



MELANIE GRÄSSER • EIKE HOVERMANN

Familien-Chaos im Griff

Empfohlen von:

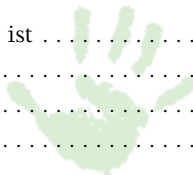


Profitipps von Kindergarten-
Erzieherinnen für einen
stressfreien Alltag

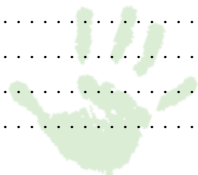
Der Ratgeber für Eltern
von 2- bis 6-jährigen
Kindern

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 |
| Die liebe Familie | 76 |
| Nachwuchs – das neue Baby | 76 |
| Zweisamkeit | 78 |
| Freundschaften pflegen | 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 |
| Gemeinsam essen und feiern | 89 |
| 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 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 |
| Knigge & Co. | 106 |
| Schlechtes Benehmen, unangemessenes Benehmen ... | 106 |
| Kinder-Knigge – die ersten „Guten Manieren“ | 107 |
| Ups, ein Pups! | 110 |
| Sauber und gesund | 111 |
| 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 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 |

| | |
|---|-----|
| Handeln und Verhalten von Kindern (und Eltern) | 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 |

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-