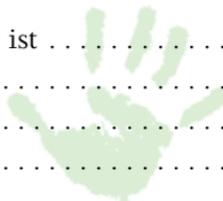
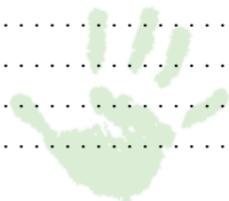


# Inhalt

|  |    |
|--|----|
| Vorwort .....                                | 10 |
| Das ist uns wichtig .....                    | 12 |
| Guten Morgen .....                           | 16 |
| Wecken .....                                 | 16 |
| Ich kann mich schon alleine anziehen .....   | 17 |
| Das zieh ich nicht an! .....                 | 19 |
| Den Tag besprechen .....                     | 21 |
| Ich gehe in den Kindergarten .....           | 22 |
| Die ersten Tage im Kindergarten .....        | 22 |
| Ein Kuscheltier gibt Sicherheit .....        | 24 |
| Verabschieden im Kindergarten .....          | 25 |
| Trennungängste bei Kindergartenkindern ..... | 27 |
| Abholen aus dem Kindergarten .....           | 32 |
| Konflikte mit den Erzieherinnen .....        | 33 |
| Am Tag .....                                 | 35 |
| Werte – was Ihnen lieb und wichtig ist ..... | 35 |
| Aufforderungen nachkommen .....              | 36 |
| Nein .....                                   | 38 |
| Regeln .....                                 | 40 |



|  |    |
|--|----|
| Fehler erklären .....                                    | 43 |
| Strafen .....  | 43 |
| Machtkämpfe .....  | 45 |
| Ängste – wann ist was normal? .....                      | 47 |
| Vom Hören und Zuhören ... ..                             | 49 |
| Stille Zeit und Auszeit .....                            | 52 |
| Förderung – Überforderung .....                          | 54 |
| Probleme sind da, um sie zu lösen .....                  | 55 |
| Spielen – verlieren lernen und schummeln .....           | 57 |
| Oje, es regnet .....                                     | 58 |
| Wie sieht's denn hier aus? – Aufräumen .....             | 60 |
| Fernsehkonsument von Kindern .....                       | 62 |
| Hilfe, mein Kind ist wasserscheu! .....                  | 66 |
| Autofahren – Tortur oder Freude? .....                   | 68 |
| Wünsche erfüllen .....                                   | 70 |
| Wochenende – Sonderregelungen? .....                     | 71 |
| Vertauschte Rollen .....                                 | 71 |
| <b>Die liebe Familie</b> .....                           | 76 |
| Nachwuchs – das neue Baby .....                          | 76 |
| Zweisamkeit .....  | 78 |
| <b>Freundschaften pflegen</b> .....                      | 80 |
| Der beste Freund, die beste Freundin .....               | 80 |
| „Die Susi ist nicht mehr meine Freundin“ .....           | 81 |
| Der erste Besuch von Freunden aus dem Kindergarten ..... | 82 |
| Der erste Besuch bei den Kindergartenfreunden .....      | 84 |



|   |            |
|---|------------|
| Freunde treffen – auch mit Kindern? .....                       | 86         |
| Besuch bei Freunden .....                                       | 87         |
| <b>Gemeinsam essen und feiern .....</b>                         | <b>89</b>  |
| Mama, das schmeckt mir nicht! .....                             | 89         |
| Vom Gemüsemuffel zum Gemüsefan .....                            | 91         |
| Gesunde Ernährung schon bei den Kleinsten .....                 | 92         |
| Abendessen .....  | 94         |
| Süßigkeiten .....   | 95         |
| Das Frühstück kommt wieder aus dem Kindergarten<br>zurück ..... | 96         |
| Restaurantbesuch .....  | 97         |
| Welches Geschirr und Besteck in welchem Alter? .....            | 100        |
| Geburtstag feiern .....   | 100        |
| Geschenke – was und wie viele? .....                            | 102        |
| Silvester: Krach, Knaller und Partylaune .....                  | 104        |
| <b>Knigge &amp; Co. ....</b>                                    | <b>106</b> |
| Schlechtes Benehmen, unangemessenes Benehmen ...                | 106        |
| Kinder-Knigge – die ersten „Guten Manieren“ .....               | 107        |
| Ups, ein Pups! .....  | 110        |
| <b>Sauber und gesund .....</b>                                  | <b>111</b> |
| Wasch deine Hände! .....  | 111        |
| Ab in die Wanne .....   | 112        |
| Duschen: Wenn’s mal schnell gehen soll .....                    | 113        |

|   |     |
|---|-----|
| Meine Haare wasch' ich nicht .....                | 114 |
| Hallo, Herr Doktor .....                          | 117 |
| Aua-Pusten und was noch so hilft .....            | 118 |
| Zähne putzen nicht vergessen! .....               | 120 |
| Vor dem Zahnarzt muss man keine Angst haben ..... | 123 |
| Wackelzahn & Zahnfee .....                        | 124 |
| Tschüss, Windeln .....                            | 124 |

## Am Abend .....

|  |     |
|--|-----|
| So war der Tag .....                         | 131 |
| Dinge für den nächsten Tag vorbereiten ..... | 132 |

## Gute Nacht, mein Schatz .....

|   |     |
|---|-----|
| Zubettgehen – der allabendliche Kampf .....                         | 134 |
| Schlafen – Angst vorm Einschlafen oder doch nur<br>Quengelei? ..... | 135 |
| Ohne Schwierigkeiten ins Land der Träume .....                      | 136 |
| Angst im Dunkeln .....  | 139 |
| Alpträume .....   | 140 |
| Nachtschreck .....  | 142 |
| Nachtlicht .....  | 144 |
| Durchschlafen .....   | 145 |
| Bettnässen .....  | 147 |
| Daumenlutschen .....  | 148 |
| Besuch im Elternbett .....  | 150 |
| Gutenachtgeschichten vorlesen .....                                 | 152 |
| Schnullerentwöhnung: So fällt der Abschied leichter! .....          | 154 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Handeln und Verhalten von Kindern<br/>(und Eltern)</b> ..... | 156 |
| ADHS .....  | 156 |
| Aggressives Verhalten .....                                     | 159 |
| Hilfe, mein Kind ist hochbegabt .....                           | 161 |
| Hören können – hören wollen .....                               | 163 |
| Jammern und quengeln .....                                      | 165 |
| Klammern .....  | 168 |
| Lüge oder Märchengeschichte? .....                              | 169 |
| Mir ist sooo langweilig! .....                                  | 171 |
| Geringes Selbstwertgefühl .....                                 | 173 |
| Die Quasselstrippe .....  | 178 |
| Schimpfwörter .....   | 180 |
| Mein Kind sagt: „Blöde Mama“ .....                              | 181 |
| Schlagen, treten, raufen .....                                  | 182 |
| Schreien – wie Sie damit am besten umgehen .....                | 183 |
| Schüchternheit .....  | 184 |
| Supermarkt: Ich will das haben! .....                           | 186 |
| Stehlen .....   | 187 |
| Teilen .....  | 189 |
| Trödeln .....   | 194 |
| Die Trotzphase .....  | 195 |
| Ungehorsam – wenn Ihr Kind nicht gehorchen will... ..           | 198 |
| Verhalten gegenüber Älteren .....                               | 201 |
| Mein Kind läuft mir immer weg .....                             | 201 |
| Sich wehren .....   | 204 |
| Wutmonster .....  | 205 |

# Vorwort

Liebe Eltern, liebe Mütter, liebe Väter,

fast jedes Kind hat täglich neue Herausforderungen für seine Eltern parat und der Vorrat an neuen Ideen ist schier unerschöpflich. Als Eltern fragt man sich manchmal, wie man das alles schaffen und dabei das Familienchaos in den Griff bekommen soll. Da Sie nicht immer die eigenen Eltern um Rat bitten können oder möchten, liegt es auf der Hand, sich bei Experten zu erkundigen, die tagtäglich einen sehr guten Job mit Kindern machen.

In Deutschland gibt es viele sehr gute Erzieherinnen und Erzieher, die Eltern im Familienalltag mit Rat und Tat zur Seite stehen und praxiserprobte Tipps weitergeben. Es war uns ein Anliegen, ganz viele dieser Praxistipps zu sammeln, übersichtlich aufzubereiten und Ihnen als Eltern als „Experten-Nachschlagewerk für alle Fälle“ zur Seite zu stellen. Verlassen Sie sich auf die zahlreichen Praxistipps von Deutschlands Experten, die wir sorgfältig ausgewählt und für Sie entsprechend dem Familientagesablauf zusammengestellt haben.

Dieses Buch ist aber nicht nur als Nachschlagewerk gedacht. Es kann auch eine inspirierende Quelle sein. Stöbern Sie einfach in den zahlreichen Tipps, lassen Sie sich anregen und probieren Sie dann das ein oder andere aus. Haben Sie zum Beispiel schon einmal einen Anziehungswettbewerb mit Ihrem Kind veranstaltet oder Gemüsegesichter gebastelt? Sie werden überrascht sein, wie gut die praxiserprobten Ratschläge funktionieren.

Wir sind uns sicher, dass Sie und auch Ihre Kinder viel mehr Spaß haben und viel gelassener werden, wenn Sie einige Tipps unserer Experten beherzigen und praktisch umsetzen – und vielleicht stellen Sie dann fest, dass das Familienchaos sehr schnell der Vergangenheit angehört.

Wir wünschen Ihnen ganz viel Spaß und Erfolg bei der Umsetzung dieses Praxisratgebers.

Melanie Gräßer  
Eike Hovermann jun.

# Das ist uns wichtig

*Auch wenn uns das tägliche Familienchaos oft fest im Griff hat, sollten wir nie vergessen: Die respektvolle Beziehung zum Kind ist das Wichtigste in der Erziehung. Oder anders gesagt: Veränderung beginnt bei uns Eltern.*

Einen Grundgedanken bei der Begleitung und Erziehung von Kindern möchten wir Ihnen hier kurz vorstellen: Das Geheimnis einer gelungenen Eltern- und Paarbeziehung besteht darin, dass die Erwachsenen eigene Entwicklungen zulassen und offen sind für die Herausforderungen, vor die sie durch ihre Kinder gestellt werden. Schwierigkeiten und Probleme sollten nicht verdrängt, sondern als Motivation für Veränderungen angesehen werden, bei Bedarf mit fachlicher Begleitung oder Unterstützung, zum Beispiel durch den Besuch von Elternkursen oder die Nutzung von Beratungsangeboten.

Einige Pädagogen schlagen Eltern vor, mal die Perspektive zu wechseln: Erwachsene sollten interessiert und offen für die Botschaften ihrer Kinder sein und sich fragen, was sich hinter diesen Botschaften „versteckt“. Das bedeutet, dass Eltern von ihren Kindern lernen können, sozusagen von ihnen „erzogen“ werden. Meistens sind es wichtige

soziale Grundbedürfnisse des Kindes, welche die Eltern übersehen – auch aus Unkenntnis. Kinder äußern sich nicht selten durch auffälliges – manchmal aggressives – Verhalten, das oftmals eine Reaktion des Kindes auf das Agieren des Erwachsenen ist.

Lassen Sie sich deshalb an dieser Stelle ermutigen, Ihre eigene Haltung zu überdenken. Finden Sie heraus, wie Sie die Bedürfnisse Ihres Kindes erkennen und feinfühlig darauf eingehen können. Sie können in Ihrer Familie oder Eltern-Kind-Beziehung nur etwas ändern, wenn Sie bei sich selbst beginnen!

Kinder wollen ihre Eltern „echt“ und authentisch erleben, das heißt mit allen Gefühlen – und nicht mit „pädagogisch wertvollen“, auch verkopften Reaktionen. Eltern vergessen manchmal, dass sie außer Vater und Mutter auch eigenständige Männer und Frauen sind, mit eigenen Gefühlen und Bedürfnissen, dass sie unabhängig von ihrer Rolle als Eltern existieren. Daher ist es sehr wichtig für Kinder, dass ihre Eltern ihnen ihre persönlichen Grenzen zeigen wie „Ich bin müde“ oder „Das macht mich ärgerlich“ oder auch „Ich will das nicht“.

Und Kinder wollen ihre eigenen Gefühle wie Ärger, Wut, Angst, Enttäuschung, Traurigkeit zeigen dürfen, weil diese in dem Moment, in dem sie gezeigt werden, zu ihnen gehören. Sie wollen nicht so „behandelt“ werden, als wären sie ein Objekt, mit dem man etwas macht.

Für eine warmherzige Erziehung ist es wichtig, dass die Erwachsenen eine Verantwortung übernehmen, die nicht

mehr auf Macht basiert, sondern auf emotionaler Bindung und ihrer natürlichen Autorität, aufgrund ihrer Lebenserfahrung und menschlichen Reife sowie unter der Achtung der Würde des Kindes.

Manchen Eltern fällt es schwer, sich in die Welt ihres Kindes hineinzusetzen. Sie gehen davon aus, dass Kinder „kleine Erwachsene“ sind, und behandeln sie dementsprechend wie eine Freundin oder einen Kumpel. Auf diese Weise werden die Grenzen zwischen den Eltern und Kindern verwischt. Wenn die Erwachsenen nicht die nötige Verantwortung für sich und ihr Verhalten übernehmen, fehlen dem Kind die klare Orientierung und die Sicherheit als wichtiges soziales Grundbedürfnis. Zugleich kann dem Erwachsenen nicht die entsprechende Achtung entgegengebracht werden.

Elternschaft bedeutet immer eine bewusste oder unbewusste Auseinandersetzung mit der eigenen Elternrolle bzw. der eigenen Kindheit. Unsere Kinder wecken in uns unser eigenes „Kind“ und mit ihm nicht erfüllte Bedürfnisse und alte Verletzungen. Ungelöste Konflikte mit den eigenen Eltern können die Kontaktaufnahme mit dem eigenen Kind belasten und somit einer warmherzigen Eltern-Kind-Beziehung entgegenstehen.

Ein Kind zu begleiten und zu erziehen ist die wunderbarste, aber zugleich wohl schwierigste Aufgabe der Welt. Dabei ist es ganz wichtig zu verinnerlichen, dass wir weder „perfekt“ sein noch dem Anspruch der Gesellschaft oder unserem eigenen Ideal entsprechen müssen. Dass Eltern vor

allem Menschen sind – mit ganz individuellen Begabungen und Begrenzungen und sehr persönlichen lebensgeschichtlichen Erfahrungen –, wird oft ausgeblendet. Aber genau das brauchen unsere Kinder: mitmenschlich handelnde, und das heißt zwangsläufig auch eben nicht perfekte, Vorbilder.

# Guten Morgen

*Herrlich, so ein Sonntagmorgen: Vater, Mutter, Kinder, alle sind ausgeschlafen und starten mit einem ausgiebigen Frühstück in einen schönen und abwechslungsreichen Familientag. Wenn doch nur jeder Tag ein Sonntag wäre! Leider hat uns am Montag der Alltag ganz schnell wieder ...*

## Wecken

Wenn Sie Glück haben, haben Sie ein Kind, das gerne auch mal etwas länger schläft. Was am Wochenende wunderbar ist, bedeutet unter der Woche meist puren Stress. Häufig müssen Eltern zu bestimmten Zeiten bei der Arbeit sein und somit das Kind auch pünktlich im Kindergarten abliefern. Wenn sie dann einen kleinen Langschläfer zu Hause haben, sind die Probleme schon programmiert.

Es gibt Kinder, die direkt wach und munter sind, wenn man sie weckt, und es gibt Kinder, die maulen und sich am liebsten wieder umdrehen würden, um weiterzuschlafen. Sollte Letzteres bei Ihnen der Fall sein, sollten Sie generell überlegen, ob Ihr Kind ausreichend Schlaf bekommt und ob es eventuell sinnvoll ist, es abends früher ins Bett zu bringen.

### **Tipp: Langsam in den Tag**

Versuchen Sie Ihr Kind langsam aus dem Schlaf zu holen. Vielleicht kennen Sie das auch, dass Sie Herzrasen haben, Ihr Kreislauf verrücktspielt oder Sie sich erst einmal orientieren müssen, wenn Sie ganz abrupt aus dem Tiefschlaf gerissen werden. Ähnlich kann es Ihrem Kind auch ergehen. Führen Sie vielleicht ein Weckritual ein: Stehen Sie erst in Ruhe selber auf und nutzen Sie die Zeit alleine, um sich selber fertigzumachen und das Frühstück vorzubereiten. Öffnen Sie währenddessen die Kinderzimmertür, dann dringen schon die ersten Geräusche ins Kinderzimmer und das Unterbewusstsein kann sich auf das Aufstehen vorbereiten. Gehen Sie dann leise ins Kinderzimmer und öffnen Sie langsam die Jalousien, damit Licht ins Zimmer kommt und sich der Körper allmählich auf den Tagmodus einstellen kann. Jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, an dem Sie Ihr Kind wecken sollten. Wahrscheinlich ist es schon halbwach, aber es braucht trotzdem die persönliche Ansprache, um vollends wach zu werden und gut in den Tag zu starten.

Es gibt Kinder, die die Verantwortung für das Aufstehen gerne selber übernehmen wollen. Diesen Kindern können Sie mit einem eigenen Wecker eine Freude machen.

## **Ich kann mich schon alleine anziehen**

Dass Kinder sich selbst anziehen wollen, ist ein großer Schritt in der Kindesentwicklung. Leider kann dieser Ent-

wicklungsschritt Sie als Eltern in den Wahnsinn treiben. Gerade morgens, wenn es schnell gehen soll, wenn Sie zu einer Feier eingeladen sind oder einen Arzttermin haben, geht der Kampf um das selbstständige Anziehen oder das Angezogenwerden erst richtig los.

Viele Eltern neigen dazu, die Sache schnell selbst in die Hand zu nehmen, und sagen etwas wie „Lass mich das eben machen“ oder „Ich kann das schneller“. Sie verfolgen damit keine schlechten Absichten, sondern möchten wahrscheinlich nur pünktlich zur Arbeit oder einem anderen wichtigen Termin erscheinen. Doch aufgepasst: Zum einen kann dieses Eingreifen zu einer handfesten Auseinandersetzung mit Ihrem Kind führen, die die Gesamtsituation nur verschlimmert, und zum anderen kommt bei Ihren Kindern vermutlich eine andere Botschaft an. Ihr Kind wird möglicherweise hinter dem Gesagten vermuten: „Mama traut mir das nicht zu“ oder „Ich mache alles falsch“.

### **Tipp 1: Zeit einplanen**

Sie können die Situation entschärfen, indem Sie künftig mehr Zeit einplanen. Stehen Sie morgens etwas eher auf. So vermeiden Sie, dass Sie selbst unter Zeitdruck geraten und gestresst werden. Lassen Sie Ihrem Kind Zeit, es alleine zu probieren, und bieten Sie nicht direkt Hilfe an. Auch wenn es um Hilfe bittet, wenn es zu scheitern droht, greifen Sie nicht sofort ein, sondern versuchen Sie Mut zuzusprechen, es noch mal zu probieren. Freuen Sie sich mit Ihrem Kind, wenn es geschafft hat, sich selbst anzuziehen, und sagen Sie ihm, wie stolz Sie sind.

### **Tipp 2: Anziehungswettbewerb**

Kinder messen sich gerne spielerisch mit anderen. Versuchen Sie es morgens einmal mit einem „Anziehungswettbewerb“. Legen Sie im Vorfeld gemeinsam oder alleine die Kleidung Ihres Kindes raus, und auf Kommando ziehen Sie und Ihr Kind sich parallel an. Wer am schnellsten ist, hat gewonnen. Sie werden merken, dass Ihr Kind Gas gibt, und das Wissen über den eigenen Sieg wird der schönste Preis sein. Daher ist es ganz wichtig, dass es bei diesem „Spiel“ auch einmal gewinnt.

### **Tipp 3: Anziehzeit stoppen**

Damit Ihr Kind ein Gefühl für die Zeit bekommt, stoppen Sie einfach einmal die Anziehzeit, also vom Schlafanzug bis zur ausgefertigten Montur. Runden Sie diese gemessene Zeit um zwei Minuten auf und stellen Sie am Morgen eine Eieruhr auf die Minutenzahl ein. So kann Ihr Kind selber am besten einschätzen, wie schnell es sich innerhalb der Zeit anzieht. Wenn es die Zeit gut einhält, dann sparen Sie nicht mit Lob! Überschreitet es die Zeit und ist nicht pünktlich am Frühstückstisch, ziehen Sie die „Mehrzeit“ von der abendlichen Spielzeit ab oder stellen Sie Ihrem Kind den Wecker am nächsten Morgen die entsprechenden Minuten früher.

## **Das zieh ich nicht an!**

Jeden Morgen das gleiche Theater: Nichts ist anstrengender als ein Kind, das sich morgens weigert, die von Ihnen herausgelegten Sachen anzuziehen. Besonders wenn Sie es eilig

haben, kommen immer wieder Diskussionen über das Outfit auf.

Sie wollen wahrscheinlich, dass Ihr Kind ordentlich und den Witterungsverhältnissen angemessen gekleidet ist. Gehen Sie davon aus, dass ihm das völlig egal ist! Ihr Kind hat seine eigenen Vorstellungen und nur diese zählen bei der Kleiderwahl.

### **Tipp 1: Sachen abends rauslegen**

Wählen Sie schon am Abend vorher gemeinsam mit Ihrem Kind das passende Outfit aus. Lassen Sie ihm die Freiheit, selbst zu entscheiden, was es tragen möchte. Geben Sie vor, ob die Kleidung für warmes oder kaltes Wetter geeignet sein muss, damit es nicht friert oder schwitzt. Tolerieren Sie ruhig mal, dass Ihr Kind im Winter im Sommerkleid mit dicker Wollstrumpfhose und Strickjacke aus dem Haus gehen möchte oder farblich überhaupt nicht zusammenpassende Kleidung auswählt. Ihr Kind ist ein Individuum und muss sich frei entfalten können. Es muss lernen, Verantwortung für sein Handeln zu tragen. Gerade bei der Kleiderwahl können Sie ihm diese eigene Entfaltung relativ gefahrlos überlassen. Außer komischen Kommentaren, die es eventuell für seine Kleiderwahl bekommt, kann kaum etwas passieren.

### **Tipp 2: Im Schlafanzug in den Kindergarten**

Sollte es trotz allem morgens richtiges Theater geben und Ihr Kind sich nicht anziehen wollen, packen Sie ihm Kleidung in die Tasche und bringen Sie es im Pyjama in den Kinder-

garten. Sie werden sich wundern, wie viele Eltern das schon vor Ihnen getan haben und wie viele Eltern das nach Ihnen noch tun werden.

## Den Tag besprechen

Genauso wichtig, wie den Tag abends zu reflektieren, ist es, den Tag morgens zu besprechen. Lassen Sie Ihr Kind morgens schon wissen, dass es heute zur Musikschule geht oder noch ein Termin beim Kinderarzt ansteht. Wenn Sie Ihr Kind morgens darüber unterrichten, kann es sich auf den weiteren Tagesverlauf einstimmen.