimmt, seine Meinung vertritt und über Gedanken redet.

Der knapp 4-jährige Ferdi liebt Geschichten. Immer und immer wieder sollen seine Eltern ihm das gleiche Bilderbuch vorlesen. Wenn sie dabei ein Wort ersetzen oder einen Satz auslassen, merkt Ferdi das sofort. Konzentriert betrachtet er die Bilder zur Geschichte und ergründet Wünsche und Absichten der dargestellten Figuren. Er lernt, Kleinigkeiten wahrzunehmen. Wenn Ferdi selbst eine Geschichte erzählt, springt er kreuz und quer von Ereignis zu Ereignis. In seinen Eltern findet er geduldig Zuhörende, die den Zusammenhang erraten und in Worte fassen.

300 bis 3.000 Wörter beherrscht ein 4-jähriges Kind in seiner Erstsprache. Bis Schulbeginn wird es über 24.000 Wörter verstehen (und ca. 5.000 davon benutzen). Gleichzeitig werden seine Sätze länger, komplizierter und weitgehend fehlerfrei. Außerdem beginnt Ihr Kind, seine Erfahrungen, Pläne und Gefühle mitzuteilen und anderen zuzuhören. Bald kann es widersprechen, argumentieren und verhandeln.

Die Art, wie Sie mit Ihrem Kind sprechen, wächst mit. Sie bemerken sicher, dass Sie ausführlicher und genauer erklären und sich über den Wissensdurst Ihres Sprösslings freuen. Das ist genau richtig, weil es sich dadurch ernst genommen fühlt. Immer mehr wird er Sie zur Diskussion auffordern und um Erklärungen fragen: „Was?“ wird abgelöst von „Warum?“.

„Warum?“ heißt übrigens meistens „Wozu?“. Ihr Kind fragt weniger nach der Ursache als nach dem Zweck. Wenn Sie das wissen, können Sie leichter antworten. Zum Beispiel bei der Frage „Warum regnet es?“. Mit einer Darstellung des Wasserkreislaufs würden Sie Ihr Kind überfordern. Die Antwort: „Es regnet, damit die Blumen Wasser bekommen und wachsen“, kann es gut verstehen.

Kinder dürfen ruhig erleben, dass auch Mutter und Vater nicht alles wissen, dass man aber weiter nach Antworten suchen kann. Dafür gibt es viele Möglichkeiten: Verwandte, Bücher, Internet, Besuche im Zoo oder im Museum.



Schimpfwörter sind für jedes Kind reizvoll. Je weniger Sie reagieren, desto eher geht das Interesse verloren. Durch Verbote werden sie erst recht interessant. Sie können ein Schimpfwort auch bewusst falsch verstehen und gemeinsam lachen: „Was bin ich? Ein Krummkopf? Ein Summkopf? Was – ein Dummkopf? Das Wort kenne ich nicht! Ich kenne nur Stummkopf!“

Kinder verwenden Schimpfwörter zunehmend statt Körpersprache bei Ärger und Enttäuschung. Sie schlagen mit Wörtern statt Fäusten um sich. Das ist eigentlich ein Fortschritt, solange es nicht übertrieben wird. Sie können auch einmal mitspielen und gemeinsam Schimpfwörter in einen Papiersack schreien. Ist der Sack voll, wird er aufgeblasen und zerplatzt.

„Dialogisches Lesen“: Gleiche Bilder, andere Geschichte

Kinder lieben es, Bücher vorgelesen zu bekommen. Dabei können Sie auch einmal die Rollen tauschen, selbst wenn Ihr Kind noch nicht lesen kann. Nehmen Sie ein Buch mit vielen Bildern zur Hand, der Text ist nebensächlich. Schlagen Sie das Buch auf und stellen Sie Fragen: „Was siehst du? Was passiert da?“ Geben Sie weitere Anstöße mit Fragen nach Ort, Zeit und Grund: „Wo steht der Schneemann?“ „Warum ärgert sich die Katze?“ Wiederholen Sie die Antworten Ihres Kindes und spinnen Sie die Geschichte gemeinsam weiter.

✓ Checkliste

Das sollte Ihr Kind bis zum Schulbeginn können:

- Alle Laute richtig bilden (Ausnahme: wenn die Schneidezähne fehlen)
- Fragen mit den Fragewörtern (Wozu, Warum, Wie, ...) formulieren
- Ganze Sätze mit 5 bis 8 Wörtern bilden
- Die Wörter in den Sätzen richtig anordnen
- Manchmal Nebensätze bilden
- Die Mehrzahl richtig bilden
- Über Vergangenes und Zukünftiges sprechen
- Auf Fragen selbstständig antworten
- Mit anderen Kindern kurze Gespräche führen und ihnen ein Spiel erklären
- Seine Meinung sagen und verhandeln

? Wussten Sie, dass ...

Altersgemäße Sprachentwicklung

Ebenso wie in anderen Bereichen ist auch beim Spracherwerb vieles normal. Die Bandbreite der altersgemäßen Entwicklung ist groß. Beim Sprechen müssen 120 Muskeln zusammenspielen. Das fällt Kindern oft schwer und so passieren Aussprachefehler. Diese Fehler verschwinden von selbst. Mit drei Jahren sollte Ihr Kind einfache Sätze bilden und verständlich sprechen können. Mit vier Jahren sollte es die Grundregeln der Grammatik richtig anwenden und einfache Inhalte wiedergeben. Im Zweifelsfall finden Sie Rat und Unterstützung bei Fachkräften der Logopädie und Sprachtherapie. Zu Fehlern in der Sprachentwicklung können auch Filme oder Videos beitragen: Zeichentrickfiguren haben oft „herzige“ Sprachfehler und bei synchronisierten Filmen stimmen die Mundbewegungen nicht mit den gesprochenen Worten überein.



i Tipps

Sprechen Sie viel mit Ihrem Kind, hören Sie ihm zu und erzählen Sie auch von sich.

Korrigieren Sie Sprechfehler nur, indem Sie einen Satz richtig wiederholen.

Kinder lieben endlose Frage-Antwort-Spiele. Sie können auf wiederkehrende Fragen ruhig dieselbe Antwort geben.

Ab vier Jahren stellen Kinder philosophische Fragen, z.B. über Glauben und Tod. Fassen Sie Ihre eigene Überzeugung in kindgerechte Worte.

Bauen Sie Kinderreime, Gedichte, Lieder und Geschichten in den Alltag ein.

Unterbrechen Sie Ihr Kind nicht, wenn es beim Spielen oder Einschlafen Selbstgespräche führt.

Achten Sie selbst auf eine deutliche Aussprache. Sprechen Sie langsam und in ganzen Sätzen.

Ihr Kind lernt jetzt die unterschiedlichen Einsatzmöglichkeiten von Sprache kennen. Dazu gehören auch Humor und Wortspiele – lachen Sie mit! Sarkasmus (das eine meinen – das andere sagen) kann es jedoch noch nicht verstehen.

Am leichtesten lernt Ihr Kind eine Fremdsprache, wenn Sie diese mit einer Tätigkeit verbinden, z.B. Bilderbücher ansehen, ein Ritual immer zur selben Tageszeit oder der Besuch einer speziellen Kindergruppe. Die Fremdsprache sollte spielerisch – durch Reime, Lieder und Geschichten – im Familienalltag eingesetzt werden.

Das stärkende Gefühl „Ich kann das“

Begleiten Sie Ihr Kind in die Selbstständigkeit und pflegen Sie die Beziehung zu ihm auf einer neuen Ebene. So entwickelt Ihr Kind ein gesundes Vertrauen in sich selbst und in die Welt.

Zu Beginn des Kindergartenalters will Ihr Kind so werden wie Sie. Es orientiert sich in allem an Ihrem Vorbild. Wenn Ihrem Kind etwas gelungen ist und Sie freuen sich mit ihm, fühlt es sich bestärkt. Es sehnt sich nach kleinen Anerkennungen im Alltag. Ein Lächeln, das aufmerksame Zuhören bei Erzählungen, das Abwischen von Tränen oder das Befestigen einer Haarspange heißt für das Kind: „Ich werde geliebt, so wie ich bin.“ Diese Sicherheit ist der Grundstein für ein gutes Selbstwertgefühl.

Die Selbstachtung, die Ihr Kind in den ersten sechs Lebensjahren mit Ihrer Hilfe erlangt, erlaubt ihm, auch später darauf zu vertrauen, dass es dem Leben gewachsen ist und mit Ablehnung und Rückschlägen umgehen kann.

Wichtig ist, dass Sie Ihr Kind nicht in Watte packen und ihm alle schmerzvollen Erfahrungen ersparen. Der Tag wird kommen, wo Sie ihm nicht mehr alle Steine aus dem Weg räumen können – und der tut dann doppelt weh. Denn wie man die Steine selbst beseitigt, hat Ihr Kind ja nie gelernt. Kleine seelische Kratzer machen stark fürs echte Leben. Sie bewirken die Erfahrung „Ich habe das geschafft“ und verhindern Überforderung.

Ihr Kind braucht Sie als sicheren Hafen und als verlässliche Anlaufstelle sowie Ihren ermutigenden Rat. Was Sie ihm zutrauen, das traut es sich mit der Zeit auch selbst zu. Zeigen Sie ihm, wie man Probleme löst, doch lösen Sie sie nicht an seiner Stelle.

Nicht alle Kinder tun sich gleich leicht oder schwer mit Problemen. „Vera lässt sich so schnell verunsichern“, klagt ihre Mutter. „Wegen jeder Kleinigkeit ist sie verzweifelt und wütend. Ihr Bruder ist ganz anders. Wenn es schwierig wird, tigert er sich noch mehr rein. Mir kommt vor, er sucht die ganze Zeit Abenteuer und Herausforderungen.“

Bei Erwachsenen tun wir uns leicht, zu sagen, er oder sie „ist halt so“: Der eine besonders gesellig, die andere sehr verlässlich. Bei den eigenen Kindern haben wir



öfter Wunschbilder im Kopf. Wir sollten akzeptieren, dass auch Kinder ein angeborenes Temperament haben. Vera ist sehr einfühlsam, während ihr Bruder ein Abenteuerer-Typ ist. Die Geschwister haben unterschiedliche Bedürfnisse. Vera braucht Rückhalt und Streicheleinheiten, ihr Bruder Hilfe beim Einschätzen von Risiken.

Nehmen Sie die Einzigartigkeit Ihres Kindes wahr. Eine Übung hilft dabei: Wie würden Sie jemandem die Stärken und Begabungen Ihres Kindes schildern, der es nicht kennt? Was macht Ihren Sohn, Ihre Tochter besonders? Die Antwort lenkt Ihren Blick auf die Persönlichkeit und hilft Ihnen dabei, einzuschätzen, was Sie Ihrer Tochter, Ihrem Sohn zutrauen können.

✓ Checkliste

Wie mein Kind selbstständig wird

- Ich ermutige mein Kind zu Herausforderungen, denen es gewachsen ist.
- Ich lasse mein Kind erfahren, welche Folgen eine Handlung hat.
- Ich lasse ihm so oft wie möglich die Wahl.
- Ich gönne ihm, sich für seinen Erfolg anzustrengen.
- Ich mute meinem Kind etwas zu und gebe ihm Verantwortung.
- Ich vertraue ihm und überwache es nicht ständig.
- Ich lasse mein Kind selbst antworten, wenn es etwas gefragt wird.
- Ich zeige ihm Möglichkeiten statt Hindernisse.

- Ich respektiere den Körper meines Kindes und zupfe nicht an seiner Kleidung und Frisur herum.
- Ich vermeide die folgenden Sätze:
 - So schlimm ist das nicht. (Abwertung von Gefühlen)
 - Reiß Dich doch zusammen. (Missachtung vom Bedürfnis nach Mitleid)
 - Mach Dich nicht lächerlich. (Beschämen)
 - Ich hab es Dir doch gleich gesagt. (Bevormundung)
 - Deine Probleme möchte ich haben. (Verharmlosung)
 - Du bist immer ... (Verallgemeinerung)

❓ Wussten Sie, dass ...

Rollen in der Familie

Innerhalb einer Familie (egal wie klein oder groß) hat jeder seinen Platz. Auch unter Geschwistern haben Mädchen und Buben, Ältere und Jüngere ihre jeweils eigene Rolle. Zwischen den einzelnen Personen entwickeln sich individuelle Beziehungen. Die Vater-Sohn-Beziehung ist völlig anders als die Mutter-Sohn-Beziehung, die Beziehung vom Erstgeborenen zur jüngeren Schwester ist anders gestaltet als die zum mittleren Bruder. Jedes Kind kann so seine Identität entwickeln und seine sozialen Fähigkeiten ausbauen. Voraussetzung ist, dass das Kind in Ihrer Familie eine Rolle hat, die seiner Position und seiner Entwicklung entspricht. Das ist nicht der Fall, wenn es etwa als Ersatzpartnerin oder -partner einem Elternteil die Zuneigung geben soll, die dieser in seiner erwachsenen Partnerschaft vermisst. Oder wenn es Partei für Mutter oder Vater ergreifen muss. Die Rolle passt auch dann nicht, wenn vom Kind die Verwirklichung der Träume seiner Eltern (z. B. Balletttänzerin zu werden) erwartet wird, oder wenn es umgekehrt als Sündenbock herhalten muss. Auch wenn ihm deutlich gemacht wird, dass sich die Eltern ein Kind vom anderen Geschlecht gewünscht hatten, erschwert das die Identitätsfindung. Das Kind fühlt sich in allen diesen Fällen nicht um seiner selbst willen geliebt und sein Selbstbewusstsein leidet.

i Tipps

Zeigen Sie durch kleine Gesten im Alltag, dass Sie Ihr Kind gern haben. Nehmen Sie es manchmal in den Arm und sagen Sie: Ich mag dich. Ich bin froh, dass du da bist.

Seien Sie sich Ihrer Vorbildwirkung im Positiven wie im Negativen bewusst.

Lassen Sie Ihr Kind mitentscheiden, wo das möglich ist.

Versuchen Sie, sich in die Situation Ihres Kindes einzufühlen. Nehmen Sie seine Gefühle ernst.

Akzeptieren Sie es, wenn Ihr Kind nicht zu einem Gespräch bereit ist.

Zeigen Sie Ihrem Kind, dass es bei anderen vertrauten Menschen gut aufgehoben ist und reagieren Sie nicht eifersüchtig, wenn die Meinung der Elementarpädagogin einmal wichtiger ist als Ihre.



Raum geben und Grenzen setzen

Zusammenleben ist Erziehen. Ihr Kind orientiert sich an Ihnen als Vorbild und hält Grenzen ein, wenn es sie begreift. Nähe und Klarheit sind dabei die Zauberworte für Sie als Eltern.

Ihr Kind versucht, widersprüchliche Gefühle unter einen Hut zu bekommen. Einerseits sind ihm nach wie vor Ihr Vorbild und Ihre Zuneigung das Wichtigste. Andererseits möchte es eigene Ideen umsetzen, Entscheidungen treffen und Probleme lösen.

Was Ihr Kind jetzt braucht, ist viel Handlungsspielraum. Lassen Sie es möglichst oft selbst entscheiden, Verantwortung übernehmen und aus Fehlern lernen. Schauen Sie darauf, was Ihr Kind alles richtig macht. Wo es sich an die Vorgaben hält und kleine Dinge selbstverständlich erledigt. Loben Sie es in diesen Situationen und geben Sie ihm damit Zuwendung.

Natürlich sind auch Grenzen und Regeln notwendig. Solche, die der Sicherheit dienen („An der Kreuzung stehen bleiben“) und solche, die das Familienklima erhalten („Abends essen alle gemeinsam“). Wichtig ist, dass sie klar und verständlich sind. Sie sollten begründet, aber nicht umständlich erklärt werden. Wenn sie von allen Bezugspersonen eingehalten werden, finden Kinder Orientierung und werden sie nach einigen Wiederholungen beachten. Die Faustregel lautet: Lieber weniger Grenzen, diese aber konsequent.

Wenn Grenzen überschritten werden, hat das Folgen. Auch das darf Ihr Kind lernen. Denken Sie immer nach, was in der konkreten Situation (dem Alter) angemessen und zielführend ist. Im Gegensatz zu willkürlichen Strafen sind Konsequenzen die logischen Folgen eines Verhaltens. Zum Beispiel: Wenn man etwas kaputt macht, kann man nicht mehr damit spielen. Wenn man anderen etwas kaputt macht, muss man es ersetzen. Anhand von Konsequenzen lernt Ihr Kind, dass sein Verhalten Folgen hat und es kann Verantwortung übernehmen.

Stellen Sie sich vor, Sie sind mit Ihrem Kind im Supermarkt. Das Süßigkeitenregal lockt, aber heute wollen Sie von dort nichts kaufen. Ihr Kind nimmt eine Tafel Schokolade. Jetzt helfen Nähe und Klarheit. Nehmen Sie



Körper- oder zumindest Augenkontakt mit Ihrem Kind auf. „Nein, heute nicht“, sagen Sie deutlich und fügen sofort hinzu, was erlaubt ist: „Du kannst alleine drei Äpfel holen.“ Wiederholen Sie die beiden Sätze bei Bedarf. Holt Ihr Kind jetzt die Äpfel, ist ein kurzes Lob angebracht. Bleibt es bei der Schokolade, kündigen Sie eine Konsequenz an: „Wenn du weitermachst, setze ich dich in den Einkaufswagen.“ So haben Sie Ihrem Kind die Entscheidung überlassen: Nimmt es die Konsequenz in Kauf, oder akzeptiert es jetzt das Nein?

Wenn sich nichts ändert, setzen Sie das Kind in den Einkaufswagen. Rechnen Sie mit Protest. An guten Tagen hilft: Ablenken („Wenn du im Wagen bist, erreichst du die Äpfel leichter.“), die Wahl geben („Willst du im Wagen stehen oder sitzen?“) und Trost („Du isst gerne Schokolade, aber heute Abend gibt es feines Apfelkompott.“)

Erwarten Sie nicht, dass das „Nein“ widerspruchlos akzeptiert wird, denn Ihr Kind empfindet es als Angriff auf die Selbstständigkeit. Es braucht Zeit, um ein Nein zu akzeptieren und die Enttäuschung auszuhalten.

Sicher ist: Druck und Strafe führen zu nichts. Sie schädigen bloß das Selbstwertgefühl Ihres Kindes. Schläge führen dazu, dass Verbotenes heimlich getan wird. Genauso schlimm ist das ständige Androhen von Strafen, weil es das Kind verwirrt und verunsichert.

Beschreibendes Lob

... ist sozusagen das Schmieröl für den kleinen Motor. Lob muss konkret und ehrlich sein. Beschreiben Sie anerkennend, was Sie sehen und fühlen. Z. B.: „Es sind alle Autos

weggeräumt. Das ist fein.“ Loben Sie bereits das Bemühen und nicht erst das Ergebnis. Verkleinern Sie Lob nicht, indem Sie auf vergangenes Versagen anspielen, z. B. mit „Endlich hast du ...“ Loben Sie nicht zu überschwänglich, denn das erzeugt Druck. Loben Sie jedes Kind für sich und vergleichen Sie nicht. Ersetzen Sie das allgemeine „Du bist so geschickt“ auf Dauer durch „Ich finde es gut, dass du nicht aufgibst“ und ein konkretes „Du merkst dir viele Sachen.“ Warum? Weil Kinder, die mit Lob überschüttet werden, irgendwann Dinge nur mehr tun, um dafür gelobt zu werden. Letztlich macht zu viel Lob sie unselbstständig! Sie packen schwierige Aufgaben gar nicht erst an, weil sie sich nicht blamieren wollen. Sie geben schneller auf, nur um Kritik zu vermeiden. Durch gut dosiertes Lob aber entsteht die Überzeugung: Ich kann Probleme lösen, ich kann mit meinen Fähigkeiten in der Welt bestehen und ich kann lernen.

? Wussten Sie, dass ...

„Die g’sunde Watsch’n“

An der g’sunden Watsch’n ist nichts gesund. Sie ist eine Form der Gewalt und hat in einer guten Eltern-Kind-Beziehung keinen Platz. Schläge verletzen Würde und Selbstwert Ihres Kindes, sie verhindern das Nachdenken und behindern die Gewissensbildung. Sie können die Vertrauensbasis und das Familienklima nachhaltig stören. Im Übrigen sind sie gesetzlich verboten. Wenn Ihnen einmal in einer angespannten Situation trotzdem die Hand ausrutscht, ist das keine Katastrophe, sofern Sie danach richtig handeln. Erklären Sie Ihrem Kind, warum Sie so wütend waren, und bitten Sie es um Entschuldigung. Wenn es Ihnen schwer fällt, bei Stress ohne Gewalt zu reagieren, finden Sie konkrete Hilfe bei Familien- und Erziehungsberatungsstellen.

Was brauchst du?

Hinter – für die Erwachsenen – störendem Verhalten steht immer ein Bedürfnis des Kindes, niemals Berechnung. Bevor Sie ein Benehmen als „schlimm“ abstempeln, überlegen Sie, was vorher passiert ist. Welches Bedürfnis Ihres Kindes ist zu kurz gekommen? Bedürfnisse sind neben Nahrung und Kleidung auch Ruhe, Bewegung, Sicherheit, Zuwendung und Erforschung der Welt.

i Tipps

Lassen Sie Ihrem Kind so oft wie möglich die Wahl: „Bitte hilf mir. Du kannst den Tisch decken oder den Saft aus dem Keller holen.“

Grenzen, die der Sicherheit dienen, sind fixe Grenzen. Bei anderen Grenzen können Sie flexibel bleiben. Wenn Ihr Kind einmal eine Ausnahme durchsetzen kann (z.B. später schlafen gehen), lernt es, dass manche Sachen verändert werden können. Wenn es mit Ihnen verhandeln kann, muss es keinen Machtkampf beginnen.

Bleiben Sie bei einem Erziehungsstil. Es verunsichert Ihr Kind, wenn Sie immer verschieden reagieren, z.B. einmal sehr nachgiebig, dann wieder streng und genervt.

Mit Belohnungen deuten Sie an, dass gutes Verhalten etwas Besonderes ist. Wollen Sie das? Regelmäßige Belohnungen können auch dazu führen, dass Ihr Kind nichts mehr ohne Gegenleistung tut.

Jeder Mensch darf Fehler machen, auch Ihr Kind. Zeigen Sie ihm, wie es sie wieder gut machen kann.

Werten Sie Ihr Kind niemals ab. Beziehen Sie Kritik nur auf die konkrete Handlung: „Schade, dass das passiert ist.“ Das Schlimmste für Ihr Kind wäre der Satz, „Jetzt habe ich dich nicht mehr lieb.“



Der Pirat und die Prinzessin

Rund um den dritten Geburtstag entdeckt Ihr Kind, dass es zwei Geschlechter gibt und ordnet sich selbst ein. Zeigen Sie ihm das Schöne am Frau- oder Mannsein und den respektvollen Umgang mit dem anderen Geschlecht.

Wenn das Spielwarengeschäft seinen Weihnachtsprospekt versendet, gibt es bei Greta und Fabian ausnahmsweise einmal überhaupt keinen Geschwisterstreit. Fabian, 5, schneidet die Seiten mit den Bausätzen, Autos und Superhelden heraus. Greta, 3, scheint nur die in rosa gehaltenen Seiten mit Puppen, Tieren und Krönchen zu sehen. Dabei achten die Eltern der beiden doch darauf, sie in keine althergebrachten Rollenbilder zu drängen ...

Geschlechterverhalten ist zum Teil angeboren und zum Teil von äußeren Einflüssen geprägt. Gleichaltrige Freunde und Freundinnen spielen eine wichtige Rolle, weil vieles im Spiel geübt und abgeschaut wird. Buben beweisen sich gegenseitig ihre Härte und Überlegenheit und Mädchen legen Wert auf Kleider und Frisuren. Greta probiert Mamas Stöckelschuhe, schnappt sich ihren Lippenstift und verkleidet sich als Prinzessin. Fabian spielt Pirat, Polizist, Superheld und manchmal alles gleichzeitig. Es sind Klischees, die den Kindern helfen, in ihre Rollen zu finden. Zeitweise experimentieren Kinder zur Abwechslung mit den Symbolen des anderen Geschlechts. Wenn sich Buben Röcke anziehen und Mädchen Indianer sein wollen, hat das mit homosexuellen Neigungen nichts zu tun.

Als Mutter und Vater sollten Sie sich jetzt mit ihrer eigenen Geschlechtsrolle auseinander setzen, weil Sie vieles (unbewusst) weitergeben. Womit sind Sie zufrieden, was erleben sie als ungerecht? Ihr Kind beobachtet im Alltag ganz genau, wie erwachsene Männer und Frauen miteinander umgehen.

Zu einem glücklichen Leben gehört auch ein erfülltes Sexualleben. Erste Voraussetzung dafür ist ein gutes Körpergefühl. Das bewahrt sich Ihr Kind, wenn Sie ihm Erfahrungen mit allen Sinnen ermöglichen. Mit der Zeit entwickelt Ihr Kind auch ein natürliches Schamgefühl. Es

möchte nicht mehr, dass ihm jemand zusieht, wenn es sich umzieht oder aufs WC geht. Dieser persönliche Bereich muss von jedem anderen unbedingt respektiert werden.

Bei Doktorspielen entdecken Kinder spielerisch, wie der Körper eines anderen Kindes beschaffen ist. Sie sind unbedenklich, solange kein Kind zu etwas gedrängt wird, das es nicht will, und solange keine Verletzungsgefahr besteht. Das gelegentliche Streicheln der eigenen Geschlechtsorgane ist ebenso normal und dient oft der Beruhigung, wie Daumenlutschen. Nur wenn sich ein Kind sehr oft zurückzieht und mit Selbstbefriedigung tröstet, ist das ein Ausdruck innerer Bedrängnis. Verbote, Ablenkung oder gutes Zureden nützen selten. Überlegen Sie, was das Kind so verunsichern könnte und geben Sie ihm mehr Zuwendung.

Mit sexuellen Fragen sollten Sie ebenso natürlich umgehen wie mit anderen. Geben sie wahre und einfache, ausbaufähige Antworten. Den Umfang der Information steuert das Kind mit seinen Fragen. Sexualerziehung passiert in vielen kleinen Schritten.

Tipps

- Erzählen Sie von den schönen Seiten des Frau- bzw. Mannseins. Werten Sie nie ein Geschlecht ab.
- Wenn Ihr Kind mit Ihnen flirtet, übt es spielerisch für später.
- Bis zum Schulbeginn sollte Ihr Kind über die Unterschiede zwischen Mann und Frau, über Zeugung, Schwangerschaft und Geburt Bescheid wissen.
- Erzwingen Sie nie Zeichen von Zuneigung, wie z. B. ein Begrüßungsbussi.
- Vermitteln Sie Ihrem Kind die wichtigsten Regeln zur Vermeidung sexueller Ausbeutung und Gewalt. Das Ziel ist Vorsicht, nicht Angst.
- Werden Sie bei plötzlichen Veränderungen oder Auffälligkeiten (z. B. Angstzustände oder Zurückgezogenheit, Wegfall des Schamgefühls, sexuell gefärbte Bemerkungen/Handlungen, die nicht dem Alter entsprechen) Ihres Kindes aufmerksam. Sie könnten ein Hinweis auf sexuelle Ausbeutung sein.
- Kindesmissbrauch ist leider eine gesellschaftliche Realität. Wenn Sie in Ihrer Umgebung auf Anzeichen dafür stoßen, wenden Sie sich an ein Kinderschutzzentrum, um Ihren Verdacht zu besprechen!



✓ Checkliste

Schutz vor sexueller Ausbeutung

- Über deinen Körper bestimmst du allein.
- Es gibt gute und schlechte Gefühle und du darfst über beide sprechen.
- Es gibt angenehme und unangenehme Berührungen, egal von wem sie kommen.
- Du musst dich nirgends und von niemandem angreifen lassen, wenn du das nicht magst.
- Ein Nein von dir wird ernst genommen.
- Es gibt gute Geheimnisse und solche, die sich unheimlich anfühlen.
- Wenn dich etwas belastet, sprich mit jemandem darüber.
- Du bist nicht schuld, wenn jemand gemein zu dir ist oder etwas Ungutes mit dir macht.
- Bleib immer so nahe am Haus, dass du mich noch hörst, wenn ich dich rufe.
- Gehe aus keinem Grund mit Fremden mit, egal, was sie dir erzählen.
- Lass dich auch nie durch Versprechungen oder angebliche schlechte Nachrichten dazu überreden.

? Wussten Sie, dass ...

Gender Creative Parenting

Hinter dem englischen Ausdruck verbergen sich Eltern, die das Geschlecht ihres Kindes geheim halten, um ihm jede Begegnung mit geschlechtsbezogenen Vorurteilen zu ersparen. Die Frage, ob das Kindern langfristig Vorteile bringt, ist noch nicht erforscht. Auch in der gängigen Pädagogik und Erziehung ist die Einsicht angekommen, dass einige unbewusste Zuschreibungen überholt sind. Muss man einem Buben Autos und einem Mädchen Puppen schenken? Sind Buben tapfer und Mädchen zart? Nicht automatisch, also dürfte der Titel dieses Kapitels genauso lauten: Die Piratin und der Prinz.



Zeig her deine Freude, zeig her deine Wut

Im Kindergartenalter lernt Ihr Kind immer besser, aggressive Kräfte in sinnvolle Bahnen zu lenken und Ärger, Zorn und Wut kontrolliert auszudrücken. Dazu braucht es Ihre Anleitung und Ihr Vorbild.

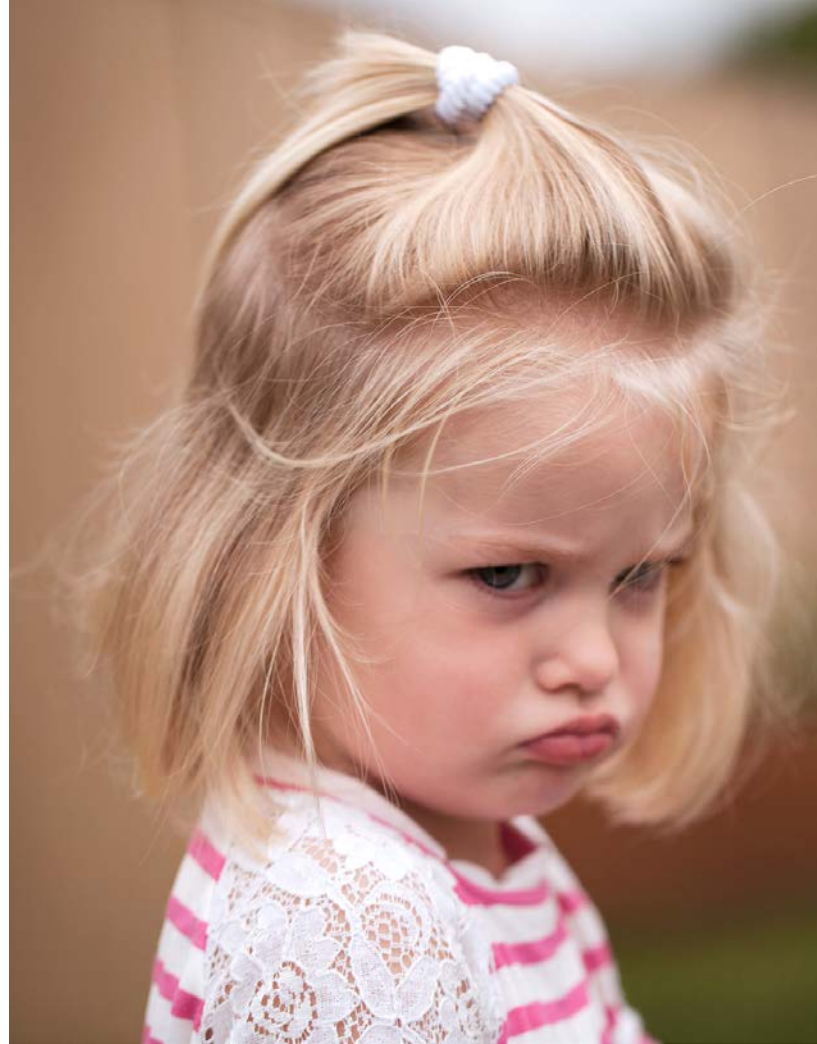
Johanna hört Schritte im Stiegenhaus, das Geräusch kennt sie gut. Sie lässt alles liegen und stehen und saust zur Tür, reißt sie auf und fällt ihrem Papa um den Hals. Sie hüpfte vor Freude. Mit derselben Direktheit zeigt sie bei anderer Gelegenheit Wut und Ärger. Dann stampft sie mit den Füßen, schmeißt mit Spielsachen und trommelt mit den Fäusten auf den Boden.

Besonders schwer fällt es Johanna, mit Verboten der Eltern umzugehen. Gestern wollte sie alle Tomaten im Garten pflücken, obwohl diese noch grün waren. Mama hat sie dabei gesehen und es verboten. Johanna sollte die Tomaten lieber gießen, aber das war nicht einmal halb so interessant. Richtig zornig wurde sie deshalb. Sonst war Mama doch immer mit dabei, wenn Johanna ein neues Projekt in Angriff nahm? Doch bei den Tomaten war es gerade Mama, die ihr einen Strich durch die Rechnung machte! Zum Zorn mischten sich Enttäuschung und Verzweiflung.

Mit Rückschlägen umgehen muss man lernen. Das geht nicht von einem Tag auf den anderen. Unzufriedenheit, Ärger und Wut sind erlaubt und sollen nicht unterdrückt werden. Für ein friedliches Zusammenleben muss man sie aber so steuern können, dass keine Menschen verletzt oder Dinge beschädigt werden. Kinder lernen das im Vorschulalter.

Helfen Sie Ihrem Kind, seine Gefühle zu benennen. Lesen Sie seine Körpersprache und bieten Sie eine mitfühlende Deutung an: „Ich glaube, du bist sehr zornig.“ Wird Ihr Kind ernst genommen, ist es eher bereit, darüber zu sprechen, was es beschäftigt.

Johanna nahm schließlich doch die Gießkanne, aber nicht um die Tomaten zu gießen, sondern um das Wasser mit einem großen Platsch auf den Boden zu schütten. Irgendwie musste die Spannung ja aus ihr raus. „Deine Wut ist wirklich sehr groß“, bemerkte Mama und Johanna fühlte sich nicht mehr so allein damit. „Wasserplatschen



ist okay, da wird nichts kaputt“, meinte Mama weiter. Nach drei Gießkannenladungen spürte Johanna, dass sich die Wut langsam verzog. Jetzt konnte sie erzählen, was sie mit den grünen Tomaten machen wollte und zuhören, warum es für einen Salat zu früh war.

Während Johanna sich schon ohne Gewalt Luft machen kann, hat Kindergartenkollege Gerd damit noch Schwierigkeiten. Als er seine kleine Schwester angreifen will, wird er von seinem Vater daran gehindert. Der hält ihn fest und fragt, was passiert ist: „Hat Maria deinen Turm zerstört?“ Gerd schreit „Ja“ und will erneut auf Maria losgehen. Papa hindert ihn daran, er schimpft aber nicht, sondern sagt: „Das ist nicht in Ordnung. Maria muss noch lernen, dass sie beim Laufen deine Sachen nicht zerstören darf. Soll ich dir dabei helfen, den Turm zu reparieren?“ Gerd erfährt, dass er Unrecht nicht hinnehmen muss und Wut zeigen darf – aber nicht mit Gewalt. Außerdem bekommt er Unterstützung bei der Behebung des Schadens.

✓ Checkliste

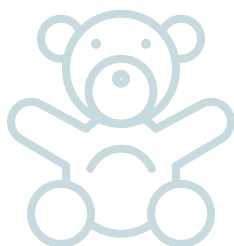
Tagesreflexion

- Habe ich heute in Ruhe mit meinem Kind über ein Thema seiner Wahl geredet?
- Habe ich ihn/sie heute gelobt?
- Weiß ich noch, was er / sie heute gemacht hat?
- Habe ich ihm/ihr heute etwas von mir erzählt?
- War ich heute ungerecht zu ihm/ihr und habe ich mich dafür schon entschuldigt?
- War er/sie heute ungerecht zu mir und hat er/sie sich schon entschuldigt?
- War heute eher ein guter oder ein schlechter Tag? Warum?
- Wofür sind wir heute dankbar?

? Wussten Sie, dass ...

Aggression hat jeder Mensch, Gewalt wird gelernt.

Aggression bedeutet wörtlich „Herangehen“, „Angreifen“. Gemeint ist die natürliche Bereitschaft, eine Aufgabe, ein Hindernis, ein Problem anzupacken, um es zu bewältigen. Angenommen, Ihr Kind ärgert sich über ein anderes Kind und schlägt oder beißt es. Zufällig hat es Erfolg mit dieser Handlung, denn das andere Kind lässt das Spielzeug fallen, um das gekämpft wurde, und die Eltern schauen gerade nicht her. Passiert so etwas ein paar Mal, fühlt sich Ihr Kind bestärkt: „Aha, mit Beißen kann ich mich durchsetzen.“ Es hat gelernt, dass es mit Gewalt ans Ziel kommt. Auch wenn Sie Gewalt im Kleinen tolerieren oder absichtlich übersehen, lernt Ihr Kind, dass es sich dabei um eine erlaubte Strategie handelt. Gewalt darf sich nie lohnen, sonst wird sie zur Gewohnheit. Und nicht zuletzt orientiert sich das Kind am Vorbild seiner Eltern. Bekommt es regelmäßig einen Klaps, lernt es: „Man darf hauen. Zumindest, wenn man groß ist.“



i Tipps



Wie gehen Sie selbst mit Wut und Ärger um? Sind Sie Vorbild?

Bestrafen Sie Ihr Kind nicht für seinen Zorn, das vergrößert ihn.

Nehmen Sie Konflikte ernst und bemühen Sie sich um eine Lösung.

Schützen Sie Ihr Kind vor Ungerechtigkeit und Angriffen.

Verzichten Sie unbedingt auf körperliche Strafen. (Gewaltverbot!)

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nicht mit aggressiven Szenen auf Bildschirmen (auch in Zeichentrickfilmen!) allein gelassen wird.

Wenn Ihr Kind häufig wütend ist, könnte es eine hochsensible/gefühlstarke Persönlichkeit haben. Diese Menschen filtern Sinnesreize weniger leicht als andere und sind schneller überfordert. Online und in Büchern gibt es viele Hilfestellungen.

Wenn Sie wissen wollen, was bei Ihrem Kind aggressives Verhalten auslöst, führen Sie eine Woche lang Protokoll über seinen Tagesablauf. Tragen Sie möglichst genau ein, wann Ihr Kind ausgeglichen ist und wann es typischerweise Probleme gibt. Notieren Sie auch, was Ihrem Kind hilft, wieder gelassen zu werden.

Jedes Kind will helfen lernen

Ihr Kind hat Freude an Leistung. Es will auch dafür geliebt werden, was es schon kann. Durch Ihr Vorbild lernt es, wie man mit den Anforderungen im Alltag umgeht.

Der kleine Niko ist sehr stolz. Ganz ohne Hilfe hat er den Tisch gedeckt. Er hat auf nichts vergessen: Teller, Besteck, Servietten, Kaffeetassen. Dann hat er draußen auch noch ein paar Gänseblümchen gepflückt und den Jausentisch mit einer kleinen Vase geschmückt. Als der Besuch kommt, darf Niko den Kuchen aus der Küche holen, während seine Eltern erzählen, wer den Tisch heute so einladend vorbereitet hat.

Kleine Aufgaben in der Familie haben unschätzbare Bedeutung für den Selbstwert. Wer etwas beiträgt, der gehört dazu, lernt Neues und empfindet Stolz. Bei der gemeinsamen Hausarbeit lernen Kinder viele Dinge, die sie später brauchen werden: Wieviel ein Kilo Mehl ist und wieviel ein Liter Wasser, in welcher Reihenfolge die Zutaten in den Kuchenteig kommen, dass Glas nicht hinunterfallen soll und dass es schwerer ist als Plastik.

Kinder sehen, wer daheim welche Aufgaben hat. Was tut immer der Papa, was macht nur die Mama? Im Alltag erlebt Ihr Kind, ob beide Eltern anpacken, wenn etwas zu tun ist, oder ob von fairer Aufteilung nur geredet wird. Es beobachtet auch, wie welche Arbeit bewertet wird, ob Hausarbeit ebenso geschätzt wird wie Erwerbstätigkeit außer Haus.

„Na, Niko, wenn du so gerne und gut Tisch deckst, willst du später einmal in einem Restaurant arbeiten?“, fragen die Gäste. „Ja“, antwortet Niko, „und Feuerwehrmann und Briefträger werde ich auch“. Im Vorschulalter beginnen Kinder, sich mit Berufen auseinander zu setzen und haben die ersten Ideen, was sie später machen wollen. Höchstwahrscheinlich wird Ihr Kind nicht den Beruf ergreifen, von dem es jetzt spricht. Ernst nehmen sollten Sie seine Wünsche trotzdem. Sie beweisen, dass sich Ihre Tochter oder Ihr Sohn mit dem Lebensalltag der Erwachsenen auseinandersetzt und überlegt, wo ihr oder sein Platz sein könnte.

Werten Sie Berufswünsche niemals ab und nehmen Sie Ihrem Kind auch nicht seine Träume, mögen sie noch so unrealistisch sein. Manche Kinder wollen auch gleich mehrere Berufe ergreifen. Betrachten Sie das als Kompliment, denn Sie sind offenbar ein Vorbild darin, wie man mehrere Aufgabenbereiche unter einen Hut bekommt.

Zeigen Sie Ihrem Kind die Vielfalt an Tätigkeiten. Die eine Arbeit ist bezahlt, die andere unbezahlt, bei dieser sieht man ein Ergebnis, jene bemerkt man nur, wenn sie nicht gemacht wurde. Manche Arbeiten sind lebensnotwendig, andere dienen dem Wohlfühlen. Eine Arbeit macht Spaß, eine andere nicht, sie wird aber trotzdem erledigt.

Kinder registrieren, ob die Familienmitglieder mit ihrer privaten und beruflichen Beschäftigung zufrieden sind oder ob es „nie genug ist“. Es tut Kindern gut, zu erleben, dass auch Mutter und Vater auf ihre Leistungen stolz sind.

Für Kindergartenkinder hat Leistung auch im direkten Vergleich eine Bedeutung. Wettkämpfe gehören jetzt zu den Lieblingsspielen. Sie helfen, sich selbst einzuschätzen. Wichtig ist, dass bei den Spielen abwechselnd unterschiedliche Talente gefragt sind: Schnelligkeit, Stärke, Geschicklichkeit, Merkfähigkeit, Hilfsbereitschaft, Kreativität. Darauf können Sie zum Beispiel bei Kindergeburtstagen achten.

Tipps

- Erzählen Sie von Ihrem Arbeitsalltag, was Sie machen und wozu. Nehmen Sie Ihr Kind nach Möglichkeit einmal an Ihren Arbeitsplatz mit.
- Lassen Sie Ihr Kind im Haushalt mithelfen.
- Zeigen Sie ihm, was es schon alles kann, und was sein Beitrag für Sie bedeutet.
- Kaufen Sie nicht zu viel Spielzeug, Ihr Kind zieht echte Gebrauchsgegenstände vor.
- Nützen Sie Berufswünsche nicht für Erpressung aus: „Wenn du Forscher werden willst, musst du das aber besser machen.“
- Freuen Sie sich über Erfolge Ihres Kindes, aber setzen Sie es nicht unter Leistungsdruck.
- Misserfolge und Verlieren gehören zum Leben. Nehmen Sie die Enttäuschung ernst und trösten Sie Ihr Kind.

? Wussten Sie, dass ...

Sind Sie Burnout-gefährdet?

Wenn Sie das Gefühl haben, dass

- Ihre Leistung nicht ausreichend entlohnt wird,
- Sie zu wenig Anerkennung von Ihrer Umgebung erhalten,
- Ihr Privatleben zu kurz kommt,
- Sie nur mehr aufgrund von Routine funktionieren,
- Ihnen oft grundlos zum Weinen zumute ist,
- Sie vermehrt Kopfweg oder Magenschmerzen haben,
- Sie schwer einschlafen und in der Nacht wach werden,
- Sie Ihre Lebenslust langsam verlieren,
- Sie den Alltag nur mit Kaffee und Energydrinks bewältigen,
- Sie über- oder unterfordert sind,
- Sie in der Früh nicht motiviert sind,
- Ihre Kreativität verloren geht,
- Ihre alten Freunde und Freundinnen nur nerven,
- Sie sich selbst verlieren,

dann sind Sie akut Burnout-gefährdet. Vermeiden Sie Isolation und sprechen Sie offen mit Menschen, die Ihnen nahe sind. Holen Sie sich Hilfe bei einer Psychologin oder einem Psychotherapeuten. Sie oder er kann Sie beim nächsten Schritt – einer Auszeit oder einem Jobwechsel – begleiten.

✓ Checkliste

Wobei ein Kindergartenkind helfen kann

- Gewaschenes Geschirr einräumen
- Besteck ordnen
- Zutaten zum Kochen vorbereiten
- Tisch decken
- Möbel abstauben
- Blumen gießen
- Tiere füttern
- Betten machen
- Wäsche aufhängen und abnehmen
- Handtücher zusammenlegen
- Schuhe putzen
- Gartenarbeit

Ein Kinderfest daheim

Gästeliste erstellen

Die Faustregel ist: so viele Gäste wie das Kind Jahre alt wird. Am besten Kinder, die sich untereinander kennen.

Einladungen gestalten und verschicken

Gestalten Sie die Einladungen mit Ihrem Kind gemeinsam. In Büchern und im Internet finden Sie jede Menge Ideen. Soll die Party ein Motto haben? In der Einladung steht: Kontakt für Zu- bzw. Absage, Adresse, Beginn- und Abholzeit. Wenn Sie nicht zuhause feiern, überlegen Sie auch, wie die Gäste zum Partyort kommen. Schreiben Sie dazu, ob die Eltern bleiben oder gehen sollen.

Hilfe organisieren

Entspannter wird die Party, wenn mindestens zwei Erwachsene da sind. Das können beide Elternteile sein, oder auch die Eltern eines Gastes oder ein/e Babysitter/in. Die zweite Person kann auch die Fotos machen.

Das Programm planen

Im Ablauf sollten sich Action und ruhigere Phasen abwechseln. Die Kinder brauchen auch eine Rückzugsmöglichkeit. Ein Plan ist wichtig, aber bleiben Sie flexibel.

Einkaufsliste schreiben

Essen und Getränke gehören ebenso auf die Liste wie Partydekoration, ev. Pappgeschirr und Utensilien für Spiele bzw. Mitgebsel für die Gäste.

Zur Sicherheit

Vor dem Fest machen Sie die Wohnung kindersicher oder sperren Sie ein Zimmer ab, das tabu ist. Halten Sie eine Liste mit Telefonnummern der Eltern bereit und haben Sie Taschentücher, Pflaster und Cool Pack in Reichweite.



Bewegung macht schlau

Bewegung ist eine wichtige Voraussetzung für die gesunde Entwicklung – auch die geistige. Sie ist außerdem ein Grundbedürfnis jedes Kindes.

Kinder wissen instinktiv, dass ihre Knochen, Muskeln und Bänder viel Bewegung brauchen, um zu wachsen und nicht einseitig belastet zu werden. Auch wenn sie scheinbar planlos herumtoben, üben sie ihre Körperbeherrschung und Geschicklichkeit. Sie brauchen viel Gelegenheit zum Laufen, Klettern, Springen, Balancieren, Schaukeln, Rutschen, Hüpfen, Tanzen und zum Ausprobieren von Sportgeräten wie Bällen, Schi, Eislaufschuhen, usw. Jede Art von Bewegung sorgt dafür, dass im Gehirn Nervenverbindungen verknüpft werden.

Auch Hände und Finger sind schon sehr geschickt. Das ist eine Voraussetzung fürs Schreiben und fürs gute Sprechen. Geübt wird einerseits im Alltag (beim Essen, beim An- und Ausziehen) und andererseits beim Malen und Basteln mit verschiedenen Materialien. Lassen Sie Ihr Kind dabei nach Lust und Laune experimentieren statt bestimmte Ergebnisse zu fordern.

Kennen Sie den Ausdruck „Eislaufmutter“? Umgangssprachlich ist das ein Elternteil, der sein Kind aus übertriebenem Ehrgeiz in eine sportliche Karriere drängt. Die Gefahr dabei ist, dass das Kind den Spaß an der Sache verliert! Deshalb: Entscheiden Sie nicht über den Kopf Ihres Kindes hinweg, welchen Sport es machen soll. Hüten Sie sich vor zu viel Ehrgeiz. Vergleichen Sie die Leistungen Ihres Sohnes, Ihrer Tochter nicht mit jenen anderer Kinder. Hören Sie auf Andreas, den Vater der 4-jährigen Elisabeth: „Ganz ehrlich, ich habe mir eine wilde, draufgängerische Tochter gewünscht. Eine, die Fußball spielt und klettert. Elisabeth ist das Gegenteil. Ihr Traum ist Balletttanzen im rosa Tüllrock. Ich war selber überrascht, als ich bei ihrer ersten tollpatschigen Kindertanzvorführung beinahe Tränen in den Augen hatte. Sie war so stolz auf sich. Nie würde ich sie zu einem anderen Sport überreden. Genauso wenig fixiere ich sie auf den Tanz, sie darf sich jederzeit etwas anderes aussuchen. Mir ist wichtig, dass das auch ihre Tanzlehrerin so sieht. Elisabeth übt ab und zu daheim, aber nur wenn sie Lust hat. Sie ist ja erst vier!“

Ihr Kind will sich jeden Tag bewegen. Möglichkeiten gibt es daheim und im Kindergarten genug. Ein gemeinsamer Ausflug in die Natur am Wochenende ist die optimale Ergänzung. Allein reicht er aber nicht aus – denn Ihr Kind kann die Bewegung ebenso wenig aufs Wochenende verschieben wie das Essen oder Schlafen.

Wie aktiv Ihr Kind ist, hängt auch von seinem Temperament ab. Der normale Bewegungsdrang kann sehr groß sein. Wenn Sie dennoch den Verdacht haben, dass Ihr Kind hyperaktiv ist, wenden Sie sich an einen Kinderarzt, eine Kinderärztin. Hyperaktivität (ADHS) ist eine Kombination mehrerer Symptome, welche unterschiedliche Ursachen haben können – hier braucht es viel Beobachtung und Feingefühl. Kennzeichnend sind vor allem extreme Unruhe und Mangel an Aufmerksamkeit. Betroffene Kinder können nicht stillsitzen, lassen sich leicht ablenken, sind impulsiv und pendeln zwischen Wutanfällen und Anlehnungsbedürfnis.

Entscheidend für Kinder mit ADHS ist, dass Fachleute die richtige Diagnose stellen und die Eltern mit ihnen zusammenarbeiten. Darauf baut die bestmögliche Therapie auf. Möglich sind Verhaltensanweisungen für Kind und Eltern, eine Ernährungsumstellung sowie eventuell Medikamente. Persönlichkeit, Lebensbedingungen und familiäres Umfeld des Kindes werden dabei berücksichtigt.

Kinderkurs und Sportverein

Das Angebot an Sport- und Bewegungskursen für Kinder wird immer größer. Umso wichtiger ist es, die richtige Wahl zu treffen. Besuchen Sie Veranstaltungen, sprechen Sie mit Eltern von teilnehmenden Kindern, nehmen Sie Schnupperangebote und Gespräche mit der Kursleitung in Anspruch. Klären Sie vor der Anmeldung folgende Fragen:

- Welche Bereiche werden gefördert, welche Ziele werden verfolgt?
- Machen die Kinder begeistert mit oder wirken sie gestresst oder gelangweilt?
- Ist das Angebot zeitlich und finanziell vertretbar?

Wenn Ihr Kind fix angemeldet ist, sollte es – außer bei größeren Problemen – den Kurs auch bis zum Schluss besuchen und sich nicht aus einer Laune heraus wieder abmelden. Danach darf es aber erneut entscheiden, ob



es bei dieser Sportart bleibt oder doch etwas anderes ausprobiert. Die Sportwissenschaft rät von einer Spezialisierung vor dem 10. Lebensjahr ab. Sie haben herausgefunden, dass Kinder, die bis dahin in unterschiedlichen Sportarten aktiv waren, später mehr sportliche Erfolge hatten.

✓ Checkliste

Bewegungsspiel für drinnen & draußen

Sie nennen ein Tier und Ihr Kind macht dessen Bewegungen nach:

- Affe (schwingt sich von Ast zu Ast)
- Frosch (hüpft)
- Katze (schleicht sich an)
- Elefant (stampft und wackelt mit dem Rüssel)
- Schlange (schlängelt sich am Boden)
- Flamingo (steht auf einem Bein)
- Pferd (galoppiert)
- Ente (watschelt)
- Hase (hoppelt)
- Vogel (fliegt)

? Wussten Sie, dass ...

Schwimmen

Ertrinken ist bei Kindern die zweithäufigste Todesursache. Deshalb sollte sich Ihr Kind möglichst früh im Wasser sicher fühlen. Schwimmunterricht vor dem 5. Geburtstag umfasst meist Tauchübungen, Springen und spielerisches Wassertreten. Ihr Körperbau erschwert es kleinen Kindern noch, den im Verhältnis schweren Kopf über Wasser zu halten. Ab 5 Jahren lernen Kinder in Kinderschwimmkursen die korrekten Bewegungsabläufe spielerisch in kleinen Häppchen. Natürlich spricht auch nichts dagegen, dass Sie Ihrem Kind selbst das Schwimmen beibringen.

i Tipps

Geben Sie Ihrem Kind viele Bewegungsmöglichkeiten in der freien Natur, auf Spielplätzen und zu Hause, allein und in der Gruppe.

Achten Sie auf gut passende Schuhe. Überprüfen Sie spätestens nach drei Monaten wieder die Größe.

Nehmen Sie den Bewegungsdrang Ihres Kindes ernst. Zwingen Sie es nicht zum Stillsitzen.

Bewegen Sie sich im Alltag mit dem Kind, gehen Sie kurze Strecken zu Fuß, benützen Sie die Treppe statt den Lift, machen Sie Spaziergänge.

Im Kindergartenalter probieren Kinder neugierig alle Bewegungs- und Sportarten aus. Heute fasziniert sie das Eislaufen, morgen das Geräteturnen und nächste Woche der Tanz. Für gezieltes Fördertraining ist es daher zu früh.

Ab etwa 3 Jahren ist Schifahren und Laufrad geeignet, ab 4 Jahren Tanzen, Klettern, Eislaufen, ab 5 Jahren Schwimmen, Radfahren (ohne Stützräder), Karate und Taekwondo, Ballett, Tennis. Ab dem 6. Geburtstag auch Fußball, Judo, Leichtathletik und Reiten.

Eltern-Kind-Zentren bieten oft mehr Platz für Spiel und Bewegung als daheim zur Verfügung steht. Verabreden Sie sich dort oder am Spielplatz mit anderen Müttern und Vätern.



Ein Zuckerl gegen Einsamkeit?

Mit gesunder Ernährung, einem ausgewogenen Alltag und regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen geben Sie Ihrem Kind die Grundlage für ein gesundes Leben.

„Du bist hingefallen, da hast du ein Zuckerl!“

„Das hast du aber gut gemacht, zur Belohnung bekommst du etwas Süßes!“

„Du darfst dir etwas zum Naschen aussuchen, weil ich dich so lieb habe.“

„Iss doch wenigstens ein bisschen, mir zuliebe.“

„Wenn du jetzt Ruhe gibst, kaufe ich dir nachher ein Eis.“

Alle diese Aussagen haben etwas gemeinsam: Sie geben dem Essen eine Funktion abseits von Hunger und Durst. Sie machen es zur Ersatzbefriedigung, zum Liebesbeweis oder zum Druckmittel. Streichen Sie diese Sätze lieber aus Ihrem Sprachgebrauch.

Angeblich speziell für Kinder entwickelte Kinderlebensmittel sind meistens weder gesund (zu viel Zucker und Fett) noch auf Kinder abgestimmt (unnötige Anreicherung mit Vitaminen, Aromen usw.). Sie sind bloß teurer. Leider sind sie auch nicht immer harmlos: Zusatzstoffe wie Allurarot (E 129, z.B. in Wurst), Gelborange (E 110, z.B. in Schmelzkäse und Pudding) und Polyphosphate (E 452, z.B. in Fast Food) werden mit Allergien bzw. Hyperaktivität in Verbindung gebracht. Gewöhnen Sie sich an, die Zutatenliste zu lesen. Kinderlebensmittel dürfen ruhig ab und zu auf dem Speiseplan stehen. Allerdings als das, was sie sind: Naschereien ohne Wert.

Die Kindergartenzeit ist prägend fürs ganze Leben, was Gewohnheiten betrifft. Wenn Ihr Kind jetzt die richtige Körper- und Zahnpflege, das Wahrnehmen seiner körperlichen Bedürfnisse (z.B. „mir ist kalt oder warm“) und



gesundes Essen und Trinken lernt, kann es später gut auf seine Gesundheit achten.

Krankheiten kommen trotzdem vor und sind auch wichtig fürs Immunsystem. Kranke Kinder brauchen liebevolle Pflege und Behandlung, aber kein übertriebenes Mitleid. Genauso gehören Stress, Ärger und Streit zum Leben und können von Kindern nicht ferngehalten werden. Besser ist es, ihnen zu zeigen, wie man damit umgeht und die liebevolle Stimmung in der Familie wieder herstellt.

Tipps

- Bieten Sie Ihrem Kind fünf Mahlzeiten täglich an, bestehend aus gesunder Mischkost mit frischem Obst und Gemüse.
- Verbieten Sie Süßigkeiten und Fast Food nicht generell. Ihr Kind sollte aber immer fragen müssen.
- Wenn möglich, besprechen Sie mit der Familie den Speiseplan für die Woche. So kann jeder Wünsche und Abneigungen bekannt geben und es ist möglich, die Arbeit aufzuteilen. Auch Kinder können schon kleine Aufgaben übernehmen. Mahlzeiten sollten Familienzeit sein und stressfrei ablaufen.
- 30 Minuten nach jeder Mahlzeit, aber zumindest abends, sollte Ihr Kind Zähne putzen. Bis zum Volksschulalter sind Sie für die (Nach-)Reinigung verantwortlich.
- Lassen Sie Ihr Kind immer mehr Körperpflege selbst übernehmen.

- Der Schlafbedarf ist unterschiedlich. Im fünften Lebensjahr liegt er zwischen 10,5 und 12,5 Stunden. Manche Kinder brauchen noch einen Mittagsschlaf, eine Ruhepause tut auf jeden Fall gut.
- Nehmen Sie die im Mutter-Kind-Pass vorgesehenen kostenlosen Vorsorgeuntersuchungen rund um den 3., 4. und 5. Geburtstag in Anspruch.
- Bereiten Sie Ihr Kind auf geplante Arztbesuche und Krankenhausaufenthalte vor, z.B. mit Erzählungen, Bilderbüchern, Krankenbesuchen.
- Geben Sie Ihrem Kind nach einer Krankheit genug Zeit zum Auskurieren. Bringen Sie es nicht zu früh wieder zur Kinderbetreuung, es könnte sich schnell wieder anstecken.

✓ Checkliste

Haus- und Reiseapotheke

- Fieberthermometer
- Schere
- Pinzette
- Pflaster und Verband
- Desinfektionsmittel
- Insektenschutzmittel
- Sonnencreme
- Mittel gegen Reisekrankheit
- Salbe für Insektenstiche und Sonnenbrand
- Schmerzmittel
- Fieber senkendes Mittel
- Mittel gegen Durchfall und Glucose-Elektrolytpräparat
- Mittel gegen Übelkeit und Erbrechen
- Sonstige verordnete Mittel

Medikamente gehören außerhalb der Reichweite von Kindern, kühl und lichtgeschützt (also nicht im Badezimmer) gelagert

Weitere Infos



Apptipp:

Codecheck (für iPhone und Android)

Kritische Inhaltsstoffe von Lebensmitteln und alltäglichen Produkten mittels Strichcode checken



Wussten Sie, dass ...

Kinder im Krankenhaus

Wenn Ihr Kind ins Krankenhaus muss, vermitteln Sie ihm Ruhe und Sicherheit. Vergessen Sie nicht, Mutter-Kind-Pass, eCard und eventuelle Befunde mitzunehmen. Bereiten Sie Ihr Kind auf den Aufenthalt im Krankenhaus vor. Erklären Sie ihm, welche Behandlungen gemacht werden und verheimlichen Sie ihm nicht, dass es sich vielleicht kurz nicht wohl fühlen wird oder eine Untersuchung weh tut. Geben Sie ihm diese Information jedoch erst kurz davor, sonst steigern Sie die Angst. Vermeiden Sie Versprechen, die Sie nicht halten können. Während einer Untersuchung halten Sie die Hand Ihres Kindes und lenken Sie es nach Möglichkeit mit einer Geschichte oder einem kleinen Spiel ab. Eine Spritze tut weniger weh, wenn man sich mit Papa oder Mama gegenseitig ganz fest ins Gesicht bläst. Unbekanntes verliert seinen Schrecken, wenn die Eltern Vertrauen vorleben und sich z.B. auch selber in den Hals schauen lassen. Viele Krankenhäuser bieten Zusatzbetten für eine Begleitperson an. Diese Leistungen können kostenpflichtig sein. Fragen Sie nach! Wenn Sie nicht beim Kind bleiben können, besuchen Sie es unbedingt jeden Tag. Auch wenn der Abschied jedes Mal schmerzhaft ist, schleichen Sie sich nicht heimlich davon. Eine kleine Überraschung kann den Abschied erleichtern.

Rat und Hilfe erhalten Sie z.B. beim Verein KiB children care (www.kib.or.at oder unter 0664 6 20 30 40).

Die Menge macht's

Ihr Kind soll lernen, die unterschiedlichen Medien sinnvoll zu nutzen. Oft wird es aus einer Fülle von Angeboten und Informationen auswählen müssen. Zeigen Sie ihm, wie man das macht.

„Fernsehen finde ich toll. Besonders mag ich starke Helden, die gegen die Bösen gewinnen. Und Kinder, die schlauer sind als die Erwachsenen. Meine Schwester schaut lieber Filme an, wo man etwas lernen kann, vor allem über Tiere. Am liebsten mag ich es, wenn Papa auch mitschaut und ich mich an ihn kuscheln kann.“

Elias beschreibt, was ihn am Medium Fernsehen fasziniert. Mit fünf Jahren ist er alt genug, um ausgewählte Sendungen anschauen zu können. Eine knappe Stunde sollte dabei die tägliche Obergrenze sein. Wenn ein längerer Film von allen gemeinsam angeschaut wird oder wenn Elias krank ist, machen seine Eltern Ausnahmen.

Andere Regeln sind aber fix: Die Serien oder Sendungen werden vorher ausgewählt. Elias kann sich vor dem Bildschirm bewegen und über das Gesehene reden. Zu Essenszeiten und eine Stunde vor dem Schlafengehen sind Bildschirme tabu.

Kinder erleben Filme anders als Erwachsene: Sie durchschauen Filmtricks, Vor- und Rückblenden nicht und erschrecken bei Großaufnahmen. Sie werden von schnellen Bildern und aufwühlender Musik überwältigt. Sie unterscheiden schwer zwischen Realität und Film. Stellen Sie fest, wo bei Ihrem Kind die Grenze zwischen Spannung und Reizüberflutung verläuft.

Ähnliches gilt für Computerspiele und Apps. Sind sie mit Bedacht ausgewählt und dem Alter angepasst, können sie Abwechslung und Herausforderung bieten. Gute Spiele fördern logisches Denken, Reaktionsvermögen, Kreativität und Teamgeist. Wichtig ist eine einfache Bedienung und dass die Aufgaben konstruktiv (nicht gewalttätig oder zerstörerisch), vielfältig und schaffbar sind. Achten Sie auch auf die Bild- und Tonqualität.

Wenn ohne Bildschirm nichts mehr geht, steuern Sie mit attraktiven Freizeitideen gegen. Ein komplettes Medienverbot ist nicht zielführend, weil gerade das Verbotene den größten Reiz hat. Ihr Kind wächst in einer Medienwelt auf. Entscheidend ist, dass es die echte und die virtuelle



Welt auseinander hält. Am besten fördern Sie diese Fähigkeit, indem Sie Ihr Kind anregen, die reale Welt zu gestalten. Das beginnt bei der Einrichtung des Kinderzimmers und der Beteiligung am Familienalltag. Wenn reale Abenteuer regelmäßig Spaß machen, werden Medien zu einer sinnvollen Ergänzung.

Tipps

- Geben Sie Ihrem Kind jeden Tag genug unverplante Zeit.
- Seien Sie ein Vorbild beim Umgang mit Medien.
- Legen Sie eine Bibliothek in Reichweite des Kindes an.
- Nutzen Sie die Vorteile von DVDs und Streamingdiensten: Ihr Kind kann beliebig unterbrechen und Szenen mehrmals ansehen.
- Lassen Sie Ihr Kind beim Spielen nicht immer gewinnen: Es fühlt sich dann nicht ernst genommen. Außerdem ist Verlieren wichtig für die Entwicklung von Frustrationstoleranz.
- Kramen Sie in Ihren Erinnerungen: Welche Spiele waren für Sie als Kind spannend?
- Wenn Ihnen die Spielideen ausgehen, fragen Sie im Kindergarten nach.
- Kindergartenkinder brauchen kein eigenes Fernsehgerät, keine Spielkonsole und kein Tablet.

✓ Checkliste

Woran erkenne ich ein gutes Kinderbuch?

- Die Bilder passen genau zur Geschichte und wirken sympathisch.
- An den Gesichtern der Figuren erkennt man, wie sie sich fühlen.
- Menschen, Tiere und Dinge tauchen auf aufeinander folgenden Bildern gut erkennbar wieder auf.
- In den Hauptrollen wechseln sich Buben und Mädchen ab.
- Die Texte sind leicht verständlich und erzeugen durch beschreibende Sprache Bilder im Kopf.
- Reine Vorlesebücher kommen auch ohne Bilder aus.
- Diese Punkte gelten auch für Kinderzeitschriften. Kaufen Sie die Hefte lieber einzeln als im Abo.

Welche Spiele sind jetzt interessant

- Rollenspiele mit Requisiten aus der Welt der Großen (Kleidung, Kaufmannsladen, usw.)
- Spiele mit Regeln (Bilderlotto, Domino, Quartett, UNO)
- Teamspiele (z.B. „Obstgarten“, „Tempo, kleine Schnecke“, „Schnappt Hubi“)
- Bewegungsspiele, Tanzen
- Lernspiele, wenn sie Ihrem Kind Spaß machen und nicht zum Training werden
- Basteln mit diversen Materialien

Weitere Infos



Linktipp:

www.flimmo.de

Eltern-Ratgeber für TV, Streaming & YouTube

Brief einer Kindergartenpädagogin

Liebe Eltern!

Tag für Tag wundere ich mich bei vielen Kindern, warum das natürliche Spielverhalten im Hinblick auf das Material im Kindergarten oft sehr angeregt werden muss. Denken Sie daran, dass Kinder dann lernen, wenn sie sich wohl und geborgen fühlen beim Spielen. Was gibt es Schöneres als ein Spiel mit der ganzen Familie zu spielen und dabei zu plaudern und sich auf die gemeinsame Anforderung zu konzentrieren? Das Freuen und Ärgern während des Spielens und das „Grantigsein“, wenn man verloren hat, ist ganz menschlich. Haben Sie bitte Geduld mit Ihrem Kind, wenn es ein Spiel zum hundertsten Mal spielen möchte. Wiederholung stärkt die Spielstrategie. Was hingegen lernen die Kinder bei einem Gameboy- oder Playstationspiel? Wenn ich als Spieler/in nicht möchte, dass ich verliere, drücke ich einfach auf Reset und das Spiel startet von neuem. Die Kinder können sich in diesem Alter im Hinblick auf die Körperwahrnehmung und Raum-Lage-Wahrnehmung kaum selber einschätzen und dann sollen sie erkennen, was dieses „kleine Maxerl“ auf dem Bildschirm macht?! Die Kinder starren wie fixiert auf das Gerät und bekommen von ihrer Umgebung kaum etwas mit. Eine Familie erklärte mir einmal, dass das Drücken der Computertasten und Knöpfe die Feinmotorik stärkt und die Kinder sehr viel Ausdauer entwickeln. Mag wohl sein, aber gibt es dahingehend nicht auch andere Methoden und Möglichkeiten? Wie zum Beispiel Knetmasse, Malen und Zeichnen, Lego bauen, eine Schneeballschlacht, gemeinsame Spielenachmittage, ...

Kinder im Kindergartenalter sind in der Entwicklung noch sehr körperbetont. In der Pädagogik sprechen wir vom BE-GREIFEN – die Kinder erleben durch das Wahrnehmen mit allen Sinnen und können dabei vieles lernen. Mit zunehmendem Alter können sich die Kinder Abstraktes vorstellen. Durch meine Ausbildung und meine bisherige Erfahrung bin ich der Überzeugung, dass es für Kindergartenkinder andere Spielideen und Impulse gibt als mit diversen Computern zu spielen.

Ihre Barbara Hirner



Freunde für immer, Freunde bis morgen

Freundschaften gehören zur Lebenszufriedenheit. Vertrauen Sie Ihrem Kind, was die Auswahl seiner Freunde betrifft.

„Die Sarah spielt immer nur mit der Emma!“ „Der Max sagt, er ist nicht mein Freund!“ – Hören Sie gut zu, wenn Ihr Kind Ihnen sein Herz ausschüttet. Es lernt gerade eine Menge über Freundschaften. Zum Beispiel, dass sie nicht automatisch gegenseitig sind. Wie sich Eifersucht anfühlt. Dass man Freunde und Freundinnen auch verlieren kann und wieder gewinnen. Wie man Freundschaft pflegt und wie man ein Angebot freundlich ablehnt.

Nehmen Sie Ihr Kind ernst und helfen Sie ihm, sich in andere hinein zu versetzen. Stärken Sie außerdem seine Frustrationstoleranz: Es gibt Dinge, die kann man nicht ändern, und Selbstmitleid hilft nicht weiter. Es tut aber gut, wenn man sich bei Mama oder Papa „ausjammern“ kann.

Kinder suchen Kontakt mit anderen Kindern und wollen Freundschaften knüpfen. In einer Kindergruppe kann Ihr Kind seine sozialen Fähigkeiten weiterentwickeln. Bei Spielen zu zweit und zu mehrt lernt es, was es für das Zusammenleben mit anderen Menschen brauchen wird. Es erkennt Regeln und Werte, die in der Familie, in der Nachbarschaft und in der Kinderbetreuung wichtig sind.

Verabschieden Sie sich von der Vorstellung, dass Sie die Freunde bzw. Freundinnen Ihres Kindes aussuchen können. „Seit mein Sohn sich im Kindergarten mit Felix verbündet hat, übernimmt er Worte und Verhalten von ihm, die mir überhaupt nicht gefallen. Was kann ich tun?“, fragt Noahs Mutter. Im Moment nicht viel, ist die Antwort. Denn Kinder suchen sich sehr unterschiedliche Freundschaften. Manchmal lockt sie gerade das Gegenteil ihrer eigenen Persönlichkeit. Geht es uns Erwachsenen nicht ebenso? Der Weg, sich selbst zu finden, hat eben auch Sackgassen. Sobald Noah die Dinge „anprobiert“ hat, die er sich bei Felix abschaut, kann er entscheiden, was zu ihm passt und was nicht. Sie dürfen schon sagen, was Ihnen nicht gefällt, aber stellen sie Kinder nicht voreinander bloß.

Lernen Sie die Freunde und Freundinnen Ihres Kindes kennen und laden Sie sie ein. Halten Sie sich im Hintergrund, wenn die Kinder miteinander spielen. Schen-



ken Sie Ihrem Kind ein nett gestaltetes „Freundebuch“. Die Einträge darin sind gute Anknüpfungspunkte für Gespräche über Freundschaft.

✓ Checkliste

Vermitteln bei Kinderstreit

- 1. Muss ich eingreifen?**
 - Ja, wenn die Gefahr von Verletzung oder Beschädigung besteht.
 - Nein, solange sich beide Kinder der Situation gewachsen fühlen.
- 2. Worum geht es?**
 - Jedes Kind erklärt seinen Standpunkt.
- 3. Was genau ist also das Problem?**
 - Ich fasse zusammen und benenne das Problem.
- 4. Was sind mögliche Lösungen?**
 - Wir suchen gemeinsam ein paar Alternativen. Ich mache auch einen absurden, lustigen Vorschlag, das lockert die Stimmung auf.
- 5. Welche ist die beste Lösung für alle?**
 - Womit sind beide Kinder einverstanden?
- 6. Funktioniert sie?**
 - Wir probieren die Lösung aus.
 - Wenn sie nicht funktioniert, reden wir noch einmal darüber.

Gruppenspiele

- **Gordischer Knoten**

Die Kinder stehen im Kreis und strecken ihre Hände in die Mitte. Dann greift jedes Kind nach zwei Händen von zwei verschiedenen anderen Kindern, die nicht seine Nachbarn sind. Wenn jede Hand eine andere gefunden hat, muss die Gruppe den Knoten entwirren, ohne die Hände loszulassen. Das heißt:

durchschlängeln, umdrehen, kriechen, ... Am Schluss stehen wie durch ein Wunder alle in einem Kreis!

- **Der Rucksack**

Ein Rucksack wird mit verschiedenen (möglichst lustigen) Kleidungsstücken gefüllt. Solange Musik spielt, werfen die Kinder einander den Rucksack zu. Stoppt die Musik, nimmt das Kind, das den Rucksack gerade hält, ein Kleidungsstück heraus und zieht es an – egal an welcher Körperstelle.

- **Zeitungstanz**

Jedes Kind bekommt eine Zeitungsseite und stellt sich darauf. Solange Musik spielt, tanzen die Kinder auf der Zeitung. Wenn sie aufhört, falten die Kinder ihre Zeitungsseite genau in die Hälfte und tanzen auf dem kleineren Stück weiter. Wer neben die Zeitung steigt während die Musik spielt, scheidet aus. Das geht so weiter, bis sich die Kinder, die noch im Spiel sind, nicht mehr auf den kleinen Zeitungsstücken halten können.

- **Wäscheklammerspiel**

Die Kinder bilden zwei Gruppen. Eine stellt sich mit geschlossenen Augen im Kreis auf. Jedes Kind der zweiten Gruppe bekommt 5 bis 10 Wäscheklammern und muss versuchen, diese an der Kleidung der ersten Gruppe zu befestigen – aber ohne dass die Kinder etwas bemerken. Wenn ein Kind doch etwas merkt, ruft es „Nein!“ und die Wäscheklammer wird wieder entfernt. Das Kind, das als erstes alle seine Wäscheklammern angebracht hat, hat gewonnen.

| Tier | Lebenserwartung | Euro/Monat | Geeignet für ... |
|-----------------|-----------------|------------|--|
| Hund | 10–15 Jahre | ab € 60,- | Familien, wo das Tier nie länger als 4–6 Stunden alleine ist |
| Katze | 18 Jahre | ab € 40,- | alle, die nicht Gassi gehen wollen |
| Kaninchen | 10 Jahre | ab € 10,- | alle, denen das Herumtragen und Streicheln weniger wichtig ist |
| Meerschweinchen | 6 Jahre | ab € 10,- | alle, die ein pflegeleichtes Haustier wollen |
| Hamster | 3 Jahre | ab € 10,- | alle, die Nachtaktivität nicht stört |
| Wellensittich | 10–15 Jahre | ab € 7,- | Schulkinder |
| Maus oder Ratte | 2 Jahre | ab € 7,- | alle, die sich nicht vor strengem Geruch fürchten |

Tipps

Ihre Hausregeln gelten auch für Kinder, die zu Gast sind. Sie dürfen Grenzen setzen.

Bei Geschwisterkindern zeigen Sie jedem Kind, was Sie besonders an ihm schätzen.

Erinnern Sie Ihr Kind an Geburtstage von Freunden, Freundinnen und Verwandten. Lassen Sie es ein Geschenk basteln oder aussuchen.

Erzählen Sie von Menschen, die Hilfe brauchen und überlegen Sie gemeinsam, was Sie tun könnten.

Versichern Sie Ihrem Kind, dass es mit jedem Problem zu Ihnen kommen kann.

Seien Sie ein gutes Vorbild, was den Umgang mit anderen betrifft.

Die Sorge für ein Haustier unterstützt die Entwicklung sozialer Kompetenz. Voraussetzung ist, dass Ihr Kind das Tier im Alltag selbst versorgen kann und nicht nur ab und zu mit ihm spielt. Dennoch bleiben die Erwachsenen verantwortlich! Schicken Sie Ihr Kind nicht in die Tierklinik oder überfordern es auf sonstige Art.

Nur wer seine eigenen Gefühle benennen kann, der kann sich auch in andere Menschen hineinversetzen. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über seine Gefühle genauso wie über Stimmungen von Dritten.

Wenn Ihr Kind sich in ein geborgtes Freundebuch einträgt, machen Sie ein Foto von der ausgefüllten Seite. Das ist später eine schöne Erinnerung!

In die weite Welt hinein

Nun wird die Welt außerhalb der Familie für Ihr Kind immer interessanter. Unterstützen Sie es durch die Auswahl des Kindergartens, gute Eingewöhnung und liebevolle Begleitung.

Kinder zwischen drei und sechs Jahren profitieren von der Betreuung in der Gruppe. Sie finden Möglichkeiten zu Spiel, sozialem Lernen und Schulvorbereitung in einem Umfang, der daheim nicht möglich ist. Der Kindergarten kann die Geborgenheit und die Erlebnisse in der Familie jedoch nicht ersetzen. Kindergärten dienen nicht nur der Betreuung, sondern auch der Bildung und Förderung der Kinder. Kommunikation, Sinne und Bewegung stehen dabei im Mittelpunkt. Ihr Kind lernt, seinen Platz in einer Gruppe zu finden, sich anzupassen und durchzusetzen, sowie Freundschaften zu knüpfen.

Der Kindergarten ist aber keine Schule. Erwarten Sie keine Ergebnisse und Produkte. Ihr Kind lernt zwar Lieder und macht Bastelarbeiten, dabei kommt es aber nicht auf Perfektion an. Das gilt auch für die Schulvorbereitung: Alles Nötige lernt Ihr Kind im normalen Kindergartenalltag. Besonders viele Malereien oder Übungsblätter sind kein Qualitätsmerkmal für einen Kindergarten. Ein respektvoller Umgang der Kinder miteinander ist es schon.

Ralf besucht seit vier Monaten den Kindergarten und ist schon gut eingewöhnt. Jetzt will er plötzlich nicht mehr hingehen. Morgens weint er und möchte sich nicht anziehen. Seine Eltern sind ratlos und suchen das Gespräch mit der Kindergartenpädagogin. Diese beruhigt: „Vergleichen Sie es mit einem neuen Arbeitsplatz. Zu Beginn ist alles aufregend und neu, aber dann schleicht sich die Alltags-Routine ein und es wäre reizvoll, zuhause zu bleiben.“ Sie rät, Ralf eine Zeitlang früher zu bringen (da findet man leichter Anschluss) und früher zu holen (für ausgiebiges Kuschneln daheim). Es ist auch gut, Kindergartenkontakte zu festigen und neu gefundene Freunde oder Freundinnen am Wochenende einzuladen.

Der Schuh kann aber auch woanders drücken. Scheinbar banale Dinge können Scheu vorm Kindergarten hervorrufen: Hat Ihr Kind etwas kaputt gemacht? Traut es sich nicht, allein aufs Klo zu gehen? Wurde es von anderen Kindern aus der Puppenecke vertrieben?



Am ehesten erfahren Sie etwas, wenn Sie Ihr Kind nicht ausfragen, sondern von Ihrem eigenen Tagesablauf erzählen, wenn Sie Rollenspiele anregen (z.B. die Puppen gehen in den Kindergarten) oder Bilderbücher zum Thema anschauen.

Meist stabilisiert sich die Lage schnell von selbst wieder. Wenn Ihr Kind überfordert wirkt und schlecht schläft, sprechen Sie das im Kindergarten an. In Einzelfällen kann eine Verkürzung der täglichen Betreuungszeit oder ein kindergartenfreier Tag pro Woche helfen.

✓ Checkliste

Woran erkenne ich einen guten Kindergarten?

- Ist der Kindergarten bequem erreichbar?
- Passen die Öffnungszeiten und der Tagesablauf für uns?
- Gibt es einen Garten oder Hof, wo die Kinder ungehindert toben und laufen können?
- Hat Ihr Kind Rückzugsmöglichkeiten, z.B. Kuschelecken?
- Gibt es Ecken, wo die Kinder auch einmal unbeobachtet spielen können?
- Wird auf den Rhythmus der Kinder Rücksicht genommen oder ist der Tag stark reglementiert?
- Wirkt das Klima im Kindergarten entspannt und gelassen?
- Wie ist die Eingewöhnungsphase geregelt?
- Wie groß sind die Gruppen? Zu welchen Zeiten gibt es Sammelgruppen?
- Wie ist das Essensangebot?

- Was wird zusätzlich angeboten (z.B. Englisch, Musik)?
- Ist der Raumschmuck von den Kindern selbst gestaltet?

Eingewöhnung im Kindergarten

- Nützen Sie in den sechs Monaten vor dem Einstieg Schnuppermöglichkeiten wie Tage der offenen Tür (nach Möglichkeit mehrmals). Sprechen sie viel mit dem Kind über den Kindergarten. Beschreiben Sie anhand von Bilderbüchern, wie der Tag dort abläuft.
- Erkundigen Sie sich nach der Gestaltung der Eingewöhnungsphase und bringen Sie an, was Ihnen wichtig ist.
- Bleiben Sie in den ersten Tagen im Kindergarten dabei. Spielen Sie aber nicht mit Ihrem Kind.
- Wenn dies mehrere Tage gut klappt, können Sie erstmals für eine Stunde weggehen. Verabschieden Sie sich kurz von Ihrem Kind und kommen Sie nach der vereinbarten Zeit wieder.
- Wenn Ihr Kind weint, sich aber rasch von der Betreuungsperson trösten lässt, ist alles in Ordnung.
- Falls sich Ihr Kind von niemandem trösten lässt, sollten Sie gleich zurückkommen. Nach mehreren Tagen kann ein neuerlicher Trennungsversuch gemacht werden.
- Steigern Sie die Dauer der Anwesenheit Ihres Kindes im Kindergarten schrittweise.
- Verlängern Sie langsam die Zeit Ihrer Abwesenheit. Bleiben Sie in den ersten 14 Tagen abrufbereit.
- Der restliche Alltag Ihres Kindes außerhalb des Kindergartens sollte besonders in den ersten Monaten in gewohnten Bahnen verlaufen.
- Falls Ihr Kind sich besonders schwer von einem der Elternteile trennt, kann es helfen, wenn der andere Elternteil das Kind in der Eingewöhnungszeit begleitet.

Tipps

Überlegen Sie gemeinsam mit dem anderen Elternteil, was Sie vom Kindergarten erwarten.

Wenn es gleichzeitig eine Veränderung in der Familie gibt (Umzug, Scheidung, Geburt eines Babys), kann das Kind überfordert sein. Dann ist es besser, mit dem Einstieg noch zu warten.

Gewöhnen Sie sich an den Gedanken, dass Ihr Schatz nicht mehr die ganze Zeit bei Ihnen ist. Auch Sie müssen loslassen und sich dabei wohlfühlen.

Ihr Kind muss sich auf Sie verlassen können. Wenn Sie ihm versprechen, es „gleich nach der Jause“ abzuholen, dann halten Sie dieses Versprechen unbedingt ein.

Etwas Gewohntes von zuhause mit zu haben, etwa ein Kuscheltier oder ein kleines Spielzeug, kann Ihrem Kind den täglichen Abschied erleichtern.

Besuchen Sie Elternabende und beteiligen Sie sich an Elternaktivitäten des Kindergartens.

Nehmen Sie sich in der ersten Zeit nach dem Heimkommen vom Kindergarten bewusst viel Zeit fürs Kind. Planen Sie ein, dass Kinder in dieser Zeit oft quengelig sind.

Häufig treten Übergangsprobleme am Montag auf. Der Einstieg in den Alltag fällt nach dem Wochenende besonders schwer. Gestalten Sie den Sonntag ruhig, aber nicht langweilig für Ihr Kind. Lassen Sie es nicht unkontrolliert fernsehen.

Wussten Sie, dass ...

Gratiskindergarten und verpflichtendes Vorschuljahr

Der halbtägige Kindergartenbesuch (20 Stunden pro Woche) ist im letzten Jahr vor Schulpflicht verpflichtend und kostenlos. Viele Bundesländer haben darüber hinausgehende Vergünstigungen. Informieren Sie sich bei der Landesregierung oder dem Kindergartenerhalter. Mittagessen und Bastelbeiträge sowie zusätzliche Angebote sind aber immer zu bezahlen. Außerhalb der Schulferien sind zusätzlich fünf Wochen Urlaub gestattet.

Drei Tage Regen, manchmal mehr

Kleiner und großer Kummer, kleine und große Verluste kommen im Leben vor. Was auch immer die Welt Ihres Kindes durcheinandergebracht hat: Zeigen Sie ihm, wie man mit dem Schmerz umgeht.

„Die Oma fehlt mir sehr. Manchmal bin ich sehr wütend, dass sie tot ist.“

Ein Kind, das seine Gefühle in Worte fassen kann und darf, bewältigt Trauer besser. Denn jedes Kind trauert auf seine eigene Art: eines heftig und in Schüben, das andere still oder wie versteinert. Möglich sind auch Rückschritte in der Entwicklung, aggressives oder sonst auffälliges Verhalten, verstärkte Ängste und körperliche Beschwerden (Kopfschmerzen, Bauchschmerzen).

Kinder trauern völlig anders als Erwachsene. Sie müssen spüren, dass ihnen alles erlaubt ist: Rückzug oder Wut, stille Trauer oder übermäßige Aktivität. Manchmal scheint es, als würde ein Kind gar nicht trauern. Dann ist seine Reaktion nur (im Moment) unsichtbar.

Ist jemand gestorben, der Ihrem Kind nahe stand, sagen Sie es ihm sofort und klar. Erfährt es über Umwege oder durch Andeutungen davon, fühlt es sich allein gelassen und nicht ernst genommen. Nennen Sie den Tod beim Namen. Verharmlosende Umschreibungen führen zu Missverständnissen beim Kind: Bedeutet „Opa ist eingeschlafen“, dass ich oder meine Schwester auch im Schlaf sterben könnten? Wenn „Oma auf der Wolke sitzt“, sieht sie dann alles, was ich mache? „Tante Agnes ist auf einer langen Reise“, aber warum hat sie sich nicht verabschiedet und wann kommt sie wieder? „Wir haben den Opi verloren“ – ja dann müssen wir ihn suchen! „Der Axel war krank und ist im Krankenhaus gestorben“ macht mir große Angst vorm Krankenhaus!

Lassen Sie ein Kind nicht alleine trauern, um es zu schonen. Besser ist es, wenn es erlebt, dass und auf welche Weise andere Menschen trauern. Es fühlt sich in der Gemeinschaft aufgehoben. Trauer lässt sich nicht verkürzen, indem man zur Tagesordnung übergeht. Sie braucht Zeit. Ein trauerndes Kind braucht jemanden, der ihm zuhört und



seine Fragen ehrlich und verständlich beantwortet. Es sollte nicht zum Reden gedrängt werden, aber wissen, dass es jederzeit über alles reden darf. Hilfreicher als zu viele Worte sind oft kindgerechte Ausdrucksweisen wie Malen, Tanzen, Rollenspiele, Singen und kreatives Gestalten.

Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, Abschied zu nehmen, Erinnerungen zu pflegen und langsam über den Verlust hinwegzukommen. Auch Pausen vom Trauern sind nötig: An neutralen Orten (z. B. im Kindergarten) kann Ihr Kind Normalität erleben. Zuhause haben manche Kinder ein schlechtes Gewissen, wenn sie fröhlich sind.

Nicht nur schwere Krisen wie Tod oder Trennung der Eltern machen Kinder sehr traurig, sondern auch kleinere Verluste im Alltag. Die Trauer eines Kindes lässt sich nicht an erwachsenen Maßstäben messen! Der Tod eines Haustieres, oder sogar der Verlust eines Stofftiers, kann der Kinderseele unendlich wehtun. Tun Sie das nicht als Kleinigkeit ab und bewerten Sie Verluste nicht aus Erwachsenenperspektive. Wenn der geliebte Kanarienvogel stirbt, ist das nicht „nur ein Haustier“. Ein neuer Vogel kann ihn nicht ersetzen. Appelle an die Vernunft sind kein Trost. Und auch reines Bedauern hilft Ihrem Kind jetzt nicht weiter. Fassen Sie lieber in Worte, was Ihr Kind erlebt: „Du hast einen Freund verloren. Das tut sehr weh.“

Ihre Aufgabe als Mutter oder Vater ist es nicht, jede Schwierigkeit von Ihrem Kind fernzuhalten. Wichtiger sind die kindgerechte Vorbereitung, die hilfreiche Begleitung und das eigene Vorbild im Umgang mit Krisen.

Trennung der Eltern

Natürlich ist es eine Belastung für das Kind, wenn seine Eltern sich trennen. Krisen kommen aber im Leben jedes Menschen vor und führen nicht zwingend zu späteren Problemen. An Ihrem Vorbild kann Ihr Kind den Umgang mit schwierigen Situationen lernen und zu einer starken Persönlichkeit werden. Vermeiden Sie unbedingt, über den anderen Elternteil schlecht zu reden oder Ihr Kind in den Konflikt hineinzuziehen. Auch Verwandte müssen sich an diese Regel halten. Für Vorschulkinder ist das besonders wichtig, denn sie erleben sich als Einheit mit ihren Eltern. Zerrißt diese Einheit, suchen Kinder in diesem Alter die Schuld oft bei sich selbst. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie es lieben und dass sich daran nichts ändern wird, auch wenn Sie getrennt vom anderen Elternteil leben. Ihr Kind braucht Zeit, um mit der neuen Situation zurecht zu kommen. Es braucht die Sicherheit, dass wichtige Dinge gleich bleiben: seine Versorgung, sein Kontakt zu beiden Eltern. Es braucht liebevolle Gesprächspartnerinnen und -partner, die seine (manchmal verschlüsselten) Anliegen verstehen – das können z. B. die Großeltern sein. Wenn Sie die Trennung noch nicht bewältigt haben, sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie überfordert und traurig sind. Versprechen Sie ihm, dass Sie sich um Hilfe kümmern. Manchmal genügt Fachliteratur oder der Rat von Freundinnen und Freunden. Andere Situationen erfordern Begleitung.

Weitere Infos



Linktipp:

www.rainbows.at

www.trennungundscheidung.at



Tipps

Haben Sie Verständnis für die Gefühlsausdrücke Ihres Kindes, auch wenn sie sehr heftig sind. Auch Wut, Zorn oder Schuldgefühle sind erlaubt.

Zeigen Sie Ihrem Kind, was trotz Krise oder Verlust gleich bleibt. Machen Sie ihm klar, dass es weiterhin gut versorgt wird.

Ermöglichen Sie Gespräche und haben Sie ein offenes Ohr für Gefühle, Sorgen und Wünsche. Bemühen Sie sich, verschlüsselte Botschaften zu übersetzen.

Ermöglichen Sie nach einer Trennung Ihrem Kind den regelmäßigen Umgang mit beiden Elternteilen. Das Kontaktrecht besteht unabhängig vom Unterhalt und ist auch ein Recht des Kindes.

Vergessen Sie nicht, dass Ihr Kind nicht nur während der Krise Ihre Unterstützung braucht, sondern auch noch längere Zeit danach.

Wenn die Situation Sie selbst stark belastet, haben Sie vielleicht zu wenig Kraft, um Ihr Kind zu unterstützen. Es ist dann ein Beweis für Verantwortung, Hilfe von außen zu holen. Nützen Sie kostenlose Beratungsangebote und spezielle Angebote für Kinder.

Wussten Sie, dass ...

Kinder und Tod

Zwischen drei und sechs Jahren begreifen Kinder Schritt für Schritt, was Tod bedeutet und dass jeder Mensch sterben muss. Erst mit fünf bis sechs Jahren können sie die Endgültigkeit verstehen. Davor begreifen sie nur schwer, dass ein toter Mensch gar nichts mehr machen kann und auch nichts mehr empfindet und braucht. Klein- und Vorschulkinder empfinden Schmerz, wenn sie eine Bezugsperson verlieren. Sie leiden vor allem unter Veränderungen in der alltäglichen Versorgung. Das Begräbnis ist als gemeinsames Abschiedsritual auch für Kinder wichtig. Sie können dort aktiv und persönlich am Ritual beteiligt sein, etwa durch eine Zeichnung, die mit ins Grab kommt oder das Aussuchen von Blumen. Es ist wichtig, dass eine erwachsene Vertrauensperson dem Kind während des gesamten Ablaufs zur Seite steht und bei Bedarf mit ihm weggeht. Ein Kind, das nicht zum Begräbnis gehen will, sollte nie gezwungen werden.

Stolpersteine im Kinderleben

Manchmal ist es kompliziert, sich in der Welt zurechtzufinden. Bettnässen, Nägelbeißen, große Schüchternheit oder erhöhte Aggressivität sind Hinweise, dass Ihr Kind einen Stolperstein nicht ohne Hilfe überwinden kann.



Kinder sind von Natur aus verschieden. Es gibt lebhaftere und ruhigere, lautere und leisere. Unsere Gesellschaft neigt dazu, mutiges Auftreten schon bei Kindern zu belohnen. Wenn Ihr Kind still und eher introvertiert ist, schauen Sie auf seine Stärken: Es braucht bei Übergängen (z.B. beim Abliefern im Kindergarten) eine Aufwärmphase, beobachtet aber sehr aufmerksam. Es schließt weniger schnell Freundschaften, pflegt diese dafür mit Hingabe. Zwingen Sie ein introvertiertes Kind nicht, Kontakt mit anderen aufzunehmen, wenn es dazu noch nicht bereit ist. Rechnen Sie bei Besuchen lieber genug Zeit zum „Auftauen“ ein und lassen Sie ihm sein eigenes Tempo.

Falls Ihr Kind selbst unter seiner **Schüchternheit** leidet, geben Sie ihm im Alltag die Möglichkeit, Schwierigkeiten zu überwinden. Stellen Sie es vor kleine Herausforderungen, die es sicher bewältigen kann. Bestätigen Sie es mit viel Anerkennung.

Ein Kind, das plötzlich deutlich schüchterner wird, Kontakte meidet und lustlos wirkt, könnte von einem Ereignis überfordert worden sein. Versuchen Sie, die Ursache herauszufinden.

Das Gegenstück dazu ist der „**Zappelphilipp**“, der seine innere Spannung und Überforderung unwillkürlich über den Körper herauslässt. Er wirkt ruhelos und nervös, oft wie aufgezogen. Ursachen können zu viel Medienangebot, zu wenig freies Spiel, keine Rituale im Tagesablauf, ungünstige Ernährung (Fast Food, Zucker) oder Krisenstimmung zuhause sein.

Ähnlich ist es auch mit dem **Nägelbeißen**: Mehr Bewegung, mehr Struktur im Tagesablauf, bewussteres Fernsehen und ein Zurückschrauben der Anforderungen (auch in der Freizeit) helfen. Geben Sie Ihrem Nägelbeißer/Ihrer Nägelbeißerin etwas anderes zum Kauen, z.B. einen Kaugummi oder eine Kaukette.

Rund um den dritten Geburtstag sollten sich Kinder übrigens das **Schnuller- oder Daumenlutschen** abgewöhnt haben. Bis zu diesem Zeitpunkt gleicht das Kieferwachstum eventuelle Schäden noch aus, danach nicht mehr. Es gilt aber, einen günstigen Moment dafür zu finden. Lebensveränderungen wie Kindergartenbeginn, Umzug, Krankenhausaufenthalt oder Abschied von einer Bezugsperson sollten nicht gleichzeitig stattfinden.

Christians Mutter Sabine hat heute ihren 5-jährigen Sohn und dessen Freund Robin aus dem Kindergarten abgeholt, um mit ihnen auf den Spielplatz zu gehen. Die Freude der beiden ist groß und 20 Minuten lang flitzen sie herum und spielen Räuber und Polizist. Sabine holt gerade ein Buch heraus, als ein Streit der Buben ihre Aufmerksamkeit erfordert. Christian zielt mit dem hölzernen Schaukelbrett direkt auf Robins Kopf und hat ihn bereits mit der Metallkette gestreift, an der die Schaukel montiert ist. Robin hält einen Ast in der Hand und stößt in Christians Richtung. Das gemeinsame Spiel ist umgeschlagen in eine Rauferei, bei der sich durchaus jemand verletzen könnte.

Dass 3- bis 6-jährige Kinder bei Konflikten rasch **zornig** werden und dass Raufereien manchmal ausarten, ist normal. Sie lernen erst, ihre starken Gefühle und ihre körperliche Kraft zu kontrollieren und sich in andere hineinzusetzen.

Wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihr Kind absichtlich Schaden anrichten möchte, fehlt ihm wahrscheinlich das Gespür für Grenzen. Behandeln Sie es zu streng oder zu wenig konsequent? Bekommt es genug Zuwendung oder muss es um Ihre Aufmerksamkeit kämpfen? Obwohl es nicht so aussieht, sind aggressive Kinder oft unsicher oder ängstlich.

Stellen Sie zuerst klare Regeln auf: „Bei uns wird niemand gebissen, gekratzt oder getreten.“ Kommen Handgreiflichkeiten trotzdem vor, ist ein klares „Nein“ angebracht. Übersetzen Sie dann die körperliche Äußerung des Kindes: „Ich glaube, du willst dieses Spielzeug haben. Komm, wir fragen, ob du es ausborgen darfst.“

Tipps

- Auffälliges Verhalten, das länger als vier bis sechs Monate anhält, deutet auf ein Problem hin, mit dem Ihr Kind nicht zurechtkommt. Möglicherweise ist es überfordert, zu stark gefördert, zu sehr oder zu wenig behütet. Holen Sie sich professionelle Hilfe, um die Ursache herauszufinden und Ihrem Kind gezielt helfen zu können.
- Hören Sie aufmerksam hin, wenn Ihr Kind etwas erzählt. Seine Sorgen verpackt es oft in Geschichten.
- Wenn Sie mit Ihrem Kind sprechen, nehmen Sie Augen- und Körperkontakt auf. Das gibt ihm Sicherheit. Je überdrehter Ihr Kind ist, desto ruhiger sollten Sie selbst bleiben.
- Wenn Sie gar nicht weiter wissen, probieren Sie die Methode „Meine Empfindungen entsprechen seinen Gefühlen“: Fragen Sie sich, „Was brauche ich, wenn mein Kind so wütend ist?“ Ihre eigene Antwort deutet darauf hin, was sich auch Ihr Kind wünscht. Z.B. „Trost und dass jemand zu mir steht.“
- Suchen Sie sich hilfreiche Gesprächspartnerinnen und -partner. Wenn ein Kind Probleme hat, belastet das auch Mutter und Vater sehr.



Checkliste

Was hilft bei Bettnässen?

Wenn Ihr Kind unter 5 Jahre alt ist oder ein Missgeschick nur ca. 1× monatlich passiert, handelt es sich noch nicht um Bettnässen.

Haben Sie Geduld. Die kindliche Blase ist erst im späteren Volksschulalter ausgewachsen. Ein Latexschutz für die Matratze erleichtert den Alltag.

Es gibt zwei Arten von Bettnässen: Das Kind war noch nie trocken oder es beginnt nach mindestens sechs Monaten Trockenheit wieder nachts einzunässen.

Fast immer ist ein körperliches Problem die Ursache, etwa eine (vorübergehende) Hormonschwäche, eine zu kleine Blase oder erbliche Veranlagung. Kinderfachärzte und -ärztinnen oder Urologinnen und Urologen stellen – schmerzlos – die Diagnose.

Vermitteln Sie Ihrem Kind täglich, dass Sie das Bettnässen mit Sicherheit gemeinsam in den Griff bekommen werden. Schimpfen Sie nicht, wenn es passiert ist. Keiner ist schuld.

Erklären Sie Ihrem Kind, dass es nicht alleine mit dem Bettnässen dasteht und vergleichen Sie es niemals mit anderen. In jeder Schulklasse sitzen 1–2 bettnässende Kinder.

Nach 18 Uhr soll Ihr Kind nur mehr wenig und keine kohlen säure- oder koffeinhaltigen Getränke wie Eistee oder Coca Cola trinken.

Sofern ein Medikament (Nasenspray oder Tablette) verschrieben wurde, achten Sie auf die regelmäßige Einnahme. Verändern Sie die Dosis nur nach Absprache mit Arzt/Ärztin.

Loben und motivieren Sie Ihr Kind! Führen Sie einen Kalender mit trockenen Nächten.

Gehen Sie mit Ihrem Kind vor dem Schlafengehen noch einmal aufs Klo.

Das verflixte 7. Jahr

Der Schuleintritt mit sechs Jahren ist nicht willkürlich gewählt. Kinder machen in diesem Alter große Veränderungen durch, die sie für den neuen Lebensabschnitt befähigen.



Zuerst fiel es an den Hosen auf. Die waren Sarah auf einmal alle zu kurz. Dann begannen zwei Zähne zu wackeln. Ihr Vater erzählt: „Ich bemerkte, dass Bekannte, aber auch Fremde wie etwa Verkäuferinnen, ganz anders mit meiner Tochter umgingen. Sie nahmen sie für voll, fragten nach ihrer Meinung. Bis dahin war Sarah immer das Kind gewesen, über dessen Kleidergröße oder Farbvorlieben man spricht, ohne sie direkt anzureden.“

Um den 6. Geburtstag herum macht Ihr Kind auf allen Ebenen – körperlich, seelisch und intellektuell – einen Sprung nach vorne. Sein Körper wirkt weniger kindlich, der Kopf wird im Verhältnis zum Rumpf kleiner. Manche Kinder sind jetzt anfälliger für Krankheiten und werden schneller müde. Das veränderte Aussehen bewirkt, dass die Umwelt Ihrem Kind mehr zutraut und mehr von ihm fordert. Daran muss es sich erst gewöhnen. Bis das innere Bild wieder mit dem äußeren übereinstimmt, ist Ihr Kind vielleicht launenhaft, leicht beleidigt, aufbrausend und trotzig. Nicht umsonst wird die 6-Jahres-Krise auch als kleine Pubertät bezeichnet.

Gleichzeitig wird Ihr Kind immer selbstständiger. Es merkt sich Regeln, denkt selbständig weiter, macht Tätigkeiten und Zeichnungen ganz genau nach und verfeinert Einfühlungsvermögen und Konfliktfähigkeit. An der Schwelle zum Schulalter orientieren sich Kinder besonders stark am gleichgeschlechtlichen Elternteil. Für Buben werden die Väter sehr wichtig, für Mädchen die Mütter. Wenn Sie jetzt verlässlich als Vorbild und Reibebaum zur Verfügung stehen, wird Ihr Kind mit Zuversicht in die nächste Umbruchsphase, die Pubertät, eintreten können, weil es weiß, dass es sich auf Sie verlassen kann.

„Sarah freut sich auf die Schule“, sagt ihr Vater und wünscht sich, dass sie „die Begeisterung und Neugier lange behält“. Er selbst hat einige negative Erinnerungen an die Schulzeit und bemüht sich, dies nicht an Sarah weiterzugeben. Es steht bereits fest, in welche Klasse sie kommen wird. Auch das Anmelden hat Sarah Spaß gemacht. Anhand kleiner Aufgaben wurde ihre Schulreife festgestellt.

Hinweise auf Schulreife sind:

- Der Zahnwechsel hat begonnen und die Finger sind deutlich geschickter.
- Ihr Kind spricht flüssig und hat einen großen Wortschatz. Es denkt logisch und kann Gegenstände nach Merkmalen wie Farbe ordnen.
- Ihr Kind fühlt sich außerhalb der Familie so sicher, dass es auch von anderen Erwachsenen lernen kann. Es fühlt sich persönlich angesprochen, wenn ein Lehrer oder eine Lehrerin zur ganzen Gruppe spricht. Es über- und unterschätzt sich selten und hält Enttäuschungen aus.
- Ihr Kind erledigt konkrete Aufgaben und bleibt auch bei weniger interessanten Dingen konzentriert. Es respektiert fremden Besitz und übernimmt kleine Verantwortungsbereiche. Es kann warten, bis es an der Reihe ist und Rücksicht nehmen. Es hält Regeln ein und ist bei Streitereien konstruktiv.

✓ Checkliste

Die perfekte Schultasche

- Gewicht: leer nicht mehr als 1,2 Kilo
- Hochformat ist besser als Querformat
- Deckel: weit zu öffnen, klappt nicht alleine zu, Jacke lässt sich einklemmen
- Rückstrahler: auf Vorder- und Seitenteilen
- Standfestigkeit: kein Umkippen in leerem oder vollem Zustand
- Außentasche: für die Jausenbox
- Seitentasche: für die Trinkflasche
- Verschlüsse: schließen sicher, sind vom Kind problemlos zu öffnen
- Wasserdichtheit
- Griff: zum Aufhängen
- Trageriemen: mindestens 4 cm breit, im Schulterbereich gepolstert, leicht verstellbar
- Rückenteil: gut gepolstert
- Innenraum: variabel gestaltbar, mindestens zwei Fächer

Wussten Sie, dass ...

Unterrichtspflicht und Anmeldung

Die allgemeine Unterrichtspflicht beginnt am 1. September, nachdem Ihr Kind sechs Jahre alt geworden ist. Eltern schulreifer Kinder, welche das 6. Lebensjahr erst zwischen dem 2. September und dem 1. März des Folgejahres vollenden, können bei der Schulleitung schriftlich um vorzeitige Aufnahme ansuchen. Die Anmeldefristen hängen von Schule und Bundesland ab. Bei Privatschulen empfiehlt es sich, möglichst früh mit der Direktion Kontakt aufzunehmen. Über die Schulreife entscheidet im Zweifel die Schulleitung. Dazu muss sie wenn nötig ein schulärztliches und/oder (mit Ihrem Einverständnis) ein schulpsychologisches Gutachten einholen. Gegen die Entscheidung können Sie innerhalb von 5 Tagen Widerspruch einlegen. Nicht schulreife Kinder werden in die Vorschulstufe aufgenommen. Diese wird entweder im Rahmen der 1. Klasse oder als eigene Vorschulklasse geführt. Ein Wechsel von der Vorschulstufe in die erste Schulstufe oder umgekehrt ist während des gesamten ersten Schuljahres möglich („flexible Schuleingangsphase“).

Weitere Infos



Buchtipp:

Monika Kiel-Hinrichsen, Renate Kviske
Wackeln die Zähne – wackelt die Seele

Tipps

Treffen Sie eine Vorauswahl an Schulen (z.B. mit Hilfe der Websites) und besuchen Sie dann die Tage der offenen Tür. Sprechen Sie mit Lehrern/Lehrerinnen, Schülern/Schülerinnen und Eltern, um ein möglichst vollständiges Bild zu bekommen. Die Schulwahl beeinflussen neben dem Schulstandort die Fähigkeiten und Neigungen Ihres Kindes sowie die Möglichkeiten der Nachmittagsbetreuung.

Gestalten Sie den Übergang vom Kindergarten in die Schule bewusst. Kaufen Sie gemeinsam Schultasche und Schulmaterialien. Üben Sie rechtzeitig den Schulweg. Richten Sie Ihrem Kind einen Platz zu Hause ein, an dem es ungestört seine Hausübungen machen kann. Sehr wichtig ist das Abschiedsfest im Kindergarten.

Rechnen, Schreiben und Lesen lernt Ihr Kind in der Schule. Es ist nicht notwendig, dass Sie es ihm beibringen. Machen Sie den ersten Schultag zum Fest!

Kümmern Sie sich rechtzeitig um die Nachmittagsbetreuung. Rechnen Sie mit einer Eingewöhnungszeit.

Drohen Sie nie mit der Schule: „In der Schule musst du dann ...“

Planen Sie im September mehr Zeit für Ihr Kind und notwendige Besorgungen ein.

| Das kann mein Kind schon | Mit Hilfe | Ohne Hilfe |
|---|-----------|------------|
| Name und Adresse, Telefonnummer | | |
| Am Randstein stehen bleiben | | |
| Vorm Überqueren nach links und rechts schauen | | |
| Ampel lesen | | |
| Zebrastreifen sicher überqueren | | |
| Geregelte Kreuzung überqueren | | |
| Straße ohne Ampel und Zebrastreifen überqueren | | |
| Angurten im Auto | | |
| Sicher aus dem Auto aussteigen (Gehsteigseite) | | |
| An der Haltestelle warten, nicht drängen | | |
| Sich in öffentlichen Verkehrsmitteln gut festhalten | | |
| Gefahrenquellen am Schulweg kennen | | |

Wurzeln und Flügel

Egal, wie groß oder klein Ihre Familie ist: Sie ist die Grundlage für Selbstwertgefühl und Alltagskompetenz Ihres Kindes. Wichtig sind gemeinsam verbrachte Zeit und Erlebnisse im Familienkreis.

„Zwei Dinge sollen Kinder von ihren Eltern bekommen: Wurzeln und Flügel.“

Johann Wolfgang von Goethe drückte sehr poetisch aus, was Hirnforscher heute mit Studien belegen: Kinder brauchen Sicherheit und die Gewissheit, bedingungslos geliebt zu werden. Gleichzeitig wollen sie Raum, um ihre Selbstständigkeit zu erproben.

Zu wissen, wo man herkommt und wo man dazugehört, gibt Halt. Für jedes Kind ist es wichtig, die Geschichte und Geschichten seiner Familie zu kennen. Dabei geht es weniger um Stammbäume als um Beschreibungen „wie es früher war“. Erzählen Sie von Ihrer eigenen Kindheit und regen Sie Verwandte aller Generationen an, das auch zu tun.

Früher, als Kinder im Verband der Großfamilie aufwuchsen, war das bewusste Erziehen die Ausnahme. Alle Fähigkeiten, die Kinder im Alltag brauchten, lernten sie im Zusammenleben mit Eltern, Großeltern und Geschwistern.

Auch heute ist Ihr Kind auf seine Familie angewiesen. Hier findet es Geborgenheit, Anerkennung, Ruhe und Abwechslung, Platz für Kreativität und Genuss. Im Zusammenleben und gemeinsamen Alltag festigt sich sein Selbstwertgefühl. Es bekommt eigene Verantwortungsbereiche, die Eltern trauen ihm etwas zu und erklären ihm Zusammenhänge.

Während 1- und 2-Jährige die Zuneigung ihrer Bezugspersonen über die verlässliche Erfüllung ihrer Bedürfnisse wahrnehmen, brauchen Kindergartenkinder gemeinsames Tun und gemeinsame Erlebnisse, um sich geliebt zu fühlen.

Die 3-jährige Ruth ist wütend. Lautstark fordert sie „Patschinken“, aber Papa hat vergessen, Eier zu kaufen, und so ist an diesem Morgen für Ruth nichts mehr im Lot. Ruth und Papa machen jeden Sonntag Palatschinken für die ganze Familie, und obwohl die 3-Jährige die ganze Woche lieber warmen Brei frühstückt, hängt sie sehr



an diesem Ritual. Es gibt ihr zeitliche Orientierung im unübersichtlichen Strom ähnlicher Tage. Irgendwann kommt er verlässlich wieder – dieser Sonntag mit seinen Palatschinken.

Jede Familie entwickelt von selbst Rituale. Irgendwann wurde eine Gewohnheit so oft wiederholt, dass allen etwas fehlt, wenn man sie auslässt. Typische Rituale sind die Gutenachtgeschichte vorm Einschlafen, der Samstagsspaziergang, die Sommerwoche am See, die getupfte Schüssel für den Frühstücksbrei. Rituale vermitteln Halt, Sicherheit und Geborgenheit. Sie sind der rote Faden im Kinderalltag. Sie entsprechen dem menschlichen Grundbedürfnis nach Orientierung und verbinden uns mit unseren kulturellen und familiären Wurzeln. Sie schaffen Gemeinschaft und helfen uns durch schwierige Zeiten.

Kinder lieben Rituale. Sie schätzen sowohl das Vertraute im Alltag, als auch besondere Feste. Wenn Rituale ausgelassen werden, wehren sie sich dagegen, dass ihre Welt durcheinander gebracht wird. Ruths Papa weiß das: Er nimmt sie an der Hand und klopft beim Nachbarn an, um sich drei Eier auszuborgen. Schon ist die Welt wieder in Ordnung. Besonders an Übergängen (zwischen Tag und Nacht, beim Abschied) brauchen Kinder Rituale. Oft genügt eine knappe Geste, die Nähe und Zugehörigkeit vermittelt. Rituale kann man erfinden: Probieren Sie das einmal gemeinsam mit Ihrem Kind.

Familienfeste schaffen außerdem Gemeinschaft und Zugehörigkeit: Schöne Erfahrungen, Gespräche, Freude – das alles verbindet. In bewusst gestalteten Festen findet die Familie ihren unverwechselbaren Stil und entwickelt ihre Familienkultur.

✓ Checkliste

Urlaubserwartungsplan

- Jedes Familienmitglied denkt vor dem Urlaub über diese Fragen nach. Sprechen Sie dann über die unterschiedlichen Wünsche und versuchen Sie, eine Lösung zu finden, die für alle passt.
- Wie viel Zeit möchte ich für mich allein haben?
- Was möchte ich zusammen mit meinem Partner/meiner Partnerin tun oder erleben?
- Was will ich mit dem Kind/den Kindern gemeinsam unternehmen? Wer soll noch dabei sein?
- Was braucht unser Kind gerade?
- Was sind die Rahmenbedingungen: Zeit, Geld, Kraft, Kinderbetreuung?
- Was macht diesen Urlaub für mich erst zum Urlaub?

? Wussten Sie, dass ...

Suchtvorbeugung

- Sucht ist der Versuch, einer belastenden Wirklichkeit zu entfliehen. Eine Checkliste, um zu garantieren, dass Ihr Kind niemals suchtfährdet wird, gibt es nicht. Sehr wohl aber Möglichkeiten, das Risiko gering zu halten. Und damit kann man nicht früh genug beginnen.
- Trösten Sie Ihr Kind nicht immer mit einem einzigen Allheilmittel (z.B. Süßigkeiten). Es sollte sich mit vielen verschiedenen Dingen über Enttäuschungen, Ärger oder Langeweile hinweg helfen können.
- Geben Sie Genuss und Freude im Familienalltag genug Platz.
- Stärken Sie die Fähigkeit Ihres Kindes, Enttäuschungen auszuhalten und Rückschläge zu verkraften. Räumen Sie nicht alle Schwierigkeiten aus dem Weg.
- Achten Sie darauf, was für ein Vorbild Sie sind: Flüchten Sie sich in die Arbeit? Greifen Sie gewohnheitsmäßig zu Medikamenten? Trösten Sie sich immer mit Essen?
- Gestalten Sie die Freizeit aktiv. Passives Konsumieren (z.B. Fernsehen) sollte nicht der Schwerpunkt sein.
- Trinken Sie Alkohol bewusst und in Maßen. Lassen Sie Kinder niemals nippen, auch wenn es noch so „süß aussieht“.

i Tipps

Kinder leben nicht nach der Uhr. Sie brauchen viel Zeit, die sie selbst gestalten können. Scheinbare Leerläufe sind Luxus: Lassen Sie Ihr Kind trödeln, nichts tun, und sich mit einer Sache so lange beschäftigen, wie es Lust dazu hat. Kinder, deren Tage mit noch so gut gemeinten Unterhaltungs- und Förderangeboten verplant sind, verlernen das selbstständige Spielen.

Auch die Natur ist für Ihr Kind bereichernd. Spaziergänge und Ausflüge sollen aber nicht in Erlebnisstress ausarten. Es geht um das Entdecken und Erforschen der kleinen Dinge, zum Beispiel mit Hilfe von Bestimmungsbüchern oder -apps.

Familienrituale sollten nie Routine werden. Überlegen Sie immer wieder: Ist das Ritual dem Alter und der Lebenssituation aller Beteiligten angepasst oder fühlt sich jemand überfordert oder gelangweilt? Besprechen Sie zwischendurch mit Ihrem Kind, welche Veränderungen es sich wünscht und was es mitgestalten könnte.

Planen Sie die Freizeit gemeinsam. So lernt Ihr Kind Zusammenhänge zu erkennen, äußere Gegebenheiten (Wetter, Kosten, ...) zu berücksichtigen und seine Interessen zu benennen. Es ist wichtig, dass Sie auch selbst echte Freude an den Unternehmungen haben.



Buch-Tipps

- 1 **Remo H. Largo**, Kinderjahre: Die Individualität des Kindes als erzieherische Herausforderung; Piper Verlag
- 2 **Elizabeth Pantley**, Erziehen ohne Frust und Tränen: Das liebevolle Elternbuch; TRIAS Verlag
- 3 **Adele Faber**, Entspannte Eltern – entspannte Kinder: Verständnis und Verständigung als Schlüssel zum Glück; Oberstebrink
- 4 **Daniel Siegel, Tina Payne Bryson**, Wie Kinder aufblühen: Unterstützen Sie Ihr Kind darin, resilienter, eigenständiger und kreativer zu werden; Arbor Verlag
- 5 **Mary Sheedy Kurcinka**, Wie anstrengende Kinder zu großartigen Erwachsenen werden: Der Erziehungsratgeber für besonders geforderte Eltern; mvg Verlag
- 6 **Danielle Graf, Katja Seide**, Das gewünschteste Wunschkind aller Zeiten treibt mich in den Wahnsinn: Der entspannte Weg durch Trotzphasen; Beltz Verlag
- 7 **Daniela Gaigg, Linda Syllaba**, Die Schimpf-Diät: In 7 Schritten zu einer gelassenen Eltern-Kind-Beziehung; Beltz Verlag
- 8 **Christel Langlotz, Bela Bingel**, Kinder lieben Rituale: Kinder im Alltag mit Ritualen begleiten und unterstützen; Ökotopia Verlag
- 9 **Martin Stiefenhofer**, Schöne alte Kinderspiele: Ideen für Kinder aller Altersstufen; Bassermann Verlag
- 10 **Michael Krah**, Die 50 besten Spiele zum Kindergeburtstag; Don Bosco Medien GmbH
- 11 **Bertrun Jeitner-Hartmann (Hrsg.)**, Das große Ravensburger Buch der Kinderbeschäftigung; Ravensburger
- 12 **Janko von Ribbek**, Schnelle Hilfe für Kinder: Notfallmedizin für Eltern; Kösel Verlag
- 13 **Nicole Weiß**, Familie ordentlich: Familienalltag entspannt im Griff, Ordnung halten, Freiräume schaffen; Humboldt
- 14 **Werner Holzwarth, Wolf Erlbruch**, Vom kleinen Maulwurf, der wissen wollte, wer ihm auf den Kopf gemacht hat; Hammer Verlag
- 15 **Isabel Abedi**, Blöde Ziege – Dumme Gans; Carlsen Verlag
- 16 **Susan Varley**, Leb wohl, lieber Dachs; Annette Betz Verlag
- 17 **Matthias von Bornstädt**, Guck mal: Mein Körper; Carlsen
- 18 **Silvia Hüsler**, Kinderverse in über 50 Sprachen; Lambertus Verlag

ElternTIPPs

Tipps und Informationen zum jeweiligen Lebensalter Ihres Kindes oder Ihrer Familiensituation.

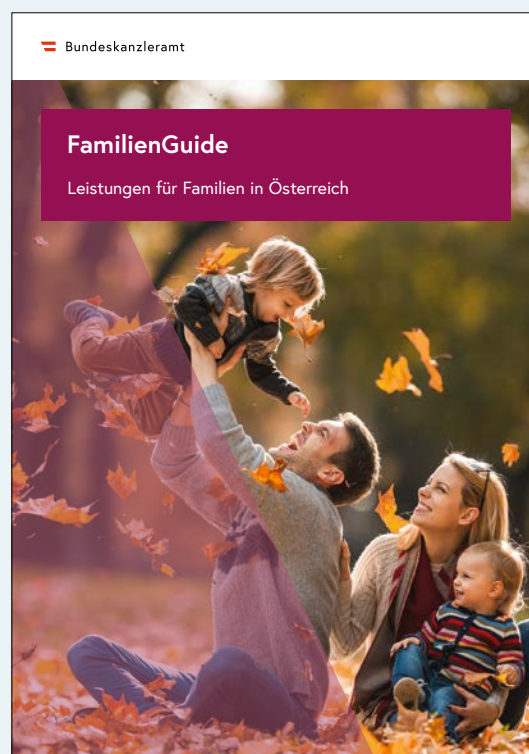
- Neugeboren
- Babyalter
- Kleinkindalter
- Kindergartenalter
- Volksschulalter
- Jugendalter
- Alleinerziehend
- Patchworkfamilie
- Eltern 35plus
- Kinder mit Behinderung

Erhältlich unter
www.eltern-bildung.at/service/bestellservice/



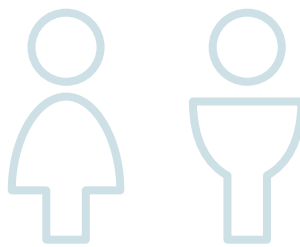
FamilienGuide

Informationen zu Familienleistungen und rechtlichen Rahmenbedingungen für Familien



Internet

Die Website www.eltern-bildung.at bietet monatlich wechselnde Erziehungsthemen, Beiträge von Fachleuten und Eltern, wöchentliche News, Link- und Literatortipps sowie einen Veranstaltungskalender, in dem Eltern-Kind-Gruppen, Vorträge, Workshops und Elternseminare gemeinnütziger Träger zu finden sind.



Notizen

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

