

Laura Fröhlich

WACKELZAHN PUBERTÄT

Gelassen durch die
6-Jahres-Phase



Der
praktische
Eltern-
Ratgeber

humboldt

Laura Fröhlich

WACKELZAHN PUBERTÄT

Gelassen durch die
6-Jahres-Phase

INHALT

Herzlich willkommen im Chaos

6

GRUNDLAGEN FÜR EIN ENTSPANNTES LEBEN MIT WACKELZAHN-KINDERN

Reden mit kleinen Rebellen

14

„Räum dein Zimmer auf!“ – „Nö!“ – Diskutieren mit Kindern in der Wackelzahnpubertät	14
„Du bist die doofste Mama der Welt!“ – Richtig streiten lernen	20
Streiten muss gelernt sein	20
„Du blöde Schwester!“ – Geschwisterstreit ertragen	24
„Selber schuld – Katapult!“ – Gelassen auf Rebellen-Provokation reagieren	27
„Nimm mich so, wie ich bin“ – Sprache der Annahme	31
„Dann gibt’s eben kein Sandmännchen!“ – Warum Strafen uns nicht weiterbringen	35
Knifflige Frage: Mein Kind lügt wie gedruckt!	39
Experteninterview: Richtig kommunizieren mit Wackelzahn-Rebellen	40

Bärenstark und selbstbewusst

46

„Ich bin gut so, wie ich bin!“ – Selbstbewusstsein von Kindern stärken	46
„Mama, mach dir keine Sorgen!“ – Kindheit ist keine Krankheit	49
Expertenrat: Selbstständigkeit fördern und Kinder gesund groß werden lassen	51
„Ich bin groß – ich bin klein“ – Zwiespältige Gefühle sicher begleiten	53
„Wir sind ein gutes Team!“ – Interesse zeigen und Bindung stärken	56
Experteninterview: Kinderrechte und wie wir sie schützen	59

Typisch Mädchen, typisch Junge

64

Geschlechtsspezifische Unterschiede	64
Jungs sind Helden, Mädchen Prinzessinnen? – Wie wir Geschlechterfallen vermeiden	66
Geschlechterklischees entlarven	69
Achtung vor der Pink- und Blaufalle	71
Unterschiede akzeptieren	73
Knifflige Frage: Mein Kind hat einen fürchterlichen Kleidergeschmack	75
Haushalt ist nicht Frauensache! – Kinder zur Gleichberechtigung erziehen	76
Experteninterview: Kinder auf eine Welt voller Geschlechter- klischees vorbereiten	78

Familie Friedlich: Miteinander leben

82

Warum Familienregeln wichtig sind	82
Familienregeln gemeinsam aufstellen und einhalten: So geht's!	84
Trödelnde Kinder – das Elternproblem Nummer eins	89
Kindern Verantwortung im Haushalt übertragen	94
Wie Kinder gute Manieren lernen	100

PRAKTISCHE TIPPS FÜR EINEN ENTSPANNTEN ALLTAG MIT VOR- UND GRUNDSCHULKINDERN

Räubermahlzeiten für Wackelzahn-Rebellen

106

„Kinder, kommt meckern, das Essen ist fertig“	106
„Bäh, das mag ich nicht!“ – Wenn Kinder schlechte Esser sind	110
„Komm, wir backen Pfannkuchen!“ – Miteinander kochen und backen	112
„Der ewige Speiseplan“ – Kein Stress mehr in der Küche	115

Aufklärung für Vor- und Grundschul Kinder

120

- „Wie bin ich in deinen Bauch gekommen?“ – Antworten auf spannende Fragen finden 120
- „Es kribbelt so schön!“ – Sexualität bei Kindern 124
- „Nein, ich will das nicht!“ – Kinder vor sexueller Gewalt schützen ... 127

Die ersten Schritte alleine

130

- „Ich kann das ohne dich!“ – Herausforderungen für Eltern und Kind . 130
- „Das schaffst du schon!“ – Zur Selbstständigkeit ermutigen 132
- „Ich geh den Weg alleine“ – Was das Kind schon selbst kann 134
- „Trau ich mich?“ – Übernachten ohne Mama und Papa 138
- „Mama, bleibst du bei mir?“ – Sensible Kinder sicher begleiten 140
- „Ich habe Angst um dich!“ – Wenn Eltern das Loslassen schwerfällt 141
- Knifflige Frage: Hilfe, mein Kind wünscht sich eine Überwachungsuhr 143

Vorschul- und Grundschulzeit

145

- „Ich bin bald ein Schulkind“ – Vorschulzeit und Endspurt 145
- „Lieblingsfach? – Große Pause!“ – Kleine Hürden im Schulalltag bewältigen 152
- „Wo ist denn mein Spitzer geblieben?“ – Chaos-Kinder und die Ordnung 159
- Knifflige Frage: Mein Kind geht nicht gerne zur Schule 161
- „Mama, ich brauch Geld!“ – Taschengeld für Schulkinder 162
- [Experteninterview mit einer Grundschullehrerin:](#)
[Immer Ärger mit den Hausaufgaben](#) 165

Kindheit genießen: Freizeit, Hobbys, Freunde finden

167

- „Ich habe heute Zeit!“ – Warum Kinder ihre Freizeit genießen dürfen 167
- „Flötenunterricht nervt!“ – Welche Hobbys machen wirklich Spaß? 171
- „Mir ist sooo langweilig!“ – Warum Langeweile für Kinder wichtig ist 175
- „Du bist nicht mehr meine Freundin!“ – Freundschaften knüpfen
und Konflikte lösen 177

Medienmäuse: Umgang mit Handy, Internet und Konsolen

180

- „Mama, darf ich das Tablet haben?“ – Bildschirme und ihre
Anziehungskraft 180
- „Leg das Handy weg, Papa!“ – Medienregeln aufstellen 182
- „Nur noch eine Folge!“ – Wie Kinder es schaffen, den Aus-Knopf
zu drücken 183
- „Zum Geburtstag wünsche ich mir eine Konsole!“ –
Der richtige Einstieg in die Medienwelt 186
- „Die wollen doch nur spielen“ – Gefahren kennen und Kinder
im Netz schützen 188
- Knifflige Frage: Mein Kind spielt bei seinem Kumpel stundenlang
Computer 191
- Experteninterview: So begleiten Eltern ihre Kinder sicher durchs Netz 192

Nachwort

196

Anhang

200

HERZLICH WILLKOMMEN IM CHAOS

Keine Angst vor der Wackelzahn-Pubertät! Diese Zeit ist spannend, berührend und schön, ab und zu auch nervenaufreibend, anstrengend und ermüdend. Aber es macht unglaublich viel Freude, das eigene Kind auf diesem Weg begleiten zu dürfen.

Wenn du dieses Buch in der Hand hältst, ist bei dir zu Hause sicher eine Menge los. Mit einem Kind in der Wackelzahn-Pubertät wird es jedenfalls nie langweilig, das kann ich aus eigener Erfahrung sagen. Oft genug stand ich verwundert vor meinem Sohn oder meiner Tochter. Aus den kleinen Mäusen, die noch bis vor Kurzem so drollig sprachen und auf dem Laufrad durch die Gegend düsten, sind rund um den fünften Geburtstag ziemliche Sturköpfe geworden. Alles muss ich mit ihnen ausdiskutieren und manchmal bin ich richtig erschrocken über ihr Benehmen. Dann wiederum wundere ich mich, weil sie wieder ganz klein sein möchten und in Babysprache reden. Jedenfalls denke ich dann mit einem beunruhigenden Gefühl an die richtige Pubertät. Wenn es jetzt schon so turbulent zugeht, was kommt danach auf mich zu?

Was ist mit meinem Kind los?

Ein Grund für die Aufregung bei euch zu Hause kann die spannende Zeit der Vorschule sein, dicht gefolgt von der Einschulung. Dein Kind merkt, dass sich etwas verändert, schließlich sprechen alle Erwachsenen es ständig auf den „Ernst des Lebens“ an. Kein Wunder, dass es ihm ganz mulmig wird und es das Bevorstehende aus dem Tritt bringt. Die Phase zwischen fünf und zehn Jahren heißt aus gutem Grund „Wackelzahn-Pubertät“, weil Kinder sich verändern, sich auch mal auflehnen gegen die Eltern, ständig diskutieren möchten und empfindlich reagieren.

In diesem Alter kommen eine Menge Veränderungen auf unsere Kinder zu, und es werden viele Erwartungen an sie gestellt, wobei sie all das nicht richtig begreifen oder in Worte fassen können. Es ist viel mehr ein diffuses Gefühl, das sie ängstigen kann, und es ist normal, dass sie mit gemischten Gefühlen reagieren.

Kinder in der Wackelzahn-Pubertät wollen groß werden. Das ist in ihrem Entwicklungsprogramm gespeichert und passiert ganz von alleine und im eigenen Tempo. Dafür brauchen sie uns Eltern, unsere Liebe und unser Verständnis zur Unterstützung. Vor allem aber brauchen sie eines: einen respektvollen Umgang mit ihnen. Die Kinder diskutieren, streiten und beharren auf ihrer Meinung, weil sie von uns gesehen und geachtet werden wollen. Das birgt viele Herausforderungen, benötigt manchmal starke Nerven und fordert von uns viel Feingefühl für Zwischenmenschliches. Für uns ist das nicht immer einfach, denn früher gehörte dieser achtsame Umgang nicht unbedingt zur Erziehung dazu. Vielleicht bist du selbst ganz anders aufgewachsen und deine Eltern haben Druck und Strafen angewendet. Ich kann dir schon einmal eines verraten: Mit diesen beiden Mitteln wird die Zeit mit unseren Kindern anstrengend und zermürbend – für beide Seiten.

Neue Wege gehen

Wir wollen es anders machen und suchen gemeinsam Antworten auf viele Fragen. Wieso geraten wir mit unserem Kind ständig in Streit aus den immer gleichen Gründen und wie können wir diese Konflikte lösen? Wie halten Kinder Familienregeln ein, wenn wir nicht mit Sanktionen drohen? Warum trödeln unsere Kinder und warum verstehen sie die Sache mit der Ordnung nicht? Wie viel Freiheit kann ich meinem Kind lassen, welche digitalen Medien erlaube ich ihm, und warum will es heute groß sein und morgen wie ein Kleinkind behandelt werden?

Ich bin selber Mama von drei Kindern, zwei davon sind in der Wackelzahn-Pubertät, und ich habe schon viele Stunden diskutiert, getröstet und mich auch oft geärgert. Es ist nicht immer einfach mit den kleinen Wackelzahn-Rebellen und -Rebellinnen, aber es macht gleichzeitig großen Spaß, sie beim Größerwerden zu begleiten.

„Gute Eltern machen mindestens 20 Fehler am Tag“, hat der dänische Familientherapeut Jesper Juul einmal gesagt. Es ist also ganz normal, dass wir uns nicht jederzeit pädagogisch sinnvoll verhalten können. Du und ich, wir sind Menschen, die ab und zu die Nase voll haben. Sei also nicht zu streng mit dir selbst, wenn du deine Kinder mal nicht so nett behandelst. Stell dir vor, während ich das Buch hier schrieb und all die guten Tipps zusammentrug, habe ich manchmal meine Kinder angemeckert, weil sie mich dabei störten. Im Nachhinein wurde mir dann klar, dass mein Verhalten nicht sehr freundlich war, und ich habe die Kinder um Verzeihung gebeten.

Darum geht es im Buch

Mit diesem Ratgeber hältst du ein Buch in der Hand, das dich durch die Wackelzahn-Pubertät begleitet. Ich habe all meine Erfahrung aufgeschrieben und mit vielen Praxis-Tipps versehen. Außerdem kommen Experten zu Wort, die dir das Verhalten der Kinder erklären und dir mit gutem Rat zur Seite stehen. Ich kenne sie alle persönlich, daher wundere dich nicht, dass ich sie duze.

Du erfährst im ersten Teil des Ratgebers wichtige Grundlagen für das Leben mit Kindern, zum Beispiel, wieso die Art der Kommunikation eine sehr große Rolle spielt und wie wir ihnen auf Augenhöhe begegnen können. Außerdem habe ich aufgeschrieben, wie wir unseren Kindern helfen, stark und selbstbewusst zu sein. Wir widmen uns dem Thema Geschlecht und sprechen darüber, wie wir Jungen und Mädchen so erziehen, dass sie gleiche Chancen auf ein selbstbestimmtes Leben jenseits von Klischees haben.

Sicher bist du gespannt auf das Kapitel, das sich dem Familienfrieden widmet. Mit Kindern in der Wackelzahn-Pubertät geht es nicht immer friedlich zu, und das ist auch gar nicht weiter tragisch, denn eine Familie, in der immer Friede-Freude-Eierkuchen-Stimmung ist, die gibt es nicht, darauf kannst du wetten! Mein Tipp: Mit der Familienkonferenz könnt ihr gemeinsam Regeln aufstellen und sie ganz ohne Strafen befolgen, auch was das respektvolle Miteinander angeht.

Im zweiten Teil geht es um praktische Themen. Was tust du, wenn deine Kinder kein Gemüse mögen und dauernd über das Essen meckern? Ich habe außerdem gute Ideen, wie du deine Kinder aufklären kannst, auch wenn dir das Thema selbst vielleicht etwas unangenehm ist. Weiter geht es mit den ersten Schritten alleine, denn die sind für unsere Kinder genauso wichtig wie unser Zuspruch und das

Verständnis dafür, dass die Kinder ab und zu wieder ganz klein sein wollen. Ich erzähle dir, was das Besondere an der Vor- und Grundschulzeit ist, wieso Hobbys und Freizeit für die Kinder wichtig sind und am Ende sprechen wir über das aktuelle und wichtige Thema digitale Medien.

Auf keinen Fall möchte ich mit dem moralischen Zeigefinger daherkommen. Du bist der Experte oder die Expertin für dein Kind und weißt am besten, was gut für es ist. Du nimmst dir einfach all das für deinen Alltag mit, was du gut findest.

In den kursiv gesetzten Anfangstexten beschreibe ich einige Situationen aus unserem Alltag, und du wirst schnell merken, dass ich mich auch nicht immer richtig verhalte. Vieles würde ich im Nachhinein anders machen, aber ich bin eben auch nur ein Mensch, der das gute Zusammenleben mit Kindern immer wieder üben muss. Du kannst davon profitieren, denn ich habe viel reflektiert und mein Verhalten in mancher Hinsicht geändert – zum Besseren!

Du kannst die Kapitel durcheinander lesen oder der Reihenfolge nach. Der Pfeil → zeigt dir an, wenn es zu dem Thema noch an anderer Stelle im Buch Informationen gibt. In kleinen Kästchen gibt es Alltags-Tipps, die ihr direkt umsetzen könnt. Außerdem ist es mir wichtig, dass bei all den Kinderthemen die Eltern nicht zu kurz kommen. Die Anregungen in den Kästen „Atempause für Eltern“ sind nur für dich, denn sind wir mal ehrlich – das Leben mit Wackelzahn-Kindern kann ab und zu ziemlich anstrengend sein.

Ihr schafft das schon!

Ich möchte dir vor allem ganz viel Lust machen auf diese tolle Zeit mit deinem wunderbaren Kind. Es ist so außergewöhnlich, was für eine Persönlichkeit aus ihm wird. Babys und Kleinkinder sind sich

im Verhalten oft ähnlich. Nun aber schält sich immer mehr der wahre Charakter heraus. Manchmal sind wir verwundert: Wo hat das Kind nur diese Eigenschaft her? Woher kommt das Interesse für ein bestimmtes Hobby, woher der Sinn für Kunst, Sport oder Bücher? Sie beeindruckt uns mit ihrem Wesen und manchmal sind wir es, die zu ihnen aufsehen. Gleichzeitig brauchen sie uns sehr, denn bei allem Drang, groß werden zu wollen, sind sie immer noch Kinder.

Sie fordern unseren Respekt und möchten so angenommen werden, wie sie sind. Geht uns Großen eigentlich nicht anders, oder? Manchmal, wenn es zwischen meinem Sohn oder meiner Tochter und mir kracht, frage ich mich, wie ich in einer solchen Situation behandelt werden möchte. Meist ist das ein guter Kompass, und ich weiß dann schneller, was mein Kind brauchen könnte.

Die Wackelzahn-Pubertät ist eine Zeit der Veränderung. Aus unseren kleinen Kindern werden große Kinder, die Schritt für Schritt in Richtung Selbstständigkeit unterwegs sind. Wir Eltern sind dafür da, ihnen die Flügel zu geben, um loszufliegen. Mindestens so notwendig brauchen sie die Gewissheit, dass das Nest bleibt – für immer. Wir stellen jetzt die Weichen für die Zeit der Pubertät. Respekt und Freiheit wird dann das sein, was die jungen Menschen von uns brauchen. Wir dagegen brauchen Vertrauen in unsere Kinder. Wenn wir jetzt in der Wackelzahn-Pubertät die Grundsteine für dieses Vertrauen legen, dann kann nichts schiefgehen. Machen wir uns mit unseren Kindern auf eine spannende Reise.

Ich wünsche dir nun ganz viel Spaß beim Lesen

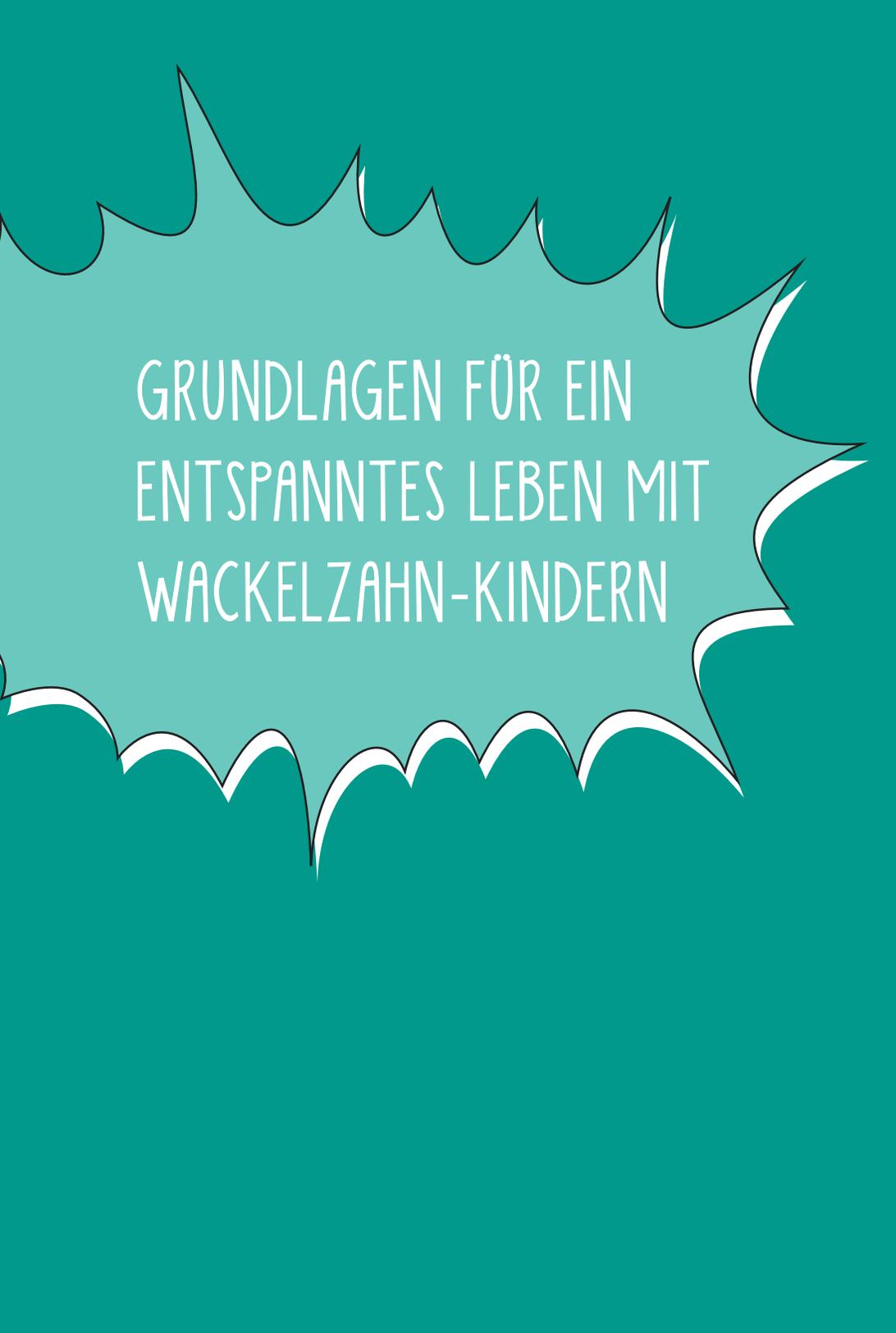
Deine Laura

REDEN MIT
KLEINEN REBELLEN
S. 14

BÄRENSTARK UND
SELBSTBEWUSST
S. 46

TYPISCH MÄDCHEN,
TYPISCH JUNGE
S. 64

FAMILIE FRIEDLICH:
MITEINANDER LEBEN
S. 82



GRUNDLAGEN FÜR EIN
ENTSPANNTES LEBEN MIT
WACKELZAHN-KINDERN

REDEN MIT KLEINEN REBELLEN

Mit Eintreten der Wackelzahn-Pubertät wird das Reden mit dem Kind manchmal schwieriger. Unser Kind erscheint uns frech, es streitet mit den Geschwistern, und wir wissen dann in unserer Hilflosigkeit keine bessere Lösung, als mit Drohungen zu reagieren. In diesem Kapitel erzähle ich dir etwas über gelungene Kommunikation. Warum ist streiten nicht schlimm, wenn wir ein paar Regeln befolgen, und wie kannst du die Konflikte zwischen Geschwistern besser akzeptieren? Ich erkläre dir, warum Strafen meiner Meinung nach nichts bringen und wie du stattdessen mit reden auf Augenhöhe weiterkommst.

„Räum dein Zimmer auf!“ – „Nö!“ – Diskutieren mit Kindern in der Wackelzahnpubertät

*Ich komme in Jimmys Zimmer und sehe Chaos, so weit das Auge reicht. Nach dem ersten Schritt trete ich auf eine Tipp-Kick-Figur und schimpfe: „Wie sieht es denn hier aus? Räum jetzt bitte auf!“
„Nein, ich spiele gerade mein Fußballspiel“, antwortet mein Sohn, und schießt den Tipp-Kick-Ball in das Tor.
„Dann mach es später“, entgegne ich genervt.*

„Nein, da will ich rüber zu Finn.“

Wir diskutieren und finden kein Ende, ich werde dabei immer ärgerlicher. „Solange du nicht aufgeräumt hast, gehst du nirgendwo hin“, rufe ich wütend und fühle mich ziemlich hilflos.

„Geh raus“, schreit Jimmy.

Ich haue die Tür zu und muss erst einmal Luft holen.

Vielleicht kommen dir solche Situationen bekannt vor. Erkennst du dein Kind auch manchmal nicht wieder, ärgerst dich und fühlst dich machtlos? Mit kleinen Wackelzahnrebellinnen und -rebellinnen kann man stundenlang diskutieren und das macht uns Eltern oft wahnsinnig. War das Wort von Mama und Papa bis vor Kurzem zumindest im ausgeschlafenen und sattten Zustand Gesetz, stellen die Kinder rund um ihren fünften Geburtstag alles infrage. Sie finden Aufräumen doof, haben keine Lust, beim Tischdecken zu helfen, möchten abends im Bett das Licht anlassen und das Taschengeld nicht in das Sparschwein tun, sondern viel lieber scheinbar nutzlosen Kleinkram kaufen. Nervig können auch Diskussionen um gemeinsame Unternehmungen sein. Das Kind findet den Spielplatz langweilig und boykottiert den Nachmittagsausflug mit den Geschwistern. Früher wäre es wenigstens schmollend mitgekommen, nun stehen Eltern mit Eimer, Schaufel und Trinkflasche in der Tür und tauschen mit dem Kind Argumente aus, die dann schnell zum Streit führen. Falls du deshalb frustriert bist und dich fragst, was du falsch gemacht hast, kann ich dich beruhigen: Ganz viele Kinder in diesem Altern benehmen sich so.

Ein wichtiger Entwicklungsschritt

Das Wort Wackelzahn-Pubertät bezeichnet diese Phase ausgezeichnet, und Eltern wissen meist sofort, was gemeint ist. Mit dem ersten Wackelzahn verändern sich die Kinder zunehmend, die Gründe dafür sind aber nicht die Hormone. Vielmehr ändert sich das Leben der

Kinder, und sie reagieren darauf. Im Prinzip ist das eine ganz besonders spannende Phase: Sie sind keine Kleinkinder mehr, sind aber auch noch lange nicht groß. Die Vor- und Grundschule und alles, was damit zu tun hat, verändert ihr Leben und bereitet Vorfreude, aber auch Angst. „Was kommt da nur auf mich zu und wie wird sich mein Leben durch die Einschulung verändern?“ Manche Kinder nehmen diese Situation gelassener hin, aber alle erfreuen sich an der Entdeckung ihrer eigenen Persönlichkeit und haben keine Lust mehr, alle Regeln als gegeben hinzunehmen.

Es tut uns Eltern gut, wenn wir wissen, dass andere Mütter und Väter mit den gleichen Herausforderungen zu kämpfen haben und nicht nur das eigene Kind ein ungewöhnliches Verhalten an den Tag legt, sondern all die anderen in seinem Alter auch. Die sogenannte Wackelzahn-Pubertät ist also einfach ein weiterer Schritt, den dein Kind geht, und du kannst das gut im Alltag beobachten: Es entwickelt zu allen möglichen Themen eine eigene Meinung, besteht auf seine Privatsphäre und sucht den Kontakt zu Gleichaltrigen. Vor allem kann es richtig wütend werden, wenn es sich übergangen fühlt und ihr es nicht in eure Familien-Entscheidungen mit einbezieht. Vielleicht zieht dein Kind ein langes Gesicht, weil ihr in den Ferien wieder an die Ostsee fahrt, es aber viel lieber mal in den warmen Süden möchte, so wie seine Schulkameraden. Kleinere Kinder räumen zwar nicht immer gerne auf, sie hinterfragen aber nicht den Sinn des Aufräumens. Ein Kind in der Wackelzahn-Pubertät denkt sich dagegen: „Wieso soll ich das eigentlich tun? Es ist mein Zimmer und das ist mein Bereich. Also darf ich bestimmen.“ Mitbestimmung und Gehört-Werden sind ganz wesentliche Dinge, die Kinder in der Wackelzahn-Pubertät von uns fordern, und das ist genau richtig so!

Alles infrage stellen

Vielleicht bist du manchmal verzweifelt oder genervt von den ewigen Streitereien mit deinem Wackelzahn-Rebell oder deiner Wackelzahn-Rebellin? Mir geht es jedenfalls so. Aber wenn wir uns mal mit der Kommunikation zwischen Eltern und Kind beschäftigen, wird uns schnell klar, welcher Zusammenhang zwischen wachsendem Alter und der Zunahme von Konflikten besteht.

Ein wertschätzender Umgang mit Kindern ist von Anfang an sehr wichtig. Ein Baby, das vom Kinderarzt oder der Kinderärztin untersucht wird, muss das zwar über sich ergehen lassen, wird dabei aber von seiner Mutter getröstet. Ein Kleinkind darf das scharfe Messer nicht haben, aber wir beugen uns herunter, erklären ihm die Gefahr und geben ihm stattdessen ein Kindermesser. Dabei geben Eltern ihren Kindern ein Zeichen, dass sie deren Wunsch nach Trost oder Selbstständigkeit erkennen und, so weit es eben möglich ist, erfüllen. Bei Kindern in der Wackelzahn-Pubertät wird dieser wertschätzende Umgang noch wichtiger. Die Kinder gieren förmlich danach, dass wir sie, ihre Meinung und ihre Bedürfnisse sehen. Tun wir das nicht, sondern gehen wir darüber hinweg und spielen unsere Eltern-Machtkarte aus, gehen sie im wahrsten Sinne des Wortes an die Decke.

Entwicklung der Persönlichkeit

Kinder in diesem Alter entdecken mehr und mehr ihre eigene Persönlichkeit. Sie erkennen, dass sie besonders sind, dass es ein ICH gibt, das sich von dem DU gegenüber unterscheidet. Das eine Kind mag Sport, das andere zeichnet lieber. Ein Kind ist schüchtern, ein anderes steht gerne im Mittelpunkt. Die Kinder erkennen sich als individueller Mensch mit eigenen Wünschen und Bedürfnissen und erwarten von uns Eltern, dass wir sie als solche sehen. Dieses ICH gilt es zu schützen und deshalb ist das Für-sich-Eintreten ein großer

Entwicklungsschritt. In unserer Gesellschaft gilt es als „frech“, wenn Kinder „Widerworte“ geben. Dabei geht es ja eigentlich um eine Meinungsäußerung, die möglicherweise nicht im richtigen Ton gesprochen wurde. Diesen richtigen Ton müssen die Kinder auch erst erlernen. Das tun sie vor allem dann, wenn wir im richtigen, also in einem wertschätzenden und respektvollen Ton mit ihnen sprechen.

Diskussionen gehören dazu

Wünschen wir uns nicht alle, dass unsere Kinder später einmal starke Menschen sind, die für sich selbst einstehen? Nun kannst du deinen Sohn oder deine Tochter darin bestärken, denn mit der Wackelzahn-Pubertät startet ein besonderer Lebensabschnitt. Tatsächlich musst du von jetzt an wohl öfter diskutieren, dich erklären, Begründungen geben und auch mal auf deinen Standpunkt beharren. Aber wenn du mit deinem Wackelzahn-Kind auf Augenhöhe sprichst und ihm dabei zeigst, dass du zwar nicht immer in seinem Sinne entscheiden kannst, aber seine Meinung ernst nimmst, werdet ihr langfristig gut miteinander klarkommen.



TIPP FÜR DEN ALLTAG

Zugegeben, das eigene Zimmer ist Privatsache. Aber dein Kind möchte ja auch, dass du es besuchen kommst. So könntet ihr miteinander besprechen, dass du abends beim Gutenacht-Sagen nicht auf Spielzeug treten möchtest. Könnt ihr euch auf eine gewisse Grundordnung einigen? Keine Schmutzwäsche auf dem Boden und ein breiter Trampelpfad zum Durchgehen? So geht keiner von euch als Gewinner oder Verlierer aus der Sache heraus. Mehr zum Thema Aufräumen findest du im Kapitel → „Familie Friedlich“.

Eine einfache Lösung?

Du fragst dich vielleicht, ob sich bereits einmal geklärte Diskussionspunkte wie das Zimmeraufräumen damit ein für alle Mal erledigt haben? Nein, vermutlich nicht. Wackelzahn-Rebellen und -Rebelleninnen neigen dazu, den Diskussionsgrund schnell zu vergessen. Ein und dasselbe Thema immer wieder durchzukauen gehört zum Leben mit Kindern einfach dazu. Aber wenn du dein Kind an euren bereits geschlossenen Kompromiss erinnerst, dann weiß es, dass es fair wäre, sich an eure Abmachungen zu halten. Verhältst du dich auf Dauer selbst fair, wird es das bald ebenso machen, denn Kinder lernen über Erfahrungen und Vorbilder, wenn auch nicht sofort. Vielleicht diskutiert ihr immer mal wieder von Neuem los, aber seien wir ehrlich: Würden wir unsere Eltern-Machtkarte ausspielen und mit Verboten drohen, gäbe es ebenfalls Diskussionen. So aber übt dein Kind nebenbei das Diskutieren, den fairen Meinungs austausch und den respektvollen Umgang miteinander. Das ist ein Handwerkszeug, von dem es ein Leben lang profitieren wird.

TIPP FÜR DEN ALLTAG



Selbstverständlich gibt es Momente, da ist keine Zeit für Diskussionen. Wenn ihr einen Termin habt und euch beeilen müsst, ist eine ausgiebige Diskussion über Sauberkeit im Kinderzimmer oder die Wahl der richtigen Sandalen nicht drin. Findet schnell eine kreative Notlösung (Zimmer bleibt erst einmal unordentlich / nehmt zwei Paar Sandalen mit) und schlag deinem Kind vor, dass ihr die Diskussion auf den Abend verschiebt. Sprich dann beim Abendessen, beim Kuseln auf dem Sofa oder beim Gutenacht-Sagen das Thema noch einmal in Ruhe an.

„Du bist die doofste Mama der Welt!“ – Richtig streiten lernen

„Luise, heute ist Reitunterricht und wir müssen bald los“, sage ich zu meiner Tochter.

„Heute möchte ich nicht zum Reiten, mir ist das zu anstrengend“, antwortet sie.

„Das geht nicht“, erwidere ich, „wir haben die Reitstunde bezahlt und nun musst du sie auch machen, sonst ist das Geld verloren.“

„Ich WILL aber nicht“, schreit Luise wütend.

„Immer willst du erst etwas und hast dann bald keine Lust mehr“, ärgere ich mich.

„Du bist die doofste Mama der Welt“, heult Luise.

Wir sehnen uns nach Harmonie, nach guter Stimmung und allgemeiner Zufriedenheit, aber seien wir ehrlich: In einer Familie geht es nicht ohne Streit. Mit Kindern ab fünf Jahren nimmt die Streiterei manchmal sogar noch zu, denn Wackelzahn-Rebellen und -Rebellen wollen längst nicht immer das Gleiche wie die Eltern und wissen, das auszudrücken.

Streiten muss gelernt sein

Jeden Konflikt zu vermeiden ist nicht nur unmöglich, sondern auch gar keine gute Idee. Denn wenn alle Familienmitglieder ein paar Regeln beim Streiten berücksichtigen, verhärtet ein Konflikt die Fronten nicht, sondern trägt langfristig zu mehr Familienfrieden bei. Die Kinder müssen lernen zu streiten, denn woher sollen sie das auch können? Wenn sie klein sind, fällt es ihnen besonders schwer. Sie reagieren im Konfliktfall mit Wut, Trotz oder einer Beißattacke.

Kinder ab fünf Jahren reagieren nicht mehr so stark und sind eher in der Lage, sich in eine andere Person hineinzusetzen. Aber damit umzugehen, Kompromisse zu schließen oder sich auf den anderen einzulassen, ist für sie trotzdem schwierig. Damit umzugehen ist ein Lernprozess, der auch uns Erwachsene immer wieder herausfordert. Die Fallen beim Streiten zu umschiffen und es nicht zu einer unlösbaren und aggressiven Auseinandersetzung werden zu lassen, ist also eine Aufgabe für Groß und Klein.

Pause einlegen

Wenn ihr während eines Konflikts so richtig sauer werdet, tut euch eine Pause gut. Wenn bei uns mal die Türen knallen, bleiben sie auch eine kurze Zeit geschlossen. Jeder kann dann durchschnaufen und sich ein wenig beruhigen. „Lass uns in einer halben Stunde noch einmal darüber sprechen, okay?“, so könntest du dein Kind um eine kleine Auszeit bitten.

Du-Botschaften vermeiden

Richtig unangenehm ist es für uns alle, wenn wir mit Du-Botschaften bombardiert werden, die auch noch mit Worten wie „immer“ und „nie“ gewürzt sind. Dass ich in meinem Beispiel zu Beginn des Kapitels meiner Tochter vorwarf, *immer* schnell die Lust zu verlieren, war gemein und pauschalisierend. Kein Wunder, dass sie dann so richtig wütend wurde. Eine wichtige Regel beim Streiten lautet daher, Ich-Botschaften zu verwenden, um uns gegenseitig nicht unnötig zu beleidigen oder herabzusetzen. Du sprichst damit von dir und fällst kein Urteil über dein Gegenüber. Wenn du mit deinem Kind diskutierst und ein Konflikt ausbricht, sprich also nur von deiner Sicht der Dinge. So lernt es im Laufe der Jahre, sich in dich hineinzusetzen und deine Bedürfnisse anzuerkennen.

Emotionen ansprechen

Wenn du gerade schon dabei bist, von dir zu sprechen, dann formulier auch deine Gefühle. Ich hätte im Gespräch mit Luise sagen können: „Ich bin ärgerlich, wenn die Reitstunde verfällt, denn ich habe sie bezahlt.“ Meine Tochter kann so eher nachvollziehen, warum ich wütend bin und bezieht das Problem nicht auf sich als Person, sondern auf den Umstand. Außerdem kommen auf diese Weise Gefühle zur Sprache. Frag dein Kind bei einem Streit doch mal: „Was macht dich denn gerade so wütend?“

Eine Lösung finden

Überleg dir mal, wie du einen Streit unter Arbeitskollegen und -kolleginnen klären würdest. Ihr würdet vermutlich versuchen, einigermaßen respektvoll miteinander umzugehen, denn ihr müsst ja weiterhin zusammenarbeiten. Auch wenn ihr unterschiedlicher Meinung wärt, würdet ihr sicher nach einem Kompromiss suchen. Genauso ist das im Streit mit unseren Kindern. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ein guter Kompromiss die dicke Luft schnell klären kann. Frag dein Kind nach einer Lösung eures Streits. Manchmal haben Kinder die spannendsten Ideen, und wenn sie merken, dass wir Großen bereit sind, uns auf ihre Sichtweise einzulassen, kann es mit der Versöhnung schneller gehen, als wir denken.

Sich entschuldigen

Wichtig ist, dass wir Eltern uns ehrlich entschuldigen, wenn wir ungerecht waren. Mir sind als Mutter schon oft gemeine Dinge herausgerutscht, die mir später leidtaten. Für die Kinder ist es ein großes Zeichen, wenn wir auf sie zugehen und aufrichtig um Entschuldigung bitten. Am besten lassen wir diese Bitte um Verzeihung so stehen, ohne auf die Fehler des Kindes einzugehen. Eine „Aber-Bot-

schaft“, die wir an die Entschuldigung anschließen, mindert nämlich die Bitte um Verzeihung wieder ab. Das Gute daran: Wenn dein Kind sieht, dass du dich ohne Wenn und Aber entschuldigst, wird es ihm bald leichter fallen, es selbst zu tun.

ATEMPAUSE FÜR ELTERN

Ab und zu fehlen dir die Nerven für Diskussionen, du hast einfach keine Lust, keine Zeit oder bist zu müde? Das ist völlig normal und nachvollziehbar und geht mir genauso. Sag deinem Kind, wie du dich fühlst und dass du gerade keinen Kopf für Diskussionen hast. Kinder in der Wackelzahn-Pubertät müssen zwar lernen, für ihre eigenen Bedürfnisse zu kämpfen. Aber sie müssen auch lernen, die der anderen zu respektieren.

Wenn immer wieder dieselben Konflikte auftauchen

Ab und zu streiten Eltern mit ihren Wackelzahn-Rebellen und -Rebellinnen immer wieder über dieselben, nervtötenden Themen. Trödeln, Aufräumen, Geschwisterstreitereien oder Hausaufgaben – da gibt es nur ein paar kleine Trigger und schon sind alle wütend und verletzt. Weil wir Eltern die Verantwortung für die Stimmung in unserem Haus tragen, liegt es auch in unserem Aufgabenbereich, schwierige Situationen langfristig in den Griff zu bekommen. Überleg dir mal in Ruhe, welche Momente im Alltag Konfliktpotenzial bieten und welche Sätze dann immer wieder fallen. Schreib sie auf und schau sie dir an. Wie wirken sie auf dich? Kannst du die Sätze umformulieren? (→ siehe auch die Abschnitte „Du-Botschaften vermeiden“ und „Emotionen ansprechen“). Sprich mit deinem Kind über den wiederkehrenden Konflikt, wenn die Stimmung wieder gut ist. Frag es mal, was seiner Meinung nach dazu führt, dass

ihr streitet. Trau dich, dein Kind als gleichwertiges Gegenüber zu betrachten und versucht, gemeinsam einen Lösungsweg zu finden.



TIPP FÜR DEN ALLTAG

Denkt euch ein lustiges Codewort für wiederkehrende Streitpunkte aus. „Warzenschwein“ für Ärger mit den Hausaufgaben, „Pupskartoffel“ für Streit rund ums Aufräumen. Sobald der Konflikt aufkocht, sagt einer von euch das Wort, und ich garantiere, dass es euch ein Lächeln auf die Lippen zaubert. Haltet kurz inne und erinnert euch an euer Gespräch. Was hattet ihr besprochen? Probiert, die vereinbarten Lösungswege einzuhalten.

„Du blöde Schwester!“ – Geschwisterstreit ertragen

„Pferde sind doof“, platzt es morgens am Frühstückstisch aus Jimmy heraus.

Luise reagiert prompt: „Und Fußball ist so richtig oberdoof, und du bist der dümmste Bruder der Welt.“

Jimmy wirft mit seinem Marmeladenbrot nach seiner Schwester, diese stürzt vor Schreck vom Stuhl. Manege frei für ein ganz normales Geschwisterpaar und die alltäglichen Grabenkämpfe.

Es soll ja Geschwister geben, die sich die meiste Zeit vertragen. Mir selbst kommt es manchmal so vor, als sei das in allen anderen Familien der Fall, nur nicht bei uns. Wenn ich aber gezielt herumfrage, berichten alle Eltern das Gleiche, und die meisten Geschwister zanken viel. Das ist vor allem dann der Fall, wenn der Altersabstand der Kinder nicht groß ist. Ich kann dir außerdem noch etwas mit auf den Weg geben. Oft sind es die Eltern, die sich am meisten Mühe mit

ihren Kindern geben, bei denen es den größten Zoff gibt. Es hat also nichts mit dir zu tun, wenn bei euch zu Hause zwischen den Kindern die Fetzen fliegen.

Wenn auch deine Kinder oft streiten, dann sei dir darüber im Klaren, dass es a) normal ist, b) dazugehört und sich c) die Streithähne trotzdem ungemein lieb haben. So ist es auch bei Jimmy und Luise. Lass Streit zu, denn wir Erwachsenen haben gelernt, Ärger zu unterdrücken. Da sind uns in Sachen Psycho-Hygiene unsere Kinder einen Schritt voraus!

TIPP FÜR DEN ALLTAG



Wir haben eine tolle Lösung für einen großen Teil unseres Geschwisterstreit-Problems, nämlich auf die Frage, wer heute bestimmen und wer aussuchen darf: Wir teilen die Wochentage untereinander auf. An jedem Tag darf einer meiner Kinder bestimmen. Luise ist montags und mittwochs dran, Oskar freitags und samstags und Jimmy diens-tags und donnerstags. Das Beste: Der Sonntag gehört den Eltern! Und so wissen wir immer genau, wer die Musik im Auto oder den Nachtschiff aussuchen darf. Probiert es mal aus!

Geschwisterstreit gehört dazu

Wenn bei euch zu Hause zwischen den Kindern die Fetzen fliegen, liegt das nicht an euch Eltern oder an einer vermeintlich konfliktreichen Atmosphäre. Geschwisterstreit ist so nervenzehrend wie normal und sagt auch nicht unbedingt etwas über die Qualität der Geschwisterbeziehung aus. Ich habe aber bemerkt, dass der Streit noch zunimmt, wenn die Kinder in die Wackelzahn-Pubertät kommen. Es wird ja bekanntlich sowieso schon viel diskutiert und wenn dann, wie bei uns zu Hause, zwei konträre Wackelzahn-Meinungen

aufeinandertreffen, endet das aufgrund von mangelnder Erfahrung im Streiten und in der respektvollen Diskussion oft in einer handfesten Auseinandersetzung.

Elternregeln

Ich habe hier ein paar Regeln für dich, die sich bei uns bewährt haben und dir möglichst viel Ärger ersparen sollen:

- Lass dich nicht mit hineinziehen in den Geschwisterstreit. Oft warst du nicht dabei, als sich die Situation zuspitzte. Wem glaubst du also, wenn Aussage gegen Aussage steht? Ergreife keine Partei und diskutiere nicht mit. „Was ich nicht gesehen habe, kann ich nicht beurteilen!“
- Indem du dich raushältst, gibst du den Kindern das Signal, dass du ihnen zutraust, den Konflikt alleine zu lösen. Sag ihnen ruhig und deutlich: „Ich traue euch zu, dass ihr das Problem alleine löst.“
- Ich weiß, es nervt unglaublich. Manchmal möchte ich meine Streithähne zu Hause einfach nur rausschmeißen. Aber wir sollten nicht immer so genervt reagieren, wenn die Kinder sich beleidigen, zanken und rempeln. Sie üben die Auseinandersetzung, und wie du weißt, muss streiten erst gelernt sein.
- Streit gibt es oft über scheinbare Ungerechtigkeiten. Kinder in der Wackelzahn-Pubertät sind manchmal richtige Erbsenzähler. Großzügigkeit lernen sie von ganz alleine, indem wir Erwachsenen es ihnen vorleben. Wenn du dich selber großzügig zeigst und gerne teilst, erledigt sich die scheinbare Engstirnigkeit der Kinder von ganz alleine. Zwing sie nicht dazu, zu teilen oder Spielzeug abzugeben, sondern lass sie selbst erfahren, wie viel Spaß es macht, etwas abzugeben oder zu verschenken.

ATEMPAUSE FÜR ELTERN

Mach den Streit deiner Kinder nicht zu deinem Problem. Wenn sie sich mal wieder zanken, sag ihnen, dass du keine Lust hast, den Schiedsrichter zu spielen. Zieh dich zurück, setz dir Kopfhörer auf und hör Musik oder deinen Lieblingspodcast.

„Selber schuld – Katapult!“ – Gelassen auf Rebellen-Provokation reagieren

Ich bin mit allen drei Kindern im Supermarkt. Auf einmal nennt Jimmy seinen kleinen Bruder einen „Uhrensohn“.

Mir bleibt der Mund offen stehen. „Wo hast du denn dieses Wort her?“, frage ich ihn.

„Aus der Schule!“, lautet seine prompte Antwort.

Seine Geschwister wiederholen das Wort, alle jubeln und lachen und Jimmy hört nicht auf meine Bitte, es zu lassen. Einige Leute schauen schon zu uns herüber.

Kinder in der Wackelzahn-Pubertät haben eine große Freude an kleineren Provokationen. Bei dem einen ist sie mehr, bei dem anderen weniger stark ausgeprägt. Sie lieben Schimpfwörter und Worte, bei denen die Erwachsenen vor Schreck die Luft anhalten, Witze und freche Sprüche, Singreime oder kleinen Beleidigungen unter Geschwistern. Fragst du dich auch manchmal, wo das nur hinführt? Ich bin mir jedoch sicher, dass Kinder die Sprache der Eltern irgendwann automatisch übernehmen. Wenn diese Sprache respektvoll und wertschätzend gegenüber Mitmenschen ist, fallen so ein paar mitgebrachte Schimpfwörter am Ende sicher nicht ins Gewicht.

Raus mit der Sprache

Kinder entdecken die Macht der Sprache. Wenn sie erleben, welche Reaktionen Schimpfwörter auf die Eltern ausüben, werden sie erst einmal ihre Freude daran haben. Sie loten so auch die moralischen Grenzen aus und lernen sie dadurch kennen. Eigentlich ist das doch eine sehr clevere Idee, um die Welt besser zu verstehen! Ich habe bei meinen Kindern auch schon bemerkt, dass seltsame oder ungebührliche Worte, die sie irgendwo aufgeschnappt haben, einfach mal raus müssen. Mach am besten nicht viel Aufheben darum. Nimm es gelassen hin und erkläre den Kindern die Bedeutung der Worte. Mach sie darauf aufmerksam, dass sie damit andere Menschen beleidigen und verletzen können.

Gleiches gilt für Kinderreime. Kinder lieben es, wenn sich Worte reimen. Wenn diese dann auch noch mit Pups und Popel zu tun haben, gibt es kein Halten mehr. Vermutlich werdet ihr euch in den nächsten Jahren eine Menge schlechter Fritzchen-Witze anhören müssen.

Widerworte und freche Sprüche

Die Eltern mal ein wenig provozieren zu wollen gehört zum Großwerden dazu. „Wie reagieren Mama und Papa, wenn ich nicht mache, was sie sagen? Wie weit kann ich meine Belange durchsetzen und wo stoßen sie auf die Grenzen meiner Mitmenschen?“ All das lernen Kinder durch Ausprobieren, und diese Erfahrungen gehören in die große Schatztruhe auf ihrem Weg zum Erwachsenwerden. Die Kinder möchten diskutieren und die Macht der Worte gebrauchen, das liegt in ihrem Wesen. Dabei testen die Kinder ab und zu auch unsere persönlichen Grenzen, benutzen Schimpfwörter oder beleidigen uns aus Hilflosigkeit heraus.

Uns trifft es vor allem dann, wenn wir uns selbst nicht wohlfühlen. Sind wir mit uns unzufrieden, ist unser Selbstbewusstsein angeknackst oder fühlen wir uns den Kindern gegenüber schwach, können freche Worte ganz schön wütend machen und kränken. Dein Frust ist groß: Du kümmerst dich um dein Kind, kochst, putzt und tröstest und erntest als Dank Gemeinheiten. Gründe für ungebührliche Antworten deines Kindes könnten wie erwähnt sein, dass es Worte und ihre Wirkung ausprobiert. Dann kannst du deinem Kind sagen, dass du dich gekränkt fühlst. Vielleicht verhält sich dein Kind auch deshalb „frech“, weil es sich eigentlich nicht verstanden fühlt. Auf die Basis einer guten Kommunikation gehe ich im nächsten Kapitel ein. Vielleicht fühlt es sich unverstanden, bevormundet oder missachtet? Ich frage mich manchmal, warum ich selbst im Alltag ausfallend werde. Meist bin ich frustriert und fühle mich hilflos. Ist dein Kind dir gegenüber also anhaltend respektlos, behalte das im Auge. Es könnte sein, dass dein Kind sich fremdbestimmt oder bedroht fühlt, zum Beispiel durch Strafen. Darauf, wie Strafen und das Ziehen der Elternmchkarte dazu führen können, dass Kinder nicht aufhören zu provozieren, komme ich später zurück (→ „Dann gibt’s eben kein Sandmännchen“).

ATEMPAUSE FÜR ELTERN

Als Eltern halten wir in der Wackelzahn-Pubertät öfter mal als Fußabtreter für die Wut, den Ärger oder die Angst des Kindes her. Das müssen wir aber nicht kommentarlos über uns ergehen lassen. Verständnis für die Kinder aufbringen und ihre Gefühle ernst nehmen ist die eine Sache, aber es ist dein gutes Recht, auch dein Wohl im Auge zu behalten. Sag deinem Kind, wie du dich fühlst, wenn es dich respektlos behandelt und sprech über den Umgangston in eurer Familie. Im Kapitel → „Familie Friedlich“ erzähle ich dir mehr dazu.

Mecker-Hans und Nörgel-Liese

Wenn ich früher zu den Kindern sagte: „Heute würde ich gerne mit euch auf den Spielplatz gehen!“, erntete ich in jedem Fall Jubel und Freude. Heute haben mein Sohn und meine Tochter an meinen Plänen oft etwas auszusetzen, und das macht den Alltag ziemlich kompliziert.

Du wirst bemerkt haben, dass dein Kind zwischen fünf und zehn Jahren nicht mehr jeden Ausflug und jede Reiseidee gut findet. Tatsächlich wollen die Kinder mitreden und Einfluss darauf nehmen, wie sie ihre Tage verbringen. Mein Tipp lautet daher: Ob unter der Woche oder am Wochenende, am besten ihr beratschlagt gemeinsam, wie euer Tag aussehen soll. Sicherlich könnt ihr einen Kompromiss finden. Wenn das Kind nörgelt, weil ihm der Spielplatz zu langweilig erscheint, schlag vor, einen Fußball oder ein Gummitwistband mitzunehmen, oder du fragst es, was es denn gerne unternehmen würde. Vielleicht könnt ihr spontan umplanen? Bei uns zu Hause hilft es manchmal, die Wünsche der Kinder für Freizeitaktivitäten anzuhören und für einen anderen Tag einzuplanen. Das Gleiche gilt für Urlaube. Hier spielt natürlich das Geld und die Art der Fortbewegung eine Rolle. Aber je mehr die Kinder merken, dass sie in sämtlichen Belangen ernst genommen werden und sie ein Mitsprache- oder Vetorecht haben, desto weniger wird am Ende genörgelt oder gemeckert. Es fühlt sich einfach für alle gut an, wenn die Sache gemeinsam entschieden wurde.

Experteninterview: So begleiten Eltern ihre Kinder sicher durchs Netz

Medienexpertin Patricia Cammarata ist eine der bekanntesten Elternbloggerinnen und schreibt auf dasnuf.de über Familienthemen, Privatheit im Netz, digitale Medien und Gleichberechtigung. Mittlerweile ist ein Buch von ihr über Kinder und die digitalen Medien erschienen: „Dreiðig Minuten, dann ist aber Schluss! Mit Kindern tiefenentspannt durch den Medienschungel.“ Außerdem hält sie Vorträge für Eltern und ist genau die richtige Expertin für meine Fragen.

Findest du, dass digitale Medien in den Alltag von Grund- und Vorschulkindern gehören?

Patricia Cammarata: Ja, auf jeden Fall! Da die Digitalisierung so weit vorangeschritten ist, ist es eine Erziehungsaufgabe, den Kindern frühzeitig beizubringen, mit den Technologien umzugehen und sich in Netzwerken zurechtzufinden. Dabei ist das Ziel, ein grundsätzliches Verständnis für die Medienwelt zu vermitteln und mündige Menschen zu erziehen, die sich mit den modernen Technologien auskennen.

Was ist deiner Meinung nach ein guter Start in die Medienwelt?

Patricia Cammarata: Im Idealfall soll der Start immer begleitet werden, aber im Alltag ist das nicht immer zu schaffen. Wir haben zu Hause nach kontrollierbaren Lösungen gesucht und uns für Streaming-Dienste entschieden, da dort keine Werbung läuft. Es gibt Serien extra für Kinder, die sich Eltern erst einmal mit anschauen können. Außerdem besteht dort nicht die Gefahr, dass Serienfolgen falsch und jugendgefährdend nachsynchronisiert sind, wie zum Beispiel auf YouTube. Wenn man weiß, dass die Serien dem Alter entsprechen, kann man die Kinder damit auch mal alleine lassen.

Im Laufe der Wackelzahn-Pubertät wollen die Kinder immer eigenständiger werden. Bis dahin müssen sie wissen, wie sie mit den digitalen Medien umgehen. Eltern sollten mit Kindern über verschiedene Themen sprechen. Zum Beispiel: „Was machst du denn, wenn du im Internet etwas siehst, das dir Angst macht? Du kannst dann einfach ausmachen oder die Hand darauf halten.“

Bei meiner Buchrecherche stieß ich auch auf das Thema Pornografie. Mit acht, neun oder zehn Jahren suchen Kinder eher nicht danach, aber ältere Kinder zeigen es ihnen eventuell auf dem Schulhof, um sie zu erschrecken. Auch hier müssen wir Eltern mit unserem Kind ins Gespräch kommen und ihnen erklären, dass es solche Inhalte gibt, diese aber völlig ungeeignet für sie sind. Es ist so wichtig, die Kinder darin zu bestärken, „Nein“ zu sagen, wenn sie so etwas gezeigt bekommen, wegzugehen und den Eltern davon zu erzählen.

Also müssen wir Eltern uns auch damit beschäftigen, welche digitalen Medien die Kinder nutzen und was sie interessiert?

Patricia Cammarata: Klar müssen Eltern nicht jede Serie mitgucken, aber stichprobenartig hinschauen macht Sinn. Eine gute Lösung ist es auch, die Kinder zu fragen, was sie schauen. „Erzähl doch mal, um was es da so geht!“

Auf keinen Fall sollten Eltern die Dinge, für die sich die Kinder interessieren, runtermachen oder so etwas sagen wie „Was ist denn das für ein Unsinn, mach doch mal was Anständiges!“ Wenn das für mein Kind eben gerade wichtig ist, dann höre ich mir auch an, um was es geht und halte mich mit Abwertungen zurück. Denn auf lange Zeit führt das sonst dazu, dass die Kinder nichts mehr erzählen. Bei Elternabenden mit Eltern von pubertierenden Kindern höre ich oft, wie verzweifelt sie sind, weil sie nicht mehr Teil der Kinderwelt sind

und nicht wissen, was ihre Kinder den ganzen Tag am Computer machen. Dann denk ich mir oft, dass das Problem sicher schon vorher da war und die Eltern früher mit den Augen gerollt haben, wenn die Kinder am Abendbrottisch erzählen wollten, was sie geguckt oder gespielt haben.

Indem wir dem Kind aber zuhören und erfahren, was es da macht und wie es mit den Medien umgeht, erleben wir es als kompetent und entwickeln Vertrauen. Wenn wir jetzt im Alter der Wackelzahn-Pubertät eine gute Grundlage schaffen, dann wissen wir vielleicht später nicht im Detail, was unsere Kinder am Computer und im Netz genau tun, aber wir wissen, dass sie sich auskennen und sich richtig verhalten.

Wie lange sollten Kinder vor dem Bildschirm sitzen dürfen und wie lernen sie, den Aus-Knopf zu betätigen? Hast du da Alltagstipps?

Patricia Cammarata: Wir versuchen zu Hause keine festen Zeiten für die Mediennutzung zu vereinbaren, sondern sprechen lieber darüber, wie viel Zeit wir überhaupt haben und was alles gemacht werden muss. Hausaufgaben, Haushalt, Familienzeit – das geht alles vor. Dann bleibt noch eine bestimmte Zeit, in der digitale Medien genutzt werden können. Unter der Woche ist die Zeit knapp, am Wochenende sieht das anders aus. Außerdem haben wir Einzelregelungen, wenn zum Beispiel ein Kind lange darauf gewartet hat, dass ein bestimmtes Spiel rauskommt, dann darf es auch mal zwei Stunden spielen, wenn es das Spiel das erste Mal in den Händen hält. Das Gefühl von Mangel und Kontrolle durch die Eltern ist nicht so groß, wenn man gemeinsam darüber spricht und zusammen Lösungen findet.

Katja Seide hat ja erklärt, dass es einen physiologischen Grund gibt, dass ein Kind in dem Alter Schwierigkeiten hat, den Aus-Knopf zu

drücken und es dann manchmal aggressiv reagiert. Dass man das weiß, ist erleichternd, finde ich. Zehn Minuten vor dem Ausschalten könnten Eltern Bescheid geben, damit das Kind die Möglichkeit hat, aus dem Flow aufzutauchen. Wann sind gute Ausstiegspunkte, wann ist ein Level zu Ende? Wenn das Kind nicht im Höhepunkt der Spannung aufhören muss, die Serie zu schauen oder das Spiel zu spielen, klappt das Ausmachen viel besser.

Hast du Empfehlungen, ab wann welches digitale Medium geeignet ist?

Patricia Cammarata: Das hängt stark von der Entwicklung des Kindes ab und auch davon, wie sich Eltern wohlfühlen. Mir persönlich ist eine Konsole lieber als eine App auf dem Handy. Man gibt dabei einmal Geld aus und kennt das Spiel, kann sich auch genauer über den Inhalt informieren. Bei einer App gibt es die In-App-Käufe. Manchmal wird Werbung eingeblendet oder es ist eine Chat-Funktion enthalten. Die Konsole ist dagegen ein abgeschlossenes System, wenn sie nicht mit dem Internet verbunden ist. Generell finde ich die 3-6-9-12-Regel ganz gut. Das bedeutet: keine digitalen Medien, bevor ein Kind drei Jahre alt geworden ist, keine eigene Spielekonsole unter sechs Jahren, kein eigenes Handy unter neun Jahren und erst mit zwölf Jahren alleine ins Netz.

Hast du darüber hinaus Tipps für Eltern und ihre Kinder, was die digitalen Medien angeht?

Patricia Cammarata: Mein Tipp ist immer, in dieser Phase, in der die Kinder so offen und fröhlich sind, etwas mit ihnen gemeinsam zu machen. Es gibt Eltern-Kind-Kurse für Spiele wie Minecraft, für das sich viele Grundschüler interessieren. Wenn mir als Erwachsene ein Thema total fremd erscheint, kann ich es zusammen mit meinem Kind erobern, einen Einstieg in das Thema finden und so auch gleich Zeit mit ihm verbringen.

NACHWORT

Viel Spaß mit deinem wunderbaren Kind!

Wir sind an das Ende des Buches gekommen und ich hoffe, du hast viele Tipps erhalten, die nützlich sind. Ich hoffe aber vor allem, dass ich dir noch einmal große Lust auf diese schöne Zeit mit deinem Kind machen konnte. Wenn wir unsere Kinder im Wackelzahn-Alter verstehen lernen und ihr Verhalten deuten können, lebt es sich nämlich viel leichter. Du hast vielleicht erkannt, warum dein Kind manchmal so wütend oder verstört ist, denn es könnte gut sein, dass es von all den Veränderungen ganz schön überrollt wird. Groß werden ist toll und macht Kindern Spaß, aber es macht ihnen verständlicherweise auch Sorgen: „Schaffe ich das alleine und was ist, wenn nicht? Darf ich dann wieder klein sein und mir Trost bei meinen Eltern suchen?“

Unsere Kinder fragen sich vor der Einschulung bestimmt, ob sie Freunde finden und sich auf- und angenommen fühlen werden. Kein Kind mag alleine sein. Werden all die Menschen, die ihnen in den nächsten Jahren begegnen, sie so nehmen, wie sie sind?

Die Sorgen werden kleiner, wenn wir genau das tun: unsere Kinder in ihrem Wesen annehmen, ihnen Mut machen, sie ernst nehmen, ihnen Verständnis entgegenbringen, und wenn wir sie wirklich und ernsthaft verstehen möchten.

Daher liegt mir auch das erste Kapitel über die Kommunikation sehr am Herzen, denn es ist für mich die Grundlage für das Zusammenleben mit unseren Kindern. Siehst du dein Kind und hörst du ihm richtig zu, beziehst du seine Wünsche in eure Entscheidungsprozesse

mit ein? Wenn du dir selbst diese Fragen immer wieder stellst, kann nichts schiefgehen, da bin ich mir sicher.

Ich hoffe, dass ich dir auch zeigen konnte, dass wir Eltern uns oft sehr große Sorgen machen und sie ab und zu vielleicht unnötig sind. Sie sind aber da, und wir sollten uns mit ihnen beschäftigen. Lass uns unsere Sorgen nicht auf die Kinder übertragen, sondern sie reflektieren und für uns selbst bearbeiten. Unsere Kinder brauchen starke Schultern, an die sie sich anlehnen können und Eltern, die ihnen viel Mut machen für diese aufregende Zeit. Unsere Sorgen haben oft viel mehr mit uns selbst als mit den Kindern zu tun, das wusste schon der Familientherapeut Jesper Juul. Er hielt Kinder immer schon auf ihre Weise für kompetent und war strikt dagegen, sie als unfertige Menschen zu betrachten. Aber sie brauchen in diesem Alter unsere Führung für zwischenmenschliche Prozesse. Dein Kind kannst du vor allem führen durch dein gutes Vorbild.

Dein Kind ist nun kein Kleinkind mehr und nicht mehr lange, dann steht die Pubertät vor der Tür. Auch das wird eine spannende Phase, denn dann werden unsere Kinder hormonell kräftig durchgewirbelt. Ich bin mir sicher, dass wir auch diese Zeit gemeinsam meistern werden, wenn wir jetzt in der Wackelzahn-Pubertät die Weichen stellen. Medienkompetenz, ein gesundes Verhältnis zur eigenen Sexualität, ein vertrauensvoller Umgang miteinander und eine Kommunikation auf Augenhöhe sind für mich beste Voraussetzungen dazu.

Noch eines möchte ich dir auf den Weg geben: Wir Eltern machen immer wieder Fehler und das ist ganz normal und in Ordnung so. Wir sind keine Maschinen, sondern haben auch mal einen schlechten Tag, sind genervt und ungeduldig. Sei gnädig mit dir selbst und ruf dir in Erinnerung, dass das Leben mit Kindern auch mal sehr anstrengend sein kann. Wir möchten alle mit unseren Söhnen und Töchtern gut umgehen und geben jeden Tag unser Bestes. Dass das

nicht immer gelingt, ist logisch. Aber wenn wir einen inneren Kompass mit Werten haben, können wir unser Verhalten reflektieren und die Richtung noch einmal neu justieren.

Nun aber wünsche ich dir und deiner Familie viel Spaß im Hier und Jetzt, gute Nerven für langwierige Diskussionen mit deinem Wackelzahn-Rebell oder deiner Wackelzahn-Rebellin und vor allem ganz viel Freude mit deinem wunderbaren Kind!

Deine Laura

Danksagung

Ein Buch ist niemals nur das Werk einer einzelnen Person und daher möchte ich hier laut und fröhlich „Danke“ rufen:

Wahnsinn, dass es euch gibt, ihr drei Lieben! Ohne euch, meine Kinder, hätte ich dieses Buch nicht schreiben können, denn erst durch das Leben mit euch habe ich das alles hier gelernt. Ihr zeigt mir jeden Tag, was wirklich wichtig ist und ich nehme mir ein Beispiel. Lachen, den Moment genießen, zusammen sein und Liebe verteilen – das macht ihr so grandios und ich danke euch, dass ihr da seid und dass ich eure Mama sein darf.

Danke sagen möchte ich dir, meinem Lieblingsmenschen, denn ohne dich wäre das alles nicht möglich. Deine Geduld, deine Liebe, dein Trost und deine Ermutigungen bestärken mich bei jedem Schritt, den ich im Leben gehe. Muttersein ist für mich nicht so einfach und ich kann nur deshalb mein Bestes geben, weil du an meiner Seite bist. Danke, dass du mich bei meiner Arbeit unterstützt, die für mich so wichtig ist wie die Luft zum Atmen.

Danke, liebe Schwester, für kontroverse Diskussionen und dafür, dass du die beste Tante der Welt bist. Danke für deine Liebe für die Kinder und die vielen Tausend Stunden, die du dich ihnen widmest.

Danke, liebe Eltern, auf die wir immer zählen können. Wenn hier mal wieder die Welt untergeht, Magen-Darm-Viren um sich greifen oder die Nerven blank liegen, seid ihr hier mit einer Tasche voll Mittagessen. Um Kinder zu erziehen, braucht es ein Dorf und vor allem Großeltern wie euch!

Danke an all die tollen Expertinnen und tollen Experten, die hier zu Wort kommen und mit ihrem Wissen dieses Buch bereichern.

Danke auch an die Internet-Community, danke an meine Leserinnen und Leser und an alle, mit denen ich im Internet vernetzt bin. Meine Arbeit ist ohne euch nicht möglich, und auch dieses Buch wäre ohne meinen Blog nicht auf den Weg gekommen.

Natürlich gilt mein Dank auch Ulla Nedebock und Lisa Harmann, die den Kontakt zum Verlag herstellten und damit an den entsprechenden Schrauben drehten, damit ich mein erstes Buch schreiben konnte. Ebenso dem unglaublich sympathischen Programmleiter des Verlages, mit dem die Arbeit am Buch richtig viel Spaß machte sowie Dank an meine Lektorin Berit Barth, die meinen Worten so wunderbar den Feinschliff verpasst hat.

ANHANG

Heute ist Musik. Lauras Müttersprechstunde

Hier findest du die Links zu meinem Blog und meinen Social-Media-Kanälen:

www.heuteistmusik.de

www.facebook.com/heuteistmusik

www.instagram.com/heuteistmusiklaura

www.pinterest.com/heuteistmusik

www.twitter.com/laura_bloggt

Kinderbücher ohne Geschlechter-Stereotypen

Bücher für Kinder von 3 bis 6 Jahren

Stefan Gemmel: Du bist richtig, wie du bist, Carl Auer Verlag 2016, ab 3 Jahren

Olga de Dios: Rosa Monster, àbac Verlag 2018, für 4 bis 6 Jahre

Sebastian Meschenmoser: Rotkäppchen hat keine Lust, Thienemann Verlag 2016, für 4 bis 6 Jahre

Erwin Moser: Der karierte Uhu: Gute-Nacht-Geschichten. Mit vielen farbigen Bildern, Beltz & Gelberg 2017, für 4 bis 6 Jahre

Andreas H. Schmachtl: Snöfrid aus dem Wiesental, Arena Verlag 2016, für 4 bis 6 Jahre.

Bücher für Kinder ab 5 Jahren

Ben Brooks: Stories for Kids Who Dare to be Different – Vom Mut, anders zu sein, Loewe Verlag 2019

Mikel Casal: Meine ganz (außer) gewöhnlichen Nachbarn, Prestel Verlag 2019

- Alexandra Maxeiner: Alles Familie! Vom Kind der neuen Freundin vom Bruder von Papas früherer Frau und anderen Verwandten, Klett Kinderbuch 2013
- Rita Macedo: Unsa Haus und andere Geschichten, edition assemblage 2017, für 5 bis 7 Jahre
- Manuela Olten: Echte Kerle. Miniausgabe, Beltz & Gelberg 2018, für 5 bis 7 Jahre
- Ralph Caspers: Wenn Riesen reisen: Neue fantastische Geschichten, Thiememann Verlag 2019, für 5 bis 10 Jahre

Bücher für Kinder von 6 bis 8 Jahren

- Carolin Jelden: Die Hügelflitzer. Aus der Bahn, hier kommen wir!, Ellermann Verlag 2018
- Claire A Nivola: Das blaue Herz des Planeten. Die Geschichte einer Meerforscherin: Sylvia Earle, Verlag Freies Geistesleben 2016
- Sarah Michaela Orlovský: Geschichten von Jana, Tyrolia Verlag 2015
- Markus Orths und Kerstin Meyer: Das Zebra unterm Bett, Moritz Verlag 2015
- Fiona Robinson: Ada Lovelace und der erste Computer, Knesebeck 2017

Bücher für Kinder von 8 bis 10 Jahren

- Raphaële Frier: Malala. Für die Rechte der Mädchen, Knesebeck Verlag 2017
- Cornelia Funke: Keine Kekse für Kobolde, Fischer Verlag 2010
- Silke Lambeck und Barbara Jung: Mein Freund Otto, das wilde Leben und ich, Gerstenberg Verlag 2018
- Maurizio Onano: Alles rosa, Jaja Verlag 2017
- Rieke Patwardhan, Regina Kehn: Forschungsgruppe Erbsensuppe oder wie wir Omas großem Geheimnis auf die Spur kamen. (Ein Kinderbuch über Integration, Migration und Freundschaft), Knesebeck Verlag 2019
- Adam Stower: König Guu, Aladin Verlag 2018
- Margit Auer: Die Schule der magischen Tiere, Carlsen Verlag 2015, für 8 bis 11 Jahre

Bücher für Kinder zum Thema Aufklärung

Doris Rübel: Woher die kleinen Kinder kommen (Wieso? Weshalb?

Warum?, Band 13), Ravensburger Buchverlag 2001, für 4 bis 7 Jahre

Doris Rübel: Wir entdecken unseren Körper (Wieso? Weshalb? Warum?,

Band 1), Ravensburger Buchverlag 2012, 4 bis 7 Jahre

Sanderijn van der Doef, Marian Latour: Vom Liebhaben und Kinderkriegen. Mein erstes Aufklärungsbuch, Ueberreuter Verlag 2015, für 5 bis 7 Jahre

Dagmar Geisler: Mein erstes Aufklärungsbuch. Aufklärung für Kinder ab 5, Loewe Verlag 2012, für 5 bis 7 Jahre.

Grethe Fagerström: Peter, Ida und Minimum. Familie Lindström bekommt ein Baby, Ravensburger Buchverlag 1979, für 6 bis 10 Jahre

Bücher für Kinder zum Thema Programmieren

Dr. Diana Knodel, Dr. Philipp Knodel, Jan Radermacher: Einfach Programmieren für Kinder, Carlsen Verlag 2017, für 8 bis 10 Jahre

Max Wainewright, Mike Henson: 20 Spiele mit Scratch™, Ullmann Medien 2017, für 7 bis 9 Jahre

Gesellschaftsspiele für Familien

Halli Galli, Amigo Verlag, ab 5 Jahren

Sagaland, Ravensburger, ab 6 Jahren

Lama, Amigo Verlag, ab 8 Jahren

Ubongo, Kosmos Verlag, ab 8 Jahren

Filme für Familien-Filmabende

Ab 5 Jahren

Die drei Räuber

Horton hört ein Hu

Molly Monster – Der Kinofilm

Ab 6 Jahren

Die geheimnisvolle Minusch
Die kleine Hexe (2018)
Lotte und das Geheimnis der Mondsteine

Ab 8 Jahren

Der Junge und die Welt
Die Konferenz der Tiere (1969)
Lilo & Stitch
Die Melodie des Meeres
Ronja Räubertochter

Weitere tolle Filmtipps findet ihr unter

<https://kinderfilmblog.de/tolle-kinderfilme/>

Internetseiten für Kinder

www.blindekuh.de
www.fragfinn.de
www.internet-abc.de
www.kinderimnetz.de
www.kindersache.de (Seite für Kinder von 8–12 Jahren
und ihre Eltern zum Thema Kinderrechte)
www.klicksafe.de/fuer_kinder
www.klick-tipps.net
www.meinestartseite.de
www.seitenstark.de
www.surfen-ohne-risiko.net/pc

Buchtipps für Eltern

Rupert Dernick: Topfit für die Schule durch kreatives Lernen im Familienalltag, Kösel-Verlag 2019

Danielle Graf, Katja Seide: Das gewünschtteste Wunschkind aller Zeiten treibt mich in den Wahnsinn: Gelassen durch die Jahre 5 bis 10, Beltz Verlag 2018

Thomas Gordon: Familienkonferenz. Die Lösung von Konflikten zwischen Eltern und Kind, Heyne Verlag 2012

Michael Hauch und Regine Hauch: Kindheit ist keine Krankheit. Wie wir unsere Kinder mit Tests und Therapien zu Patienten machen, Fischer 2015

Sabrina Heinke: Am Ende meiner Nerven sind noch Kinder übrig. Weniger schimpfen, weniger Chaos und weniger Stress im Familienalltag, Humboldt Verlag 2018

Jesper Juul: Dein kompetentes Kind, Rowohlt Taschenbuch-Verlag, 2009

Alfie Kohn: Liebe und Eigenständigkeit. Die Kunst bedingungsloser Elternschaft, jenseits von Belohnung und Bestrafung, Arbor Verlag 2010

Herbert Renz-Polster: Menschenkinder. Artgerechte Erziehung – was unser Nachwuchs wirklich braucht, Kösel Verlag 2016

Katharina Saalfrank: Kindheit ohne Strafen. Neue wertschätzende Wege für Eltern, die es anders machen wollen, Beltz 2018

Nicola Schmidt: Erziehen ohne Schimpfen. Alltagsstrategien für eine artgerechte Erziehung, Gräfe und Unzer Verlag 2019

Almut Schnerring und Sascha Verlan: Die Rosa-Hellblau-Falle. Für eine Kindheit ohne Rollen-Klischees, Kunstmann Verlag 2014

Stefanie Stahl, Julia Tomuschat: Nestwärme, die Flügel verleiht. Halt geben und Freiheit schenken – wie wir erziehen ohne zu erziehen, Gräfe und Unzer Verlag 2018

Internetseiten für Eltern

<https://www.bzga.de/infomaterialien/praevention-des-sexuellen-kindemissbrauchs/>

<https://www.gewuenschtestes-wunschkind.de/2016/09/welche-auswirkungen-haben-computerspiele-konsolen-und-apps-auf-das-gehirn-von-kindern.html>

<https://www.kinderrechte.de/> (Informationsseite für Eltern und Pädagogen und Pädagoginnen)

<https://www.kinder-verstehen.de/mein-werk/artikel/iiiiiih-das-mag-ich-nicht/>

www.mediennutzungsvertrag.de

Podcast-Tipps für Eltern zum Thema Erziehung

Laura Fröhlich: Lauras Müttersprechstunde

Danielle Graf und Katja Seide: Das gewünschtete Wunschkind

Sabrina Heinke: Mamahoch2 – der Podcast für Mütter und Frauen

Kleine Jahre, große Fragen by Little years

Familienrat mit Katia Saalfrank

Endlich weniger Erziehungsstress



Stand 2020. Änderungen vorbehalten.

- Die besten Tipps: So setzen Eltern liebevoll Grenzen
- Alltagstaugliches Konfliktmanagement für das Familienleben
- Ratgeber mit der Formel: Liebe + altersgerechte Regeln = stressfreier Alltag + glückliche Kinder
- Empfohlen von der Akademie für Kindergarten, Kita und Hort

Ulla Nedebock

Starke Kinder brauchen Regeln

224 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-636-6

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

Entspannte Mama = glückliche Kinder



Stand 2020, Änderungen vorbehalten.

- Der Eltern-Ratgeber von Erfolgsbloggerin Sabrina Heinke
- Die Anleitung für eine entspannte Erziehung von Kindern im Kleinkind- und Grundschulalter
- Absolut alltagstauglich: Superpraktische Tipps gegen Stress und Überforderung im Familientrubel

Sabrina Heinke

Am Ende meiner Nerven sind noch Kinder übrig!

232 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-640-3

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-1610-3 (Print)

ISBN 978-3-8426-1611-0 (PDF)

ISBN 978-3-8426-1612-7 (EPUB)

Originalausgabe

© 2020 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover
www.humboldt.de
www.schluetersche.de

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Berit Lina Barth, Mössingen
Covergestaltung: ZERO, München
Coverabbildung: Shutterstock/Iulian Valentin, rok77, Artishok, Astarina
GettyImages/Westend61
Satz: PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig
Druck und Bindung: gutenberg beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

Gelassen durch die Wackelzahn-Pubertät

Von „Ich habe dich so lieb!“ bis „Du bist eine doofe Mama!“ – Kinder in der Wackelzahn-Pubertät schwanken oft zwischen Kuschelmaus und tobendem Trotzkopf. Die plötzliche Wut und das ständige Diskutieren werden für Eltern schnell zur echten Herausforderung. Dieser Ratgeber liefert dir Antworten auf die wichtigsten Fragen während dieser Phase: Wie kann ich mit meinem Kind sprechen, damit aus einer Mücke kein Elefant wird? Wie vermeide ich unnötiges Schimpfen und Bestrafen? Wie mache ich mein Kind stark und selbstbewusst? Welche Regeln und Rituale helfen uns im Familienalltag? Der perfekte Ratgeber für Eltern von Kindern in der „6-Jahres-Phase“!



**Für alle wichtigen Erziehungs-Stress-Situationen:
die besten Tipps, Regeln und Rituale**

LAURA FRÖHLICH betreibt mit „Heute ist Musik“ einen Mama-Blog, der sich großer Beliebtheit erfreut. Ihre Texte werden monatlich von rund hunderttausend Müttern gelesen – sie schreibt klug, witzig, empathisch und auf Augenhöhe. Mit ihrer „Mütersprechstunde“ bei Instagram und Facebook ist sie zudem Anlaufstelle und Moderatorin für die großen und kleinen Herausforderungen aller Mamas. Als Teammitglied der „Blogfamilia“ sorgt sie mit einer der größten Bloggerkonferenzen Deutschlands für einen besseren Austausch von Influencern rund um die Themen Eltern und Familie.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-1610-3



9 783842 616103 19,99 EUR (D)