



MELANIE GRÄSSER • EIKE HOVERMANN

# Familien-Chaos im Griff

Empfohlen von:

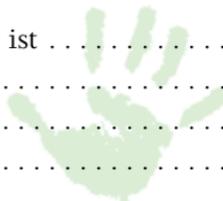


Profitipps von Kindergarten-  
Erzieherinnen für einen  
stressfreien Alltag

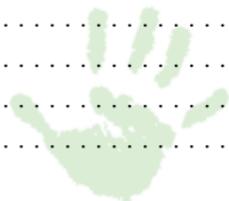
Der Ratgeber für Eltern  
von 2- bis 6-jährigen  
Kindern

# 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
<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 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 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 (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

# 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-