

ElternTIPPs

Kleinkindalter – Erster bis dritter Geburtstag



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

Ich-Entwicklung	4
Ich will, ich will! Was will ich denn?	4
Sprache	6
Auf großer Wort-Schatzsuche	6
Bewegungsentwicklung	8
Kleine Beine wollen laufen	8
Spielen	10
Spielen ist kein Kinderspiel	10
Erziehung	12
Ganz viel JA und ein wenig NEIN	12
Trotz	14
Die Zeit der großen Frustrationen	14
Ordnung	16
Aufräumen macht Spaß	16
Sauberkeitserziehung	18
Abschied vom Windelpopo	18
Gesundheit	20
Gesund werden, gesund bleiben	20
Ernährung	22
Abenteuer am Familientisch	22

Angst	24
Ob Mama wohl noch da ist?	24
Schlafen	26
Heute: Schlafengeh-Theater. Regie: Die Eltern.	26
Feste	28
Feiern macht den Alltag bunt	28
Partnerschaft	30
Brücken zwischen meiner Welt und deiner Welt	30
Geschwister	32
Große Liebe, großer Streit	32
Kinderbetreuung	34
Sanfte Landung in der Gruppe	34

Ich will, ich will!

Was will ich denn?

„Nein“, „selber“ und „alleine“ sind in der Kleinkindzeit die wichtigsten Worte. Eigene Ideen durchsetzen und Dinge selber machen ist genauso wichtig wie gehen lernen. Und ebenso anstrengend. Unzählige kleine Schritte in die Selbstständigkeit fordern den Eltern Geduld ab.

Im ersten Lebensjahr fühlt sich Ihr Kind ganz selbstverständlich mit seiner Umwelt verbunden. In der Kleinkindzeit entdeckt es nun sein eigenes Ich. Für Beziehung und Erziehung beginnt eine neue Phase, die vom Wechsel zwischen Festhalten und Loslassen geprägt ist. Wenn sich Ihr Kind an Sie schmiegt und sich im nächsten Moment abwendet, übt es diesen Wechsel.

Zwischen 18 und 24 Monaten setzt die Selbstwahrnehmung ein. Das Kind erkennt sich im Spiegel und glaubt nicht mehr, dass das Spiegelbild ein Spielgefährte ist. Etwa gleichzeitig bezeichnet sich das Kind mit seinem Namen. Im dritten Lebensjahr beginnt es erstmals Sätze mit „Ich“. Sobald das Kind sich als eigenständige Person wahrnimmt, entwickelt es auch eine Idee vom Du. Es beginnt nun, Gefühle nachzuempfinden und sich in andere hinein zu versetzen, braucht dabei aber Unterstützung.

„Komm, wir gehen einkaufen“, sagt Maria freundlich zu ihrer Tochter Leonie. „Nein“, kommt lautstark zurück. Eine Minute später schleppt Leonie den Einkaufskorb herbei und besteht nun darauf: „Einkaufen!“ Mamas Vorschlag hat Leonie als Mamas Willen erkannt und sich durch ihr „Nein“ klar abgegrenzt. Dann hat sie überlegt, was ihr eigener Wille ist und bemerkt, dass sie ebenfalls einkaufen gehen möchte: Da gibt es nämlich eine Menge zu sehen, und ein Spaziergang an Mamas Hand wäre jetzt fein.

Lassen Sie Ihrem Kind ein bisschen Zeit, einen Vorschlag von Ihnen anzunehmen. Warten Sie ab, bis der Widerstand gegen den fremden Willen überwunden ist und Ihr Kind seinen eigenen Willen spüren kann. Oft ist das „Nein“ schnell wieder vergessen.

Seinen Willen durchzusetzen ist eine wichtige Erfahrung. Ihr Kind stellt fest, dass es etwas bewirken, seine Umgebung mitgestalten kann. Das gibt ihm Sicher-



heit und Selbstvertrauen. Lassen Sie Ihr Kind helfen und Dinge selbst tun, auch wenn sie dadurch langsamer erledigt werden.

Es gibt auch Situationen, wo Anpassung notwendig ist. Einige wenige klare Regeln müssen eingehalten werden, selbst wenn das Kind protestiert. Wenn Sie immer nachgeben, wird Ihr Kind orientierungslos.

Der 2-jährige Oskar ist ein eher ruhiges Kind. Mit einer Ausnahme: Wenn es um seine Spielsachen geht, kann er richtig wild werden. Zuletzt wusste sein Vater auf dem Spielplatz im Park nicht weiter. Oskar hatte fünf Sandförmchen mit und weigerte sich mit Geschrei und sogar mit Beißen, diese mit den anderen Kindern in der Sandkiste zu teilen. „Oskar, borg doch dem Mädchen die blaue Kuchenform. Du hast so viele und sie hat keine, du kannst doch teilen, du bekommst sie ja wieder zurück“, forderte ihn sein Vater auf. Ohne Erfolg. Auch die Vorstellung von eigenem Besitz gehört zur Ich-Entwicklung. Im zweiten und dritten Lebensjahr übt Ihr Kind, sein Revier zu verteidigen. Wenn es seinen Besitz in fremden Händen sieht, versucht es diesen – wenn notwendig auch kämpferisch – zurückzuholen. Das hängt damit zusammen, dass Kleinkinder einen anderen Begriff von Besitz und Zeit haben als Erwachsene. Erstens bedeutet „Meins“ ganz klar „in meiner Hand“. Zweitens leben sie völlig im Jetzt und

verstehen das Versprechen nicht, etwas später zurück zu bekommen. Wenn das Mädchen also Oskars Sandförmchen hat, ist dieses nicht mehr „seines“ und wird es aus seiner Sicht auch nie wieder sein.

Wenn Sie das wissen, fällt es Ihnen leichter, gelassen zu bleiben. Ihr Kind ist nicht schlecht erzogen, wenn es in diesem Alter nicht teilt. Es ist ok, wenn es seine Sachen verteidigt. Sie müssen sich nicht einmischen – nur wenn Verletzungsgefahr besteht.

Tipps

- Lassen Sie Ihr Kind öfters selbst bestimmen und wählen.
- Sorgen Sie für eine kindersichere Wohnung für gefahrlose Entdeckungsreisen. Beziehen Sie Ihr Kind in den normalen Alltag ein, statt im Kinderzimmer eine Parallelwelt aus Plastik aufzubauen.
- Geben Sie im Alltag wenige einfache, aber gleich bleibende Regeln vor.
- Auch wenn es Geduld erfordert: Lassen Sie Ihr Kind selbst machen, was es schon kann. Geben Sie ihm Anerkennung für die Mühe, wenn das Ergebnis nicht perfekt ist.
- Wenn etwas nicht gelingt, machen Sie Mut und trösten Sie Ihr Kind. Zeigen Sie ihm den richtigen Umgang mit Missgeschicken. So lernt es, Frustration auszuhalten.
- Stören Sie Ihr Kind nicht (auch nicht mit Lob!), wenn es sich konzentriert.
- Drängen Sie Ihr Kind nicht zu etwas, das es noch nicht kann. Schränken Sie es aber auch nicht ein oder bemuttern Sie es übermäßig.
- Geben Sie Ihrem Kind eigene Bereiche. Seine Spielkiste, sein Bett, seinen Platz beim Tisch usw. Diese sind auch für Geschwister tabu.

Weitere Infos



Buchtipp:

Herbert Renz-Polster

Menschenkinder: Artgerechte Erziehung – was unser Nachwuchs wirklich braucht

Checkliste

Alleine! – Ideen fürs Mithelfen und Mitbestimmen

Löffel abtrocknen

Dinge aus dem Eiskasten holen

Tisch decken helfen, Servietten auflegen

Mit dem Besen kehren

Glatte Flächen abwischen

Kleidungsstücke an- und ausziehen, Knöpfe aufmachen

Schuhe mit Klettverschlüssen anziehen

Schmutzwäsche in den Wäschekorb räumen

Wäsche von der Leine holen

Socken sortieren

Bruder oder Schwester ein Bilderbuch zeigen

Wussten Sie, dass ...

Was macht Kinder stark?

Resilienz (das Immunsystem der Seele) ist die Fähigkeit, Probleme und Krisen gut zu bewältigen. Innere und äußere Hilfsmittel (Ressourcen) machen das möglich. Resilienz ist nicht angeboren, sondern eine Fähigkeit, die sich entwickelt und daher gefördert oder gehemmt werden kann. Allerdings spielt auch die Persönlichkeit eine Rolle. Erfahrungen in der Kindheit sind einer der Grundsteine für Resilienz: Wer früh erlebt, dass er Hindernisse selbst überwinden kann, dass er von den Eltern geliebt wird und dass seine Selbstständigkeit gefördert wird, der ist auf die Herausforderungen des Lebens besser vorbereitet.

Auf großer Wort-Schatzsuche

Wie im ersten Lebensjahr lernt Ihr Kleinkind weiterhin die Sprache mit allen Sinnen.

Ganz aufmerksam wird der 14 Monate alte Jan, als seine Mama wie jeden Abend vorm Schlafengehen mit ihm einen Rundgang durchs Kinderzimmer macht. Da hängen viele Bilder an der Wand, die er inzwischen schon kennt: Schweinchen, Bagger, Sonne, Stiefel – auf jedem Bild ein farbiger Gegenstand. Mama trägt Jan von einem Bild zum nächsten, während sie allen eine gute Nacht wünscht: „Gute Nacht, liebe Sonne! Danke, dass du heute am Himmel warst. Gute Nacht, Stiefel! Wir haben dich nicht gebraucht, denn es ist Sommer.“ Im Moment faszinieren Jan die Fahrzeuge am meisten, die er alle „Ato“ nennt.

Ihr Kind lernt den ganzen Tag lang sprechen. Es stellt mit Blick oder Zeigefinger „Was“-Fragen und will immer wieder hören, wie ein Ding heißt. Bald kann das Kind den Sinn eines Wortes erfassen, auch wenn es den Gegenstand nicht gleichzeitig sieht. Anfangs erkennt es einzelne Wörter und benützt diese für viele Aussagen. „Muh“ heißt dann z. B. auch „großes Tier“ oder „Ich will in den Zoo“, ... Mit der Zeit wächst der Wortschatz und die Bezeichnungen werden genauer.

Besonders spannend für ein 1-jähriges Kind sind Gespräche Erwachsener miteinander. Es orientiert sich an Körpersprache, Gesichtsausdruck und Tonfall, wenn es die Worte noch nicht versteht.

Wundern Sie sich nicht, wenn Ihr Kind mit Tieren und Spielsachen spricht oder Selbstgespräche führt. Es hat das Bedürfnis, bei jeder Gelegenheit zu üben und ist jetzt eine richtige kleine Plaudertasche. Sein Wortschatz erweitert sich sprunghaft und bald lassen sich die Wörter gar nicht mehr zählen.

Sprachunterricht ist weder nötig noch gut. Entscheidend ist ein persönlicher Bezug. Ihr Kind braucht Gesprächspartner und -partnerinnen und will von Anfang an als Gegenüber für Plaudereien anerkannt werden. Es braucht außerdem Raum für Bewegung, da es auch Ortsbeschreibungen wie „in“, „auf“ oder „neben“ durch eigene Erfahrungen lernt.



Während sich das Verständnis für Wörter bei allen Kindern etwa zeitgleich entwickelt, gibt es beim Sprechen große Unterschiede. Wie in anderen Bereichen folgt Ihr Kind auch hier einem inneren Plan, den Sie nicht beschleunigen können.

Im Durchschnitt beginnen Kinder um den ersten Geburtstag die ersten Wörter zu sprechen und bis zum dritten Geburtstag verstehen sie fast alles, was in ihrer Umgebung gesprochen wird. Wenn Sie sich Sorgen machen, fragen Sie Kinderarzt / Kinderärztin oder Logopäden / Logopädin um Rat.

Woran erkennt man ein gutes Bilderbuch?

Kleinkinder brauchen Bilderbücher mit dicken, stabilen Seiten, die häufig umgeblättert werden können. Wenn sich die Feinmotorik verbessert, können die Seiten dünner werden. Für 1-Jährige ist ein Gegenstand pro Seite, vereinfacht dargestellt mit klaren, kräftigen Farben, ideal. Dinge aus ihrem Alltag erkennen 1-Jährige im Buch wieder.

2-Jährige können mit komplexeren Bildern umgehen, die Schauplätze außerhalb von zuhause zeigen, etwa Baustelle, Bauernhof, Krankenhaus. Wimmelbücher werden interessant und sollten mindestens das Format A4 haben, damit das Kind Gesichtsausdrücke der Personen unterscheiden kann. Bei Bilderbüchern mit Text ist es wichtig, dass die Sprache fürs Kind verständlich ist und seinem Entwicklungsstand entspricht. Tier- und Naturlaute im Text beleben den Inhalt.

Im dritten Lebensjahr interessieren sich Kinder für Bücher, die Vater und Mutter mit ihnen anschauen und

lesen. Dabei werden Einzelheiten erklärt und Fragen gestellt. Mit Hilfe von Büchern können Kinder verschiedene Lebensbereiche kennen lernen, eigene Erlebnisse festigen oder sich auf ein Ereignis vorbereiten (z. B. Arztbesuch, Geburt eines Geschwisterchens).

Blättern Sie jedes Buch durch, bevor Sie es kaufen: es muss Ihnen sympathisch sein. Achten Sie darauf, dass die Bilder genau mit der Geschichte übereinstimmen. Eine Figur, die sich freut, muss ein glückliches Gesicht haben. Wichtig ist auch, dass die Texte kurz und leicht verständlich sind. Die Geschichte muss keine heile Welt vorgaukeln, sie darf Mut machen für ein spannendes Leben, in dem es auch Schwierigkeiten zu meistern gibt.

Tipps

- Hören Sie Ihrem Kind geduldig zu. Bestätigen Sie, dass Sie es verstanden haben, etwa indem Sie einen Satz wiederholen.
- Versuchen Sie, die „Geheimsprache“ Ihres Kindes zu verstehen. Erklären Sie wichtige Wörter auch Verwandten und Babysittern, die Zeit mit Ihrem Kind verbringen.
- Wiederholungen sind wichtig. Für Ihr Kind ist neu, was für Sie selbstverständlich ist.
- Stellen Sie viele Fragen, die Ihr Kind beantworten kann.
- Korrigieren Sie Fehler nur, indem Sie einen Satz richtig wiederholen.
- Nennen Sie Gefühle beim Namen – Ihre und die Ihres Kindes.
- Bauen Sie Reime und Lieder in die alltäglichen Tätigkeiten ein.
- Schauen Sie gemeinsam Bilderbücher an und erzählen Sie Geschichten. Passen Sie das Lese- oder Erzähltempo dem Kind an.
- Drängen Sie Ihr Kind nicht zum Sprechen (z. B. indem Sie seine Körpersprache absichtlich nicht verstehen). Akzeptieren Sie sein Tempo bei der Sprachentwicklung.
- Kinder singen für ihr Leben gern. Wenn Sie Ihre eigene Stimme nicht gerne hören, legen Sie eine Kinderlieder-CD auf und singen Sie mit. Das eignet sich auch gut für Autofahrten.

Wussten Sie, dass ...

Meilensteine der Sprachentwicklung

Das erste Wort kommt zwischen 12 und 18 Monaten, bei manchen Kindern schon mit 8 Monaten, bei manchen erst gegen Ende des zweiten Lebensjahres.

Der Wortschatz erweitert sich in Schüben. Wenn er 20 bis 50 Wörter umfasst (irgendwann zwischen 15 und 24 Monaten), werden Zwei-Wort-Sätze gebildet. Nun kann das Kind auch von Handlungen und abwesenden Dingen erzählen. Es stellt Was-Fragen und benützt den eigenen Vornamen.

Nach dem zweiten Geburtstag folgen „mein“, „mir“, dann „du“, und schließlich „ich“. Das Kind kann jetzt Dinge bestimmten Personen zuordnen. Außerdem benützt es mehr Zeitwörter und Zeitformen.

Im dritten Jahr nimmt die räumliche Orientierung zu. Das Kind bekommt eine Vorstellung von Mengen und Kategorien, Farben und Zusammenhängen. Es bildet Drei-Wort-Sätze und fragt „Warum?“ – meint damit aber oft „Wozu?“.

Um den dritten Geburtstag herum sprechen die meisten Kinder in kurzen, vollständigen und richtigen Sätzen. Kleine Ausspracheschwierigkeiten und Störungen im Sprechfluss sind normal.

Bei starkem Speicheln hilft:

- Abgewöhnen von Schnuller und Daumenlutschen
- Ersetzen von Fläschchen durch Becher
- Verwenden von Strohhalmen
- Kräftiges Kauen von festen Lebensmitteln
- Vermeiden weicher (sogenannter) Kinderlebensmittel

(Evi Acherer, Logopädin)

Kleine Beine wollen laufen

Junge Kinder suchen sich von selbst Tätigkeiten, bei denen sie Sinne und Bewegungen trainieren. Die beste Förderung sind eine kindersichere Wohnung und Ausflüge in die Natur.

Kinder wollen von Natur aus nicht still sitzen. Ihrem Bewegungsdrang steht oft der bewegungsarme Lebensstil der Eltern gegenüber: Autos, Aufzüge, Rolltreppen machen das Gehen fast überflüssig. Kinder, die sich nicht ausreichend bewegen dürfen, werden missmutig oder aggressiv. Dabei ist „ausreichend“ von Kind zu Kind verschieden. Wie groß die Bewegungslust Ihres Kindes ist, hängt auch von seinem Temperament ab.

Paula, zwei Jahre alt, ist gerade noch auf ihrem Rutschauto durch die Wohnung gerast, jetzt sitzt sie strahlend auf der Kommode und ihr Vater fragt sich, wie sie da hinauf gekommen ist. Und es geht schon weiter: Das Bett eignet sich doch bestens zum Draufspringen. Paula war vormittags in der Kinderkrippe und nachmittags eine Stunde auf dem Spielplatz. Ihr Vater staunt, woher sie so viel Energie nimmt.

Kinder wissen intuitiv, dass Muskeln zum Wachsen gut durchblutet sein müssen. Also bewegen sie sich so viel wie möglich. Sie machen alles in ihrem Umkreis zu Bewegungsgeräten, auf denen man balancieren, klettern und turnen kann. Bieten Sie die Rahmenbedingungen dazu: Sie müssen aus dem Kinderzimmer keinen Turnsaal machen – das schafft Ihr Kind schon selber. Ordnen Sie die Möbel so an, dass nichts passiert, wenn Ihr Sohn oder Ihre Tochter hinauf klettert oder unten durch robbt. Fixieren Sie Kästen an der Wand und Laden so, dass sie nicht herausrutschen können. Geben Sie dem bewegungshungrigen Kleinkind viel Gelegenheit zum Spielen im Freien. Auch hier muss es nicht immer ein Spielplatz sein. Der Waldboden bietet unzählige Naturmaterialien. Sand, Wasser, Steine und Schnee sind ebenso faszinierend.

Ihr Kind entfaltet seine Fähigkeiten nach seinem eigenen Tempo. Irgendwann zwischen 10 und 20 Monaten macht es die ersten Gehversuche. Später kommen neue Herausforderungen: Hüpfen, Springen, Balancieren, Klet-



tern. Während Ihr Kind auf die Bewegungsentwicklung konzentriert ist, kann es in anderen Bereichen, etwa der Sprachentwicklung, pausieren.

Nach dem ersten Geburtstag wird Ihr Kind mit den Händen immer geschickter. Es lernt, Geräte wie Löffel und Gabel richtig zu benutzen. Es beobachtet die Erwachsenen im Alltag und macht sie nach. Auf diese Weise eignet Ihr Kind sich Kulturtechniken an.

Matschen und Kneten macht Kindern besonders viel Spaß. Sobald Ihr Kind Spielsachen nicht mehr in den Mund nimmt, ist die beste Zeit für Fingerfarben und Knetmasse. Vielleicht haben Sie auch Zeit, gemeinsam einen Teig zu rühren und Kekse zu backen. Im zweiten und dritten Lebensjahr beginnt Ihr Kind zu zeichnen. Zunächst ist noch nicht viel erkennbar, bunte Linien füllen das Blatt. Sehr bald folgen Kreise und Spiralen und schließlich die ersten Versuche, einen Menschen zu malen: als „Kopffüßer“ aus Gesicht und Beinen.

Im dritten Lebensjahr kann mit einigen Sportarten begonnen werden. Dabei geht es nicht um Leistung. Sport darf für ein Kleinkind nichts außer Spiel und Spaß sein.

Tipps

- Geben Sie Ihrem Kind viel Auslauf in der freien Natur, auf Spielplätzen und zu Hause.
- Lassen Sie Ihr Kind wo es geht barfuß laufen, auch im Freien.
- Wenn etwas nicht beim ersten Versuch gelingt, helfen Sie nicht sofort. Lassen Sie Ihrem Kind Zeit, eine Lösung zu finden.

- Überfordern Sie Ihr Kind aber auch nicht, indem Sie es zu Bewegungen drängen, die es nicht mag oder indem Sie ihm nicht helfen, wenn es darum bittet.
- Erlauben Sie Ihrem Kind im Alltag möglichst viel mitzuhelfen.
- 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.

Wussten Sie, dass ...

Rechtshändig oder linkshändig?

Ob Ihr Kind rechts- oder linkshändig ist, zeigt sich zwischen seinem zweiten und fünften Geburtstag. Die Veranlagung ist schon im Mutterleib vorhanden. Zwingen Sie Ihr Kind nicht zu einem Seitenwechsel! Sobald Sie bemerken, dass es eine Hand bevorzugt, unterstützen Sie seine Entwicklung. Decken Sie z.B. seinen Löffel links vom Teller auf und besorgen Sie eine Linkshänder-Schere. Fördern Sie mit (Ball-)Spielen die Geschicklichkeit beider Hände.

Buggy, ade!

Oft passiert es, dass Eltern die kindliche Bewegungslust durch Vorsicht („Du tust dir weh!“), Respekt vor den Nachbarn („Nicht so laut!“) und ein großes Angebot an Medien hemmen. Eine Möglichkeit, das auszugleichen: Lassen Sie Ihr Kind so bald wie möglich kurze Strecken zu Fuß gehen. Ein Puppenwagen, gemeinsames Singen oder kleine Spiele (Hüpfen, Wettlauf, Fahrzeuge nachmachen, Suchspiel) motivieren dazu. In verkehrsarmen Gegenden sind auch Laufrad oder Dreirad ein Buggy-Ersatz. Gewöhnen Sie sich an, den Buggy nur mehr zu verwenden, wenn Sie es eilig haben oder mit mehreren kleinen Kindern unterwegs sind.

Weitere Infos



Buchtipp:

Eva Reuys, Hanne Viehoff

Wir krabbeln, klettern, hüpfen: Ideen und Spiele für die 1- bis 3-Jährigen

Checkliste

Spielideen für zuhause

Für Türstöcke gibt es Stangen, an denen man eine Schaukel oder ein Reck anbringen kann. Nicht vergessen: Matratze oder großen Polster darunter legen!

Mit großen Kartons aus Supermarkt oder Möbelhaus kann man einiges basteln, vom Rennauto bis zum Kasperltheater.

Stellen Sie mehrere Sessel nebeneinander und legen Sie Decken darüber. Durch den Tunnel kann man krabbeln oder robben.

Legen Sie kleine Gegenstände in einen Schuhkarton und lassen Sie Ihr Kind mit bloßen Füßen die Dinge herausfischen.

Legen Sie eine Glasmurmeln in einen Korb mit Kastanien. Ihr Kind wühlt mit verbundenen Augen im Korb, bis es die Murmel findet.

Bemalen oder bekleben Sie gemeinsam PET-Flaschen und machen Sie anschließend ein Kegelturnier.

Mit einem weichen Stoffball kann man auch zuhause fangen und schupfen üben.

Verwenden Sie alte Kleidungsstücke, Tücher und Taschen zum Verkleiden.

Verstecken Sie einen tickenden Wecker oder eine aufgezogene Spieluhr und lassen Sie Ihr Kind suchen.

Machen Sie eine Schlacht mit Polstern oder zerknülltem Zeitungspapier.

Verbundene Klopapierrollen eignen sich als Kugelbahn. Binden Sie ein Ende an ein Sesselbein und stellen Sie eine (Metall-)Schüssel unters andere Ende. Nun kann man Murmeln oder andere kleine Gegenstände durchrollen lassen. Je lauter die Landung, desto lustiger.

Spiele ist kein Kinderspiel

Kleinkinder machen nach, was sie in ihrer Umgebung beobachten. Sie probieren vieles aus, sind neugierig und untersuchen Dinge mit ihren geschickten Fingern. So be-greifen sie die Welt.

In den ersten Lebensjahren gibt es keinen Unterschied zwischen Spielen und Lernen. Ihr Kind setzt sich mit seiner Umwelt auseinander, indem es sie im wahrsten Sinne des Wortes begreift. Beim Spiel laufen alle Fäden seiner Entwicklung zusammen: Es verfeinert seine Sinneswahrnehmung und übt gleichzeitig, logisch zu denken. Es entfaltet Kreativität und Konzentrationsfähigkeit. Es lernt Schritt für Schritt soziale Verhaltensweisen, indem es mitspielt oder sich wehrt. Seine Bewegungsfähigkeit erweitert sich ebenso wie sein Wortschatz.

Jeden Tag entdeckt Ihr Kind neue Zusammenhänge und Möglichkeiten, etwas zu bewirken. Dadurch wächst sein Selbstvertrauen. Sie unterstützen Ihr Kind, wenn Sie ihm Spielangebote machen, die seinem Entwicklungsstand entsprechen. Oft genügen dazu Alltagsgegenstände und etwas Fantasie. Spielzeug kann alles sein, was für Ihr Kind interessant und ungefährlich ist – insbesondere auch Dinge aus Haushalt und Alltag der Erwachsenen.

Für die Ich-Entwicklung ist es wichtig, dass Ihr Kind eigenen Besitz hat, z. B. eine Spielzeugkiste. Es sollte in der ganzen Wohnung spielen dürfen. Machen Sie die Räume kindersicher und räumen Sie Wertvolles beiseite. So kann Ihr Kind den Familienalltag kennen lernen und stößt nicht allzu oft auf Grenzen und Verbote.

Bringt Ihr Kleines Sie auf die Palme, wenn es zum achten Mal an einem Tag die Küchenlade mit den Plastik-Behältern ausräumt? Es tut das nicht, um Sie zu ärgern. Schauen Sie ein paar Minuten zu, wie gründlich es sich jede Schüssel vornimmt und untersucht, wie tief sie ist, ob man sich hineinsetzen kann oder ob man sie doch lieber aufsetzt. Dann versucht Ihr Schatz sich an Handgriffen, die Sie – sein großes Vorbild – auch machen. Umso empörender, wenn Sie ihm keinen Kochlöffel geben. Wie soll es dann jemals lernen, sich wie ein Großer zu benehmen? Wenn Sie Ihr Kind in Ihre alltäglichen Arbeiten



einbinden, machen Sie ihm Freude und werden seinem Lernbedürfnis gerecht.

Natürlich beobachtet Ihr Kind auch Ihren Umgang mit Medien. Seien Sie deshalb ein Vorbild. Am schlechtesten ist mediale Dauerberieselung im Hintergrund. Konzentration auf andere Dinge wird unmöglich, die Sinnesentwicklung beeinträchtigt. Ab dem zweiten Geburtstag ist Ihr Kind fähig, einem kurzen kindgerechten Film zu folgen. Die schnell aufeinander folgenden Bilder und die Musik sind für Kleinkinder aufwühlend. Daher sollten sie vor dem Bildschirm nie allein gelassen werden. Wenn sie etwas nicht verstehen, muss ein Erwachsener da sein. Ähnliches gilt für mit Bedacht ausgewählte Kinder-Apps auf Tablet oder Smartphone. Diese dürfen den Spiel-Alltag schon einmal ergänzen, aber nie ersetzen.

Spielzeug selber basteln

Bausteine: Kleben Sie kleine Schachteln zu und bemalen Sie sie mit ungiftiger Farbe.

Geräuschdosen: Füllen Sie undurchsichtige kleine Dosen mit Büroklammern, Linsen, Nudeln, Wasser, Sand, Münzen, usw. Wenn es immer zwei gleiche gibt, können größere Kinder damit auch Geräusch-Memory spielen.

Kinderhaus: Gestalten Sie aus einem Möbelkarton ein Haus mit Tür und Fenstern.

Farbenspiel: Bemalen Sie Kartonkreise in den Grundfarben und besorgen Sie Wäschekluppen in denselben Farben. Ihr Kind kann an jeden Kreis die passende Kluppe klemmen.

Geschichtensteine: Malen Sie mit Acrylfarbe einfache Orte und Gegenstände (z. B. Spielplatz, Baum, Sonne, Regen, Hut, Boot) auf Steine und geben Sie diese in ein Stoffsäckchen. Holen Sie die Steine dann einzeln heraus und lassen Sie sich durch die zufällige Reihenfolge gemeinsam mit dem Kind zum Erfinden einer Geschichte anregen.

Regenbogenbälle: Bemalen Sie Eierkartons jeweils einfarbig und lassen Sie Ihr Kind viele bunte Pompons (Stoffbällchen vom Bastelbedarf) in die farblich passenden Vertiefungen füllen. Kleine machen es mit der Hand, Größere mit Löffel oder Holzzange.

? Wussten Sie, dass ...

Passendes Spielzeug

1 bis 2 Jahre: Das Kind entdeckt den Raum, indem es Dinge ineinander (ab 9 Monate), aufeinander (ab 15 Monate) und hintereinander (ab 24 Monate) legt. Beliebt sind auch Versteckspiele. Das Kind lernt die Funktion von Gegenständen kennen und ordnet Dinge nach ihren Eigenschaften. Im zweiten Lebensjahr lernt das Kind viel durch Nachahmen. Es erkundet außerdem seine Grenzen, indem es so schnell wie möglich läuft, so hoch wie möglich springt und so laut wie möglich schreit. Passendes Spielzeug: Puppe oder Kuscheltier; Spielzeug zum Ziehen, Bauen und Stecken; Musikinstrumente; Malwerkzeug; Bilderbücher; Schaukelpferd; alle Naturmaterialien.

2 bis 3 Jahre: Jetzt werden die senkrechte und waagrechte Anordnung kombiniert, d. h. etwa Stiegen gebaut. Das Kind merkt sich Dinge und baut oder zeichnet sie nach. Dabei folgt die Gestaltung jenen Merkmalen, die für das Kind besonders wichtig sind, z. B. werden Farben nach Sympathie und nicht nach wirklichem Aussehen benützt. 2-Jährige lernen den Unterschied zwischen Du und Ich kennen und wechseln Rollen. In Als-Ob-Spielen pendeln sie zwischen Wirklichkeit und Fantasie. Passendes Spielzeug: Malsachen; echtes Werkzeug; Puzzles und Steckspiele; alles Bewegliche (Kreisel, Holzisenbahn, ...). Haushaltsgegenstände und Dinge, die möglichst viel darstellen können; Requisiten für Rollenspiele.

i Tipps

Lassen Sie Ihr Kind in Ruhe spielen. Anweisungen, wie man etwas richtig macht, stören Konzentration und Kreativität. Auch Lob oder Fragen reißen Ihr Kind aus seiner Fantasiewelt.

Bieten Sie Buben und Mädchen sowohl Fahrzeuge als auch Puppen an.

Spielzeug ist umso besser, je mehr man damit machen kann.

Wenn sich im Kinderzimmer die Spielsachen türmen, verräumen Sie einiges eine Zeitlang im Kasten oder heben Sie es für Wartezeiten (in der Ordination, im Auto) auf.

Sprechen Sie sich vor Festen mit Verwandten und im Freundeskreis ab, um doppeltes und unerwünschtes Spielzeug zu vermeiden. Schenken Sie ev. gemeinsam etwas Größeres.

Geben Sie Ihrem Kind Anreize zum Spielen, aber zwingen Sie ihm nie etwas auf. Lassen Sie es auch bestimmen, wann ein Spiel zu Ende ist.

Wenn Sie Ihr Kind beim Spielen beobachten, können Sie einiges über seinen Entwicklungsstand, seine Probleme, seine Fantasie und Kreativität lernen.

Unterschiedliche Personen bedeuten neue Lernangebote.

Räumen Sie nicht gleich alles weg. Morgen darf weitergebaut werden.

Stören Sie Ihr Kind nicht beim Spielen. Kündigen Sie Unterbrechungen an, z. B. „Es gibt bald Mittagessen.“



Ganz viel JA und ein wenig NEIN

Kleinkinder lernen nicht durch Erklärungen, sondern durch Erlebnisse. Was die Eltern „Grenzen testen“ nennen ist nichts anderes als forschen, experimentieren und verstehen lernen, wie die Welt funktioniert.

Kleinkinder wollen wissen: „Was ist ok? Was ist nicht ok?“ Die Antwort darauf geben wenige notwendige Grenzen und Verbote. Gleichzeitig brauchen Kleinkinder viele Möglichkeiten zum Entdecken und Experimentieren. Wenn ihnen etwas gelungen ist, wünschen sie sich Anerkennung von den Eltern. Beschreiben Sie am besten, was Sie wahrnehmen. Z. B. „Das ist aber ein hoher Turm geworden!“ oder „Die vielen Farben auf dem Bild gefallen mir.“ So hört Ihr Kind, was Sie an ihm schätzen und was es gut kann.

Franziska besucht mit dem 22 Monate alten Jannik regelmäßig ein Eltern-Kind-Treff. Während die Eltern gemütlich Tee trinken, liegen für die Kinder Spielsachen bereit. Jannik allerdings findet nichts interessanter als die Glas-Schiebetür. Franziska möchte wegen der Verletzungsgefahr für die Finger ihres Sohnes und anderer Kinder nicht, dass Jannik in die Nähe der Tür geht: „Nein, das nicht. Du kannst zur Bällerrutsche.“ Jannik ist unbeirrbar und werkt weiter am Türspalt. Franziska wiederholt den Satz. Als das wieder keinen Erfolg bringt, trägt sie Jannik zur Rutsche und stellt eine Spielzeugkiste zwischen den Spielbereich und die Schiebetür.

Franziska macht es intuitiv richtig. Für Erklärungen, Bitten oder das Ankündigen von Konsequenzen ist Jannik viel zu klein. Er hört das Nein seiner Mutter, kann sich aber nicht gleich von der spannenden Entdeckung lösen. Auch das zweite Nein hört er, und da war doch was mit Rutsche? Auch gut ... aber Jannik ist mit der Tür noch nicht fertig. Hoppla, Mama meint es ernst, sie hebt ihn hoch und zeigt ihm etwas, das erlaubt ist. Ein paar Minuten im Bällebad und die Glastür ist fürs erste vergessen. Immer wieder schaut Mama herüber, lächelt und nickt ihm zu.

Der Satz „Nein, das nicht. Du kannst ...“ ist ein Stopp-Signal, lenkt die Aufmerksamkeit des Kindes aber sofort auf etwas Erlaubtes. Probiert Ihr Kind nochmal das Verbotene, wiederholen Sie den Satz. Wenn es sich



von der verbotenen Sache abwendet und sich mit dem Erlaubten beschäftigt, bestärken Sie es mit Zuwendung. Sollte sich Ihr Kind auch nach der zweiten Ermahnung nicht vom Verbotenen abwenden, dann entfernen Sie entweder den Gegenstand oder tragen Sie das Kind weg.

Kleinkinder lernen Regeln im Zusammenhang mit Personen. Jannik hat bald verstanden: „Mama will nicht, dass ich bei der Glastür bin.“ Nun will er herausfinden: Mag auch Papa das nicht? Gilt das für jede Glastür? Und gilt es jede Woche? Im Kleinkindalter ist es daher wichtig, dass die Hauptbezugspersonen an einem Strang ziehen und dieselben wenigen Grenzen verlässlich einhalten.

Ebenfalls wichtig ist ein großer Handlungsspielraum im Alltag. Wenn Jannik eben Dinge spannend findet, die man schieben und bewegen kann, lässt sich sicher eine erlaubte Alternative finden, zum Beispiel ein Nachzieh-Tier.

✓ Checkliste

Hilfe gegen Trödeln

- Treiben Sie Ihr Kind nicht ständig zur Eile an. Manche Kinder fühlen sich dann überfordert und werden noch langsamer. Andere trödeln erst recht.
- Unterbrechen Sie Ihr Kind nicht. Kündigen Sie an, wann Sie z. B. weggehen wollen. Machen Sie die Zeit für Ihr Kind sichtbar, etwa mit einer Sanduhr.

- Bleiben Sie ruhig. Hektik überträgt sich auf Ihr Kind und verschärft die Situation.
- Planen Sie gut. Rechnen Sie mehr Zeit für Tätigkeiten ein, bei denen Ihr Kind oft trödelt.
- Erfinden Sie Rituale. Ein Beispiel ist die „Anziehstraße“: Legen Sie die Kleidungsstücke in der richtigen Reihenfolge auf dem Boden auf, sodass Ihr Kind ein Stück nach dem anderen anziehen kann. Geschwister machen es um die Wette.
- Andere Dinge lassen sich in einen Wettkampf verpacken: „Wer von uns beiden hat zuerst die Schuhe an?“
- Auch Geheimnisse motivieren: „Heute überraschen wir Papa damit, dass du beim Frühstück schon angezogen bist.“
- Ablenkung und Humor helfen. Sie können z. B. beim Kämmen immer denselben Reim aufsagen. Wenn er zu Ende ist, ist auch die Frisur fertig.
- Geben Sie konkrete Aufträge statt allgemeine Anforderungen. „Mach dich fertig“ ist für ein Kind nicht verständlich. „Anziehen, Zähne putzen, ...“ schon.
- Stellen Sie Entscheidungsfragen: „Möchtest du die Handschuhe alleine anziehen oder soll ich dir helfen?“ Die Frage ist dann nicht mehr, ob die Handschuhe überhaupt angezogen werden.
- Loben Sie! Wenn kleine Trödler ausnahmsweise schnell sind, wird das leicht übersehen.

❓ Wussten Sie, dass ...

Emotionale Kompetenz

Ihr Kind zeigt seine Gefühle sehr direkt mit Körpersprache und Stimme. Es reagiert auf Sinneseindrücke ohne nachzudenken. Im Zuge der sprachlichen, geistigen und sozialen Entwicklung lernt Ihr Kind, seine Gefühle wahrzunehmen und zu benennen. Dabei können Sie ihm helfen: Übersetzen Sie seine Körpersprache – z. B. „Du bist jetzt traurig, weil dein Freund nicht kommen kann.“

Gefühle wahrzunehmen ist die eine Seite, sie kontrolliert auszudrücken die andere. Das ist ein langer Lernprozess. Sie unterstützen Ihr Kind dabei, wenn Sie ihm Alternativen zum Schlagen/Beißen/Zerstören zeigen: „Ich verstehe deine Wut. Hauen ist nicht ok. Was kannst du stattdessen machen?“

📌 Tipps

Ihr Kind lernt viel mehr durch Erfahrungen und Vorbilder als durch Ermahnungen und Belehrungen.

Seien Sie kritisch gegenüber überholten Erziehungsregeln und eigenen Erfahrungen in der Kindheit.

Bleiben Sie bei einem Erziehungsstil. Wenn Sie einmal alles durchgehen lassen und bei nächster Gelegenheit gleich schimpfen, verunsichern Sie Ihr Kind.

Setzen Sie wenige klare und eindeutige Grenzen und bleiben Sie dabei.

Hinter – für die Erwachsenen – störendem Verhalten steht immer ein Bedürfnis des Kindes, niemals Berechnung.

Beziehen Sie Kritik nur auf die konkrete Handlung: „Schade, dass das passiert ist.“ Das Schlimmste für Ihr Kind wäre Abwertung wie, „Dann habe ich dich nicht mehr lieb.“



Die Zeit der großen Frustrationen

Ihr Kind entdeckt und übt seinen eigenen Willen. Wo gehobelt wird, fallen Späne: Die Trotzphase ist notwendig, normal und ganz gewiss kein Erziehungsfehler.

Im Kleinkindalter versucht Ihr Kind, Selbstbestimmung und Anpassung unter einen Hut zu bekommen. Sein eigener Wille erwacht und der Umgang damit will gelernt sein. Trotz ist das äußere Zeichen eines inneren Kampfes. Bei Kleinkindern braucht es oft wenig, um ihn auszulösen. Einmal erlebt Ihr Kind die Macht der Erwachsenen, die bestimmen, was passiert. Ein anderes Mal darf Ihr Kind zwar bestimmen, aber vieles gelingt noch nicht. Das führt zu Enttäuschung, Frustration und Verunsicherung. Der Ausdruck dieser Gefühle ist sehr unmittelbar und direkt, und aus Sicht der Eltern der klassische Trotzanfall.

„Rumpelstilzchen-Alarm“ nennt Cornelia es insgeheim, wenn sich bei ihrer Tochter Leni ein Trotzanfall anbahnt. Das Codewort hilft ihr, Distanz zur Situation zu bewahren und selber ruhig zu bleiben. Wenn Leni im Gasthaus die Suppeneinlage mit den Händen herausfischen will und daran gehindert wird. Wenn sie jeden einzelnen Jackenknopf selbst zuknöpfen möchte, der Arzttermin aber nicht warten kann. Oder wenn sich die eckigen Legosteine einfach nicht zu einem runden Haus zusammenstecken lassen. Dann springt Leni erst wild herum wie Rumpelstilzchen und lässt sich dann, schreiend und unansprechbar, auf den Boden fallen. Cornelia weiß inzwischen, es ist am besten, wenn sie schweigend in der Nähe bleibt und die fünf Minuten abwartet, die es eben dauert.

Leni hingegen versteht gar nicht, was mit ihr los ist. Aus ihrer Sicht „trotzen“ die Erwachsenen oder die Legosteine und tun ihr etwas zu Fleiß. Wie eine Welle überrollt sie dann dieses riesige Gefühl der Ohnmacht. Sie taucht unter, sieht und hört schlecht. Langsam rollt die Welle weiter und lässt Leni wieder an die Oberfläche. Sie will dann nur wissen: Ist Mama noch da? Hat sie mich noch lieb? Ist alles wie vorher?

Je nach Temperament zeigen Kinder unterschiedliche Trotzreaktionen. Manche schreien bis ihnen die Luft wegbleibt, manche treten, schlagen um sich oder werfen



sich auf den Boden. Manche schlagen mit dem Kopf gegen die Wand. Auch Angriffe auf Eltern und Geschwister kommen vor. Andere Kinder sind stur und bockig.

Ein trotzendes Kind ist durch Worte nicht erreichbar. Aus dem Trotzanfall muss es selbst herausfinden. Sie können nur möglichst ruhig abwarten. Wenn alles vorbei ist, braucht Ihr Kind Zuwendung und eventuell Trost und Körperkontakt. So kann es sich verlassen, dass es ihre Liebe nicht verliert, wenn es selbstständig wird.

Trotzanfälle gehören zum Großwerden wie Stürze zum Gehenlernen. Sie können sie nicht verhindern, aber durch Ihr Verhalten die Stärke und Häufigkeit verringern. Setzen Sie Ihrem Kind so wenig Grenzen wie nötig sind, um ihm Schutz und Orientierung zu bieten. Und geben Sie ihm so viel Freiraum wie möglich, damit es seinen Willen üben kann. Lassen Sie Ihr Kind oft kleine Entscheidungen treffen. Überfordern Sie es nicht, wenn es gerade müde oder gestresst ist.



✓ Checkliste

Was tun bei einem Trotzanfall?

- Wenn sich ein Trotzanfall anbahnt, können Sie Ihr Kind vielleicht noch ablenken. Zeigen Sie ihm eine interessante Sache oder beziehen Sie es in eine Tätigkeit mit ein.
- Wenn Sie nachgeben oder einen Kompromiss anbieten, dann besser vor dem Trotzanfall als nachher.
- Den Anfall selbst können Sie nur abwarten. Bleiben Sie in der Nähe und sorgen Sie dafür, dass das Kind sich nicht verletzen kann. Manche Kinder wollen alleine sein, anderen hilft es, gehalten zu werden.
- Lachen Sie Ihr Kind niemals aus!
- Wenn Ihr Kind jemandem wehtut oder Sachen beschädigt, sagen Sie klar und deutlich „nein“. Wenn Ihr Kind Sie während eines Trotzanfalls schlägt, ist es nicht bössartig oder aggressiv – aber es hat eine Grenze überschritten. Sie können die Hände des Kindes festhalten, bis es sich beruhigt hat. Gleichzeitig machen Sie ihm klar, auf welche Weise es seine Wut statt mit Schlagen ausdrücken darf. Erlauben Sie ihm etwa, auf einen Polster zu hauen, aber nicht auf Menschen.
- Bestrafung bringt bei Trotzanfällen gar nichts – im Gegenteil, Wut und Angst werden noch größer. Zeigen Sie Verständnis, wenn Ihr Kind innerlich mit sich selbst kämpft.
- Lassen Sie sich nicht von Kommentaren Dritter aus der Ruhe bringen.
- Nach dem Anfall gehen Sie zum Alltag über. So bestätigen Sie Ihrem Kind, dass es sich Ihrer Liebe sicher sein kann.
- Sollte Ihr Kind weinen, ist es immer noch von seinen Gefühlen überwältigt und braucht Trost.

Weitere Infos



Buchtipp:

Elisabeth Reichlmair

Ich will aber! Herausfordernde Kinder liebevoll durch die Trotzphase begleiten.

i Tipps

Sagen Sie Ihrem Kind klar und in einfachen Worten, was Sie wollen und warum.

Vermeiden Sie zu viele Grenzen oder ständig wechselnde Verbote.

Ständiges Nachgeben verstärkt den Trotz, weil das Kind dadurch zu wenig Orientierung bekommt.

Eltern sind Vorbilder, daher ist wichtig, wie sie selbst mit Wut und Ärger umgehen.

Ein Trotzanfall kann sich zu einem Affekt- oder Weinkrampf steigern. Das Kind schreit, läuft blau an und zuckt mit Armen und Beinen. Dann wird es plötzlich schlaff und atmet flach und oberflächlich. Ein solcher Anfall ist erschreckend, aber harmlos und nach einigen Minuten vorbei. Der Unterschied zu einem epileptischen Anfall ist, dass ein Affektkrampf immer die Folge einer Frustration ist. Ihr Kind will etwas, kann oder bekommt es aber nicht.

Denken Sie daran: Trotzanfalle sind nicht gegen Sie gerichtet, sondern dienen der Ich-Entwicklung.



Aufräumen macht Spaß

Leben Sie Ihrem Kind vor, dass Ordnung viele Vorteile hat und Kreativität nicht ausschließt.

„Immer muss ich hinter meinen Kindern herräumen“, ist eine häufige Klage von Müttern und Vätern. Wenn Sie sich auch dabei ertappen, fragen Sie sich, warum Sie das eigentlich tun. Geht es schneller, wenn Sie es selbst erledigen? Wollen Sie nicht übers Aufräumen diskutieren? Trauen Sie es Sohn oder Tochter gar nicht zu?

Ordnung gehört zur Selbstständigkeit und zur Familiengemeinschaft. Kleine Aufgaben in der Familie haben große Bedeutung für den Selbstwert. Das gilt schon für Kleinkinder – auch wenn es Ihnen zu Beginn etwas Geduld abverlangt. Je jünger das Kind, desto kleiner die Aufräumportionen. „Räum bitte alle Bausteine in die grüne Kiste“ ist ein überschaubarer, klarer Auftrag. Im Gegensatz zu: „Räum das Kinderzimmer auf.“

Helfen Sie Ihrem Kind durch konsequentes und freundliches Wiederholen. Z. B. wird immer vor dem Abendessen gemeinsam aufgeräumt. Nehmen Sie dabei auf seine Bedürfnisse Rücksicht. Lassen Sie Bauwerke stehen, in die Ihr Kind viel Arbeit gesteckt hat. Geben Sie ihm einen eigenen Bereich, wo herumliegende Spielsachen nicht stören. Im Kinderzimmer genügt es, alle zwei bis drei Tage eine vertretbare Grundordnung herzustellen.

„Die Autos fahren jetzt in die Garage“, sagt Carl zum 2-jährigen Theo. Die Garage ist ein Korb, in dem abends alle Fahrzeuge landen. Theo spielt begeistert mit und die Ordnung entsteht nebenbei. Für Kleinkinder ist es motivierend, wenn die Eltern beim Aufräumen mithelfen. Sie schauen sich dabei Ordnungstechniken ab.

Oft haben Kinder ihre eigene Ordnung. Für sie ist es vollkommen logisch, dass der Teddy in die Kiste mit den Bausteinen gehört. Räumen Sie dann nicht kommentarlos um, sondern fragen Sie nach. Es könnte sein, dass die Erklärung Sie verblüfft: „Der Bär spielt so gerne mit den Bausteinen!“

„Natürlich ist Theo nicht immer begeistert, wenn sein Parkplatz weggeräumt werden soll. Dann muss ich flexibel sein“, erzählt Carl. „Manchmal funktioniert ein anderes Spiel, wie „Ich seh, ich seh, was du nicht siehst“. Theo muss das rote Auto finden, oder das mit dem kaput-



ten Rad. So landen auch alle im Korb. Oder wir verschieben das Aufräumen auf den nächsten Tag, weil es schon spät ist und wir beide müde sind.“

Eine allzu starre Ordnung mit strengen Regeln lässt keinen Raum für Fantasie und Kreativität. Finden Sie einen sinnvollen Kompromiss. Und nutzen Sie die natürliche Freude am Ordnen, die Kinder ab dem zweiten Lebensjahr haben. Schließlich entdecken sie gerade, dass es Dinge gibt, die einander ähnlich sind und andere, die sich unterscheiden. Sie befassen sich mit den Eigenschaften von Sachen und legen Gleiches zu Gleichem, etwa alle blauen Bausteine in eine Reihe.

Ordnung ist mehr als nur Zusammenräumen. Ein klarer Tagesablauf gibt Ihrem Kind Orientierung. Um die zeitliche Ordnung zu erleichtern, kommentieren Sie möglichst viel: „Zuerst haben wir den Mantel angezogen, dann sind wir spazieren gegangen, und danach gab es Jause.“ Auch kleine Rituale geben dem für Kleinkinder unübersichtlichen „Brei der Zeit“ Struktur: Die Spieluhr am Morgen, das Händewaschen vorm Essen, das Bussi vorm Einschlafen. Das Gefühl „Ich weiß, was als nächstes kommt“ gibt Sicherheit. Mit Regelmäßigkeit machen Sie der ganzen Familie das Leben leichter. Sie können besser planen, wenn es einen Tages- und Wochenablauf gibt, der für alle passend und eingespielt ist.

Tipps

- Aufräumen sollte keine lästige Arbeit sein, sondern spielerisch erledigt werden. Reißen Sie Ihr Kind nicht aus dem konzentrierten Spiel, weil genau jetzt Zeit zum Ordnung machen ist.
- Räumen Sie immer gemeinsam mit Ihrem Kind auf und nicht hinter seinem Rücken. Es empfindet Aufräumen sonst als etwas, das seine Ordnung zerstört.
- Machen Sie das Aufräumen nicht zum Machtkampf.
- Weisen Sie auf die Vorteile von Ordnung hin, z. B. dass man Dinge dann schnell findet.
- Jedes Familienmitglied hat sein Bett, seinen Sessel, sein Tischset und seinen Zahnputzbecher. Diese Dinge kann Ihr Kind (mit Ihrer Unterstützung) schon selbst in Ordnung halten.
- Schuhkartons kosten nichts und schaffen Ordnung im Kinderzimmer. Stifte, Pixibücher, Puppenkleidung, Plastikfiguren, Mitbringsel von Kindergeburtstagen usw. passen hinein. Nutzen Sie einen Regentag, um die Kisten gemeinsam zu bemalen und zu bekleben, sodass man gleich erkennt, was drin ist.
- Bemühen Sie sich um Regelmäßigkeit im Tagesablauf, engen Sie Ihr Kind damit aber nicht ein und seien Sie zu Ausnahmen bereit. Pflegen Sie Rituale.
- Wenn Ihr Kind in einer bestimmten Situation besonders auf Ordnung achtet, kann das ein Zeichen sein, dass es sich dort überfordert fühlt. Muss z. B. immer zuerst der rechte Schuh angezogen werden? Dann geben Sie dem Kind mehr Entscheidungsfreiheit beim Anziehen, bis es sich wieder als Herr der Lage fühlt.

Weitere Infos



Buchtipp: **Miriam Fuz**

Manchmal braucht man Gummibärchen:
Die besten Tipps aus meinem turbulenten,
wunderschönen Leben mit 3 kleinen Kindern

Wussten Sie, dass ...

Familienrituale – Geborgenheit durch Wiederholung

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, der selbst befüllte Adventkalender oder das gemeinsame Palatschinkenbacken am Sonntagmorgen. 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. Besonders an Übergängen (zwischen Tag und Nacht, beim Abschied) brauchen Kinder Rituale. Oft genügt eine knappe Geste, die aber auf wunderbare Weise Nähe und Zugehörigkeit vermittelt. Rituale kann man erfinden: Probieren Sie das einmal gemeinsam mit Ihrem Kind.



Abschied vom Windelpopo

Sauberwerden ist ein Reifungsschritt, nicht das Ergebnis von Erziehung und Training.

Sauberwerden heißt: einen automatischen Vorgang allmählich bewusst steuern zu können. Ihr Kind muss dazu die Muskeln seines Beckenbodens beherrschen. Unter zwei Jahren führt Dressur höchstens zu Trotzreaktionen, Rückfällen oder sogar Beckenbodenproblemen.

Holen Sie das Töpfchen erst aus dem Schrank, wenn Ihr Kind zeigt, dass es dafür bereit ist. Irgendwann nahe zum 2. Geburtstag merkt es, wenn etwas in die Windel geht. Es zupft an der Windel, geht in die Hocke, deutet auf den Popo oder redet darüber. Das ist der Zeitpunkt, den Ausscheidungsprodukten Namen zu geben und zu zeigen, dass sie ins WC gehören. Zu Zeiten, wo das Kleinkind üblicherweise in die Windel macht – etwa direkt nach dem Essen – können Sie es für einige Minuten aufs Töpfchen setzen. Ziemlich sicher passiert die ersten Male gar nichts. Kleinkinder üben auch hier zuerst das Festhalten, dann das Loslassen.

Es ist natürliche Neugier, wenn Ihr Kind mit seinen Ausscheidungsprodukten spielen möchte oder anderen auf der Toilette zusehen will. Die gesellschaftlichen Tabus kennt Ihr Kind noch nicht. Reagieren Sie daher nicht mit Ekel, sondern mit liebevollen Erklärungen. Z. B.: „Das Kacka schenken wir dem Klo.“ Geben Sie Ihrem Kind außerdem genug Gelegenheit, mit Wasser und Sand nach Herzenslust zu matschen.

Sauberkeitserziehung dauert im besten Fall fünf bis acht Wochen, kann aber auch viel mehr Zeit in Anspruch nehmen. Bei den meisten Kindern sind die After- und Blasenmuskeln zwischen zwei und zweieinhalb Jahren kräftig genug, um Stuhl und Harn tagsüber zu kontrollieren. Um auch in der Nacht trocken zu sein, brauchen Kinder bis zu einem Jahr länger.

Auch wenn Ihr Kind bereits trocken ist, kann Einnässen immer wieder vorkommen. Am ehesten passiert das bei Müdigkeit, Aufregung oder Krankheit. Seien Sie bei Missgeschicken geduldig. Wenn Ihr Kind mit äußeren Veränderungen zurechtkommen muss, gibt es bei der



Sauberkeit oft einen Rückschritt. Nur wenn Ihr Kind schon länger sauber war, sollten Sie Kinderarzt oder -ärztin um Rat fragen.

Von Bettnässen spricht man erst ab dem Vorschulalter. Ein Hormon ist für „trockene Nächte“ verantwortlich. Ab wann Ihr Kind dieses Hormon bildet, ist genetisch festgelegt. Schützen Sie die Matratze mit einer Auflage oder bleiben Sie noch bei der nächtlichen Windel.

? Wussten Sie, dass ...

Vorhautverengung (Phimose)

Die meisten Buben kommen mit einer verengten Vorhaut zur Welt: Die Haut um die Eichel ist verklebt und lässt sich nicht zurückschieben. Bis ins Kleinkindalter dient dies als Schutz, spätestens ab dem dritten Lebensjahr sollte es sich allerdings ändern. Ist das nicht der Fall, spricht man von einer Phimose.

Eine Operation ist nötig, wenn die Phimose Probleme beim Urinieren verursacht (erkennbar an aufgeblähter Vorhaut und dünnem Strahl) oder wenn es zu Harnwegsinfekten oder Entzündungen kommt.

Ansonsten verschreibt der Kinderarzt, die Kinderärztin zunächst eine Salbe. In Kombination mit Dehnungsübungen bringt das in drei von vier Fällen Erfolg. Gewalt sollte auf keinen Fall beim Zurückziehen der Vorhaut angewendet werden, da diese reißen kann. Das Gewebe vernarbt dann und die Phimose wird sogar noch stärker.

Sexualerziehung

Für Ihr Kind ist Sexualität ein Thema wie jedes andere. Es erforscht seinen Körper und natürlich auch sein Geschlechtsteil. Dann entdeckt es, dass es in diesem Bereich Unterschiede gibt. Die Zeit der „Doktorspiele“ bricht an. Wenn Kinder Doktor spielen, achten Sie darauf, dass das für alle Mitspieler o.k. ist. Keinem Kind darf wehgetan werden. Erklären Sie Ihrem Kind, dass man zwischen den Beinen so empfindlich ist wie bei den Augen oder im Mund.

Gespräche über Sexualität sollten sich nach der kindlichen Neugier richten. Warten Sie die Fragen Ihres Kindes ab und beantworten Sie sie konkret, verständlich und normal. Versetzen Sie sich in die kindliche Logik hinein. In einer guten Atmosphäre wird Ihr Kind so lange weiterfragen, bis es erfahren hat, was es wissen will. Wenn es nicht fragt, hat es noch kein Interesse.

Erklären Sie Ihrem Kind, dass das Geschlechtsteil ein privater Bereich ist – den man in der Öffentlichkeit nicht berührt und den fremde Personen auf keinen Fall berühren dürfen. Sexuelle Gewalt beginnt dort, wo die Intimgrenzen des Kindes gegen seinen Willen überschritten werden. Das Kind muss Nein sagen dürfen und dabei ernst genommen werden – auch wenn die Tante beleidigt ist, weil sie keinen Kuss bekommt. Unterstützen Sie Ihr Kind in jedem Fall, wo es sich nicht berühren lassen will. Auch wenn Sie den Grund nicht kennen.

Dein Körper gehört dir

Vermitteln Sie Ihrem Kind so früh wie möglich:

- 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.
- Ein Nein von dir wird ernst genommen.
- Es gibt lustige Geheimnisse und solche, die sich unheimlich anfühlen.
- Wenn dich etwas belastet, sprich mit jemandem darüber.
- Du bist nicht schuld.

Tipps

Setzen Sie Ihr Kind probeweise aufs Töpfchen, wenn Stuhlgang zu erwarten ist. Lassen Sie es ein paar Minuten dort sitzen. Loben Sie, wenn es klappt.

Nehmen Sie Ihrem Kind sein „Produkt“ nicht naserümpfend weg, sondern erklären Sie ihm, was weiter damit passiert.

Im Sommer können Sie Ihr Kind nackt im Freien spielen lassen. Dann lernt es schnell die Zusammenhänge und spürt die Folgen.

Reden Sie über Ausscheidungen ebenso natürlich wie über andere Dinge. Ihr Kind muss Namen dafür haben, damit es sich rechtzeitig melden kann.

Ziehen Sie Ihrem Kind Hosen an, die rasch aus- und angezogen werden können.

Die Ausscheidungen sind ein intimes Thema. Machen Sie sie nicht zum Gespräch der Verwandtschaft.

Glauben Sie nicht jede Prahlerei über 1-Jährige, die selbstverständlich auf den Topf gehen.



Gesund werden, gesund bleiben

Gelegentliche leichtere Erkrankungen wie Husten und Schnupfen gehören bei Kleinkindern zur gesunden Entwicklung.

Natürlich hätten Sie es am liebsten, wenn Ihr Kind immer gesund und fröhlich ist. Aus vier Bausteinen besteht das „Haus Gesundheit“:



Auch wenn es wie ein Widerspruch klingt, Krankheiten gehören trotzdem zum Kinderleben! Durch den Wechsel der Jahreszeiten und den Kontakt mit unterschiedlichen Keimen bekommt das Immunsystem Ihres Kindes immer wieder neue Aufgaben. Das ist sehr wichtig, weil das Immunsystem ähnlich wie ein Muskel trainiert werden will. Krankheiten wie Fieber, Schnupfen, Husten oder Durchfall sind sozusagen der Muskelkater der körperlichen Abwehr und ein Beweis für geglücktes Training.

Kleinkinder, die eine Kinderkrippe besuchen, sind bis zu 12 mal im Jahr krank. Verantwortlich dafür ist der vermehrte Kontakt mit Keimen. Ein Stillstand oder kleiner Rückschritt in der Entwicklung (z. B. Sauberkeit oder Sprache) ist oft ein Vorzeichen für eine Erkrankung. Meist genügen zum Auskurieren Ruhe, gleichbleibende Temperatur, liebevolle Pflege und Hausmittel wie Suppe, Wickel und Inhalationen.

Entscheiden Sie nach dem Gesamtzustand Ihres Kindes, ob ein Arztbesuch erforderlich ist. Jedenfalls anzuraten ist er bei höherem Fieber, das über 24 Stunden anhält, bei Verdacht auf eine Kinderkrankheit und bei andauernden Schmerzen. Bei Krämpfen, Teilnahmslosig-



keit und Flüssigkeitsverlust ist eine ärztliche Behandlung zwingend notwendig!

Wenn Ihr Kind ein Medikament verschrieben bekommt, fragen Sie nach Tricks zur Einnahme. Sie können Teddy oder Puppe Ihres Kindes ebenfalls behandeln. Manche Medikamente kann man verdünnen oder in einem Stück Brot verstecken. Erkundigen Sie sich in der Apotheke.

Kranke Kinder halten sich am liebsten in der Nähe von Erwachsenen auf. Vielleicht können Sie tagsüber im Wohnzimmer ein Krankenlager gestalten. Manche Kinder wollen gar nicht im Bett bleiben, mit entsprechender Kleidung können sie sich in der Wohnung bewegen. Ob ein krankes Kind ins Freie darf, hängt von seinem Zustand und dem Wetter ab.

Geben Sie Ihrem Kind ausreichend zu trinken, vor allem bei Fieber oder Durchfall. Der Appetit aufs Essen kommt von selbst wieder. Für die Beschäftigung brauchen Sie wahrscheinlich viel Fantasie und manchmal starke Nerven. Im besten Fall schaffen Sie es, sich stundenweise aus dem normalen Alltag auszuklinken und das Beste aus der Ausnahmesituation zu machen: mit dem kranken Kind zu kuscheln, vorzulesen, einem Hörbuch zu lauschen.

Ihre Einstellung zum Kranksein überträgt sich auf Ihr Kind: Wenn Sie ängstlich sind, verunsichern Sie es. Wenn Sie Ihr Kind aus Mitleid verwöhnen, ist die Botschaft: Es zahlt sich aus, krank zu werden. Bleiben Sie lieber gelassen, holen Sie wenn nötig ärztlichen Rat, und führen Sie sorgfältig die notwendige Behandlung durch. So lernt Ihr Kind, dass man etwas zum Gesundwerden beitragen kann.

Tipps

- Informieren Sie sich über Pflegeurlaub und Heimkrankenpflege für Kinder.
- Besuchen Sie Vorträge oder Kurse über Kinderkrankheiten, Kinderkrankenpflege und Erste Hilfe.
- Nehmen Sie die kostenlosen Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen in Anspruch.
- Bereiten Sie Ihr Kind auf den Arztbesuch vor. Knüpfen Sie an etwas Positives beim letzten Besuch an: „Dort, wo es im Wartezimmer die bunte Eisenbahn gibt.“
- Alternativmedizin (TCM, Homöopathie) ist nichts für Selbstversuche, lassen Sie sich von Fachkräften beraten. Stimmen Sie jede alternative Behandlung mit Kinderarzt / Kinderärztin ab. Bleiben Sie bei einer Linie.
- Geben Sie Ihrem Kind Zeit zum Auskurieren. Bringen Sie es nicht zu früh zur Kinderbetreuung, es steckt sich leicht wieder an, wenn es noch nicht ganz gesund ist. Wie geht es Ihnen, wenn Sie halb krank zur Arbeit müssen?
- Sobald Ihr Kind Mahlzähne hat, braucht es eine eigene Zahnbürste. Sie hat abgerundete weiche Borsten und einen dicken Griff und wird alle zwei bis drei Monate erneuert. Die Zähne gehören 30 Minuten nach jeder Mahlzeit, aber zumindest abends, zwei bis drei Minuten lang gründlich geputzt. Auch wenn Ihr Kind schon selbst putzt, sind Sie für die sorgfältige (Nach-)Reinigung verantwortlich. Stellen Sie sich dazu am besten hinter Ihr Kind und blicken Sie gemeinsam in den Spiegel. Zahnpasta ist erst sinnvoll, wenn Ihr Kind sie bewusst ausspucken kann. Wenn das Milchgebiss mit 20 Zähnen komplett ist, beginnen die regelmäßigen Zahnarztbesuche.



Checkliste

Was der Arzt / die Ärztin wissen will, wenn das Kind krank ist

- Körpertemperatur
- Welche Beschwerden? Seit wann?
- Gesichtsfarbe (rot, blass, ...) und Hautveränderungen
- Besonderheiten von Stuhl und Harn
- Auffälligkeiten im Verhalten des Kindes (müde, munter, ruhig, quengelig, ...)
- Art des Hustens (trocken, feucht, bellend, ...)
- Art des Schnupfens (klar, zäh oder gelb; rinnende oder verstopfte Nase)
- Art des Weinens
- Was Ihnen sonst noch aufgefallen ist
- Ansteckende Krankheiten, die in der unmittelbaren Umgebung aufgetreten sind

Kinder im Krankenhaus

Wenn Ihr Kind ins Krankenhaus muss, vermitteln Sie ihm Ruhe und Sicherheit. Vergessen Sie nicht, Mutter-Kind-Pass, e-card 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. Machen Sie keine 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. Unbekanntes verliert seinen Schrecken, wenn die Eltern Vertrauen vorleben und sich z. B. auch selber in den Hals schauen lassen. Nach einer schmerzhaften Untersuchung braucht Ihr Kind Beruhigung und Zuwendung von Ihnen. Erklären Sie ihm in einfachen Worten, warum z. B. eine Blutabnahme gemacht wurde – jedenfalls nicht deshalb, weil der Arzt, die Ärztin dem Kind wehtun wollte.

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).

Abenteuer am Familientisch

Das gemeinsame Essen mit Erwachsenen ist für Ihr Kind eine spannende Erlebniswelt.

Im zweiten Lebensjahr wechselt Ihr Kind endgültig an den Familientisch. Es gibt nun kaum mehr „Extrawürste“, denn bei einer gesunden Mischkost darf es fast alles essen, was auch für die Erwachsenen serviert wird. Zweigen Sie einfach vor dem Würzen eine Portion fürs Kind ab.

Am besten sind fünf Mahlzeiten, regelmäßig über den Tag verteilt. Zwei Drittel der Nahrung sollten pflanzliche Produkte sein: Getreide wie Reis, Hirse, Dinkel, Mais, Nudeln usw., Erdäpfel, Gemüse und Obst. Ein Drittel kann tierischen Ursprungs sein, also Milchprodukte, Rindfleisch, Geflügel und Fisch.

Gesunde Kost für das Kleinkind sollte frisch und aus hochwertigen Nahrungsmitteln zubereitet werden. Zugegeben, das kostet Zeit. Vielleicht schaffen Sie es, durch gute Planung und seltene größere Einkäufe woanders Zeit zu sparen. Die gesunde Ernährung Ihres Kindes ist ein wichtiger Baustein seiner Entwicklung und Ihren Einsatz wert!

Der Nahrungsbedarf eines Kleinkindes kann von einem Tag zum nächsten stark schwanken. Wenn Sie es lassen, isst Ihr Kind genau so viel wie es braucht: einmal mehr und einmal weniger. Aus einem Angebot gesunder Nahrungsmittel sucht es jene aus, die es gerade zum Wachsen benötigt. Unterstützen Sie dieses natürliche Verhalten. Machen Sie Mahlzeiten zu stressfreien Fixpunkten im Familienleben. Und erlauben Sie Ihrem Kind das Essen „mit allen Sinnen“. Farben, Formen und Gerüche laden zum Angreifen und Kosten ein. Verbieten Sie Ihrem Kind nicht, kleine Versuche mit Essen zu machen oder hinzugreifen. Essen darf Spaß machen! Es ist aber kein Spielzeug, also sollte es Regeln geben, z. B. „Auf dem Teller ist alles erlaubt, aber die Grenze ist der Tellerrand“ oder „Wer satt ist, darf aufstehen und spielen gehen.“ Das Vorbild der Eltern, wenige klare Anweisungen über das gewünschte Verhalten bei Tisch, regelmäßige Übung und viel Lob helfen Ihrem Kind, in die Esskultur hineinzuwachsen.

„Nein!“ Benjamin schiebt die Gemüsesuppe schwungvoll über den Gasthaus-Tisch. „Nicht Suppe! Mag



Pomfritz!“ Entnervt geben die Eltern wieder einmal auf und bestellen die gewünschten Pommes frites. Selten stößt der Versuch, dem Kleinkind eine gesunde Kost zu bieten, auf Gegenliebe, wenn die Eltern nicht mitziehen. Warum soll Benjamin Gemüsesuppe essen, während Papa und Mama einen Grillteller verspeisen? Die Erziehung zu gesundem Essverhalten beginnt bei Ihrer eigenen Ernährung. Denken Sie auch bei Süßigkeiten daran. Wenn Sie selbst gerne naschen, tut sich Ihr Kind mit Verboten doppelt schwer. „Das habe ich gut gemacht. Jetzt gönne ich mir ein Stück Torte?“ Achten Sie auf solche Einstellungen und geben Sie diese nicht weiter. Wenn Ihr Kind Trost braucht, nehmen Sie es in den Arm, statt ihm Schokolade anzubieten.

Tipps

- Achten Sie beim Einkauf auf Qualität, bevorzugen Sie Bio-Produkte und einheimische Lebensmittel. Tiefkühlgemüse hat mehr Vitamine als importiertes Gemüse und Glashaushware.
- Sammeln Sie Rezepte für kindgerechte Speisen (wenige Zutaten, bunt, gesund).
- Gewöhnen Sie Ihr Kind an regelmäßiges Trinken von Wasser.
- Eine ständig verfügbare Saftflasche ist nicht als Durstlöcher geeignet. Dauernuckeln schadet der Kieferentwicklung (und damit der Sprache) sowie den Zähnen. Es fördert außerdem den Missbrauch von Nahrung als Ersatzbefriedigung.
- Lassen Sie Ihr Kind beim Kochen und Tischdecken mithelfen.
- Geben Sie kleine Portionen auf den Teller und füllen Sie bei Bedarf nach. Zwingen Sie Ihr Kind nie, den



Teller leer zu essen. Die Menge bestimmt es selbst. Loben Sie es weder fürs Aufessen, noch schimpfen Sie, wenn es etwas überlässt.

- Gestalten Sie Mahlzeiten gemütlich und nehmen Sie sich Zeit. Lassen Sie nicht nebenher Fernseher oder Radio laufen.
- Tischmanieren gelten für alle!
- Bitten Sie Besuchende, statt Süßem z. B. ein Mini-Bilderbuch mitzubringen.
- Bei ausgewogener Ernährung ist täglich so viel Süßes erlaubt, wie in die Kinderhand passt. Auch bei Naschereien kann man auf gesunde Inhaltsstoffe achten.

? Wussten Sie, dass ...

Vegetarische Ernährung

Eine vegetarische Ernährung ist für Kinder möglich, sofern sie vielseitig ist und nährstoffreiche Lebensmittel beinhaltet. Besonders nährstoffreich sind Gemüse, Obst und Vollkornprodukte. Um einen Mangel an Eiweißen, wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen zu verhindern, sollte das Kind zudem regelmäßig Eier und heimischen Fisch essen. Eisenreiche Lebensmittel wie Hirse, Hafer und Vollkorngetreide gehören häufig auf den Tisch, und zwar immer in Kombination mit Vitamin-C-reichem Obst (Orangen) oder Gemüse (Paprika, Brokkoli, Kohl). Weiters sollten mehrmals pro Woche Hülsenfrüchte und schonend zubereitetes eisenreiches Gemüse (Erdäpfel, Fenchel) sowie Salat auf dem Speiseplan stehen. Gute Kalziumquellen sind Brokkoli, Spinat, Sesam, Mohn und Haselnüsse. Informieren Sie sich umfassend, worauf Sie besonders achten sollten.

Aus Sicht der TCM ist vegetarische Ernährung kühlend, dem können Sie mit wärmenden Kräutern entgegenwirken. Eine rein vegane Kost nur aus pflanzlichen Lebensmitteln ist nach überwiegender Meinung für Kleinkinder (ebenso wie für Schwangere und Stillende) völlig ungeeignet und kann schwere Wachstumsstörungen zur Folge haben. Sollte für Sie dennoch nichts anderes in Frage kommen, besprechen Sie das unbedingt mit Ihrem Kinderarzt, Ihrer Kinderärztin und bestellen Sie die Broschüre „Vegane Ernährung für Kinder, Schwangere und Stillende“ bei www.vegan.at.

✓ Checkliste

Mein Kind mag kein Obst und Gemüse ...

Der **Esstisch** ist kein guter Ort für Machtkämpfe. Wenn Ihr Kind einmal nichts isst, bleiben Sie entspannt. Zur nächsten Mahlzeit hat es bestimmt Hunger.

Überlegen Sie, wie Sie Lieblingsspeisen Ihres Kindes gesünder gestalten können. Mag es etwa Paniertes, servieren Sie dazu Reis statt fettige Pommes. Verwenden Sie frische Tomaten für die Spaghetti. Mischen Sie klein gehackte Paprika unter die Schinkenfleckerl.

Wer sich mit einem leeren Teller am „Buffet“ selbst bedienen darf, wird eher essen, was er sich aufgeladen hat.

Dasselbe gilt fürs Mithelfen: Wer die Karotten selbst gerieben hat, kostet sie lieber.

Kochen Sie zwei Gemüsebeilagen und lassen Sie Ihr Kind eine aussuchen. Die Frage ist dann nicht mehr, ob überhaupt Gemüse auf den Teller kommt.

Obst und Gemüse, das aus dem Mixer kommt, ist nicht mehr als solches erkennbar und lässt sich in Saucen verstecken oder als Smoothie mit coolem Strohhalm servieren.

Wenn Sie Zeit haben, arrangieren Sie die Zutaten als Blume, Tier oder Landschaft. Rohkost lässt sich austechen, schnitzen oder auf Zahnstocher spießen. Kleinkinder essen mit allen Sinnen.

Wird die Karottensuppe nicht gegessen, hilft vielleicht eine Namensänderung in Zaubertrank, Piratenfutter oder Prinzessinnenmilch. Lassen Sie Ihre Fantasie spielen!

Weitere Infos



Linktipp:

www.oege.at



Buchtipp:

Ingeborg Hanreich

Essen & Trinken im Kleinkindalter

Ob Mama wohl noch da ist?

Die Kleinkindzeit ist die Zeit der großen Gefühle – auch der Ängste.

Eine Kindheit ohne Angst? Nein, die ist nicht erstrebenswert. Weil Angst vor zu großen Risiken schützt. Und weil sie mit dem Wachsen zusammenhängt: Sie kommt meistens dann, wenn Ihr Kind einen Entwicklungsschritt macht und vor Neuem, Unbekanntem steht.

Je nach Alter, Temperament und Entwicklungsstufe fürchten sich Kleinkinder vor den unterschiedlichsten Dingen. Angst vor der Dunkelheit und Trennungsängste treten bei fast allen Kindern auf. Dazu kommen Ängste vor bereits erlebten unangenehmen Situationen.

Die kleine Milla hat Angst vor allen Tieren. In Bezug auf Hunde, die im Park neben der Wohnung von Millas Familie manchmal frei herum laufen, ist das gut. Was die Katze von Millas Oma betrifft, ist die Angst unbegründet. Millas Vater sagt deshalb bei jedem Spaziergang im Park: „Es ist gut, dass du vorsichtig bist.“ Als er mit Milla auf Besuch bei Oma ist, klammert sie sich schon bei der Eingangstür an sein Bein und will nicht weitergehen. „Gib mir fest die Hand“, sagt er und als die Katze gelaufen kommt, streichelt er sie, bis sie schnurrt. „Bella kannst du ruhig streicheln, die kennt dich schon. Wenn du nicht willst, dann streichle ich sie. Schau, wie gern sie das hat.“ Bestärken Sie Ihr Kind bei vorsichtigem Verhalten. Bringen Sie ihm bei, als zweiten Schritt herauszufinden, ob echte Gefahr droht oder nicht.

Manchmal wird Ihnen völlig unerklärlich sein, warum Ihr Kind vor einer bestimmten Sache oder Situation Angst hat. Das kommt daher, dass es einen Zusammenhang zwischen zwei zufälligen Ereignissen herstellt, der eigentlich nicht besteht. Ein Beispiel: Mona fällt vom Dreirad und verletzt sich, gerade als das Handy von Mama läutet. In den nächsten Tagen beginnt Mona zu weinen, wenn sie das Handy hört. Sie hat den Sturz vom Dreirad mit dem Handyklingeln in Verbindung gebracht und braucht weitere Erfahrungen, um Handyklingeln und Dreirad wieder zu trennen.

Das zweite und dritte Lebensjahr wird auch Rock- zipfelalter genannt, weil die Kleinen sich so gerne an



ihrer Mutter festhalten. Grund ist die Trennungsangst, die jetzt ihren Höhepunkt erreicht. Ihr Kind kann sich nun aus eigener Kraft von Ihnen entfernen, es kann weggehen oder weglaufen, wann immer es will. Dadurch ist es neuen Gefahren ausgesetzt. Also hat die Natur einen Schutzmechanismus eingebaut. Wenn Ihr Kind Sie eine Zeitlang (die Dauer variiert von Kind zu Kind) nicht gesehen und gehört hat, vermisst und sucht es Sie. Es vergewissert sich, dass seine Sicherheitsbasis noch da ist. Gleichzeitig wird Ihrem Kind bewusst, dass auch Sie einfach weggehen könnten. Davor hat es Angst, deshalb klammert es sich an Sie. Trennungsangst tritt in Schüben auf. Die richtige Reaktion ist viel Zärtlichkeit und Nähe. Sobald Ihr Kind sich der Bindung an Sie wieder ganz sicher ist, kann es auch leichter loslassen und einen weiteren Schritt in die Selbstständigkeit wagen.

Nehmen Sie alle Ängste Ihres Kindes ernst und versuchen Sie nicht, sie ihm auszureden. Appelle an Mut oder Tapferkeit helfen nicht. Ihr Kind soll Ängste ja nicht unterdrücken, sondern vernünftig mit ihnen umgehen. Für Ihr Kind ist es wichtig, dass es sich Trost und Geborgenheit dort holen kann, wo es sich am sichersten fühlt – bei Ihnen.

Tipps

- Akzeptieren Sie die Angst Ihres Kindes und trösten Sie es, aber übertreiben Sie nicht.
- Lassen Sie Ihr Kind ungefährliche Dinge, die ihm Angst machen, berühren oder zerlegen.
- Warnen Sie Ihr Kind nicht ständig aus übertriebener Ängstlichkeit („Du kannst hinunterfallen, du kannst dir wehtun“, ...).
- Genauso wenig sollten Sie es überfordern, indem Sie es zu Mutproben zwingen, denen es sich nicht gewachsen fühlt.
- Akzeptieren Sie eine generelle Ängstlichkeit Ihres Kindes, sie hat mit seinem Entwicklungsstand zu tun. Geben Sie ihm viel Sicherheit.
- Das Guck-Guck-Spiel hilft auch gegen Trennungsangst. Ihr Kind bekommt die Gewissheit, dass der vertraute Mensch nach kurzem Verschwinden immer wieder auftaucht.
- Wenn Sie Märchen vorlesen oder erzählen, achten Sie auf Signale Ihres Kindes und passen Sie die Geschichte seinem Verständnis an. Jedenfalls sollten keine Grausamkeiten vorkommen und das Ende muss positiv sein.
- Viele Kleinkinder entwickeln eine starke Bindung zu einem bestimmten Gegenstand, z. B. einem Schmusettier. Dieser gibt ihnen Sicherheit, wenn sie sich unglücklich fühlen oder vor einer neuen Situation stehen.
- Wenn Ihr Kind vor dem Einschlafen weint oder schreit, geben Sie seinen Wünschen nach Licht, offener Tür, usw. nach.



Wussten Sie, dass ...

Arten der Angst

Realangst ist wichtig als Warnung vor echten Gefahren, z. B. dem heißen Ofen. Auch von den Eltern vermittelte Ängste, z. B. vor offenen Fenstern schützen Kinder. Realangst ist – in gesundem Ausmaß – sinnvoll. Trennungsangst ist eine Form von Realangst.

Magische Angst ist die Angst vor magischen oder überirdischen Kräften. Sie wird oft von ungeschickten Erwachsenen erzeugt, die dem Kind mit dem „schwarzen Mann“, dem Krampus, oder sogar dem lieben Gott drohen. Auch Märchen oder Fernsehsendungen, die das Verständnis des Kindes übersteigen, können magische Ängste hervorrufen.

Konditionierte Angst entsteht, wenn ein Kind zwei gleichzeitige Ereignisse, von denen eines Angst gemacht hat, im Kopf verbindet. Es fürchtet sich dann plötzlich vor etwas, das nur zufällig zugleich mit einem unangenehmen Erlebnis passiert ist. Weder Erklärungen noch Druck helfen. Ermöglichen Sie Ihrem Kind, sich von der Harmlosigkeit des Gegenstandes oder der Person selbst zu überzeugen. Das geht nur langsam und mit viel Geduld und liebevoller Unterstützung.

Fantasieangst ist die grundlose Angst vor harmlosen Gegenständen. Sie ist eine Begleiterscheinung rasanter Entwicklungsprozesse und tritt frühestens im dritten Lebensjahr auf. Das Kind bekommt Angst vor dem vielen Unbekannten, das es nicht zuordnen kann. Also sucht es einen Stellvertreter, den es beherrschen kann – den Blumentopf, den Mama wegräumen soll. Fantasieängste verschwinden spätestens mit fünf bis sechs Jahren von selbst wieder.

Angststörungen äußern sich durch Panik oder hartnäckige Durchschlafstörungen ohne organische Ursachen. Wenn sie längere Zeit anhalten, sollten Sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

Heute: Schlafengeh-Theater. Regie: Die Eltern.

Wenn ein kleines Kind nicht schlafen kann, hat es entweder Angst oder es ist nicht müde.

Im ersten Fall braucht es Geborgenheit und sanfte Hilfe, im zweiten Fall gehören die Schlafenszeiten dem Schlafbedarf besser angepasst.

„Ohne den Schutz von Erwachsenen einzuschlafen war früher ein Rezept für den sicheren Tod. Die ungeschützten Winzlinge wären von Hyänen verschleppt, von Bären gefressen oder von Schlangen gebissen worden. Kein Wunder also, dass (...) die Brücke zum Schlaf ein vertrauter Mensch bildet – und dass der Weg in den Schlaf über menschliche Merkmale führt: Hautkontakt, Schaukeln, Wärme, Rhythmen, die gewohnte Stimme ...“

Der Befund des Evolutionsbiologen Herbert Renz-Polster macht verständlich, dass Einschlafen für kleine Kinder eine angstbesetzte Situation ist. Dass man sich entspannt in den Schlaf fallen lassen kann und dass in diesem Loslassen keine Gefahr lauert, muss erst gelernt werden. Schritt für Schritt und mit Ihrer Hilfe kann sich Ihr Kind besser selbst beruhigen. Zuerst braucht es beim Ein- und Durchschlafen immer wieder die Bestätigung, dass Sie noch da sind. Dann wählt es wahrscheinlich ein Übergangsobjekt, das ihm Geborgenheit gibt – eine Puppe, ein Stofftier, eine Schmusewindel oder ähnliches. Schließlich plaudert oder singt es sich selbst in den Schlaf. Auch Rituale und gleich bleibende Äußerlichkeiten (sein Bettchen, sein Nachtlampe, ...) geben Sicherheit.

Verständlicherweise wünschen Sie sich als Mutter oder Vater, dass abends „irgendwann Ruhe ist“. Es ist also Fingerspitzengefühl vonnöten, um einerseits dem Kind zu geben, was es braucht, andererseits nicht die nächsten Jahre im finsternen Kinderzimmer übers Einschlafen zu wachen.

Pauls Eltern sind am Ende ihrer Weisheit. Der Kleine steht abends immer wieder auf, um etwas zu trinken oder ein Spielzeug zu holen. Ein Abendritual gibt es und



das wird auch verlässlich eingehalten. Das Schlafengeh-Theater beginnt erst danach. Es hilft, wenn Pauls Eltern dieses Verhalten als das sehen können, was es ist – der Wunsch nach Sicherheit und Geborgenheit, gemischt mit Neugier, was im hellen Wohnzimmer noch vor sich geht.

Verschiedene Dinge können helfen, Gewalt und Strafe jedoch nie. Zunächst soll der Begriff „Bett“ einen positiven Beiklang haben. Drohen Sie daher nie: „Wenn du schlimm bist, musst du sofort ins Bett!“ Schalten Sie ein Nachtlampe oder einen Mini-Sternenprojektor im Kinderzimmer ein und / oder lassen Sie die Tür einen Spalt offen, so fühlt sich Ihr Kind nicht isoliert. Beruhigende Geräusche wie Geschirrspüler oder Waschmaschine stören nicht, sie helfen beim Einschlafen. Ziehen Sie das Kind im Bett um, sodass allein der Schlafanzug signalisiert: Jetzt geht's ab ins Bett! Für Gutenachtbussi und Geschichte wird das Bett nicht mehr verlassen. Wenn Ihr Kind nach dem Abendritual im Wohnzimmer auftaucht, belohnen Sie das nicht (durch freudiges Begrüßen, fernsehen lassen, usw.). Geben Sie ihm, was es braucht und begleiten Sie es kurz und bündig zurück ins Bett. Halten Sie eine Strategie mehrere Tage durch.

Wacht Ihr Sprössling nachts auf und will spielen, gehen Sie nicht darauf ein, sonst gewöhnt er sich daran. Da hilft nur ein späteres Schlafengehen oder ein kürzerer Mittagsschlaf. Manche Kinder brauchen schon am Ende des zweiten Lebensjahres keinen Mittagsschlaf mehr, andere brauchen ihn bis ins Volksschulalter hinein. Ob Ihr Kind die richtige Menge Schlaf bekommt, stellen Sie leicht fest: Ist es an der Umgebung interessiert und spielt

es voller Vergnügen, dann ist sein Bedarf gedeckt. Ist es quengelig und lustlos, braucht es mehr Schlaf.

Wenn Ihr Kind nachts wieder öfter aufwacht und nach Ihnen ruft oder zu Ihnen ins Bett kommt, findet es allein nicht in den Schlaf zurück. Es braucht viel Sicherheit von Ihnen, um die Angst vorm Verlassenwerden wieder zu verlieren. Je mehr Geborgenheit Sie ihm geben, desto eher geht diese Phase vorbei. Lassen Sie Ihr Kind im Elternbett weiterschlafen, bieten Sie ihm eine Matratze in Ihrem Zimmer an oder führen Sie es in sein Bettchen zurück und legen Sie sich dazu. Lassen Sie Ihr Kind aber nicht allein.

Wussten Sie, dass ...

Nachtschreck

Manche Kinder (mehr Buben als Mädchen) neigen zu Nachtschreck – „Pavor nocturnus“. Nachtschreck tritt ein bis drei Stunden nach dem Einschlafen auf. Das Kind beginnt plötzlich zu schreien, wirkt verwirrt, hat die Augen weit offen, schwitzt und atmet heftig. Es erkennt die Eltern nicht, stößt sie vielleicht sogar weg und lässt sich nicht beruhigen. Nach etwa zehn (in Einzelfällen bis zu 30) Minuten schläft das Kind friedlich ein. Nachtschreck ist ein normales Schlafphänomen, das gehäuft zwischen dem zweiten und fünften Lebensjahr vorkommt. Es ist keine Verhaltensstörung oder Folge falscher Erziehung. Als Eltern können Sie darauf achten, dass sich Ihr Kind nicht verletzt und ansonsten einfach ruhig bleiben. Am nächsten Morgen hat Ihr Kind keine Erinnerung an den Nachtschreck. Der Nachtschreck kann mehrmals wöchentlich, aber auch in größeren Abständen oder überhaupt nur einmal auftreten. Angstträume hingegen treten meist in der zweiten Nachthälfte auf. Das Kind wacht auf und wirkt ängstlich, aber orientiert. Es ruft nach den Eltern und möchte getröstet werden. Angstträume sind kein Grund zur Sorge, wenn sie nicht öfter als einmal pro Woche auftreten und das Kind tagsüber nicht überängstlich wirkt. Auch ein Entwicklungsschub kann Angstträume auslösen. Nach einem Angsttraum braucht Ihr Kind liebevolle Zuwendung. Traum und Wirklichkeit sind für Kleinkinder ein und dasselbe, daher kann es vorkommen, dass Ihr Kind seine Traumgestalten beharrlich in der Wirklichkeit sucht. An Angstträume kann sich das Kind oft noch länger erinnern.

Tipps

Stellen Sie den tatsächlichen Schlafbedarf Ihres Kindes fest und richten Sie die Schlafenszeiten danach.

Geben Sie Ihrem Kind tagsüber viel Zuwendung und fördern Sie seine Eigenständigkeit in kleinen Dingen.

Respektieren Sie das Kuscheltier, die Schmusedecke Ihres Kindes, damit unterstützen Sie seinen Weg in die Selbstständigkeit. Drehen Sie um, wenn der heiß geliebte Teddy daheim vergessen wurde. Sorgen Sie bei der Reinigung dafür, dass er seinen Geruch behält (z. B. durch Desinfektion im Wäschetrockner oder Backofen statt Waschen).

Machen Sie aus dem Einschlafen keinen Machtkampf. Schimpfen, Drohen und Strafen sind völlig fehl am Platz.

Sorgen Sie für einen halbwegs regelmäßigen Tagesablauf und ein gleich bleibendes Abendritual. In den letzten zwei Stunden vorm Schlafengehen sind Bildschirme tabu.

Auswärts, zum Beispiel bei Oma und Opa, zu übernachten, ist für Kleinkinder grundsätzlich kein Problem. Bekannte Gegenstände und Abläufe helfen. Hilfreich ist es, mit dem Kind gemeinsam sein Bett vorzubereiten und seine Sachen auszupacken. Es fühlt sich dann in der neuen Umgebung sicherer.

Weitere Infos



Buchtipp:

Herbert Renz-Polster

Kinder verstehen. Born to be wild:

Wie die Evolution unsere Kinder prägt

(Zitat im Text: S. 97)



Videotipp:

Elternweb2go auf YouTube:

„Von Sandmännchen und Schlafräubern“

Feiern macht den Alltag bunt

Kinder brauchen Feste. Für sie sind es Inseln im Meer des Alltags und Höhepunkte des Zusammenlebens. Außerdem vermitteln sie Werte: Was wichtig ist, wird gefeiert.

Feste gibt es in allen Kulturen. Die meisten haben einen religiösen Hintergrund oder markieren Wendepunkte, z. B. Hochzeiten. Alle bereichern das Leben, geben ihm Struktur und Besinnung auf Zusammensein und Freude.

Wiederkehrende Feste geben Kindern zeitliche Orientierung. Wenn bestimmte Tage eine besondere Bedeutung haben, wird der Alltag unterbrochen und das Leben bekommt Struktur. Feste schaffen auch Gemeinschaft. Schöne Erfahrungen, Gespräche, Freude – das alles verbindet. In bewusst gestalteten Festen findet die Familie ihren unverwechselbaren Stil und entwickelt ihre Familienkultur. Für Ihr Kind ist es wichtig, zu wissen, wo es hingehört.

Das wichtigste Fest für Ihr Kind ist sein Geburtstag. Zu erfahren, wie wichtig man für die Menschen in seiner Umgebung ist, gibt Selbstsicherheit. Ihr Kind spürt, wie liebevoll es behandelt wird und dass ihm andere gerne eine Freude machen. Es fühlt sich geborgen und zuhause.

Feste sollten zum Ritual, nicht aber zur Routine werden. Überlegen Sie immer wieder: Was feiern wir eigentlich? Ist das bei unserer Art zu feiern noch erkennbar? Ist das Fest allen Beteiligten angepasst oder fühlt sich jemand überfordert oder gelangweilt? Geben Sie jene Bräuche, Geschichten, Speisen, die Ihnen als Kind wichtig waren und heute noch wertvoll sind, an die nächste Generation weiter. Erzählen Sie Ihrem Kind etwas über den Ursprung und die Grundidee des Festes, z. B. zu Weihnachten.

Familienfeste, egal aus welchem Anlass, sollten Feste für alle sein. Alle sollen mitmachen, sowohl bei der Arbeit als auch beim Spaß. Vor dem Fest müssen die Rollen geklärt werden: Wer ist wofür zuständig? Schon kleine Kinder können eingebunden werden.

Jeder Mensch braucht einen rhythmischen Wechsel zwischen Arbeit und Freizeit. Der Sonntag bietet als Ruhetag Raum für Erholung und Dinge, die im Alltag zu kurz kommen. Auch das Wochenende bedarf der Ge-



staltung. Der Sonntag sollte sich von den übrigen Tagen abheben. Es kann aber schwierig sein, die verschiedenen Interessen in der Familie unter einen Hut zu bekommen. Rituale helfen, eine gewisse Struktur ins Wochenende zu bringen. Gemeinsame Zeit und freie Zeit für jeden einzelnen: Beides ist nötig, um den Bedürfnissen aller gerecht zu werden.

Ihr Kind erlebt jeden Sonntag, dass es Unterschiede im Zeitablauf gibt. Die Eltern haben mehr Zeit, man kann gemeinsam etwas unternehmen, reden, kuscheln. Entwickeln Sie Wochenendrituale für Ihre Familie – Sie können sicher sein, dass Ihr Kind sich sein Leben lang daran erinnern wird.

Tipps

- Stimmen Sie jedes Fest auf Ihre Familie und das Alter des Kindes ab.
- Ein Fest muss nicht teuer sein, um zu gelingen.
- Machen Sie einen Plan für Vorbereitung, Durchführung und Arbeit danach.
- Teilen Sie die Arbeit auf und beziehen Sie auch das Kind mit ein.
- Weniger ist mehr, überladen Sie das Fest nicht. Stecken Sie die Ziele nicht zu hoch und passen Sie auf, dass Ihnen noch Energie zum Genießen übrig bleibt.
- Vermitteln Sie Ihrem Kind Ursprung, Geschichte und Werte eines Festes.



✓ Checkliste

Was macht den Geburtstag besonders?

- Basteln Sie dem Geburtstagskind eine Krone, einen Kranz oder einen Orden.
- Servieren Sie das Essen auf einem speziellen Geburtstagsteller, schmücken Sie den Sessel des Kindes mit Luftballons.
- Das Geburtstagskind soll sich auf einen Bogen Packpapier legen und sein Umriss wird ausgeschnitten. Diese Figur kann man beim Familienfest gemeinsam bemalen und Glückwünsche drauf schreiben / zeichnen. Maschen von Geschenken dienen als Verzierung. Das Papp-Kind kann noch einige Zeit die Wand im Kinderzimmer schmücken.
- Machen Sie an jedem Geburtstag Ihres Kindes ein Foto vor dem gleichen Hintergrund (z. B. Messlatte) oder in der gleichen Situation (z. B. mit Geburtstags-torte). Nach einigen Jahren können Sie schon ein Album daraus basteln.

? Wussten Sie, dass ...

Wenn in der Familie mehrere Kulturen aufeinander treffen ...

Unterschiedliche kulturelle Wurzeln können das Leben Ihres Kindes bunt machen und bereichern. Sie als Mutter und Vater haben die Chance, Bräuche und Traditionen Ihrer Herkunftsfamilien aufs Neue mit Sinn zu füllen. Denn Sie stehen vor der Aufgabe, die Feste beider Kulturen kindgerecht zu kombinieren. Als Eltern sollten Sie gemeinsam bewusst auswählen, was Sie weitergeben wollen. Formen Sie daraus eine spezielle Tradition, die es nur in Ihrer Familie gibt. Kulturelle und religiöse Traditionen lassen sich auf vielfältige Weise kombinieren. Sie können das Ähnliche betonen, oder gerade die Unterschiede hervorheben. Sprechen Sie jedenfalls mit allen, die in Zukunft mitfeiern werden. Niemand soll den Eindruck haben, seine Bräuche seien weniger wichtig.

✓ Checkliste

Ein Kinderfest planen

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

Einladungen gestalten und verschicken Gestalten Sie die Einladungen mit Ihrem Kind gemeinsam. Beginnen Sie mit einem Foto vom Kind oder kleben Sie einfach Konfetti auf weißes Papier. In Büchern und im Internet finden Sie jede Menge weitere Ideen. In der Einladung steht: Kontakt für Zu- bzw. Absage, Adresse, Beginn- und Abholzeit. Bei jüngeren Kindern sollte die Party nicht über zwei Stunden dauern. Wenn Sie nicht zuhause feiern, überlegen Sie auch, wie die Gäste zum Partyort kommen.

Geschenke überlegen Seien Sie vorbereitet, wenn die Eltern der Eingeladenen nachfragen, was Ihr Kind sich wünscht. „Eine Kleinigkeit zum Thema Flugzeuge“ oder „Sie macht gerade sehr gerne Puzzles“ hilft weiter und wenn Sie sagen, was Ihr Kind schon hat, vermeiden Sie doppeltes und unerwünschtes Spielzeug.

Hilfe organisieren Entspannter wird die Party, wenn mindestens zwei erwachsene Betreuungspersonen zur Verfügung stehen. Das können beide Elternteile sein, oder auch die Eltern eines Gastes oder ein Babysitter. 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. Bei Geburtstagsfeiern von Kleinkindern bleiben die Eltern meist noch dabei. (Falls Sie das nicht wollen, weisen Sie vorher darauf hin.) Planen Sie einen Bereich und Getränke für die Erwachsenen ein, für deren Unterhaltung müssen Sie aber nicht sorgen.

Einkaufsliste schreiben Speisen 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 (oder eine WhatsApp-Gruppe) und haben Sie Taschentücher, Pflaster und Cool Pack in Reichweite.

Brücken zwischen meiner Welt und deiner Welt

Geben Sie beidem – Elternschaft und Partnerschaft – ausreichend Raum und Zeit.

Gemeinsam ein Kind aufzuziehen, bringt viele Glücksmomente. Sie sollten diese Zeit genießen, weil Sie vorübergeht. Die Basis für die Liebesbeziehung, die Sie danach haben werden, legen Sie jetzt. Vernachlässigen Sie diesen Bereich nicht!

Wichtig ist, dass Ihre Welten nicht auseinander driften. Kinderbetreuung und Erwerbsarbeit bringen unterschiedliche Erlebnisse mit sich. Daraus können sich ein interessanter Austausch und eine gegenseitige Bereicherung ergeben. Voraussetzung ist, dass Sie miteinander ungestört Zeit verbringen und sich austauschen. Mit Liebe und gutem Willen wird es Ihnen auch weiterhin gelingen, nicht nur die Elternrolle, sondern auch die Partnerschaft zu pflegen.

Die Herausforderungen werden nicht kleiner. Ihr Kind hat inzwischen wahrscheinlich einen gewissen Tages- und Schlafrhythmus gefunden und beschäftigt sich teilweise alleine. Dafür erobert es mit unstillbarem Entdeckungs- und Bewegungsdrang die ganze Wohnung, testet Grenzen und plappert unaufhörlich.

„Abends brauche ich erwachsene Gespräche, die niemand unterbricht“, sagt Melanie, die ihren 18 Monate alten Sohn tagsüber betreut. „Und Zeit für mich und mein Hobby, das Häkeln.“ Ihr Lebensgefährte, der oft nach 19 Uhr von der Arbeit heim kommt, meint: „Ich weiß, dass Melanie reden will. Aber ich schaffe es nicht immer, weil ich beruflich viel telefoniere und wenn ich endlich zuhause bin, würde ich mich am liebsten mit einem Buch oder einer Netflix-Serie verkriechen und schweigen.“ Unterschiedliche Erwartungen prallen aufeinander und können leicht zu gereizter Stimmung führen.

Das ist normal. Unterschiedliche Bedürfnisse gehören auch in einer glücklichen Partnerschaft zum Alltag und müssen immer wieder neu unter einen Hut gebracht werden. Als Erwachsene haben Sie es in der Hand, mit Geduld, Verständnis und Gesprächen aufeinander zuzugehen.



Damit erreichen Sie zweierlei: erstens entspannt sich die Situation und zweitens geben Sie Ihrem Kind das wertvolle Wissen mit, wie man rücksichtsvoll miteinander umgeht und Unterschiede in einer Beziehung verbinden kann.

Übrigens: Ihr Kind ist jetzt alt genug, um ein Wochenende bei Oma und Opa (oder einer anderen liebevollen Bezugsperson) zu bleiben. Es hat zwar noch keinen konkreten Begriff von Zeit und versteht nicht, dass Sie „übermorgen“ oder „nach zweimal schlafen“ wieder da sind. Wenn Sie abwesend sind, vermisst es sie ganz einfach. Es kann aber bereits ein inneres Bild von Ihnen abrufen und verliert die Bindung nicht. Ungünstig ist es nur, das Paar-Wochenende genau in einer Phase anzutreten, wo Ihr Kind durch einen Entwicklungsschub oder nach einer Krankheit außer Takt geraten ist und erst wieder in seinen Rhythmus zurückfinden muss.

Tipps

- Zeigen Sie einander im Alltag Achtung und Wertschätzung.
- Schaffen Sie Freiräume für Ihre Beziehung. Finden Sie heraus, was für Sie passt, z. B. Abendessen zu zweit, wenn das Kind schon schläft.
- Es ist schön, wenn Sie sich gegenseitig Freiraum verschaffen. Vergessen Sie aber nicht, auch regelmäßig etwas zu zweit zu unternehmen. Schöne Erfahrungen verbinden! Am besten tragen Sie fixe Termine in den Kalender ein.
- Erzählen Sie einander, was Sie bewegt: Beruf, Kindererziehung, Haushalt, Politik, Gott und die

Welt, ... Versuchen Sie, in Ihren Gesprächen nicht nur den Alltag zu verwalten.

- Kleine Liebesbeweise zwischendurch wirken Wunder.
- Sprechen Sie sich nicht mit Mama und Papa an.
- Reden Sie rechtzeitig über Probleme, nicht erst wenn Feuer am Dach ist.
- Akzeptieren Sie, dass Konflikte in jeder Beziehung vorkommen. Versuchen Sie, gemeinsam Lösungen zu finden. Wenn nötig, holen Sie professionelle Hilfe.
- Streiten Sie nie laut vor Ihrem Kind. Erklären Sie ihm ruhig und liebevoll, dass es zur Zeit zwischen Mama und Papa Schwierigkeiten gibt, die Sie erst lösen müssen.
- Wenn Sie traurig oder enttäuscht sind, zeigen Sie Ihrem Kind, wie Sie damit umgehen. So kann es erleben, dass auch diese Gefühle zu bewältigen sind.

Wenn Sie entscheiden, sich als Paar zu trennen ...

Natürlich ist es eine Belastung für das Kind, wenn seine Eltern sich trennen. Kritische Ereignisse kommen aber im Leben jedes Menschen vor und führen nicht zwingend zu langfristigen Problemen. Wenn Sie mit der richtigen Einstellung vorgehen, kann Ihr Kind an Ihrem Vorbild den Umgang mit Krisen lernen und zu einer starken Persönlichkeit werden. Als Paar können Sie sich trennen, Kinder können sich von den Eltern jedoch nicht so einfach lossagen. Vermeiden Sie daher unbedingt, über den anderen Elternteil schlecht zu reden oder Ihr Kind in den Paarkonflikt hineinzuziehen. Auch Verwandte müssen sich an diese Regeln halten. Ihr Kind braucht Zeit, um mit der neuen Situation zurecht zu kommen. Es braucht die Sicherheit, dass wichtige Dinge gleichbleiben: 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 oder Freunden. Andere Situationen erfordern fachliche Begleitung.

? Wussten Sie, dass ...

Patchworkfamilie – Passen die Puzzleteile?

Üblicherweise entsteht eine Familie, indem eine Paarbeziehung durch ein Kind erweitert wird. Bei Patchwork ist das umgekehrt: Die Gemeinschaft von einem Elternteil und seinem Kind wird um einen Erwachsenen erweitert. Das bedeutet, dass die Paarbeziehung unter anderen Bedingungen wächst, und dass das Kind eine Bezugsperson dazugewinnt. Einander zu akzeptieren, Eigenheiten zu tolerieren und Kompromisse zu schließen, ist in einer Stieffamilie / Patchworkfamilie öfter gefragt als in einer klassischen Kernfamilie. Das Ergebnis kann ein dynamischer Familienverband sein, der für alle Mitglieder den Einsatz lohnt. Für die Harmonie in einer Patchworkfamilie gibt es kein allgemein gültiges Rezept. Grundsätzlich steht jedes Mitglied vor anderen Herausforderungen:

Der leibliche Elternteil lässt sein Kind langsam und behutsam mit dem neuen Partner / der neuen Partnerin bekannt werden. Diese/r wird nicht in die Elternrolle gedrängt.

Der hinzugekommene Erwachsene respektiert die Bindung zwischen leiblichen Eltern und Kind. Er erwartet nicht, vom Kind sofort gemocht zu werden.

Das Kind muss die Trennung seiner Eltern verkraften und lernen, dass es Stiefvater / -mutter Zuneigung entgegenbringen kann, ohne einen Elternteil zu verraten.



Große Liebe, großer Streit

Miteinander aufzuwachsen ist eine prägende Erfahrung, die ein Leben lang verbindet.

Wollen wir noch ein Kind? Und wann? Wahrscheinlich stellen Sie sich als Eltern eines Tages diese Fragen. Die Antworten sollten in erster Linie von Ihrer Lebensplanung und Partnerschaft abhängen. Studien belegen: Es gibt weder das typische Einzelkind noch die optimale Geschwisterfolge. Einzelkinder können im Kontakt mit anderen Kindern dieselben sozialen Fähigkeiten entwickeln wie Geschwisterkinder. Geschwister wiederum finden sich in jeder Position (Erstgeborenes, „Sandwich-Kind“, Nesthäkchen, ...) zurecht. Auch der Abstand spielt keine große Rolle, jeder hat seine Vorteile.

Ein Abstand von unter zwei Jahren ist für Sie als Eltern in der ersten Zeit anstrengend, später dafür einfacher. Bei einem Abstand von zwei bis drei Jahren ist im Durchschnitt mit der meisten Eifersucht des älteren Kindes zu rechnen. Ist das erste Kind bei der Geburt des zweiten schon über drei Jahre alt, kommt es mit der neuen Situation meist recht schnell zurecht. Dafür ergeben sich später weniger gemeinsame Spielinteressen.

Durch die Geburt eines Geschwisterchens wird das Erstgeborene jedenfalls entthront. Stellen Sie sich ein Mobile vor, bei dem alles in Balance ist. Nun kommt ein weiterer Teil dazu. Natürlich wackelt erst einmal die ganze Konstruktion, bis ein neues Gleichgewicht gefunden ist. So geht es auch Ihrer Familie, wenn ein neues Mitglied dazukommt. Am stärksten betroffen ist Ihr erstes Kind, das mit dem Begriff Bruder oder Schwester noch gar nichts anfängt. Es kann sich nicht erklären, warum sich an dem schönen Dreieck Mutter-Vater-Kind etwas ändern soll. Wird es jetzt nur mehr die Hälfte Ihrer Liebe bekommen? Wollen Sie es gar ersetzen, weil es schlimm war?

Eifersucht ist die normale Reaktion auf diese Unsicherheit. Wie sie sich zeigt, hängt von Alter, Persönlichkeit und Atmosphäre in der Familie ab. Möglich ist alles: Trotz, Aggression, Klammern, Rückzug, Baby spielen. Reagieren Sie verständnisvoll und nachsichtig. Zeigen Sie Ihrem Großen immer wieder, dass es nach wie vor geliebt wird und dass sein Geschwisterl es nicht aus Ihren Herzen



vertreiben kann und will. Wichtig zu wissen: Das bloße Versprechen, dass es immer noch geliebt wird, genügt vielen Kindern nicht. Sie müssen das mit allen Sinnen erfahren können. Sie beobachten, wie das Baby herumgetragen und gestreichelt wird und wünschen sich selbst in diesen Zustand zurück. Wenn Ihr Kind wieder Daumen lutscht, aus der Flasche trinken will, in die Hose macht und in Babysprache redet, machen Sie sich keine Sorgen. Gehen Sie eine Zeitlang darauf ein, füttern und wickeln Sie auch das Große. Damit geben Sie ihm zu verstehen: Du wirst geliebt, so wie du bist. Dein Bedürfnis nach Zärtlichkeit und Körperkontakt wird ernst genommen. So findet Ihr Kind am leichtesten wieder zu Verhalten zurück, das seinem Alter entspricht.

Die Geschwisterbeziehung entwickelt sich allmählich. Bis sie stabil ist, kann es drei Jahre dauern. Temperament und Erziehungsstil spielen dabei eine größere Rolle als der Altersabstand. Allerdings ist es nicht das Ziel, dass Geschwister dicke Freunde werden. Das können sie als Erwachsene immer noch nachholen. Wichtig ist, dass sie Achtung voreinander haben und Konflikte regeln können. Gelingt das, ist es zugleich ein großer Beitrag zu ihrer sozialen Entwicklung.

? Wussten Sie, dass ...

Zwillinge

Eine besondere Form der Geschwisterbeziehung haben Zwillinge und Mehrlinge. Sie verbringen mehr Zeit miteinander als mit irgendjemand anderem, die Eltern eingeschlossen. Als Babys und Kleinkinder sind sie kaum jemals allein. Mehr als andere Geschwister erleben sie

die Spannung zwischen „Ich“ und „Wir“, zwischen eigenem Willen und Zusammengehörigkeit. Besonders bei eineiigen Zwillingen betonen die Eltern oft mehr die Gemeinsamkeiten als die Unterschiede, etwa durch gleiche Kleidung. Zwillinge sind aber wie andere Geschwister, wenn es um Neid, Eifersucht und Streit geht. Jedes der Kinder hat seine Persönlichkeit, seine Talente und seine Bedürfnisse. Das darf im anspruchsvollen Alltag nicht untergehen. Zwillingeltern sind gefordert, bei der Erziehung ihre Kinder nicht „in einen Topf“ zu werfen. Sie sollten ihre jeweilige Entwicklung beobachten und ihnen auch einen eigenen Bereich garantieren.

Tipps

- Geben Sie Ihrem Kind in der Umstellungszeit viel Zuwendung. Bestrafen Sie es nicht für seine Eifersucht, sondern verstehen Sie den Ruf nach Beachtung und Zärtlichkeit.
- Reservieren Sie Privilegien für das ältere Kind: ein eigener Spielbereich neben dem Stillplatz, eine Kuschelzeit vor dem Einschlafen, regelmäßige Unternehmungen allein mit den Großeltern, ...
- Bitten Sie Gäste, nicht nur dem Baby, sondern auch dem älteren Kind Beachtung zu schenken.
- Bestätigen Sie Ihr größeres Kind besonders in Fähigkeiten, die es aufgrund seines Alters bereits erworben hat.
- Zeigen Sie Ihrem Großen, was es dem Baby beibringen kann: „Schau, es lächelt dich an. Was du tust, gefällt ihm!“ Beziehen Sie es in die Babypflege ein.
- Mit dem Baby muss der / die Große nur spielen, wenn es Lust dazu hat. Zwingen Sie es nie, sein Spielzeug an das jüngere Kind abzugeben.
- Lassen Sie Geschwister miteinander nicht unbeaufsichtigt.

Weitere Infos



Filmtipp:

„Der Kleine Nick“ (Frankreich 2009) – Komödie, mit der man sich in ein Kind hineinversetzen kann, das ein kleines Geschwisterl bekommt

Checkliste

Du bekommst einen Bruder, eine Schwester!

Die Mitte der Schwangerschaft ist der beste Zeitpunkt, um Ihrem Kind vom Geschwisterchen zu erzählen. Bewegungen des Babys im Bauch sind jetzt spürbar und geben eine Vorstellung davon, dass da neues Leben wächst. Spätestens zwei Monate vor der Geburt sollte Ihr Kind auf jeden Fall vom Familienzuwachs erfahren.

Bereiten Sie Ihr Kind realistisch auf die Ankunft von Bruder oder Schwester vor. Wecken Sie keine falschen Erwartungen auf einen Spielkameraden, sondern Verständnis für die Hilflosigkeit des Babys.

Lesen Sie gemeinsam Bilderbücher zum Thema Geschwister.

Erzählen Sie Ihrem Kind von seiner eigenen Babyzeit. Blättern Sie im Fotoalbum und schildern Sie, wie es damals war.

Zeigen Sie Ihrem Kind an einer Puppe ein paar Handgriffe der Babypflege. Es ist stolz, wenn es Ihnen helfen kann.

Sprechen Sie über das ungeborene Baby so früh wie möglich mit einem Vornamen oder Kosenamen.

Beziehen Sie das erste Kind in die Vorbereitungen mit ein. Lassen Sie es bei der Auswahl von Babykleidung und Möbeln mitmachen.

Gewöhnen Sie Ihr Kind schon jetzt an geplante Umstellungen wie das Schlafen im Kinderzimmer und das Abendritual mit Papa statt Mama.



Sanfte Landung in der Gruppe

Wie bei vielen anderen Dingen hat Ihr Kind auch bei der Eingewöhnung in der Kinderkrippe oder bei Tagesmutter / -vater sein ganz eigenes Tempo. Planen Sie unbedingt genug Spielraum ein, um Ihrem Kind die Zeit zu geben, die es braucht.

Die Fähigkeit, mit anderen Personen in Kontakt zu treten, nimmt im zweiten und dritten Lebensjahr zu. Ihr Kind braucht aber noch die Unterstützung einer vertrauten Bezugsperson. Bevor es Mama oder Papa loslassen kann, muss es die neue Betreuerin, den neuen Betreuer sehr gut kennen. Deshalb ist „Eingewöhnung“ kein treffendes Wort, denn Ihr Kind wird sich nicht an die Trennung von Ihnen gewöhnen, es wird sie nur Tag für Tag besser bewältigen.

Wie leicht oder schwer ihm das fällt, hängt von seiner Entwicklung und seinen Erfahrungen ab und nicht von seinem Geburtsdatum. Einige Fragen helfen Ihnen bei der Orientierung: Kommt Ihr Kind mit einer Trennung von den Eltern zurecht, wenn ihm eine andere vertraute Person zur Verfügung steht? Geht es auf diese Person zu und zeigt Interesse an ihren Spielangeboten? Lässt es sich von ihr trösten?

Gut ist es, wenn Ihr Kind bereits kurze Trennungen von Ihnen geschafft hat und auf diese Erfahrung zurückgreifen kann – z. B. ein Nachmittag bei Oma und Opa, eine Stunde beim Babysitter oder bei Ihrer Freundin.

Trennen bedeutet für ein Kind bis etwa zwei Jahre: Verlassen werden. Es hat noch keinen Begriff von Zeit, deshalb helfen Sie ihm auch nicht mit Versprechen wie „Ich komme in zehn Minuten wieder.“ Kleinkinder können Zeit nur erleben – indem sie immer wieder erfahren: Mama geht ... und dann kommt sie zurück. Beginnen Sie mit wenigen Minuten und steigern Sie Ihre Abwesenheit nur langsam.

Damit Sie das mit der nötigen Gelassenheit tun können, brauchen Sie vor allem viel Zeit. Setzen Sie Ihren Wiedereinstieg in den Beruf frühestens drei Monate nach Betreuungsbeginn an!

Halten Sie die ersten Eingewöhnungstage kurz, damit Ihr Kind die neue Umgebung gut gelaunt verlässt und dieses Gefühl mitnimmt. Es gibt Kinder, die sich den



Stress des Überganges vom Elternhaus zur Betreuung nicht oder kaum anmerken lassen. Das soll Sie nicht dazu verleiten, die Eingewöhnungsphase abzukürzen. Der Trennungsschmerz zeigt sich sonst möglicherweise indirekt oder verspätet. Es ist bei jeder Veränderung wichtig, dass sie allmählich passiert.

Auch nach der Eingewöhnung sollte die Betreuungszeit noch eine Weile auf zwei bis drei Stunden pro Tag beschränkt bleiben. Mittagessen und Mittagsschlaf werden erst Schritt für Schritt von zuhause zur Kinderbetreuung verlegt.

Die Kinderkrippe bietet nicht nur Betreuung, sondern auch Förderung der Kinder. Soziales Lernen, Sinnes- und Bewegungsentwicklung stehen dabei im Mittelpunkt. Ihr Kind lernt in den nächsten Jahren seinen Platz in einer Gruppe zu finden, sich anzupassen und durchzusetzen sowie Freundschaften zu knüpfen. Auch Lieder und Malereien bringt Ihr Kind heim – dabei kommt es aber nicht auf Anzahl und Perfektion an.

Achten Sie eher darauf, ob die Krippe / die Tagesmutter / der Tagesvater folgendes bietet: einen respektvollen, einfühlsamen Umgang mit den Kindern, Zeit für Pflege (Wickeln, Füttern) und zum Kuscheln, viele Ruhephasen, in denen z. B. vorgelesen wird. Fragen Sie nach, wie das Niederlegen zum Mittagsschlaf gehandhabt wird.

Vergessen Sie nicht, dass auch Sie als Mutter oder Vater unter der Trennung leiden dürfen. Zum ersten Mal vertrauen Sie jemandem täglich und für längere Zeit Ihr Kind an. Das wird Ihnen umso leichter fallen, je mehr Vertrauen Sie selbst der Betreuungsperson schenken. Behalten Sie das bei der Auswahl im Kopf. Ermutigung in dieser Situation finden Sie bei Eltern von bereits eingewöhnten Kindern.

Tipps

- Überlegen Sie gemeinsam mit dem anderen Elternteil, welche Vorstellungen Sie von Kleinkindbetreuung oder Tageseltern haben. Melden Sie Ihr Kind rechtzeitig an.
- Wenn Sie aus mehreren Einrichtungen wählen können, achten Sie auf: helle, einladende Räume, den Umgang der Kinder untereinander, gutes Spielmaterial, Rückzugsmöglichkeiten und kompetentes Personal.
- Besuchen Sie Elternabende und beteiligen Sie sich an Elternaktivitäten.
- Gestalten Sie Abschied und Wiederkommen nach einem persönlichen Ritual. Sie können Ihrem Kind einen kleinen Gegenstand (z. B. ein Kuscheltier) da lassen.
- Ein kurzer Abschied macht dem Kind weniger Stress als ein in die Länge gezogener. Weinen und Protest beim Abschied sind normal, sofern sich Ihr Kind sehr rasch trösten lässt.
- Wenn Sie Ihr Kind abholen, lassen Sie es beenden, was es gerade macht. Sie sollten jetzt nicht in Eile oder unter Druck sein.
- Für Ihr Kind sind die Stunden in der Gruppe anstrengend. Es hat noch ein geringes Verständnis für Zeit – beachten Sie dies bei der Festlegung der Betreuungszeit.
- Nehmen Sie sich nach dem Heimkommen viel Zeit fürs Kind.

Tagesmutter / -vater oder Kinderkrippe?

Beide Betreuungsmodelle haben Vorteile. Tageseltern haben nur wenige Plätze und können deshalb individuell auf die Kinder eingehen. Das ist gerade bei Kindern unter 3 Jahren wichtig. Außerdem findet Ihr Kind eine familiäre Umgebung vor. Tageseltern sind häufig flexibler als Einrichtungen, was die Bring- und Abholzeiten betrifft.

Kinderkrippen (Kleinkindbetreuung) sind manchmal kostenlos, und das Personal hat eine längere pädagogische Ausbildung. Im Gegensatz zu Tageseltern garantieren Einrichtungen die Betreuung auch, wenn das Personal krank oder auf Urlaub ist. In jedem Fall muss die Chemie zwischen Ihnen und der neuen Bezugsperson Ihres Kindes stimmen!

Checkliste

Eingewöhnung in die Kinderkrippe (Kleinkinderbetreuung)

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 die Krippe, 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 in der Kinderkrippe dabei.

Steigern Sie die Dauer der Anwesenheit Ihres Kindes in der Kinderkrippe von Tag zu Tag.

Falls Ihr Kind sich besonders schwer von einem der Elternteile trennt, kann es helfen, wenn der andere Elternteil das Kind in der Eingewöhnungszeit begleitet.

Übernehmen Sie in der ersten Zeit noch alle Versorgungstätigkeiten wie Trösten, Füttern, Wickeln. Überlassen Sie diese erst Schritt für Schritt der neuen Betreuungsperson. Bei den ersten Malen sollten Sie noch daneben stehen. Dann ziehen Sie sich mehr und mehr zurück – zuerst im selben Raum, dann in einen Nebenraum.

Nach einigen Tagen bis zu einer Woche können Sie erstmals kurz weggehen. Verabschieden Sie sich möglichst beiläufig (z. B. mit einem Winken) von Ihrem spielenden Kind und kommen Sie nach der vereinbarten Zeit wieder.

Lassen Sie einen persönlichen Gegenstand (z. B. Ihre Jacke oder Tasche) in der Gruppe zurück. Für Ihr Kind wirkt das als sichtbare Garantie, dass Sie wiederkommen.

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.

Der restliche Alltag Ihres Kindes außerhalb der Kinderkrippe sollte besonders in den ersten Monaten in gewohnten Bahnen verlaufen. Zu viele Veränderungen auf einmal sind schwer zu verkraften.

Buch-Tipps

- 1 **Vera Rosenauer**, (Über)lebenstraining für Eltern; Books on Demand
- 2 **Herbert Renz-Polster, Gerhard Hüther**, Wie Kinder heute wachsen: Natur als Entwicklungsraum. Ein neuer Blick auf das kindliche Lernen, Fühlen und Denken; Beltz Verlag
- 3 **Danielle Graf, Katja Seide**, Das gewünschtete Wunschkind aller Zeiten treibt mich in den Wahnsinn: Der entspannte Weg durch Trotzphasen; Beltz Verlag
- 4 **Christel Langlotz, Bela Bingel**, Kinder lieben Rituale: Kinder im Alltag mit Ritualen unterstützen und begleiten; Ökotopia Verlag
- 5 **Herbert Renz-Polster, Nicole Menche, Arne Schäffler**, Gesundheit für Kinder: Kinderkrankheiten verhüten, erkennen, behandeln: Moderne Medizin – Naturheilverfahren – Selbsthilfe; Kösel-Verlag
- 6 **Janko von Ribbek**, Schnelle Hilfe für Kinder: Notfallmedizin für Eltern; Kösel Verlag
- 7 **Dagmar von Cramm**, Das große GU Kochbuch für Babys & Kleinkinder: Von der Stillzeit bis zum Kleinkindalter; GU Verlag
- 8 **Remo H. Largo**, Babyjahre: Entwicklung und Erziehung in den ersten vier Jahren; Piper Taschenbuch
- 9 **Hans-Joachim Laewen, Beate Andres, Eva Hedervari**, Ohne Eltern geht es nicht. Die Eingewöhnung von Kindern in Krippen und Tagespflegestellen; Cornelsen Verlag Scriptor
- 10 **Marion Klara Mazzaglia**, Ein Tag bei meiner Tagesmama; neuDENKEN Media – Andreas Hollender

ElternTIPPs

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

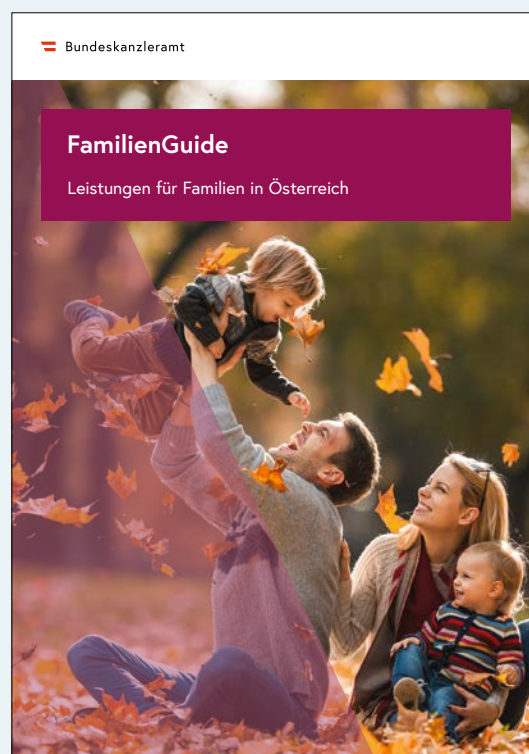
- Neugeboren
- Babyalter
- Kleinkindalter
- Kindergartenalter
- Volksschulalter
- Jugendalter
- Alleinerziehend
- Patchworkfamilie
- Eltern 35plus
- Kinder mit Behinderung

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.

