

3-5
Jahre



Elternbriefe
Lettere ai genitori
Lètres ai geniturs

6. Elternbrief

Kinder zwischen 3 und 5: Neugierig und klug

Impressum

Herausgegeben von

der Autonomen Provinz Bozen – Südtirol
Abteilung Deutsche Kultur
Amt für Jugendarbeit
Andreas-Hofer-Straße 18
39100 Bozen
Tel. 0471 413370
www.provinz.bz.it/Jugendarbeit
www.provinz.bz.it/Elternbriefe

Projektleitung

Dr. Gudrun Schmid

Konzept und Redaktion

Dr. Gudrun Schmid, Dr. Tanja Corazza,
Heidi Gruber, Dr. Birgit Michelon



Lektorat

Prof. Dr. Lothar Böhnisch, Prof. Dr. Alberto Zanutto,
Dr. Karin Dalla Torre, Klaus Nothdurfter,
Dr. Christa Messner, Dr. Edith Ploner,
Dr. Gianfranco Cornella, Mag. Toni Fiung,
Dr. Christine Baumgartner, Dr. Helga Mock,
Dr. Hildegard Campidell, Dr. Klara Meßner,
Dr. Enrica Dal Negro, Patrizia Corazza,
Dr. Gerda Gius, Dr. Bettina Schmid,
Dr. Martina Mumelter, Dr. Laura Sedda,
Jasmin Laureti

Übersetzung

Dr. Elena Carnibella
und das Amt für Sprachangelegenheiten

Grafik

Dr. Sara Kuen | grafik & webdesign

Fotos

Manuela Tessaro & Alberto Franceschi | foto-dpi.com
Foto S. 24, Dr. Elisabeth Rubatscher,
Foto S. 37, Dr. Elena Carnibella,
Fotos S. 33, 34, 53, Dr. Sara Kuen,

Foto S. 64, Dr. Stefano Favoretto

Cartoons

Renate Alf

Druck

Lanarepro GmbH
Bozen, 2012

Wir danken dem Sozialreferat der Landeshauptstadt München, Fachstelle Elternbriefe, der Autorin Monika Meister sowie dem Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend in Wien für die freundliche Zur-Verfügung-Stellung von Texten.

Nicht das, was du für deine Kinder getan hast, macht sie zu erfolgreichen Menschen, sondern das, was du sie gelehrt hast, für sich selbst zu tun.

Ann Landers

Nia chël che te és fat per ti mutons fej de ëi persones de suzes, ma chël che ti és nsenià a fé per sé nstësc.

Anna Landers

Liebe Mutter, lieber Vater,

bald werden Sie mit Ihrem Kind seinen dritten Geburtstag feiern. Dazu gratulieren wir ganz herzlich.

Ihr Kind bewegt sich nun sicher in seiner Umgebung, kann sich verständlich machen und erlebt viele kleine Abenteuer. Dazu enthält dieser Elternbrief viele spannende Anregungen: Sie finden darin Informationen zu den wichtigsten Entwicklungsschritten Ihres Kindes, Spielvorschläge, zahlreiche Tipps für gemeinsame Unternehmungen und vieles mehr.

Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit

Stimeda oma, stimà pere,

Tosc festejerëis cun vosc mut/vosta muta si terzo ann de vita. Dut l bon de cuer per si cumplì di ani! Vosc pitl/vosta pitla se muev sèn segur te si ntëurvia, l/la se dà da ntënder y viv uni di truepa pitla adventures. Chësta lëtra ai genitores cuntën truep mpulsc n chësc cont: giatëis nfirmaziuns sun i vares de svilup plu mpurtanc de vosc mut/vosta muta, prupostes de juech, truep cunsëies per ativateies y scumenciadives da fé deberieda y mo d'uni sort d'autra cosses nteressantes.

Ie Ve mbince n bel tëmp deberieda,



Sabina Kasslatter Mur

Dr. Sabina Kasslatter Mur
Bildungs- und Kulturlandesrätin
Assessëura per la Furmazion y la Cultura tudëscia



Liebe Mutter, lieber Vater,

eine Familie zu gründen und Kinder großzuziehen, ist eine der schönsten und eine der verantwortungsvollsten Lebensaufgaben. An die Erziehung der Kinder werden heute große Anforderungen gestellt, auch von den Eltern selbst. Durch den Wandel der Werte und der Familien, durch die Veränderung der äußeren Lebensbedingungen und durch den großen Einfluss der Medien ist das Erziehen nicht gerade leichter geworden. Rat und Hilfe sind gefragt. Deshalb unterstütze ich als Familienlandesrat gemeinsam mit meinen MitarbeiterInnen die „Elternbriefe“, weil sie wesentliche Informationen für Mütter und Väter bereithalten.

Ihr



Cara oma, caro pere,

mëter su familia y tré su mutons ie un di mpënies plu bie y de majera responsablità tla vita de na persona. N cont dl'educazion di mutons se damanden al di dancuei truep, nce i genitores nstësc. Pervia dl mudamënt di valores, dla families y dla cundizions de vita che se muda, y tres la gran nfluenza di media ne iel nia diventà plu sauri tré su i mutons. Cunsëies y aiut ie de utl. Perchël sustëni ie coche assessëur per la familia cun mi culaboradëures la lëtres ai genitores ajache les cuntën nfurmazions de mpurtanza per omans y peresc.

Vosc

Dr. Richard Theiner
Familienlandesrat
Assessëur per la Famila

Inhalt

Zwischen drei und fünf	6	Kinder brauchen Halt	46
„Ich kann das ...“	6	Eine gute Balance finden	46
Die Welt entdecken	7	„Das ist jetzt wichtig!“	47
„Warum ist die Banane krumm?“	7	Regeln vereinbaren	48
Eine rege Fantasie	8	Tiere in der Familie	50
Zauberwörter	9	„Bekomme ich auch eine Katze?“	50
Spielen – eine wertvolle Sinneserfahrung	10	Fremde Hunde: Erst fragen – dann streicheln	52
Bewegung: Der Motor des Lernens	10	Freizeit in der Familie	53
Kinder brauchen Kinder	12	Gemeinsame Erlebnisse	53
Zwicken, kratzen, hauen	12	Viel Spaß und gute Laune:	
Beziehungen zu anderen Müttern und Vätern	13	Brett- und Kartenspiele	56
Spiele, Spiele, Spiele für drinnen und draußen	14	Vom Umgang mit Fernsehen und Computer	57
Fröhlich, traurig, wütend sein	16	Geschwister	59
Viel Platz für Gefühle	16	Wir verstehen uns gut	59
Von Ärger und Wut	17	Partei ergreifen oder nicht?	60
„Mami, ich hab Angst“	20	Ich bin auch noch da	61
Unruhige Nächte	21	Geschwister von Kindern mit einer Behinderung oder einer chronischen Krankheit	61
„Bitte, Danke und Aufwiedersehen“ – Höflichkeit ist „in“	23	Unser Kindergartenkind	62
Sprachen sind ein Schatz	24	Zu Hause und im Kindergarten	
Zwei- oder mehrsprachig aufwachsen	24	Oh, Ferien – darf ich dann	
Stolpersteine beim Sprechen	28	nicht in den Kindergarten?	63
Rundum gesund	29	Rund um den Globus	64
Gesundes Essen im Kindesalter	29	Die Kleinsten hüten die größten Reichtümer	64
„Armes Häschen, bist du krank?“ – So klein und schon ins Krankenhaus	32	Eltern sein – Partner sein	65
Der Sicherheits-Check für Kinder		Rituale in der Partnerschaft	65
zwischen drei und fünf	33	Thema Spezial: Wenn Eltern sich trennen	67
Das kleine Notfall-Quiz	34	Papi/Mami wohnt nicht mehr bei uns	67
Warum Milchzähne so wichtig sind	36	Weiterhin eine gute Beziehung zum Kind	70
Lernwerkstatt Haushalt	37	Buchtipps & Links	72
„Das mache jetzt ich!“	37	Adressen	73
Aufräumen leicht gemacht	39	Literatur	75
Kleider machen Leute – sich selbst anziehen	40		
Vom sicheren Umgang mit Werkzeugen	41		
„Mami sag, wo komm ich her?“	42		
Fragen rund um den Körper	42		
Den eigenen Körper entdecken	43		
Das geht alle an:			
Schutz vor sexuellen Übergriffen	44		

Zwischen drei und fünf

„Ich kann das ...“

Wie die Zeit vergeht: Ihr Säugling mit dickem Windelpaket hat sich zu einem Kleinkind entwickelt. Seine Persönlichkeit zeigt sich immer klarer in seinem starken Willen, seiner unbändigen Neugier und der Bewegungsfreude, mit der es die Welt erkundet. In seinen ersten drei Lebensjahren hat Ihr Kind sehr wichtige Schritte für seine körperliche und geistige Entwicklung bewältigt: Es kann sich in seiner Umgebung frei bewegen, es hat die Grundlagen der Sprache erfasst und versteht seine nahen Bezugspersonen immer besser. Das alles ist die Basis für seine weitere Entwicklung, darauf kann es nun aufbauen.

Und jetzt geht es weiter mit dem Ausprobieren und Experimentieren, mit dem Kräfteressen und Grenzen-Austesten. „Allein machen“ und „Ich kann das“ sind Sätze, die Sie in den nächsten Jahren sehr häufig hören werden. **Ziel des Kindes ist es, selbstständig zu werden. Dafür braucht es Freiheit und Ermutigung – und die Sicherheit, jederzeit Schutz, Trost und Unterstützung zu finden.**

Besonders, wenn es manchmal Tränen, aufgeschlagene Knie oder Wutausbrüche gibt.

Ihr Kind meistert in den nächsten Jahren entscheidende Aufgaben. Das betrifft vor allem seine gefühlsmäßigen und sozialen Erfahrungen. Es versteht nun immer besser, dass es Teil einer Gemeinschaft ist und seine Mitmenschen andere Bedürfnisse haben. Seine Beziehungen zu anderen, Kindern und Erwachsenen, werden zahlreicher, seine Erfahrungen mit der Umwelt mehren sich und gewinnen an Einfluss. Es festigt und findet seinen Platz in der Familie und sucht ihn in verschiedenen Gruppen.

Aufmerksamkeit, viele Anregungen und Gelegenheiten, Tätigkeiten des Alltags zu üben, sind die beste Grundlage, damit Kinder zwischen drei und fünf Jahren Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten entwickeln und sich freudig neuen Aufgaben stellen. Dann kommt der große Schatz an Talenten, den sie in sich tragen, spielerisch und ohne Leistungsdruck ans Licht. Und ein selbstbewusstes, zuversichtliches Kind startet in den nächsten Lebensabschnitt.



Die Welt entdecken

„Warum ist die Banane krumm?“

„Papi, warum regnet es?“ Johannes schaut durch das Fenster den großen Tropfen zu, die vom Himmel fallen. „Weil dicke Wolken am Himmel sind“, erklärt ihm sein Vater Marco. „Warum sind dicke Wolken da?“ „Weil die Sonne nicht scheint.“ „Warum scheint die Sonne nicht, Papi?“ beharrt Johannes. „Weil es regnet, Schatz.“ „Und warum regnet es?“ Marco verdreht leicht die Augen: „So geht das den ganzen Tag! Es ist nett und lustig, aber manchmal habe ich gar nicht mehr Zeit, an die Sachen zu denken, die ich eigentlich erledigen müsste ...“

Mit solchen Frage- und Antwortspielen wird Ihr Kind Sie nun zunehmend geistig auf Trab halten: Auch diese neue Fähigkeit wird ausgiebig wiederholt und geübt. Das wird für Sie manchmal vielleicht anstrengend sein. Doch freuen Sie sich über die Neugierde Ihres Kindes: Kaum eine andere Entwicklungsphase zeigt so anschaulich, wie wissbegierig Kinder von Natur aus sind und mit welcher Unermüdlichkeit sie lernen, wenn diese Begeisterung unterstützt wird.

Vom Reden und Erzählen zum Fragen zu kommen, ist ein wichtiger Entwicklungsschritt: **Wer Fragen stellen kann, begreift Zusammenhänge.** Kinder wollen wissen, was hinter den Dingen steckt. Und natürlich verfolgen die kleinen, unermüdlichen Fragestellerinnen und Fragesteller noch ein weiteres Ziel: **Sie halten mit Worten Kontakt zur Welt und möchten erreichen, dass ihre Eltern sich mit ihnen und ihrer Gedankenwelt beschäftigen.** Daher ist für sie nicht die „richtige“ oder gar wissenschaftlich genaue Antwort entscheidend, sondern als Gesprächspartner und Gesprächspartnerin ernst genommen zu werden.

Dabei sind einfache Antworten sinnvoller als komplizierte Erklärungen. „Der Strom kommt aus der Steckdose“ befriedigt das Kind zurzeit als Antwort mehr, als wenn Sie ihm eine ausführliche Erklärung geben. Sie können Ihr Kind auch fragen, was es selbst dazu meint: „Ja, warum ist das denn so? Was meinst du denn?“ Manchmal

können die Antworten ganz schön verblüffend sein! Es erfordert sehr viel Geduld, immer im Gespräch zu bleiben, besonders wenn das Kind x-mal die gleiche Frage stellt. **Diese Wiederholungen sind für das Kind aber sinnvoll. Zum einen lernt es daraus, sein Wissen zu speichern, zum anderen, dass die Antworten nicht beliebig sind.** Sie werden merken, wie gut Ihr Kind zuhört, wenn Sie etwas anderes antworten als beim vorherigen Mal oder auch nur anders formulieren. Sofort wird es Sie darauf aufmerksam machen oder protestieren. Wenn das Frage- und Antwortspiel für Sie manchmal zu anstrengend wird, können Sie natürlich auch einmal auf eine Erholungspause bestehen.

Schön ist es für Ihr Kind, wenn Sie mit ihm gemeinsam eine Lösung suchen, vielleicht mithilfe eines Lexikons.



Fragen über Gott und die Welt

Ihr Kind beschäftigen „Alltagsfragen“, aber vielleicht auch die großen Geheimnisse des Lebens. Es kann sein, dass es Sie unvermittelt nach Gott und der Welt, dem Tod und dem Himmel fragt. **Kinder machen uns mit diesen philosophischen Fragen auch auf die Suche nach dem Sinn des Lebens aufmerksam.** Ergreifen Sie doch die Gelegenheit und setzen Sie sich selbst mit diesen Fragen auseinander. Wenn Sie für sich selbst Antworten gefunden haben, können Sie diese in einfacher, verständlicher Form auch Ihrem Kind weitergeben. Und denken Sie daran: Es geht nicht darum, Ihrem Kind die endgültige Wahrheit zu vermitteln, sondern vielmehr darum, ihm zu zeigen, wie Sie mit diesen Grundfragen des Lebens umgehen.



Buchtipp:

Ist 7 viel? Von Antje Damm, Moritz Verlag. *Woher kommt Angst? Tut alt werden weh? Warum sehen wir so verschieden aus? Das Buch wirft Fragen über Himmel und Erde auf und regt Gespräche an.*

111 Warum-Fragen für neugierige Kinder, von Sylvie Baussier, Bastei Lübbe Verlag, ab 4 Jahren. *Warum schlafen wir? Warum duften Blumen? Warum verfärben sich im Herbst die Blätter an den Bäumen? Auf mehr als hundert kindliche Warum-Fragen bietet dieses farbenfrohe Buch einfache und verständliche Antworten.*

Eine rege Fantasie

Der kleine Jonas hat einen Brief für die Oma gemalt. Nun will er ihn zukleben, so wie die Mami das immer macht. Mit seinen kleinen Fäusten drückt er geduldig auf das Briefkuvert. Da er den Gummistreifen des Kuverts nicht befeuchtet hat, bleibt es aber nicht zu. Jonas ist empört: „Das ist ein schlimmer Brief. Der will nicht, dass die Oma sich freut!“. Seine Mutter zeigt ihm, wie er das Kuvert richtig zukleben kann. Jonas blickt zufrieden auf sein Werk und sagt zum Brief: „Siehst du, jetzt bist du brav – jetzt klebst du!“

Das Verhalten von Jonas ist ganz typisch für dieses Alter. Er hat zwar mit eigenen Augen gesehen, dass das Briefkuvert erst klebt, wenn man es befeuchtet. Aber trotzdem: Für ihn war der Brief zuerst böse und dann brav. **Kinder beobachten sehr interessiert und genau, aber viele Zusammenhänge sind ihnen noch nicht klar. Da sie über viel Fantasie verfügen, malen sie sich das aus, was sie sich nicht erklären können.** Sie beseelen Gegenstände wie das Briefkuvert, hauchen ihnen einen Willen ein, geben ihnen eine ganz eigene Bedeutung. Oder sie erfinden Feen und andere magische Gestalten: In ihrer Fantasie ist alles möglich. Das ist eine altersgemäße Form, die Welt, die sie umgibt zu ordnen, überschaubar zu machen und verstehen zu lernen.

Manche Kinder erfinden in ihrer Fantasie auch eine Freundin oder einen Freund, der oder dem sie vieles erzählen. Damit helfen sie sich selbst, ihre gefühlsmäßige Balance wiederzufinden, wenn sie aus dem Lot geraten ist. Auch Kuschtiere und Puppen haben in dieser Zeit eine besondere Bedeutung, sie können dem Kind Sicherheit vermitteln.

Auch erzählen Kinder in dieser Zeit gerne Geschichten, die so reich an außergewöhnlichen Ereignissen sind, dass sie gar nicht wahr sein

können. Aufgrund des „magischen Denkens“ vermischen sie dann Fantasie und Wirklichkeit. Das kann mitunter sehr unterhaltsam sein.

Manchmal haben Eltern vielleicht auch das Gefühl, dass ihr Kind „lügt“. Wenn es zum Beispiel erklärt: „Die Katze hat mich gekitzelt, deshalb ist mir der Teller hinuntergefallen!“ Aber dem ist nicht so: für Drei- bis Fünfjährige sind solche „Geschichten“ oft erste Versuche, sich vor Ärger zu schützen. **Wenn sie immer wieder die Erfahrung machen, dass ihre Eltern verständnisvoll auf Missgeschicke und Fehler reagieren, ihnen zum Beispiel einfach zeigen, wie sie die Scherben beseitigen können, werden sie bald ohne „Geschichten“ dazu stehen können.**

Je mehr es in Richtung fünften, sechsten Geburtstag geht, umso mehr kann Ihr Kind zwischen der Fantasiewelt und der Realität unterscheiden. Ein bisschen von diesem „magischen Denken“ bleibt aber meist bis zum achten, neunten Lebensjahr erhalten, manchmal auch darüber hinaus.

Zauberwörter

Kinder sind begierig, immer wieder neue Wörter zu lernen. Dabei entdecken sie auch die „Schimpfwörter“. Sie schnappen diese „Zauberwörter“ auf – oft verstehen sie ihre Bedeutung noch gar nicht – und merken, dass dieses Wort eine ganz spezielle Wirkung auf Erwachsene hat. „Toll, wie schnell die Mami reagiert. Ob das ‚Wunderwort‘ beim Opa genauso wirkt?“, könnte sich Ihr Kind denken und den Zauber immer wieder ausprobieren.

Besonders unangenehm kann es sein, wenn Kinder sie in der Öffentlichkeit verwenden. Wenn sie zum Beispiel im Supermarkt ihre Mutter „blöde Mami“ nennen, weil diese ihnen keine Süßigkeiten kauft. Sie bringen damit ihre Wut zum Ausdruck – und, dass sie wissen, dass ihre Mutter sie sehr lieb hat. Nur deshalb wagen sie es, sie so zu nennen. Wie kann damit umgegangen werden? Dreijährige kennen häufig die Bedeutung eines Schimpfwortes noch nicht. Da hilft es meist, möglichst entspannt zu bleiben. Verbote oder Schimpfen machen die Sache oft erst recht interessant.

Etwas größere Kinder oder solche, die häufig unangemessene Wörter verwenden, sollten darauf aufmerksam gemacht werden, dass Schimpfwörter Menschen beleidigen und ihnen wehtun. **Dass man damit den besten Freund/die beste Freundin verletzen kann. Und dass jeder Mensch, selbst wenn man ihn nicht besonders mag, Respekt verdient.**

Geraten Kinder plötzlich auffällig oft aus der Fassung oder verwenden sehr häufig unangemessene Wörter, kann es sein, dass Gefühle dahinterstecken, die das Kind anders nicht ausdrücken kann. „Hm, ich denke, das meinst du nicht wirklich. Was ist denn los?“, können Eltern dann fragen. Wenn man geduldig auf eine Antwort wartet, erfährt man vielleicht, dass es da ein Kind im Kindergarten gibt, von dem es immer geneckt wird. Und plötzlich sind Schimpfwörter kein Thema mehr.



Spielen – eine wertvolle Sinneserfahrung

Bewegung: Der Motor des Lernens

Wir danken Frau Prof. Dr. Renate Zimmer, Freie Universität Bozen, Erziehungswissenschaftlerin mit dem Schwerpunkt „Frühe Kindheit“ und Professorin für Sportwissenschaft an der Universität Osnabrück, für diesen Text.

Keine Treppe ist vor Barbara sicher: Schnell klettert sie hinauf – um gleich wieder hinunterzuspringen. Dabei lässt sie sich auch nach einer unsanften Landung nicht vom nächsten Versuch abbringen. Auf dem Weg zum Kindergarten lässt sie keine Gartenmauer aus oder balanciert mit Vorliebe auf der Gehsteigkante. Und auf dem Spielplatz ist sie kaum zu bremsen.

Bewegungsfreudige Kinder halten ihre Eltern auf Trab. Sie bringen dabei ihre eigene Entwicklung in Schwung, in vielen unterschiedlichen Bereichen: **Nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Entwicklung, das Selbstwertgefühl und die sozialen Fähigkeiten werden**

durch Bewegungsaktivitäten angeregt. Bewegung ist für Kinder vor allem Ausdruck ihrer Lebensfreude und die Grundlage für vielfältige Erkenntnisse – über sich selbst und über ihre Umwelt.

Marlene erlebt zum Beispiel beim Balancieren auf einer Mauer, was es heißt, in verschiedenen Situationen das Gleichgewicht zu halten. Sie erfährt unmittelbar Ursache und Wirkungen und lernt, Zusammenhänge zu erkennen. Und auf dem Roller fahrend, versucht sie die Geschwindigkeit zu verändern, sie muss bremsen und antreten, beschleunigen und plötzlich abspringen. All das ist ein Spiel mit den eigenen Kräften, aber auch mit denen des Rollers, mit dem Untergrund auf Straße oder Weg, mit der Beschleunigung und den Bremskräften. Es ist spannend und aufregend. Marlene erlebt dabei sich selbst und ihre Beziehung zur Welt. **Sie erfährt, dass sie Dinge verändern kann und gewinnt dadurch Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. So bekommt sie ein realistisches Gefühl für das, was sie kann und entwickelt Selbstvertrauen.**

Motorische Fähigkeiten entstehen durch Beanspruchung:



Bei einem Fangspiel dem Fänger ausweichen, eine schwere Kiste schieben, auf einem Bein stehen, beim Seilspringen den richtigen Rhythmus finden – um diese Aufgaben zu bewältigen, brauchen Kinder Ausdauer, Kraft, Koordination und Gleichgewicht. **Diese motorischen Fähigkeiten entwickeln sich vor allem dann, wenn sie bereits im frühen Kindesalter geübt und herausgefordert werden.** Beim Laufen, Rennen, Klettern, Springen, Kriechen, Rutschen, Hüpfen, Gleiten, Hängen und Schaukeln erleben die Kleinen die Vielfalt ihrer Bewegungsmöglichkeiten. Durch die Wahrnehmung der Reaktionen des eigenen Körpers, wie zum Beispiel Schwitzen und Atemnot, gewinnen sie ein Gefühl für ihn, für seine Bedürfnisse und Signale. **Eltern können vieles dazu beitragen, damit Kinder Bewegungsgelegenheiten finden.** Es ist wichtig, zuzulassen, dass sie Mauern und Treppen als Kletter- und Balanciergeräte entdecken und sich daran erproben. Nur bei Gefahr sollte hier eingegriffen werden. **Gleichzeitig ist es zusätzlich sinnvoll, Kindern Bewegungsmöglichkeiten aufzuzeigen und die Freude daran zu wecken.** So entwickeln sich bewegungsreiche Lebensgewohnheiten, die den heute bereits im Kindesalter stark zunehmenden Erkrankungen aus Bewegungsmangel wie zum Beispiel Übergewicht und Haltungproblemen vorbeugen.



Von Kindern lernen

Mütter und Väter können in dieser Zeit vieles von ihren Kindern lernen: zum Beispiel die Begeisterung und Neugierde, mit der sie alles beobachten und entdecken. Lassen Sie sich mitreißen, bestehen Sie mit Ihrem Kind tollkühne Fantasieabenteuer, lassen Sie sich anstecken von seiner Weltsicht und seiner Lebensneugier.

Wie die Großen ... Rollenspiele

Ob Einkaufen, Baustelle, Krankenhaus oder Vater-Mutter-Kind: Kinder spielen vieles nach. Am liebsten das, was für sie besonders schön, spannend oder unangenehm war. Rollenspiele helfen ihnen, eigene Erfahrungen und Erlebnisse zu verstehen und zu verarbeiten. Sie lernen dadurch verschiedene Regeln des Zusammenlebens und sich in andere Menschen hineinzusetzen. Sie können ausprobieren, wie man etwas erreicht und wann man an Grenzen stößt – die eigenen oder die Grenzen anderer. Vorbilder sind dabei meist die Eltern oder andere Erwachsene aus ihrer Umgebung, manchmal auch große Geschwister oder deren Freunde und Freundinnen. Steht ein Korb mit verschiedenen Kleidungsstücken, Stoffen und anderen Materialien zur Verfügung, kann das besonders interessant sein.



Buchtipp:

Bewegungsspiele für eine gesunde Entwicklung: Psychomotorische Aktivitäten für Drinnen und Draußen zur Förderung kindlicher Fähigkeiten und Fertigkeiten, von Constanze Gröger, Ökotopia Verlag. Dieses Buch zeigt eine große Vielfalt an einfachen Bewegungsspielen, die mit wenig Material und Aufwand ganz spontan durchgeführt werden können.

Kinder brauchen Kinder

Wenn Ihr Kind noch nicht in eine Kindergruppe oder in den Kindergarten geht, sollten Sie ihm ausreichend Gelegenheit geben, andere Kinder zu treffen. **Schön ist es, wenn sich die Kinder regelmäßig sehen, dann können Freundschaften entstehen.** Sie sind ein wichtiges Übungsfeld für Nähe und Vertrauen in Beziehungen. Die Kinder entdecken dabei ihre Fähigkeiten zum Zusammenspiel. Sie lernen den Standpunkt der/des anderen zu verstehen, darauf einzugehen, zu antworten, Regeln zu beachten, neue zu erfinden, Kompromisse auszuhandeln. **Mit Kindern aus verschiedenen Altersgruppen lernt sich dies alles besonders gut.** Da gibt es Gleichaltrige, Jüngere und Ältere, Buben und Mädchen, Stille und Laute, Lebhaftige und Ruhige. In einer altersgemischten Gruppe kann ein Kind auch leichter seine Rolle wechseln: Mal ist es das „Kleine“, mal das „Große“, mal wird es beschützt, mal kann es die Rolle der Beschützerin oder des Beschützers übernehmen. Kinder ahmen gegenseitig auch vieles nach, wie etwa das Laufrad- oder Dreiradfahren: Die, die es schon können, sind eben die Expertinnen und Experten, die wissen, worauf es dabei ankommt. **Es ist auch viel lustiger, einem Spielkameraden oder einer Spielkameradin nachzueifern als den Erwachsenen, die alles schon können oder besser wissen.**

Auf dem Spielplatz, im Eltern-Kind-Zentrum, in Kindergruppen gibt es die Möglichkeit, Freunde und Freundinnen zu finden und für Eltern, neue Bekanntschaften und Freundschaften zu schließen.

Zwicken, kratzen, hauen ...

Wenn Kinder miteinander spielen, dann streiten sie sich manchmal auch. Da schubsen sich zwei, es gibt Tränen und noch bevor Sie schlichtend eingreifen können, spielen die Kinder wieder einträchtig miteinander.

Manche Eltern erleben, dass ihr Kind häufiger andere zwickt, kratzt oder haut. Kontakt zu anderen aufzunehmen, zu reden und zu verhandeln statt zu beißen und zu zwicken, all das muss gelernt werden. Ebenso wie Gefühle, Bedürfnisse und Rechte anderer anzuerkennen und eigene Interessen einzubringen, ohne Gewalt anzuwenden. Auch zu erkennen, dass es nicht immer möglich ist, sofort das zu bekommen, was man haben möchte, fällt Kindern oft schwer.

Da kann es helfen, wenn der Vater und die Mutter dem Kind deutlich machen, dass körperliche Übergriffe nicht geduldet werden. Und ihm zeigen, wie man Kontakt zu anderen findet oder verhandeln kann. **So wird es allmählich ein Gleichgewicht finden zwischen der Durchsetzung seiner Bedürfnisse und Vorstellungen und denen der anderen.** Besonders wertvoll ist es, wenn Eltern dies im Alltag vorleben.



Buchtipps:

Freunde, von Helme Heine, Beltz und Gelberg Verlag. Ein Klassiker unter den Kinderbüchern: Drei Freunde gehen miteinander durch dick und dünn.

Das große Forscherbuch für Kinder: Experimente und Spiele zum Entdecken der Naturwissenschaften, von Sonja Stuchtay, Arena Verlag. Dieses Buch geht den Kinderfragen des Alltags mit lustigen Bildern und einfachen Experimenten auf den Grund.

Beziehungen zu anderen Müttern und Vätern

Eltern von Kleinkindern haben immer wieder Kontakt zu anderen Eltern – auf dem Spielplatz, beim Abholen vom Kindergarten, bei Festen, die vom Kindergarten organisiert werden. Anders als bei beruflichen Bekanntschaften und Freundschaften sind in diesen Beziehungen die Kinder der zentrale Bezugspunkt.

Manchen Eltern fällt es sehr leicht, offen auf andere Eltern zuzugehen, mit ihnen ins Gespräch zu kommen oder etwas mit ihnen zu unternehmen. Andere Mütter und Väter brauchen dafür etwas Zeit und Überwindung. Diese Kontakte können eine gute Möglichkeit sein, neue Menschen kennenzulernen und Bekanntschaften und Freundschaften zu schließen. Viele Kinder lieben es, gemeinsam mit anderen Familien etwas zu unternehmen und sind viel eher zu Spaziergängen und Wanderungen bereit, wenn Gleichaltrige mit dabei sind. Eventuell bieten auch verschiedene Vereine Unternehmungen für Familien und/oder Alleinerziehende an, zum Beispiel Sonntagsfrühstücke, gemeinsame Wanderungen und Ausflüge (*Adressen im Adressenverzeichnis*).

Manchmal kann es bei Begegnungen auf dem Spielplatz oder vor dem Kindergarten auch etwas gnadenlos zugehen. Da wird in Gesprächen mit anderen Eltern verglichen und häufig auch übertrieben: Das eine Kind zieht sich schon seit Langem selbstständig an, das andere kann schon so gut alleine schaukeln und im Kindergarten hat die pädagogische Fachkraft gemeint, es sei besonders aufgeweckt und intelligent. Und in der eigenen Familie klappt sowieso einfach alles wie am Schnürchen.

Häufig wird hier der gesellschaftliche Druck, eine gute Mutter, ein guter Vater, eine gute Familie zu sein, weitergegeben. Dabei ist es wichtig, immer wieder zu bedenken, dass die

Anforderungen an Mütter und Väter sehr groß sind: Eine verlässliche Beziehung zu den Kindern aufzubauen, sie und ihre Bedürfnisse ernst zu nehmen und ihnen Geborgenheit zu geben, ihnen ein Zuhause zu bieten, sie zu ernähren, einzukleiden usw. verlangt Eltern vieles ab.

Deshalb sollten Mütter und Väter versuchen, sich von diesen Erwartungen nicht allzu sehr einschränken zu lassen, solidarisch miteinander zu sein und sich gegenseitig zu unterstützen.

Krisen meistert man am besten, indem man ihnen zuvorkommt.

Walt Whitman Rostow



Spiele, Spiele, Spiele

Während der Wartezeit

Ärgerlich, wenn einem der Bus vor der Nase wegfährt. Gut, wenn man die Wartezeit für Spiele nutzt wie „Ich sehe was, was du nicht siehst, und das ist grün“ oder „Wie lange kannst du auf einem Bein stehen?“

„Es wächst!“

In einen niederen, wasserdichten Behälter wird etwas Erde oder Watte gegeben. Ihr Kind erhält Kressesamen und sät sie, gießt regelmäßig und wartet neugierig darauf, dass endlich die ersten Blätter sprießen. Vielleicht kommt es auf die Idee, noch weitere Beete anzulegen.

„Traritrara ...!“

Das Kasperltheater: Mit gekauften oder selbst gemachten Puppen für das Kind oder mit dem Kind ein kleines Theaterstück spielen – das ist spannend!

„Blumen- und Waldwerkstatt“

Was kann man alles aus Löwenzahnblüten und Gänseblümchen machen? Ringe, Ketten, Kränze, Ohringe ... Und was lässt sich in einer Ecke im Garten oder im Wald aus Zweigen basteln? Oder mit Wasser? Pfeifen, ein kleines Floß, ein Damm ...

„Kannst du das?“

Viele Bewegungsspiele sind auch zu Hause möglich: Aufrecht durchs Zimmer schreiten und dabei ein Kopfkissen auf dem Kopf balancieren. Purzelbaum üben. Auf einem Bein stehen. Rückwärts durch die Wohnung wandern ...

„Probier mal!“

Salzig, süß, sauer, würzig, bitter: So viele Geschmäcker gibt es zu entdecken! Ihr Kind kann in der Küche an Gewürzen und Kräutern schnuppern und Lebensmittel verkosten: Welcher Apfel schmeckt saftiger, der Golden Delicious oder der Gala? Welches Joghurt schmeckt am besten? Welche Marmelade?

„Was krabbelt da?“

Ihr Kind zieht mit einer Lupe in der Hand durch Feld, Wald und Wiese und entdeckt schnell, dass es sich lohnt, die Natur genauer anzuschauen: Blätter, Gräser, Käfer, Ameisen ... Ältere finden gern mithilfe von Bestimmungsbüchern den Namen von Pflanzen und Tiere heraus.



„Als ich noch klein war ...“

Sie erzählen „von früher“: Wie es in der Schule war, was Sie in den Ferien auf dem Bauernhof erlebt haben ... Ihr Kind findet es mit Sicherheit toll, dass Sie auch mal klein waren und sich daran erinnern, dass das oft lustig, aber auch nicht immer ganz einfach war ...

„Was könnt ihr gebrauchen?“

Schuhe, Hüte, Tücher, Jacken – alte Kleider und Utensilien regen Kinder an, sich zu verkleiden, zu verwandeln, in neue Rollen zu schlüpfen. Beim Spielen probieren sie aus, was eine Prinzessin wohl tut, denkt, fühlt. Was ein Clown so alles können muss. Was andere Menschen beschäftigt. Auch alte Rasierpinsel, mit denen man sich streicheln kann, Kataloge, aus denen man Bilder ausschneiden kann, Kartons, die zu Höhlen und Häusern umgebaut werden und Klopapierrollen, die zu Burgen oder Marmelbahnen werden, regen die Fantasie an.

„Was mach' ich da?“

Sie stellen eine kleine Geschichte oder Szene ohne Worte dar, zum Beispiel tun Sie so, als ob sie eine Birne von einem Baum pflücken, sie putzen und kräftig hineinbeißen würden. Ihr Kind errät, was Sie gemacht haben. Dann werden die Rollen getauscht.

...für drinnen und draussen

„Viel Verkehr heute!“

Im Straßenverkehr gibt es vieles zu beobachten: Wer verhält sich rücksichtsvoll, steckt auch mal zurück, hilft anderen? Wer drängelt sich vor und gefährdet andere? Wer nimmt es locker, wer nicht? Wer geht schnell, wer langsam? Wer sieht fröhlich aus, wer traurig? Wer ist alleine unterwegs, wer gemeinsam mit anderen?

„Kennst du das?“

Das Kind schließt die Augen und Sie geben ihm einen Gegenstand in die Hand – ein Stück Rinde, eine Nuss, ein Blatt ... und fragen: „Was ist das?“ Danach werden die Rollen getauscht. Auch mit den Füßen kann man vieles ertasten: einen Legostein, einen Kugelschreiber, einen Schuh, einen Wattebausch, Kieselsteine, einen Tannenzapfen ...

„Bienen, die summen“

Auf einer Wiese im Gras liegen und einfach nur lauschen. Welche Geräusche sind zu hören? Vogelgezwitscher? Autogeräusche in der Ferne? Was kann man von dieser Position aus sehen? Wolken die ziehen, Baumwipfel, die sich im Wind langsam bewegen ...

„Was wird das?“

Aus Ton oder Salzteig (zwei Teile Mehl, ein Teil Salz, etwas Öl und Wasser) lässt sich Vieles gestalten. Der Teig kann geknetet, gerissen, gedrückt, geklopft, durchbohrt werden ... Später wird vielleicht eine Schlange daraus, ein Schneemann, ein Auto, eine Kuh ...

„Alles fließt!“

In der Badewanne oder im Garten lässt sich gut mit Wasser experimentieren: Wie viel Wasser passt in die Schüssel? Passt der Inhalt eines Bechers in einen zweiten Becher, der niedriger und breiter ist? Fließt das Wasser durch den Trichter in die schmale Öffnung der leeren Shampooflasche? Fließt es auch durchs Sieb? Toll, wie voll sich ein Schwamm saugen kann.

„Wo ist das kleinste Blatt?“

Ein Herbstspiel: Sie sammeln im Park oder Wald zusammen mit Ihrem Kind große und kleine Blätter. Rote, braune, gelbe, grüne. Später sortieren Sie die Blätter zusammen. Nach Größen, nach Farben, nach Formen, nach Arten. Welches Blatt stammt von welchem Baum? Schlagen Sie gemeinsam im Bestimmungsbuch nach. Und vielleicht: Wie viele Blätter bleiben übrig, wenn ich zwei, drei oder vier wegnehme?

„Wie sieht das innen aus?“

Dinge auseinandernehmen, sich das Innenleben anschauen: Genau das Richtige für neugierige Kinder. Einen alten Wecker untersuchen. Einen ausrangierten Radio öffnen – lauter Erfahrungen, die Ihrem Kind helfen, seine Neugier zu befriedigen und sich besser in der Welt zurechtzufinden.

Alle Spiele wurden dem Buch: „Wie aus Kindern glückliche Erwachsene werden“, von Gerald Hüther und Cornelia Nitsch, Gräfe und Unzer Verlag entnommen.

Illustrationen: „Gefühle sind wie Farben“, von Alike, Beltz und Gelberg Verlag



Fröhlich, traurig, wütend sein

Viel Platz für Gefühle

Isabella hört Schritte vor der Wohnungstür. Sie lässt alles stehen und liegen und saust zur Tür, reißt sie auf und begrüßt ihren Vater Daniel lauthals. Sie hüpfert vor Freude und bald weiß das ganze Stiegenhaus, was sie den ganzen Tag über gemacht hat – so laut erzählt sie Daniel davon. Isabella zeigt sehr deutlich ihre Freude. Aber auch ihren Ärger, wenn sie wütend ist: Dann stampft sie mit dem Fuß, wirft ihr Spielzeug in die Ecke oder versucht, andere zu schlagen.

Kindergartenkinder haben bereits viel Erfahrung mit Gefühlen: Sie haben sich schon oft gefreut und geärgert, waren traurig oder wütend, vielleicht auch ein bisschen stolz, wenn ihnen etwas gelungen ist oder eifersüchtig, wenn ihr kleines Geschwisterchen mehr Aufmerksamkeit bekam als sie selbst.

Gefühle können angenehm oder unangenehm sein, stark oder weniger stark ausgeprägt: Freude, Wut, Angst, Ärger,

Trauer gehören dazu, ebenso wie Glücksgefühle, Schuldgefühle, Schamgefühle, Liebesgefühle, Neid, Eifersucht und viele mehr.

Gefühle wahrzunehmen, sie in Worten auszudrücken und mit ihnen umzugehen, will gelernt sein. Das ist gar nicht so einfach. Wut zu spüren, ohne jemandem wehzutun, ist dabei genauso wichtig, wie Freude sichtbar zu machen. **Das lernt sich am einfachsten, wenn in der Familie offen über Gefühle gesprochen wird.** Wenn Mütter und Väter versuchen, für die eigenen Gefühle die richtigen Worte zu finden und sie auch mitteilen, lernt das Kind, seine Gefühle ebenfalls ernst zu nehmen. Das ist eine wichtige Voraussetzung dafür, sie zu verarbeiten und Beziehungen zu anderen aufbauen und leben zu können.

Gefühle spiegeln unsere Bedürfnisse, Wünsche und Hoffnungen wider. Wenn wir versuchen, ihre Botschaft zu entschlüsseln und zu verstehen, lernen wir uns selbst besser kennen und können uns in unseren Beziehungen an ihnen orientieren. So können sie uns wertvolle Helfer sein.



Eltern können ihre Kinder darin unterstützen,

- Gefühle bei sich und anderen zu erkennen,
- sie in Worten auszudrücken,
- wirksame Wege zu entwickeln, mit ihnen umzugehen
 - zum Beispiel indem man mit vertrauenswürdigen Personen darüber spricht und sich die notwendige Zeit lässt, sie zu verarbeiten - und
- einfühlsam auf Gefühle anderer Menschen einzugehen.

Einer der wichtigsten Entwicklungsschritte für Kinder zwischen drei und fünf Jahren besteht darin, zu lernen für Gefühle Worte zu finden und ihre Energie in gute Bahnen zu lenken.

Von Ärger und Wut

Die große Natürlichkeit und Lebendigkeit von Kindern, die wir sehr oft als bereichernd empfinden, hängt auch damit zusammen, dass sie ihre Gedanken und Gefühle meist spontan und direkt zum Ausdruck bringen.

Manchmal ist es jedoch auch wichtig, etwas auszuhalten und nicht sofort den eigenen Impulsen zu folgen, um sich in der Gesellschaft zurechtzufinden.

Es wird immer wieder Dinge geben, die Ihr Kind nicht bekommen kann oder die es ärgern – auch wenn es erwachsen sein wird. Daher ist es wichtig zu lernen, mit diesen Widerständen umzugehen, diese Frustrationen auch einmal auszuhalten.

Wut und Ärger entstehen bei jedem Menschen, wenn Bedürfnisse und Wünsche nicht ausreichend befriedigt werden: Wenn Ihr Kind zum Beispiel mit dem Fahrrad durch die Wohnung fahren möchte, Sie es ihm aber nicht erlauben können. Der Wunsch ist aus der Sicht ihres Kindes durchaus verständlich, aber gerade nicht erfüllbar. Wenn Sie ihm einen Wunsch abschlagen oder es eine unerfreuliche Situation aushalten muss, hat Ihr

*Während wir versuchen,
unseren Kindern alles über das
Leben beizubringen, lehren
sie uns, worum es im Leben
eigentlich geht.*

Angela Schwindt

Kind wahrscheinlich ein unangenehmes Körpergefühl und weiß nicht, wie es damit umgehen kann. Hat es an diesem Tag schon mehrere Male die Erfahrung gemacht, etwas nicht zu dürfen oder zu können, kann es sein, dass es irgendwann einen Wutanfall bekommt, denn zu viele unangenehme Gefühle hält niemand aus.

Sie können mit Ihrem Kind üben, Gefühle frühzeitig zu erkennen und dann besser damit umzugehen. Versuchen Sie, die richtigen Worte zu finden, um das Gefühl zu beschreiben. Wenn Leonhard zum Beispiel schimpft: „Diese blöde Julia, am liebsten würde ich sie in den Arm beißen!“, kann es helfen, wenn Sie sagen: „Hast du dich so sehr über Julia geärgert?“ So können Sie Ihrem Kind helfen, zu spüren und zu sagen, was es gerade fühlt. Mit der Zeit lernt es immer besser, die eigenen Gefühle und jene der anderen wahrzunehmen. Das gibt ihm Sicherheit und es kann zunehmend ruhiger und bewusster in frustrierenden Situationen nach Lösungen suchen.

Infos und Anregungen

- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind genügend Möglichkeiten hat, herumzutollen. Bewegung ist ein gutes Ventil, um Ärger loszuwerden.
- Häufig fehlen Kindern die Worte für ihre

Gefühle. Bieten Sie Ihrem Kind mehrere Ausdrücke an, beschreiben Sie diese und besprechen Sie mit ihm, welches Wort wohl für diese Situation am besten passt. Dabei können schöne Bücher zum Thema hilfreich sein (siehe Buchtipps).

- **Wenn Ihr Kind wütend ist, hören Sie ihm zu und nehmen Sie es ernst.** Reden Sie mit ihm darüber, was es so verärgert hat. Suchen Sie gemeinsam nach mehreren Möglichkeiten, mit dem Ärger umzugehen: zur ersten Beruhigung vielleicht einmal zählen, so weit es schon kann, im Gang hin- und herlaufen oder in ein Kissen boxen. So lernt Ihr Kind verschiedene Möglichkeiten zum Abreagieren kennen.
- Grundsätzlich soll das Kind spüren, dass es so gemocht wird, wie es ist, auch, wenn es ärgerlich und wütend ist: „Ich mag Dich, auch wenn Du wütend bist“.
- Was für die Gefühle gilt, gilt allerdings nicht für jedes Verhalten: „**Alle Gefühle sind erlaubt,**

aber nicht jedes Verhalten“, lautet hier die Regel. Mütter und Väter sind gefordert, klare Grenzen zu setzen, die dem Kind Orientierung geben.

- Überlegen Sie, wie Sie und Ihre Partnerin/Ihr Partner mit Ärger und Wut umgehen. Ihr Kind schaut sich vieles von Ihnen ab.
- **Wenn Sie sehen, dass Ihr Kind ungerecht behandelt wird, dann beschützen Sie es davor.** Für die Entwicklung des Kindes ist es sehr wichtig, dass es sich geborgen fühlt und sicher sein kann, mit jeder Sorge und jedem Kummer zu Ihnen kommen zu können.
- Zu sagen: „Das ist gar nicht so schlimm!“ bedeutet, die Gefühle des Kindes nicht ernst zu nehmen. Es soll erzählen können, was es erlebt hat und aufgefangen werden.
- „Komm, setz dich mal zu mir und ruh dich ein bisschen aus. Vielleicht sieht die Welt dann bald wieder ein bisschen anders aus“, kann hingegen sehr tröstlich sein.



„Es überrascht mich schon immer wieder, wie wichtig es für Menschen ist, sich verstanden zu fühlen. Besonders ist mir das neulich bei meinem vierjährigen Sohn Elias aufgefallen. Er ist manchmal etwas eifersüchtig auf seine kleine Schwester Petra, die acht Monate alt und ein sehr fröhliches Kind ist. Petra lacht alle Menschen freundlich an und zieht damit viele Blicke auf sich. Für Elias ist es nicht leicht, wenn Petra wieder mal im Mittelpunkt steht. Da fängt er häufig an, mich oder die anderen zu stoßen oder will dauernd weitergehen ... Ich habe ihm öfters versucht zu erklären, dass viele Menschen auf kleine Kinder einfach so reagieren und dass er ja auch manchmal im Mittelpunkt ist ... aber das hat wenig geholfen. Irgendwann sagte ich zu ihm: „Weißt du, ich kann schon verstehen, dass dich das ärgert – mir würde das auch so gehen. Manchmal dreht sich wirklich alles um deine kleine Schwester.“ Da hat er mich erstaunt angesehen und in den Tagen darauf war die Situation viel entspannter.“

Maria, Völs



Buchtipps:

Die kleine Motzkuh: Oder: Wie man die schlechte Laune verjagen kann, von Annette Langen und Imke Sönnichsen, Coppenrath Verlag, ab 3 Jahren. Dieses liebevoll illustrierte Bilderbuch zeigt, wie man mit starken Gefühlen umgehen kann.

Blöde Ziege, Dumme Gans: Alle Bilderbuchgeschichten, von Isabel Abedi, ArsEdition, ab 4 Jahren. Die kleine Gans und die kleine Ziege streiten. Warum eigentlich?

Das kleine Wutmonster, von Britta Schwarz, Betz Verlag, ab 3 Jahren. Wie soll Marvin bloß seine Wut wieder loswerden?

Ein Gewissen entwickeln

Ihr Kind beginnt in diesen Jahren ein eigenständiges Gewissen zu entwickeln. Dies ist ein Prozess, der sich noch lange fortsetzen wird. **Es übt dabei, seine Erlebnisse in Bezug zu setzen mit den Werten und Einstellungen seiner Mitmenschen.** Und daraus seine eigenen Werte zu entwickeln. So lernt es nach und nach, eigenständige Entscheidungen zu treffen.

Der kleine Florian erzählt seiner Mutter zum Beispiel, dass er neulich Martinas großen Turm zerstört hat. Martina ist dann böse geworden und hat ihn um den Tisch gejagt. Die Mutter schüttelt den Kopf und sagt nur: „Den Turm, den Martina mit Mühe gebaut hat, hast du umgehauen?“ Florian hat nun zwei Antworten auf sein Verhalten bekommen: jene von Martina und die seiner Mutter. Er schüttelt jetzt wie seine Mutter den Kopf über sich selbst.

Diese Reaktion ist typisch. **Kleine Kinder übernehmen Werte nicht aus Überzeugung, sondern weil sich ihre Eltern so verhalten. So sichern sie sich deren Zustimmung.**

Wenn das Kind dann erkennt, dass diese Werte sich bewähren, macht es sie sich zu eigen. Dabei helfen ihm unter anderem verständliche Erklärungen: Indem Mütter und Väter zum Beispiel sagen, warum ihnen etwas wichtig ist. Wenn Carola ein Spielzeugauto nach Alex wirft, werden ihre Eltern sie mit aller Entschiedenheit auf die Folgen hinweisen: „Wenn du das nächste Mal sauer auf Alex bist, dann sag's ihm. Ich will nicht, dass du Sachen wirfst. Das ist zu gefährlich, da kann jemand verletzt werden.“

Zu Beginn neigen Kinder dazu, alles ganz klar in Gut und Böse einzuteilen: Andreas ist nett, weil er Judith von seinem Apfel kosten hat lassen. Silke ist nicht nett, weil sie Julian nicht mitspielen ließ. **Wenn sie aufmerksam begleitet werden, lernen sie wahrzunehmen, dass Menschen und auch die meisten Situationen und Ereignisse nicht einfach gut oder böse sind, sondern viele verschiedene Seiten haben.**

„Mami, ich hab Angst!“

Ängste sind wichtige Gefühle, sie begleiten uns unser ganzes Leben lang. Häufig sind sie ein Signal, das vor einer möglichen Gefahr warnt. Auch Kinderängste gehören zur seelischen Entwicklung dazu: zum Beispiel die Angst, von seinen Eltern getrennt zu sein, vor Tieren, vor der Dunkelheit, vor dem Einschlafen.

Im Alter zwischen drei und fünf Jahren ist in der Vorstellung der Kinder alles möglich (siehe auch Seite 8). Alles, was das Kind sich wünscht und denkt, kann in seiner Fantasie wirklich passieren. Viele Ängste und Befürchtungen in dieser Zeit haben hier ihren Ursprung: So kann es zum Beispiel sein, dass ein Kind, das in der Badewanne sitzt, Angst hat, der Sog des abfließenden Wassers könnte es mit durch den Abfluss ziehen.

In einer Angst auslösenden Situation ist liebevolles Verständnis angebracht. Trösten, das Kind in den Arm nehmen, Verständnis für seine Ängste zeigen und Anteil nehmen, ohne die Angst zu dramatisieren oder herunterzuspielen – das hilft. Wichtig ist, dass das Kind über seine Ängste reden kann, aber nicht dazu gedrängt wird. Kindgerechte Erklärungen für Situationen, die Angst auslösen, helfen ihm, seine Unsicherheit zu überwinden. Zum Beispiel, dass der Abfluss viel zu klein ist, um ein Kind einzusaugen.

Die Kinder sollten auch ermutigt und darin begleitet werden, Herausforderungen und Ängste mithilfe eigener Ideen und Fantasie zu lösen.

Kindern Angst einzujagen darf nicht als Erziehungsmittel eingesetzt werden. Zum Beispiel, indem man es ins Zimmer sperrt. Auch Drohungen wie: „Die Frau da drüben schaut schon ganz ärgerlich – die kommt jetzt dann und schimpft dich!“ oder „Dann kommt der ... und nimmt dich mit!“

lösen bei Kindern Angst aus.

Wenn Sie beobachten, dass ...

... Ihr Kind unter länger anhaltender und/oder panikartiger Angst leidet,

... Sie das Gefühl haben, dass die Entwicklung oder der Alltag Ihres Kindes durch Ängste beeinträchtigt ist,

... Ihr Kind unter Beschwerden wie zum Beispiel Bauchschmerzen leidet, für die sich keine körperlichen Ursachen finden lassen,

... Sie selbst sich im Umgang mit Ihrem Kind unsicher oder ängstlich fühlen,

... sollten Sie sich an das Elterntelefon oder eine Familienberatungsstelle wenden (Adressen siehe Adressenverzeichnis).



Höre deinen Kindern zu, wenn sie dir etwas erzählen, ganz egal, was es ist. Wenn du ihnen gut zuhörst, wenn sie klein sind und dir ihre kleinen Abenteuer erzählen, werden sie dir später auch ihre großen Abenteuer erzählen. Denn für sie war immer alles ein großes Abenteuer.

Catherine M. Wallace



Buchtipps:

Gefühle sind wie Farben, von Aiki, Beltz & Gelberg Verlag. Zuneigung, Stolz oder Langeweile: Die schönen Bildgeschichten zeigen die unterschiedlichen Gefühle von Kindern.

Zittern, Bibbern, schüchtern sein. Angst kennt jeder, Groß und Klein, von Emma Brownjohn, Thienemann Verlag. Jeder hat vor irgendetwas Angst, auch Erwachsene. Wovor auch immer man Angst hat: Angst zu haben, ist ganz normal.

Spietipp:

Fröhlich oder traurig ... Wie zeigst du Gefühle? Kosmos Verlag, für Kinder zwischen 4 und 7 Jahren. Wer kann die Gefühle Freude, Trauer, Wut und Angst richtig erkennen? Der gewinnt!

Unruhige Nächte

Das große Bemühen um Selbstständigkeit zeigt bei manchen Kinder in der Nacht Folgen: Sie wachen wieder vermehrt auf, weinen, rufen nach dem Vater oder der Mutter oder kommen gleich zu ihnen ins Bett gekrabbelt. Es kann auch vorkommen, dass sie vorübergehend wieder einnässen.

Viele Eindrücke, die das Kind tagsüber aufnimmt, tauchen in seinen Träumen wieder auf, manchmal erschreckend verändert. Besonders die sehr schnell wechselnden Bilder im Fernsehen sind für Drei- bis Fünfjährige überfordernd, weshalb sie kaum oder gar nicht fernsehen sollten (siehe auch das Kapitel: Vom Umgang mit Fernsehen und Computer).

Manchmal sind es Entwicklungsschübe, unverarbeitete Erlebnisse des Tages oder Veränderungen im Umfeld des Kindes, die dazu führen können, dass das Kind nachts aufwacht: Wenn zum Beispiel der Vater für längere Zeit wegfährt, die Bezugsperson im Kindergarten sich ändert oder der Opa krank wird. **Wie immer, wenn Kinder Veränderungen erleben, kann es sie stärken, viele Momente des Zusammenseins mit ihren Eltern zu erleben. Der Halt, die Sicherheit und Zuverlässigkeit, die sie während des Tages erleben, helfen ihnen, nachts Ruhe zu finden.**

Wenn Ihr Kind in Ihr Bett gekrabbelt kommt, können Sie es fragen, warum es aufgewacht und gekommen ist. Ein Streicheln über den Kopf, ein beruhigendes „Jetzt kannst du bestimmt wieder schlafen“, kann es trösten. Anschließend können Sie es auffordern, wieder zurück ins eigene Bett zu gehen. Alle Menschen wachen nachts mehrmals auf und schlafen wieder ein, ohne davon am nächsten Morgen noch zu wissen. Das wird Ihr Kind auch lernen.



Auch das kann den Schlaf unterstützen:

- Bewegung und frische Luft sind die besten „Müdemacher“. Auch ein regelmäßiger Tagesablauf fördert einen guten Schlaf.
- Zu viele Eindrücke und Erlebnisse tagsüber können das Einschlafen erschweren. Ebenso wildes Herumtollen kurz vor dem Schlafengehen: Es regt Kinder auf und sollte in der Stunde vor der Ruhezeit vermieden werden. Eine ruhige, gemütliche Beschäftigung eignet sich dagegen gut.
- Das Abendessen sollte nicht zu schwer sein. Und ein warmes Bad kann das Einschlafen erleichtern. Vermieden werden sollten Süßigkeiten in der Stunde vor dem Schlafengehen, sie können das Einschlafen erschweren.
- Der Schlafplatz sollte gemütlich, kühl, gut gelüftet, dunkel und ruhig sein.
- **Ein angenehmes, ruhiges, immer gleiches Einschlafritual, wie zum Beispiel das Kind noch ein wenig vom Tag erzählen lassen, ein Buch vorlesen, ein Segensspruch oder ein Lied, fördert das Einschlafen.**
- Um sich dem Schlaf anvertrauen zu können, braucht ein Kind Schutz. Sie können versuchen herauszufinden, wodurch sich Ihr Kind geschützt fühlt: Das kann ein kleines Licht in seinem Zimmer sein, die etwas offen gelassene Tür, ein Kuscheltier, ein Schutzgegenstand oder Ähnliches. **Versichern Sie Ihrem Kind auch, dass Sie da sind und es ganz beruhigt schlafen kann.**



Das Hausbuch der Gutenachtgeschichten, gesammelt von Arnhold Kantelhardt, Gerstenberg Verlag.

Knigge for Kids



Bitte mache keine raschen Versprechungen.

Bedenke, dass ich mich sehr im Stich gelassen fühle, wenn Versprechungen gebrochen werden.



„Bitte, danke und Aufwiedersehen“ – Höflichkeit ist „in“

„Wer sich gut benehmen kann, hat es leichter im Umgang mit anderen, im Privatleben und später auch im Beruf. Bei uns läuft das über das Vorbild, wir sagen „bitte“ und „danke“, halten anderen die Türe auf usw. Ich bemühe mich auch beim Autofahren nicht zu schimpfen, was mir leider nicht immer gelingt.“

Anita, Kaltern

„Ich mache meine Tochter darauf aufmerksam, wenn andere höflich sind, zum Beispiel: „Siehst du, der Autofahrer hat gleich gehalten und uns über die Straße gehen lassen.““

Martin, Sarntal

Höflich geht's leichter

Sehr kleine Kinder antworten häufig nicht, wenn sie etwas gefragt werden oder bedanken sich nicht für Geschenke. Dafür haben wohl alle Verständnis. Bei Vier- bis Fünfjährigen steigt die Erwartung der Umwelt. Einen Gruß zu erwidern oder sich freundlich zu verabschieden, ist eine Art, anderen Aufmerksamkeit zu schenken. Für Vierjährige ist das noch nicht so leicht: Sie sind häufig intensiv in ihr Spiel vertieft oder verstehen noch nicht, dass die Nachbarin sich freut, wenn sie „guten Tag“ sagen. Ein freundliches Vorbild, verbunden mit der Aufforderung, auch zu grüßen und die Menschen dabei anzusehen, wird mit der Zeit Früchte tragen. Vor allem, wenn das Kind nicht zu sehr bedrängt wird.

„Bitte, danke“

Wenn Mira, drei Jahre alt, von der Marktfrau eine Marille in die Hand gedrückt bekommt, freut sie sich so sehr, dass sie gar nicht daran denkt, sich dafür zu bedanken. Das macht dann noch ihr Papi für sie. Dass man sich bedankt, wenn man etwas geschenkt bekommt oder etwas für einen getan wird, lernen Kinder vor allem durch das Beispiel ihrer Eltern. Besonders dann, wenn diese sich auch beim Kind bedanken – etwa für die Hilfe beim Aufräumen.

„Schön“ essen

Mit Gabel und Messer sind Kindergartenkinder oft noch überfordert. Auch ein Drei-Gänge-Menü schweigend und stillsitzend zu überstehen, ist zu viel verlangt. Jede Familie findet ihre eigenen Regeln beim Essen, zum Beispiel: „Jeder/Jede schöpft sich selbst so viel auf das Teller, wie er/sie möchte, das sollte dann auch aufgegessen werden.“ „Wer aufsteht, zeigt damit, dass er mit dem Essen fertig ist.“ Auch die Regel „Die Kinder bleiben so lange sitzen, bis alle Kinder gegessen haben“ hat sich bewährt. Sie können auch vereinbaren, dass beim Essen vor allem die Kinder die Möglichkeit haben zu erzählen, was sie beschäftigt.

Wichtig ist eine angenehme, entspannte Atmosphäre während der Mahlzeiten.

*Es ist ein lobenswerter Brauch,
wer was Gutes bekommt,
der bedankt sich auch.*

Wilhelm Busch

Sprachen sind ein Schatz

Zwei- oder mehrsprachig aufwachsen

Ob Michael mit „Schlaf, Kindlein, schlaf“ oder mit „Fra' Martino“ in den Schlaf gesungen wird, hängt davon ab, wer ihn abends zu Bett bringt. Seine Mami ist deutscher Muttersprache, sein Papi italienischer. Wenn am Wochenende Tante Elisabetta mit ihrer Familie zu Besuch kommt, reden alle „so wie Papi“; das ist für Michael die selbstverständlichste Sache der Welt. Er redet genauso wie alle Kindergartenkinder – aber in zwei Sprachen.

Michaels Eltern haben bisher versucht, sich an den Grundsatz „eine Person – eine Sprache“ zu halten: Das bedeutet, dass beide mit ihm möglichst nur in ihrer Muttersprache reden. Im Alltag lässt sich dieses Prinzip aber nicht immer konsequent durchhalten. Michael hat bald gemerkt, dass Mami und Papi manchmal untereinander

„so wie Mami“, nämlich Deutsch, sprechen. Als er mit drei Jahren in den Kindergarten kam, geriet das Italienische etwas in den Hintergrund: Von Susanne, seiner Kindergärtnerin, und von seinem Freund Jonas und seiner Freundin Annika erzählte er dem Papi in Deutsch. Mit italienischen Liedern, Reimen und Geschichten versuchte „Papà“ seine Sprache wachzuhalten. Als sie dann im Sommer für drei Wochen zu den Großeltern ins Trentino fahren, erlebten alle eine Überraschung: Nach ein paar Tagen der Umstellung plauderte Michael schon bald mit der „Nonna“, seiner italienischen Großmutter, und seinen beiden Cousins Andrea und Laura, als hätte er nie etwas anderes als Italienisch gesprochen.

Wenn Kinder zweisprachig aufwachsen, entwickeln sich beide Sprachen meist nicht gleichmäßig. Für ein kleines Kind steht der Wunsch im Mittelpunkt, sich zu verständigen. In Situationen, die mit starken Gefühlen verbunden



sind, greift es unbewusst meist auf die Sprache zurück, die ihm vertrauter ist. Eltern sollten sich dadurch nicht entmutigen lassen: Die zweite Sprache sollte weiter in allen Situationen gesprochen werden und kann auch mit Liedern, Spielen und Büchern geübt werden.

Welche Sprache häufiger gesprochen wird, kann sich im Laufe der Sprachentwicklung ändern. Von einer Sprache in die andere übersetzen kann ein Kind mit drei meist noch nicht. Warten Sie ab, bis es von sich aus Vergleiche anstellt. Die vierjährige Carla, die mit ihrer italienischen Mutter und ihrem deutschen Vater eine Zeit lang in Bologna lebte, überraschte ihre Eltern eines Tages mit der Bemerkung: „Gianni sagt ‚cane‘, wir sagen ‚Hund‘“. Manchmal benutzt sie jetzt im Deutschen Regeln, die aus der italienischen Sprache kommen oder übersetzt wörtlich. Solche Übertragungen sind für ein Kind in diesem Alter häufig und zeigen, dass es das, was es in der einen Sprache gelernt hat, auch in der anderen anzuwenden versucht. Das ist ein Zeichen dafür, dass es vieles von

der Struktur der Sprache verstanden hat.

Wenn Ihr Kind von klein auf zwei oder mehr Sprachen spricht und sich später gut darin ausdrücken kann, ist das ein Schatz fürs ganze Leben.

Eine Mäusemutter geht mit ihren fünf Mäusebabys spazieren. Plötzlich prescht eine Katze aus dem Gebüsch hervor und knurrt: „A-a-a a-arragg.“ Mutter Maus bleibt ganz ruhig. Sie stellt sich auf die Hinterbeine, blickt der Katze in die Augen und sagt: „Wau, wau!“ Die Katze ist verschreckt, schaut nach links, nach rechts, rennt dann so schnell weg, wie sie gekommen ist. Mutter Maus wendet sich an ihre Sprösslinge: „Da seht ihr, Kinder, wie wichtig es im Leben ist, wenigstens eine zusätzliche Sprache zu beherrschen.“

Wir sprechen eine ganz andere Sprache

Sie sprechen zu Hause eine andere Sprache als die Südtiroler Landessprachen Deutsch, Italienisch und Ladinisch? Untersuchungen zeigen: Kinder können von klein auf gut zwei oder mehr Sprachen lernen, wenn sie in diesen Sprachen gefördert werden.

Im Kindergarten lernt Ihr Kind sehr vieles. Auch die Sprachentwicklung wird stark gefördert, durch Gespräche, Spiele, Lieder und Verse, mit Bilderbüchern und Geschichten. **Daher ist es wichtig, dass Ihr Kind den Kindergarten regelmäßig besucht. So kann es gut in die Landessprachen hineinwachsen.**

Vielleicht wird sich Ihr Kind anfangs Freundinnen

und Freunde suchen, die zu Hause dieselbe Sprache sprechen wie es selbst. Das kann ihm helfen, sich einzuleben und sich wohlfühlen. Im Laufe der Zeit wird es auch Freundinnen und Freunde finden, die eine andere Sprache sprechen.

Sie selbst sollten mit Ihrem Kind in der Sprache reden, in der Sie ganz spontan und natürlich sprechen und die Sie am besten können – meistens ist das die Muttersprache. Mit dieser wird viel Gefühl und kultureller Hintergrund weitergegeben. Und Sie kennen die meisten Wörter und wissen, wie die Sätze „gebaut“ sind. So bekommt Ihr Kind eine gute Grundlage, das hilft ihm dann beim Erlernen weiterer Sprachen. **Es dauert einige Jahre, bis ein Kind eine Sprache gut beherrscht – das ist sowohl bei der ersten als auch bei allen weiteren Sprachen so.**

Dreisprachig sein oder werden – im ladinischen Kindergarten

In den Kindergärten der ladinischen Ortschaften werden die Kinder schrittweise in die Mehrsprachigkeit eingeführt.

Die meisten Kinder dort sind ladinischer Muttersprache, in den meisten Gruppen werden aber zwei oder drei Sprachen passiv verstanden oder aktiv gesprochen. Grund genug, um diese natürliche Mehrsprachigkeit in die Rahmenrichtlinien aufzunehmen und systematisch an den Früherwerb der Mehrsprachigkeit heranzugehen. „Schritte in die Mehrsprachigkeit“ nennt sich ein flächendeckendes Projekt in den ladinischen Kindergärten, das vom Schweizer Professor für Mehrsprachigkeitsdidaktik, Dr. Rico Cathomas, wissenschaftlich begründet und begleitet wurde. Jeder Kindergarten nähert alle Kinder – von den unterschiedlichen ein- oder mehrsprachigen Realitäten ausgehend – an die drei Landessprachen an.

Die integrierende Sprachendidaktik ist eine Methode des Sprachenlehrens und -lernens, bei der zwei oder mehrere Sprachen gleichzeitig und systematisch verwendet werden. Es wird davon ausgegangen, dass bereits 3- bis 6-jährige Kinder, bei entsprechender methodisch-didaktischer Hilfestellung, mehrere Sprachen wirkungsvoll lernen können. Jeder der drei Landessprachen wird eine

verbindliche Farbe zugeordnet (ladinisch = grün, deutsch = rot, italienisch = gelb). Die einzelnen pädagogischen Fachkräfte gehen damit kreativ um. Mithilfe eigens erarbeiteter Materialien werden Momente der Sprachtrennung und solche des Sprachenvergleichs geboten. So spricht die Handpuppe Jep mit der grünen Jacke beispielsweise ladinisch, Franca mit dem gelben Kleid italienisch und Werner mit dem roten Pullover deutsch. Ähnlich verhalten sich auch unterschiedliche Plüschtiere, die jeweils einer der drei Landessprachen mächtig sind.

Der Kindergartenalltag wird dazu genutzt, die drei Landessprachen alternierend einzusetzen. So wird in einigen Kindergärten beim täglichen Morgenkreis abwechselnd eine Woche die ladinische, eine Woche die deutsche und eine Woche die italienische Sprache verwendet.

Es ist eine Aufgabe und Herausforderung für den ladinischen Kindergarten, die Kinder in der ladinischen Muttersprache zu stärken und die anderen beiden Landes- und Schulsprachen so früh wie möglich spielerisch und motivierend einzuführen und zu verwenden. Die Ergebnisse sind mehr als beachtlich.

Dr. Edith Ploner, Inspektorin für die ladinischen Kindergärten



Wussten Sie schon, dass ...

... Vorlesen glücklich und schlau macht?

Das tägliche Vorlesen ist eine wunderbare Möglichkeit, sich nahe zu sein und die Sprachentwicklung Ihres Kindes zu fördern. **In der Bibliothek, im Kindergarten und in den Buchhandlungen gibt es eine große Auswahl ansprechender Bilder- und Vorlesebücher.** Viele Kinder lieben es, die Bilderbücher selbst auszusuchen und möchten sie dann auch immer wieder vorgelesen bekommen. Das kann für Mütter und Väter anstrengend sein, für das Kind ist dies eine wichtige Phase, die auch wieder vorbeigeht ... Vielleicht haben auch manchmal die älteren Geschwister, die Tante oder der Großvater Zeit zum Vorlesen.

Einige Anregungen:

→ Suchen Sie sich ein ruhiges Plätzchen,

Fernsehgerät und Radio sollten ausgeschaltet sein.

- Nehmen Sie Ihr Kind auf den Schoß oder setzen Sie es neben sich.
- Wählen Sie ein Buch, das Ihnen beiden besonders gut gefällt und das Sie gerne lesen.
- Wenn Sie das Gefühl haben, nicht so gut vorlesen zu können, lassen Sie sich nicht verunsichern: Was zählt, ist die Zeit, die Sie mit Ihrem Kind verbringen. Und: Übung macht den Meister/die Meisterin.
- Kindergartenkinder hören sich gerne auch längere Geschichten an und können schon einiges nacherzählen. Lassen Sie Ihrem Kind Zeit, Fragen zu stellen, selbst zu erzählen, den Inhalt gut zu verstehen.
- **Besonders schön ist das Vorlesen als Ritual am Abend vor dem Schlafengehen – das Kind spürt dann noch einmal Ihre beruhigende Nähe, bevor es einschläft.**



Stolpersteine beim Sprechen

„Der Zahnarzt hat nicht weh getut!“ oder „Ich bin ganz schnell gelaufen“ – solche Wortschöpfungen zeigen nun, dass Ihr Kind seine Ausdrucksmöglichkeiten entfaltet. Mit dem, was es schon weiß, versucht es, Neues zu formen. **Die deutsche Sprache kennt viele Ausnahmeregelungen und es dauert meist bis zum fünften oder sechsten Geburtstag, manchmal auch länger, bis ein Kind damit vertraut ist.**

Kindergartenkinder lieben den Umgang mit Worten. Eltern können sie darin unterstützen, indem sie ihnen die richtigen Worte vorsprechen. Wenn Alex zum Beispiel sagt: „Schau mal, da ist ein Schirmfalter“, kann die Mutter oder der Vater ihm bestätigen: „Ah ja genau, auf dem Plakat da sieht man einen Fallschirmspringer.“

Einige Kinder verschlucken in diesem Alter ganze Silben – so wie Christine, die vor lauter Freude über die Schlagsahne auf den Erdbeeren ruft: „Noch mehr Schlahne“. **Andere tun sich noch mit bestimmten Buchstaben schwer**, so heißt der Kindergarten vielleicht eine Weile noch „Tindergarten“, wieder andere bleiben beim „sch“ hängen – ihr „Dankesöhn“ verstehen trotzdem alle. **Manche Kinder lispeln:** Bei S, St, Sch, Z oder X sieht man die Zunge zwischen den Zähnen und der Buchstabe wird unklar ausgesprochen.

Dreijährige verhaspeln sich auch noch häufig: Die Gedanken sind einfach schneller als die Worte. „Dadadaa, ein Huhuhubschrauber!“, stammelt Moritz manchmal, wenn er aufgeregt ist. Gerade bei Erlebnissen, die mit starken Gefühlen verbunden sind, ist seine Zunge häufig noch nicht so flink wie seine Gedanken. Das ist eine normale Phase in der Sprachentwicklung, auch „physiologisches Stammelnen“ genannt, die sich meist nach einigen Monaten von selbst wieder legt. Geduldiges Zuhören und Ihre ruhige Aufmerksamkeit zeigen dem Kind, dass es genug Zeit hat, um zu Wort zu kommen und dass es

auch Fehler machen darf. Gehen Sie auf das ein, was Ihr Kind sagen will, und überhören Sie den Rest; so wird es diese Schwierigkeiten leichter meistern.

Sollte Ihnen nach dem vierten Geburtstag Ihres Kindes noch häufig der eine oder andere „Stolperstein“ beim Sprechen auffallen, sprechen Sie am besten Ihren Kinderarzt/Ihre Kinderärztin bei der nächsten Untersuchung darauf an. Bei allen Sprechauffälligkeiten sollte auch geprüft werden, ob das Kind richtig hört. Sprechfehler sind oft Hörfehler.

Wenn ein Kind über einen längeren Zeitraum stottert und nicht nur an Silben und Wörtern, sondern auch an einzelnen Lauten hängen bleibt und sich dabei deutlich anstrengt, sollten Eltern fachkundigen Rat einholen. Bei Ihrem Kinderarzt/Ihrer Kinderärztin, bei den Logopädischen Diensten des Sanitätsbetriebes in den verschiedenen Bezirken finden Sie Hilfe.

Was Sie selbst tun können:

- Kein Kind stottert absichtlich oder kann das Stottern allein durch Willensanstrengung überwinden.
- Gehen Sie auf Augenhöhe und sprechen Sie ruhig mit Ihrem Kind: Ihre Ruhe überträgt sich und erleichtert ihm das Sprechen.
- Versuchen Sie, im Umgang mit Ihrem Kind Ruhe zu bewahren. Zeigen Sie, dass sie Zeit genug haben. Ruhe und Behaglichkeit können das Stottern vermindern.
- Helfen Sie Ihrem Kind, Freunde und Freundinnen zu finden. Spielen und Sprechen mit Gleichaltrigen, die das Stottern meist völlig überhören, macht Mut und hilft, die Sprachstörung zu überwinden.



Rundum gesund

Gesundes Essen im Kindesalter

Wir danken Herrn Univ. Prof. Dr. Klaus Pittschieler, freischaffender Kinderarzt, Mitglied der europäischen Gesellschaft für Pädiatrische Gastroenterologie und Ernährung, für diesen Text.

Eine ausgewogene Ernährung ist im Kindes- und Jugendalter besonders wichtig. Erwachsene gleichen mit den Speisen und Getränken ihren Nährstoffverbrauch aus und gewährleisten damit ihre tägliche Leistungsfähigkeit. **Bei Kindern und Jugendlichen muss eine gesunde und ausgeglichene Ernährung zusätzlich das notwendige Wachstum und die Entwicklung zahlreicher Organe ermöglichen.** Unausgewogene Ernährung im Kindesalter kann bleibende Schäden verursachen, welche auch Auswirkungen auf die spätere Gesundheit des Erwachsenen haben können.

Mit dem Beispiel der Ernährungsampel (siehe nächste Seite) **und ihren drei einfachen Regeln wird die Auswahl der richtigen Lebensmittel kinderleicht:**

Grünes Ampellicht für kalorienfreie oder -arme Getränke (Wasser, ungesüßte Tees usw.), **pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, fettarme Getreideerzeugnisse** (Reis, Nudel, Getreideflocken, Brot usw.) **und Kartoffeln:** Grün heißt freie Fahrt, jederzeit und gerne.

Gelbes Ampellicht für tierische Lebensmittel wie Milch, Milchprodukte, Fleisch, Wurst, Eier und Fisch: also in begrenzten Mengen genießen.

Rotes Ampellicht für fett- und zuckerreiche Nahrungsmittel wie Süßwaren, Limonaden und Knabberartikel: bitte deshalb nur selten und sparsam verzehren.

Eine auf den Tag regelmäßig verteilte Zufuhr von Nahrung und Flüssigkeit ist für Kinder besonders wichtig, deshalb sollten sie fünfmal täglich essen und trinken.

So ist eine andauernde körperliche und geistige Konzentration und Spielfreude gewährleistet. Werden Mahlzeiten ausgelassen, treten gerne Heißhunger und damit verbundene Überernährung ein. Häufiges Zwischenessen stört

den Appetit bei den geplanten Hauptmahlzeiten.

Wichtig ist eine regelmäßige und üppige Flüssigkeitszufuhr (ca. sechs Mal täglich). Besonders bei warmer Außentemperatur und Bewegung sollte viel getrunken werden. **Leitungswasser, Mineralwasser, ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee, stark verdünnte Fruchtsäfte sind ideale Getränke.** Limonaden, Cola und gezuckerte Fruchtgetränke enthalten sehr große Mengen an Zucker oder Zuckerersatzstoffen und sollten deshalb nur selten getrunken werden. Milch ist ein flüssiges, sehr komplexes und kalorienreiches Nahrungsmittel und kein Durstlöcher.

Warme Hauptmahlzeiten werden besonders für mittags und abends geplant. Sie finden idealerweise zusammen



mit den restlichen Familienmitgliedern statt und werden somit auch Anziehungspunkt für den Gedankenaustausch innerhalb der Familie. Hauptbestandteile dieser Mahlzeiten sind Kartoffel, Reis, Nudelprodukte, viel Gemüse in jeglicher Zubereitung, kalt oder warm, wenig Pflanzenöle (Olivenöl, Rapsöl usw.). In dieser Altersgruppe brauchen Kinder außerdem drei bis vier Mal wöchentlich hochwertiges Eiweiß (fettarmes Fleisch, Eier, Käse, Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen, Erbsen, ein- bis zweimal pro Woche Fisch usw.).

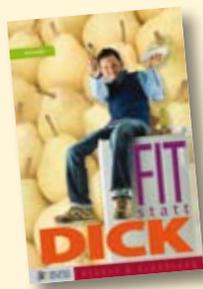
Kalte Hauptmahlzeiten beruhen vorwiegend auf Milch oder Milchprodukten (Joghurt, Käse), da eine ausreichende Kalziumzufuhr sehr wichtig ist. Dazu gesellen sich Obst, rohes Gemüse, Getreideflocken (z. B. zuckerfreies Müsli) oder ein belegtes Brot.

Zwischenmahlzeiten gibt es üblicherweise vormittags oder nachmittags: z. B. ein Pausenbrot in Kindergarten oder Schule, Obst, rohes Gemüse, Haferflocken, Rosinenbrötchen mit Obst, Vollkornbrot mit ein wenig Aufstrich und frisch gepresster Obst- oder Gemüsesaft als Getränk, gelegentlich Kekse oder Kuchen.

Wie für die Erwachsenen ist auch für die meisten Kinder Vollkornbrot ein wertvolles Nahrungsmittel und sollte häufig im Speiseplan anzutreffen sein, ebenfalls **Reis und Nudel als Vollkornprodukte**. Eiweißreiche Nahrungsmittel wie Milch, Fleisch und Fisch sollten fettarm sein. Den Fettgehalt der industriellen Nahrungsmittel finden Sie häufig an der Etikette vermerkt. **Allgemein gilt: So abwechslungsreich und so bunt gemischt wie möglich.**



Die aid-Ernährungspyramide



Buchtipp:

Fit statt dick: Kinder und richtige Ernährung, von Nicole Seiler, Goldegg Verlag. Die Autorin zeigt anhand vieler praktischer Anregungen und Tipps, wie Kinder gesund ernährt werden können, auch wenn die Zeit knapp ist.

Idee: S. Mannhardt, Copyright: aid

Mein Kind isst kein Gemüse und nascht so viel. Was hilft?

Manche Kinder mögen Obst oder Gemüse nicht, andere lassen den Vollkornreis auf dem Teller liegen, naschen ständig und möchten als Brotbelag nur Nusscreme. Was können Väter und Mütter da tun? Versuchen Sie, geduldig zu bleiben. Nicht jede Mahlzeit muss „durch und durch“ gesund und vollwertig sein. Vertrauen Sie Ihrem Kind, dass es mit Ihrer Unterstützung und Anleitung ein gesundes Essverhalten lernen wird.

Isst ein Kind wenig Gemüse, mag zum Beispiel nur Erbsen und Karotten, können Sie diese Lieblingsgemüsesorten ruhig öfters auf den Tisch bringen. Gleichzeitig sollten Sie immer wieder neue Sorten ausprobieren und dazunehmen: Sie können die neuen Sorten mit altbewährten mischen, sie mit der Lieblingssoße ihres Kindes übergießen. Oder unbeliebte Gemüsesorten pürieren oder raspeln, Suppen, Nudelsoupe oder Aufläufe daraus machen. Wenn Sie gar keinen Erfolg haben, müssen mehr Obst und Kartoffeln für Ausgleich sorgen.

Mag ein Kind keine Milch trinken, kann man es mit leicht gesüßtem Kakao, Joghurt oder Dickmilch versuchen. Milch lässt sich auch gut in Milchreis, Pudding, Omeletten oder Grießbrei „verstecken“. Wenn Ihr Kind trotzdem zu wenig Milchprodukte zu sich nimmt, dann muss das gerade für Kinder so wichtige Kalzium aus kalziumreichem Mineralwasser, Obst wie Beerenfrüchten oder Gemüse, zum

Beispiel Fenchel, Porree oder Brokkoli, kommen.

Was kann man tun, wenn ein Kind ständig nascht? Kinder sollten keinen freien Zugang zu Süßigkeiten haben. Sie können versuchen herauszufinden, warum Ihr Kind so oft naschen möchte: Hat es häufig Langeweile? Möchte es sich mit den Süßigkeiten trösten? Naschen Sie selbst gerne und viel? Werden in Ihrer Familien Süßigkeiten als Belohnung „missbraucht“? Legen Sie mit der ganzen Familie „Naschregeln“ fest, zum Beispiel: Es wird nur einmal am Tag oder einmal in der Woche genascht. Es gibt nur nach dem Mittagessen etwas Süßes. Süßigkeiten als Mitbringsel sind tabu usw.

Es fehlt die Zeit zum Kochen: Müssen Kinder jeden Tag warm essen?

Grundsätzlich ja. Der Speiseplan wird automatisch abwechslungsreicher. Viele nährstoffreiche Lebensmittel müssen gekocht werden, wie Fisch, Hülsenfrüchte, Getreide oder Eier. Kochen muss gar nicht lange dauern. Es gibt zahlreiche schnelle, gesunde Rezepte. Sie können auch das Angebot an tiefgefrorenen Lebensmitteln (Gemüse, Fisch usw.) und Fertigprodukten (möglichst biologisch) nutzen. Werten Sie diese durch frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte oder einen bunten Salateller auf.

Viele weitere Informationen rund um das Thema Essen für Kinder finden Sie auf der Homepage des Vereines aid-Infodienst in Deutschland, der vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz gefördert wird: www.was-wir-essen.de



Wer kann beim kranken Kind bleiben?

Das Kindergartenalter ist auch die Zeit der sogenannten Kinderkrankheiten. Wenn Ihr Kind in eine Kindergruppe oder den Kindergarten geht, kann es leicht sein, dass es sich bei anderen Kindern ansteckt und krank wird. Kinderkrankheiten haben eine wichtige Funktion: Durch sie baut das Kind seine Immunabwehr auf. **Um gut zu gesunden, brauchen Kinder während der Krankheit Ruhe und Geborgenheit. Außerdem ist es wichtig, dass sie wieder völlig gesund sind, bevor sie in den Kindergarten zurückkehren.** Es sollte nicht vorschnell zu Medikamenten gegriffen werden, weil für „sanftere“ Heilmethoden keine Zeit bleibt. Wenn beide Eltern oder der alleinerziehende Elternteil berufstätig sind, stellt sich die Frage: Wer bleibt bei dem Kind zu Hause? **Jeder berufstätige Elternteil hat jährlich bis zum 8. Lebensjahr des Kindes das Recht auf fünf Tage unbezahlte Freistellung, wenn das Kind krank ist. Je nach Situation oder Arbeitsvertrag können es auch mehr Tage sein.**



„Armes Häschen, bist du krank?“ – So klein und schon ins Krankenhaus

Muss Ihr Kind ins Krankenhaus, braucht es Ihre besondere Unterstützung. **Sie können es auf einen geplanten Aufenthalt in der fremden Umgebung vorbereiten.** Gemeinsam Bilderbücher anschauen, die vom Aufenthalt im Krankenhaus erzählen, zusammen seine Tasche packen oder mit dem Lieblingst Teddy Ihres Kindes „Krankenhaus“ zu spielen, besänftigt eventuelle Befürchtungen.

Trotz aller Vorbereitung sollten Sie möglichst bei Ihrem Kind im Krankenhaus bleiben oder andere vertraute Bezugspersonen bitten, sie zu unterstützen: den Opa, die Tante oder Freunde und Freundinnen. Sollte dies nicht möglich sein, sollten Sie es zumindest täglich besuchen.

Die Zeit im Krankenhaus kann auch für Sie selbst anstrengend und belastend sein. Es ist wichtig, dass Sie für sich nach Unterstützung und Entlastungsmöglichkeiten suchen. Sie können sich zum Beispiel mit dem Partner/der Partnerin oder den Großeltern bei der Betreuung Ihres Kindes abwechseln, um selbst wieder einmal eine Runde im Freien spazieren zu gehen und Ihre Batterien „aufzuladen“. Manchmal kann auch ein Gespräch mit dem Krankenhauspersonal hilfreich sein.

Nach einem plötzlichen Krankenhausaufenthalt kann Ihr Kind verunsichert sein. Es weiß nun, dass es auf der Welt auch sehr unangenehme Dinge gibt, die wehtun und gegen die man sich nicht wehren kann. Die Reaktionen auf das Erlebte können sehr unterschiedlich sein: Ihr Kind hat vielleicht wieder Probleme beim Einschlafen oder starke Trennungsängste. Geben Sie Ihrem Kind in dieser Zeit besonders viel Zuwendung und Sicherheit. Und haben Sie Geduld und Verständnis dafür, wenn es einige Zeit braucht, bis es sein Vertrauen in die Welt wieder aufgebaut hat.

Der Sicherheits-Check für Kinder zwischen drei und fünf:

- ❑ **Lassen Sie beim Lüften Ihre Kinder nicht aus den Augen.** Auch in Sommernächten sollten die Fenster nur gekippt sein. Falls Kinder aufwachen, können weit geöffnete Fenster ihre Neugierde wecken und so - unbemerkt von den Eltern - zum Sturzrisiko werden.
- ❑ **Kleine Kinder sollten nie alleine auf dem Balkon spielen.** Wenn Stuhl oder Blumenkübel auf dem Balkon zur Kletterhilfe werden, droht Gefahr. Da der Körperschwerpunkt von Kleinkindern weiter oben liegt als bei Erwachsenen, können sie buchstäblich kopfüber in die Tiefe stürzen.
- ❑ **Feuerzeuge, Zündhölzer, Kerzen, Messer und andere gefährliche Dinge müssen immer unerreichbar für Kinder aufbewahrt werden. Ebenso müssen Medikamente, Putzmittel, Lampenöle, Zigaretten und Ähnliches außerhalb der Reichweite von Kindern verwahrt werden.** Sie können bei einer versehentlichen

Einnahme zu schweren Vergiftungen führen.

- ❑ Beim Grillen sollten sich Kinder in gebührendem Abstand vom Grill aufhalten. Sonst kann es zu schweren Brandverletzungen kommen.
- ❑ **Benutzen Sie beim Kochen möglichst die hinteren Herdplatten und drehen Sie die Pfannenstiele zur Wand.** So können Verbrennungen vermieden werden.
- ❑ Am Badesee, am Fluss, im Schwimmbad, beim Gartenteich, der Regentonne, im Planschbecken oder in der Badewanne: **Haben Sie Ihre Kinder stets im Auge, wenn Wasser in der Nähe ist – auch wenn sie schon älter sind und schwimmen können.** Bedecken Sie Ihren Gartenteich, auch im Winter, oder errichten Sie einen wirklich sicheren Zaun. **Für Kinder ab vier Jahren ist es ratsam, schwimmen zu lernen.**
- ❑ **Sichern Sie Baustellen ab:** Auf heimischen Baustellen sollten Werkzeuge auch während der Pausen und nach der Arbeit weggeräumt werden. Sichern Sie Gefahrenzonen, damit draußen spielende Kinder nicht in Gefahr geraten (siehe auch das Kapitel „Vom sicheren Umgang mit Werkzeugen“ in diesem und „Der Sicherheitscheck“ im Elternbrief Nr. 4).



Das kleine Notfall-Quiz

Wie war das noch mal, wenn mein Kind Nasenbluten hat? Den Kopf nach hinten halten oder doch besser nach vorn? **Gerade bei kleinen Notfällen ist es gut zu wissen, was zu tun ist.**

Mit diesem Quiz können Sie testen, wie gut Sie über das Verhalten bei kleinen Notfällen Bescheid wissen.

Für Eltern ist es zudem ratsam, einen Kinder- notfallkurs oder Erste-Hilfe-Kurs zu besuchen. Denn trotz aller Vorsicht kann doch einmal etwas passieren. In diesen Kursen werden die Grundlagen der Erste-Hilfe-Versorgung bei verschiedenen Verletzungen und Notfällen vermittelt. Das Weiße Kreuz organisiert regelmäßig Kurse in deutscher und italienischer Sprache (*Adresse siehe Adressenverzeichnis*).

Wie gut wissen Sie über das Verhalten bei kleinen Notfällen Bescheid?

1. Ihr Kind hat Nasenbluten – was tun?

- a) Den Kopf Ihres Kindes nach vorne beugen und den Nacken kühlen.
- b) Das Kind auf den Arm nehmen und trösten.

2. Ihr Kind ist mit dem Fahrrad gestürzt und hat eine Schürfwunde. Was machen Sie zuerst?

- a) Die Wunde zum Säubern unter fließendes Leitungswasser (Trinkwasserqualität) halten und anschließend desinfizieren.
- b) Die Wunde nicht säubern, sondern ein Pflaster darüber kleben.

3. Ihr Kind ist von der Schaukel gefallen und hat eine Beule am Bein. Was machen Sie?

- a) Die Beule wärmen.
- b) Die Beule ungefähr 15 Minuten lang mit kaltem Wasser oder mit Eiswürfeln, die in ein Tuch gewickelt sind, kühlen.

4. Was machen Sie, wenn Ihr Kind von einer Biene gestochen wurde?

- a) Die Stichstelle kühlen und beobachten, ob eine allergische Reaktion eintritt.
- b) Die Stichstelle reiben, damit sie nicht so dick wird.

5. Was machen Sie, wenn Ihr Kind einen Sonnenstich (roter, heißer Kopf, kühle Haut und Kopfschmerzen) hat?

- a) Das Kind in den Schatten bringen und Ihren Kinderarzt/Ihre Kinderärztin kontaktieren.
- b) Den Stich eincremen.

6. Ihr Kind hat sich einen bleibenden Zahn ausgeschlagen – was nun?

- a) Den Zahn suchen, dann gründlich reinigen und zum Zahnarzt.
- b) Den Zahn suchen, ihn in einen Behälter mit kalter Milch geben und gleich mit dem Kind zum Zahnarzt oder in die Erste Hilfe bringen (innerhalb von 24 Stunden).

7. Wie handelt man am besten, wenn ein Kind plötzlich stark hustet und man vermutet, dass ein Fremdkörper (Erdnüsse oder Ähnliches) in seine Atemwege gelangt ist?

- a) Das Kind hinstellen, seinen Oberkörper nach vorne beugen, mit der flachen Hand kräftig zwischen die Schulterblätter schlagen. Möglichst gleich die Notrufnummer 118 anrufen.
- b) Das Kind alleine lassen, es wird sich schon wieder beruhigen.

8. Ab welcher Körpertemperatur spricht man von Fieber?

- a) Ab 41 °C (im After gemessen).
- b) Ab 37,5 °C (im After gemessen).

9. Mit welcher Nummer werden Sie in Südtirol und Italien mit der Notrufzentrale verbunden – sowohl aus dem Festnetz als auch per Handy?

- a) 118
- b) zweihundertfünfundvierzig

10. Was muss man beim Notruf 118 angeben?

- a) Die Namen der Zeugen und wie viele Menschen sich an der Unglücksstelle befinden.
- b) Den eigenen Namen, die Adresse, welche Art von Notfall vorliegt, das Alter des Kindes und die eigene Telefonnummer.

Sollte etwas Schlimmeres passiert sein, das Kind bewusstlos sein oder stark bluten, sollte sofort der Notruf gerufen werden.



Richtige Antworten: 1. a), 2. a), 3. b), 4. a), 5. a), 6. b), 7. a), 8. b), 9. a), 10. b)

Fieber messen

Fieber wird am besten im After gemessen, hier wird sie am genauesten bestimmt. Haben Kinder erhöhte Temperatur (über 37,5°C), sollte morgens und abends gemessen werden, bei hohem Fieber auch zwischendurch öfters.

So gehen Sie auf Nummer sicher:

Ab 37,5 °C (leichtes Fieber): Die Höhe der Temperatur beobachten, zwei bis drei Mal täglich messen.

Steigt die Temperatur über 38,7 °C (Fieber): Den Kinderarzt/die Kinderärztin kontaktieren und besprechen, wie damit umgegangen werden soll.

Steigt das Fieber über 39,7 °C (hohes Fieber): Mit dem Kind zum Kinderarzt/zur Kinderärztin gehen.

Ab 40 °C (kritisches Fieber): Sofort den Arzt oder die Notärztin rufen.

Händewaschen nicht vergessen

Auch wenn es manchmal lästig ist: Händewaschen ist wichtig für die Hygiene. Wenn viele Menschen mit ihren Händen Gegenstände wie Treppengeländer, Türklinken, Lichtschalter oder anderes anfassen, werden Keime übertragen. Diese Bakterien und Viren wandern dann weiter von Hand zu Hand. **Händewaschen ist daher sinnvoll und notwendig, um der Verbreitung von Infektionskrankheiten entgegenzuwirken – besonders vor jedem Essen und nach jedem Toilettenbesuch.**

Wir danken Prof. Dr. Pittschieler für die Mitarbeit an diesen Texten.

Warum Milchzähne so wichtig sind

Manchmal hört man: „Es macht nichts, wenn Milchzähne Karies haben und frühzeitig ausfallen, es kommen ja neue nach!“. Aber das stimmt nicht: **Die Milchzähne bilden die Basis für ein gesundes bleibendes Gebiss.** Der Milchzahn hilft dem bleibenden Zahn, an der richtigen Stelle durchzubrechen und sich in den Zahnbogen einzureihen. **Kann der Milchzahn diese Platzhalterfunktion nicht erfüllen, ist später häufig eine kieferorthopädische Behandlung notwendig.** Deshalb ist es wichtig, das Milchgebiss bis zum natürlichen Zahnwechsel gesund zu erhalten.

Beschädigt und zerstört werden die Milchzähne durch Kariesbakterien. Diese Keime werden häufig in die gesunde kindliche Mundhöhle übertragen, wenn Mütter und Väter Schnuller, Sauger und Babylöffel in den Mund nehmen, um zum Beispiel die Temperatur der Flaschennahrung zu testen oder den Brei zu verkosten.

Durch unzureichende Mundhygiene und zuckerhaltige Nahrung können sich die Kariestbakterien stark vermehren. Sie zerstören schnell den dünnen Zahnschmelz und sobald sie das Zahnmark erreicht haben, macht sich der Zahn durch Schmerzen bemerkbar. Eine entsprechende Behandlung ist notwendig. Geht der kariöse Zerfall weiter, breitet sich die Entzündung weiter aus. Es kann zu Schwellungen kommen und häufig ist das Allgemeinbefinden des Kindes beeinträchtigt. **Deshalb sind tägliches Zähneputzen, eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Kontrollen beim Zahnarzt/bei der Zahnärztin für die Gesunderhaltung aller Zähne wichtig.**

Die Entwicklung des bleibenden Gebisses beginnt meist mit dem 6. Lebensjahr. Hinter dem letzten Milchzahn bricht der erste bleibende Backenzahn durch. Dann kommt es zum Wechsel der mittleren und seitlichen Schneidezähne.

Zähneputzen kann auch Spaß machen, besonders mit einer altersgemäßen Zahnbürste! Die Zahnpasta sollte Fluor enthalten, das den Zahnschmelz härtet. Da Fluor auch aus anderen Quelle bezogen werden kann, wie zum Beispiel aus dem natürlichen Trinkwasser (je nach Region) oder aus dem Speisesalz, dem neben Jod auch Fluor zugesetzt werden kann, hilft Ihr Zahnarzt/Ihre Zahnärztin sicher gerne bei der richtigen Dosierung.

Wir danken Frau Dr. Elisabeth Moritz-Pernthaler, Kinderzahnärztin, für die Mitarbeit an diesem Text.



Die Broschüre „**Zahnpflege, die Spaß macht**“ gibt weitere Informationen zur Zahnpflege und ist kostenlos beim Gesundheitsbezirk Meran erhältlich: Dienst für Basismedizin, Romstraße 3 in Meran, Tel. 0473 496 746, basismedizin@asbmeran-o.it.



Oft wünsche ich mir etwas ...

Für mich ist es wichtig, dass du meine Wünsche immer ernst nimmst, auch wenn ich weiß, dass ich nicht alles bekommen kann, wonach ich frage. Manchmal gehen einfach meine Gefühle mit mir durch, und ich hoffe, dich überreden zu können.

Lernwerkstatt Haushalt

„Das mache jetzt ich!“

Die kleine Angela ist ganz stolz. Gestern war sie auf dem Bauernhof nebenan und hat dort mitgeholfen: Den ganzen Mistgang im Stall hat sie gekehrt. Die Bäuerin hat sich über die Mithilfe sehr gefreut und ihr vier Eier dafür geschenkt. Angela hat die Eier mit nach Hause genommen und am nächsten Morgen gemeinsam mit ihrer Familie zum Frühstück genossen. Sie fand, es seien die „besten Frühstückseier der Welt“ gewesen.

Im Kindergartenalter helfen Kinder überall gerne mit: sei es beim Tisch decken, beim Geschirrspüler ausräumen, Handtücher zusammenlegen, Auto waschen oder Blumen pflanzen im Garten. **Bei der gemeinsamen Hausarbeit üben Kinder vieles:** Sie lernen, was in welcher Reihenfolge in den Omelett-Teig hineinkommt, womit was geputzt wird oder welche Werkzeuge es für die verschiedensten Reparaturen im Haus und im Garten gibt. **Sie lernen, dass man vieles durch Üben immer besser machen kann und dass notwendige**

Dinge getan werden müssen, auch wenn sie keinen Spaß machen oder man lieber etwas anderes unternehmen würde. Und indem sie an einer Sache dranbleiben, gemeinsam mit den Erwachsenen oder Geschwistern, wird ihre Konzentrationsfähigkeit und ihr Selbstvertrauen gestärkt und sie fühlen sich noch stärker als Teil der Familie.

Es spielt für Kinder eine Rolle, wie ihr Vater und ihre Mutter an die Arbeit herangehen: „Ich koche gerne, weil es dann so gut duftet.“ „Ich räume nicht so gerne auf. Aber wenn mir jemand dabei hilft, geht es viel leichter von der Hand.“ „Mir gefällt das Autoputzen, ich freue mich, wenn das Auto dann ganz sauber ist.“ „Ich bügeln nicht gerade gerne, aber es muss halt sein. Wenn ich dabei eine interessante Sendung im Radio anhören kann, mache ich es gleich viel lieber.“

Zeigen Sie Ihrem Kind auch die Vielfalt an Tätigkeiten, die es gibt: Solche, deren Ergebnis sichtbar ist und solche, die nur gesehen werden, wenn sie nicht gemacht sind. Welche, die überlebensnotwendig sind und andere, die vielleicht Ihnen besonders wichtig sind oder einfach Spaß machen.



INFOS & ANREGUNGEN

→ **Kindergartenkinder können nun kleine Aufgaben selbstständig und regelmäßig übernehmen.** Sie können Ihr Kind beobachten, um zu sehen, was es schon alles kann: Was macht es schon ganz selbstverständlich alleine? Was traut es sich selbst neu zu? Wo könnten Sie ihm jetzt etwas Neues zeigen? Sie können Ihr Kind bitten, Ihnen zu helfen: „So geschickt, wie du mit deinen Bauklötzchen spielst, müsstest du eigentlich auch schon eine Banane aufschneiden können – komm, ich zeig dir, wie es geht.“ Erst können Sie dem Kind in kleinen Schritten zeigen, wie es geht und es dann selbst probieren lassen. Loben Sie sein Bemühen – auch wenn es noch nicht gleich richtig klappt: „Das war fürs erste Mal schon sehr gut, vielen Dank. Morgen kannst du mir wieder helfen.“

Mögliche Tätigkeiten:

- ❖ Tisch aufdecken
 - ❖ Spülmaschine ausräumen (Dinge, die in die Oberschränke verräumt werden sollen, kann es auf dem Tisch stapeln)
 - ❖ Geschirr abwaschen und abtrocknen
 - ❖ Gemüse schneiden
 - ❖ Brote streichen
 - ❖ Wäsche aufhängen und zusammenlegen
 - ❖ im Geschäft einiges, was eingekauft werden soll, aus den Regalen holen und in den Einkaufskorb legen
 - ❖ usw.
- **Sagen Sie Ihrem Kind öfters, dass Sie es schön finden, wenn es mithilft.** Auch können Sie es da-

rauf aufmerksam machen, was es schon alles kann. So stärken Sie sein Selbstbewusstsein und seine Selbstständigkeit – auch wenn es für Sie manchmal mehr Arbeit bedeutet.

→ **In diesem Alter beginnen viele Kinder, darüber nachzudenken, was sie später einmal beruflich tun möchten. Sie können aufmerksam zuhören, wenn Ihr Kind über seine Berufsvorstellungen plaudert.** Es wird sie noch öfters ändern, aber es kann anregend sein, sich mit verschiedenen Berufsbildern auseinanderzusetzen und bestimmte Vorlieben des Kindes zu erkennen: „Du möchtest Lokführer werden, wenn du groß bist. Das ist sicher ein interessanter Beruf. Was gefällt dir denn daran besonders?“

→ Häufig ist „alleine machen“ das Motto der Kinder: Sie bestehen darauf, die Dinge selbst in die Hand zu nehmen und auf ihre Weise zu tun. Die Entdeckung und Durchsetzung des eigenen Willens ist bedeutsam für die Entwicklung eines stabilen Selbst (siehe auch „Das so genannte Trotzalter“ im Elternbrief Nr. 5).

→ **Kinder erwerben durch die Mithilfe auf natürliche Weise eine Vielzahl von Fähigkeiten: Sie üben ihre Wahrnehmung, ihre Geschicklichkeit, die räumliche Orientierung, ihre Selbstständigkeit und Selbstorganisation, kurz sie lernen „Alltagskompetenz“. Wenn sie diese Dinge schon gut beherrschen, fällt es ihnen leicht, Neues dazuzulernen, zum Beispiel, wenn sie in die Schule kommen.**



Nicht alles perfekt

Für Eltern gibt es manchmal auch einfach zu viel Arbeit: Kindererziehung, Haushalt und Beruf unter einen Hut zu bringen ist für Väter und Mütter meist ganz schön anstrengend. Da geht es sich nicht aus, alles zu 100 Prozent zu erledigen. Häufig ist es notwendig, gemeinsam mit der Partnerin/dem Partner zu überlegen, was einem wichtig ist, und klare und erreichbare Schwerpunkte zu setzen. Und vielleicht auch jemanden anzustellen, der einen Teil der Haus- oder Gartenarbeit übernimmt.

Auch dabei lernt Ihr Kind etwas: Nämlich wie mit dem Dschungel von Ansprüchen, Wünschen, Anforderungen und Notwendigkeiten umgegangen werden kann und wie das manchmal besser und manchmal weniger gut gelingt.

Spielerisch lernen – Memory mit Socken

Den Kindern macht es Spaß und den Eltern nimmt es Arbeit ab: das Memory der Socken. Aus den frisch gewaschenen Socken der ganzen Familie sucht das Kind jene heraus, die zusammenpassen. Das erfordert genaues Hinsehen und Vergleichen: Größe, Farbe und Muster müssen stimmen und manchmal sind die Unterschiede ganz gering. Wer anschließend die Socken noch nach Besitzern ordnet und sie in die richtigen Schubladen verräumt, lernt wirklich zu kombinieren.

Aufräumen leicht gemacht

Aufräumen ist für Kinder Schwerarbeit. Sie müssen sich nicht nur eine Menge merken, sondern auch noch schwierige Entscheidungen treffen: Wo kommen die ganzen verschiedenen Dinge hin? Kommt ein abgebrochener Stift in den Müll oder zu den Stiften? Was tun mit angefangenen Bastelarbeiten? Das gesamte Zimmer komplett aufzuräumen, damit sind sie überfordert. Aufräumen bedeutet, einen kleinen Bereich selbst zu ordnen, nach Maßstäben, die jede/r sich einmal ausgedacht hat und an denen meist über lange Zeit festgehalten wird. **Unterstützen können Eltern ihr Kind dabei, indem sie ihm für jedes Spielzeug einen gut zugänglichen Platz zeigen. So muss es nicht jedes Mal nachdenken, wohin das Teil nun gehört, das es in der Hand hält.**

Kindergartenkinder kommen meist gut damit zurecht, wenn sie ein, zwei klare Aufträge bekommen, die zusammen höchstens zehn Minuten in Anspruch nehmen: zum Beispiel erst alle Legosteine in den Korb räumen, dann alle Malsachen in die Schublade. Am besten gelingt es, wenn die Mutter oder der Vater anfangs zeigen, wie es geht und dann einige Male mithelfen. Später sollten sie in der Nähe sein, um bei Rückfragen zur Verfügung zu stehen. Die meisten Kinder brauchen beim Aufräumen bis ins Teenager-Alter Hilfe.

Das Aufräumen ins abendliche Ritual aufzunehmen kann eine gute Idee sein – die Gewohnheit lässt es fast von alleine gelingen.



Bitte stelle mich nicht vor anderen bloß!

Ich bin froh, wenn du mir wertschätzend zeigst, wie man sich im Alltag und mit anderen Menschen verhält.

Kleider machen Leute – sich selbst anziehen

Ihr Kind hat sicher schon häufig versucht, sich das eine oder andere Kleidungsstück anzuziehen. Ungefähr ab dem dritten Geburtstag kann man es noch stärker darin unterstützen. „Ich glaube, du bist jetzt schon groß genug, zu lernen, dich selbst anzuziehen. Komm, ich zeig's dir.“ – so etwa könnte der Auftakt lauten.

Beim Anziehen werden viele Fähigkeiten geschult: so zum Beispiel die Beweglichkeit, das Gleichgewicht, die Körperwahrnehmung, das Gefühl für verschiedene Materialien. **Gerade deshalb ist diese Aufgabe auch anspruchsvoll.**

Eines nach dem anderen zu üben, ist hier eine gute Wahl:

Ihr Kind kann anfangs lernen, nur die Unterhose alleine anzuziehen: Es kann schauen, wo vorne und hinten ist, sie sitzend über die Beine streifen und dann nach oben ziehen, damit sie angenehm sitzt. Die restlichen Kleidungsstücke ziehen vorerst noch Sie ihm an.

Wenn ihm das eine Woche lang gut gelingt, können Sie mit dem Unterleibchen beginnen.

Das ist nicht so einfach, es gibt schließlich mehrere Möglichkeiten, durch die man einen Arm stecken könnte. Deshalb ist bei diesem Kleidungsstück anfangs meist ein bisschen Zuspruch, Ermutigung und etwas Hilfe nötig. **Nach dem Motto: So viel Selbstständigkeit wie möglich, so viel Hilfe wie nötig.** Wenn Ihr Kind das Unterhemd mehr oder weniger problemlos anziehen kann, ist ein dickes Lob fällig, und die Übung mit dem nächsten zusätzlichen Kleidungsstück kann beginnen.

Socken sind meist eine echte Herausforderung für Kinder, sie sollten groß genug und ausreichend elastisch sein.

Bei der Hose macht häufig der Verschluss Probleme: Wenn Ihr Kind ihn schließen kann, sollten Sie dies besonders lobend hervorheben. Falls es damit

noch nicht so ganz klappt, ist doch klar: Wer sich schon so vieles alleine anziehen kann, wird nach einigen Wochen auch diese Hürde schaffen.

Schuhe mit Klettverschluss ermöglichen kinderleichtes Hineinschlüpfen. Mit den Schuhbändern eine Masche zu binden, gelingt Kindern hingegen häufig erst mit fünf, sechs Jahren.

Das Wichtigste beim Erlernen des selbstständigen Anziehens ist jedoch, die Latte nicht zu hoch zu hängen: Wer alle Kleidungsstücke außer Strumpfhose, Hosenkнопf und Schuhbänder binden alleine bewältigt, sollte gefeiert werden!



Vom sicheren Umgang mit Werkzeugen

Den meisten Kindern macht es Spaß, etwas zu basteln und zu bauen, besonders wenn sie dabei richtiges Werkzeug benutzen dürfen. **Doch jedes Werkzeug hat seine eigenen Gefahrenseiten: Manche sind spitz oder scharf, bei anderen kann ein Finger eingeklemmt werden.** Deshalb sollte Kindern jedes Werkzeug einzeln erklärt werden - wozu es gut ist, wie es funktioniert, wie man damit umgeht. Auf die gleiche Weise kann man Kinder auch mit dem Umgang mit Messern, Scheren und Streichhölzern vertraut machen - diese gehören allerdings weiterhin unter Verschluss, wenn sie nicht gebraucht werden.

Allgemein gilt von Anfang an:

- Herumlaufen mit Werkzeugen ist nicht erlaubt,
- spitze Werkzeuge wie Schraubenzieher werden immer am Griff angefasst und mit der Spitze nach unten getragen,
- Scheren werden beim Tragen immer mit fest geschlossener Klinge in die Hand genommen,
- nach dem Gebrauch wird das Werkzeug gleich wieder an seinen Platz geräumt.

So lernen Kinder schnell, sicher mit Werkzeugen zu hantieren.

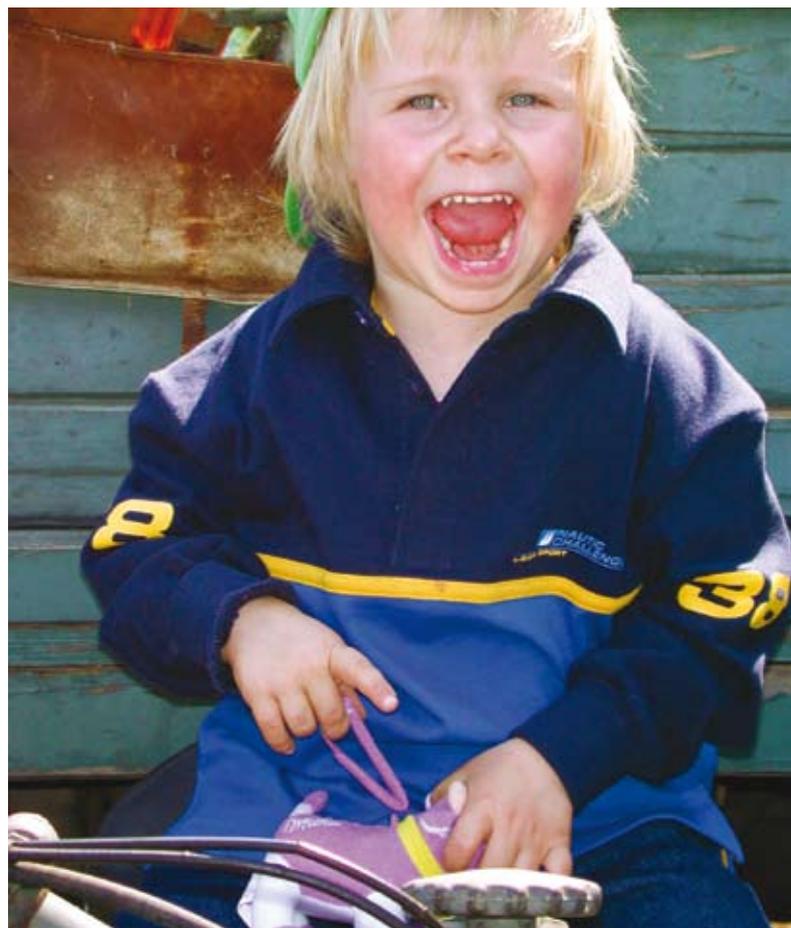
Ordnung ist die Lust der Vernunft, aber Unordnung ist die Wonne der Fantasie.

Paul Claudel

Unterschiedliches Zeitempfinden

Drei- bis Fünfjährige haben ein ganz anderes Zeitempfinden als Erwachsene. Sie erleben, dass es morgens hell wird und abends wieder dunkel. Und sie merken, dass man einiges tun kann, bis man wieder schlafen geht. Aber ein genaueres Gefühl für die Zeit und dafür, dass es andere manchmal eilig haben, sind sie erst dabei zu entwickeln.

- Müssen oder wollen Sie Ihren Kindern Zeitvorgaben machen, nennen Sie ihnen ein sinnlich wahrnehmbares Zeichen: „Wenn Josef nach Hause kommt, gehen wir einkaufen.“ „Wenn der Zeiger der Uhr ganz oben ist, gibt es Mittagessen.“
- Kinder vergessen während des Spielens die Zeit. Denken Sie daran, ihnen rechtzeitig zu sagen: „Wenn ich euch rufe, müsst ihr euch anziehen. Wir gehen dann gleich aus.“



„Mami sag, wo komm ich her?“

Fragen rund um den Körper

Benedikt und sein Vater schauen sich das Fotoalbum an. Auf einem ist Benedikts Mutter schwanger. Benedikt ist ganz überrascht und begeistert: „Wieso hat die Mami so einen dicken Bauch?“ „Sie war schwanger mit dir.“ „Ich war da drinnen? Wie habe ich da überhaupt Platz gehabt?“

So natürlich und voll Entdeckerfreude wie Kinder an alle Dinge des Lebens herangehen, erkunden sie auch die spannenden „Geheimnisse der Geschlechter“ und wollen Antworten auf ihre Fragen. Schön, wenn Ihnen

das auch gelingt. Dazu ist es hilfreich, wenn Sie sich bewusst machen, wie es Ihnen selbst mit dem Thema geht, was Ihnen dabei besonders wichtig ist. Und was Sie Ihrem Kind gerne weitergeben und wovor Sie es schützen möchten. Das „Wie sag ich's meinem Kind?“ erfolgt am besten in vielen kleinen, einfachen Erzählungen, in denen man das Interesse des Kindes aufgreift. So kann Benedikt jetzt etwa erfahren: „Du warst noch sehr klein, fast so klein wie deine Puppe und ganz geborgen im Bauch von Mami. Schau mal, ich kann es dir in diesem Buch zeigen“. So bekommt er auf seine Fragen Schritt für Schritt wahre Antworten, die, je nach seinem Interesse, knapper oder ausführlicher ausfallen können.



INFOS & ANREGUNGEN

- Es gibt eine Reihe von Bilderbüchern, die einen guten Anlass bieten, über dieses Thema zu sprechen (siehe unten).
- Kinder haben ein natürliches Schamgefühl. Wenn Ihr Kind nun zum Beispiel beginnt, die WC-Türe zuzumachen oder beim Umziehen allein sein will, sollten Sie dies respektieren. Vorsicht ist noch mit dem Badezimmerschlüssel geboten: Das Kind könnte sich einsperren und die Tür später nicht mehr aufbekommen. Ein Schild an der Badezimmertür, das aufzeigt, dass jemand im Bad ist, kann hier vielleicht Ab-

hilfe schaffen. Oder die Vereinbarung, die von allen eingehalten werden sollte: Im Bad wird immer angeklopft und die Antwort abgewartet.

- Ihr Kind kann zunehmend selbst die Pflege des eigenen Körpers beim Duschen und beim Baden übernehmen.
- Kein Kind sollte dazu gedrängt werden, jemanden Zuneigung zu zeigen, wenn es nicht will! Begrüßungsbussi, Umarmungen und andere Zärtlichkeiten sollten auf keinen Fall erzwungen oder durch Überreden herbeigeführt werden.

Den eigenen Körper entdecken

Zwischen drei und fünf entdecken die meisten Kinder ihren Genitalbereich: Sie berühren ihn gerne, spielen damit und erleben dabei oft auch ein angenehmes Lustgefühl. Viele Kinder beruhigen sich auch ganz unbewusst vor dem Einschlafen oder wenn sie unter Spannung stehen, indem sie die Hände zwischen die Oberschenkel legen oder sich im Genitalbereich berühren. **Als Elternteil braucht Ihnen das nicht unangenehm oder peinlich zu sein.** Das Streicheln des Gliedes beziehungsweise der Klitoris ist ganz natürlich. Ihr Kind wird so mit seinen äußeren Geschlechtsorganen vertraut.

Diese Selbstentdeckung ist ein Zeichen der normalen Sexualentwicklung. Meist ziehen sich Kinder dabei an einen unbeobachteten Ort zurück.

Tritt dieses Verhalten sehr häufig auf, kann es ein Anzeichen dafür sein, dass das Kind stark unter Druck steht. Dann sollte versucht werden, eine entspannte Umgebung für es zu schaffen.



Buchtipps:

Es empfiehlt sich, die Bücher vor dem Kaufen oder Ausleihen anzusehen. So können Sie entscheiden, welches Buch für Sie und Ihr Kind das Richtige ist.

Vom Liebhaben und Kinderkriegen: Mein erstes Aufklärungsbuch, von Sanderijn van der Doef und Marian Latour, Betz Verlag, empfohlen ab 5 Jahren (eignet sich auch ab 4 Jahren). Ein einfühlsames Aufklärungsbuch mit kindgerechten Texten und liebevollen Bildern.

Peter, Ida und Minimum, von Grethe Fagerström und Gunilla Hansson, Ravensburger Verlag, ab 5 Jahren. Ein Klassiker, der sich auch heute noch eignet, Kindern unbefangen zu erklären, wie neues Leben entsteht.

Woher die kleinen Kinder kommen, von Doris Rübel, aus der Reihe: „Wieso? Weshalb? Warum?“, Ravensburger Verlag. Ab 4 Jahren. Dieses Sachbuch gibt viele altersgemäße Antworten auf Fragen wie: Woher kommen die Babys? Warum gibt es Mädchen und Jungen? Und was passiert bei der Geburt?

Ich geh doch nicht mir jedem mit! Von Dagmar Geisler, Loewe Verlag. Diese Bilderbuch zeigt, wie klare Regeln und Absprachen helfen können, Kinder zu schützen.

Conni geht nicht mit Fremden mit, Lesemaus, Band 137, von Liane Schneider, Carlsen Verlag.

Doktorspiele

Nun verstärkt sich meist auch das Interesse für das andere Geschlecht. Um andere Kinder genau betrachten zu können, gibt es für Jungen und Mädchen kaum etwas Spannenderes als „Doktorspiele“. Dies auch deshalb, weil Arztbesuche aufgrund von Kinderkrankheiten oder Vorsorgeuntersuchungen für die Kinder eine wichtige und regelmäßige Erfahrung sind.

Sie horchen sich gegenseitig ab, geben sich eine „Spritze“ oder „Medizin“. So entdecken die Kinder spielerisch, wie ihr Körper und der eines anderen Kindes aussieht und sich anfühlt. Dies ist ein wichtiger Schritt in ihrer Entwicklung. Manchmal werden die gegenseitigen „Untersuchungen“ auch gründlicher. Da geht die Tür zum Kinderzimmer zu und es ist eine Zeit lang auffällig ruhig. Erwachsene sollten das erlauben. So lernen die Kinder, dass körperliche Empfindungen nichts Unrechtes sind, sondern etwas, das das Leben reicher macht. **Ganz bedeutend ist, dass die Kinder erleben, dass ihr Körper und ihre Empfindungen mit Respekt behandelt werden und sie darin unterstützt werden, sich nur auf das einzulassen, was sie möchten.**



Das geht alle an: Schutz vor sexuellen Übergriffen

In den vergangenen Jahren hat das Bewusstsein für die Verbreitung sexueller Gewalt gegen Kinder stark zugenommen. Auch wenn die Wahrscheinlichkeit gering ist, dass ihr Kind Opfer eines Missbrauchs wird, sind viele Eltern beunruhigt und besorgt. **Sie können einiges beachten, um Ihr Kind dagegen zu stärken.**

Kinder orientieren sich an ihren Eltern. Treten diese selbstbewusst auf und zeigen deutlich die eigenen Körpergrenzen, lernen es auch ihre Töchter und Söhne. Und wenn sie ihnen vermitteln, dass es wichtig ist, Gefühle zu zeigen, Ängste auszudrücken und Hilfe in Anspruch zu nehmen, werden die Kinder dies in Notsituationen auch tun.

Informationen und Anregungen:

- **Ein freundlicher, zugewandter und respektvoller Umgang in der Familie, in der das Kind keine Angst vor Bestrafung haben muss, wenn es über Dinge spricht, die es erlebt hat oder die ihm eigenartig vorkommen, schützt besser als viele Warnungen.**
- Kinder entwickeln ein gutes Körpergefühl, wenn sie liebevolle Zuwendung und Körperkontakt erfahren. Nehmen Eltern ihre Gefühle ernst, indem sie zum Beispiel respektieren, wenn ihr Kind nicht mehr umarmt, gekitzelt oder von der Nachbarin geküsst werden möchte, lernt es, wann und wie es Körperkontakt zulassen will – und dass es das Recht hat, Nein zu sagen.
- Drei- bis Fünfjährige sollten positive Ausdrücke für ihre verschiedenen Körper- und Geschlechtsteile kennen, für Kuschneln oder keine Lust zum Kuschneln, so lernen sie ihren Körper und ihre Bedürfnisse kennen und können sich mitteilen.
- **Wenn Kinder selbstständig werden, sollten Eltern abwägen, was sie ihrem Kind schon zutrauen können und was nicht. Es ist Aufgabe und Verantwortung der Erwachsenen, Kinder in allen ihren Rechten zu achten, zu schützen und zu fördern.** Kinder können das noch nicht oder nur zum Teil.

- **Mit Drei- bis Fünfjährigen kann man über körperliche Übergriffe sprechen. Dabei sollte man aber vorsichtig sein, um ihnen keine Angst zu machen.** Sie können verstehen, dass es Erwachsene oder ältere Kinder gibt, die kleine Kinder berühren, obwohl diese es nicht möchten. Und dass das auch Menschen sein können, die das Kind gut kennt. Wichtig sind Botschaften wie: „Deine Gefühle sind wichtig!“, „Unangenehme Berührungen dürfen zurückgewiesen werden“ und „Belastende Geheimnisse darf man weitererzählen“. Das Kind sollte spüren, dass die Eltern ihm etwas zutrauen.
- **Eine gute Möglichkeit, mit Kindern über dieses Thema ins Gespräch zu kommen, bieten Bücher, die es kindgerecht aufgreifen** (siehe Buchtipps S. 43). Am besten, Sie sehen sich die Bücher vorher selbst an, um zu entscheiden, welches für Sie und Ihr Kind das Richtige ist.
- **Sollten Sie Veränderungen und Auffälligkeiten bei Ihrem Kind wahrnehmen, die Sie sich nicht erklären können, sollten Sie sich Hilfe holen.** Es gibt in Südtirol zahlreiche Beratungsstellen, an die sie sich – auch anonym – wenden können (Adressen siehe Adressenverzeichnis).
- **Es ist Aufgabe aller Erwachsenen, Kinder vor Übergriffen und Misshandlungen zu schützen. Außenstehende, die von einer Situation des Missbrauches wissen oder einen solchen vermuten, können dies den Beratungsstellen, der Kinder- und Jugendanwaltschaft, den Sozialsprengeln, der Polizei oder dem Jugendgericht melden.** Diese leiten alle Maßnahmen in die Wege, die zum Schutz des Kindes notwendig sind (Adressen siehe Adressenverzeichnis).



Missbrauch in der Familie

Untersuchungen zeigen, dass der überwiegende Teil sexueller Gewalt innerhalb des Familien- oder Bekanntenkreises stattfindet. Dort, wo Mädchen und Jungen den Erwachsenen vertrauen und von ihnen abhängig sind. **Gerade dann fällt es Kindern aber besonders schwer, sich zu wehren oder jemandem vom Missbrauch zu erzählen.**

Der Täter/die Täterin wird alles tun, um dies zu verhindern. In vielen Fällen verbietet er/sie dem Kind unter Drohungen, das „Geheimnis“ preiszugeben. Besonders innerhalb der Familie gelingt es Tätern/Täterinnen oft, das Kind in ein verwirrendes Spiel zu verwickeln, indem sie es immer mehr dazu veranlassen, seinen eigenen Empfindungen nicht mehr zu trauen.

Da Kinder in den ersten Lebensjahren besonders schutzlos und empfindsam sind, werden sie durch solche Erfahrungen tiefgreifend verletzt.

Für Mütter oder Väter ist der begründete Verdacht, dass ihr Kind im Freundes- oder Bekanntenkreis oder sogar vom eigenen Partner/von der eigenen Partnerin sexuell misshandelt wird oder wurde, ein schwerer Schock: Verzweiflung, Scham, Wut und Enttäuschung mischen sich mit schweren Schuldgefühlen darüber, dass sie ihr Kind nicht besser schützen konnten. Sie brauchen, genauso wie ihr Kind, dringend Hilfe und können sich an Familienberatungsstellen wenden.

Rechtzeitig reagieren

Menschen, die Kinder missbrauchen, haben häufig selbst als Kind Missbrauch erfahren. Beobachten Sie bei sich selbst eigenartige Gedanken und Gefühle gegenüber Kindern, haben Sie eine gute Chance, die Kinder vor einem ähnlichen Schicksal zu bewahren: indem Sie sich therapeutische Hilfe holen. Durch die Aufarbeitung eigener traumatischer Erfahrungen kann es gelingen, dieses Muster schon in den Anfängen zu durchbrechen. Gleichzeitig müssen die Kinder ganz eindeutig vor Übergriffen geschützt werden.

Wir danken Dr. Michael Reiner von Young & Direkt für seine Mitarbeit an diesen Artikeln.

Kinder brauchen Halt

Eine gute Balance finden

Valentina (5) kommt mit ihrem Bruder Nils (3) aus dem Garten ins Haus herein. Sie schleudert ihre Jacke und ihre Schuhe in die Ecke und verschwindet wortlos im Kinderzimmer. Nils macht es ihr kichernd nach. Ihre Mutter stöhnt. Dann ruft sie: „Hallo ihr beiden, kommt mal her.“ Valentina und Nils schleichen aus dem Zimmer. „So läuft das aber nicht bei uns: Eure Jacken hängt ihr jetzt gleich an die Garderobe und die Schuhe räumt ihr in den Schuhschrank!“

Das Zusammenleben in der Familie braucht Regeln, damit sich alle wohlfühlen. Regeln bieten Schutz, sie zeigen, was erlaubt und nicht erlaubt, was erwünscht und nicht erwünscht ist. Sie geben Orientierung und Halt und vereinfachen das Familienleben. **Was wir regeln, wo wir Grenzen setzen, hängt davon ab, was uns wichtig ist und wie wir erzogen wurden.** Auch unsere Umwelt spielt dabei eine Rolle.

Das Familienleben zu regeln, ist immer ein Balance-Akt zwischen den Interessen der einzelnen Mitglieder. Alle sollten sich darin soweit wie möglich wiederfinden.

Manchmal fragt man sich: **Was macht es eigentlich so schwierig, dafür zu sorgen, dass Regeln eingehalten werden?**

Dafür gibt es viele Gründe. Unter anderem kann es auf der „Elternseite“ damit zu tun haben, dass sich Vater und Mutter nicht darüber einig sind, welche Regeln das Kind einhalten soll. Manchmal fühlen sich Eltern auch unsicher oder haben wenig Unterstützung. Auf der „Kinderseite“ kann es daran liegen, dass Kinder häufig maßlos sind und am liebsten alle ihre Bedürfnisse und Wünsche sofort befriedigt haben möchten. Sie lernen erst Schritt für Schritt, auf etwas zu warten und manchmal auch ganz auf etwas zu verzichten.

Manche Eltern sorgen sich auch, dass sie ihre Beziehung zum Kind gefährden, wenn sie klar ihre Wünsche und Bedürfnisse formulieren. Doch Kinder können damit gut umgehen, wenn diese sinnvoll sind und auf angemessene Art und Weise ausgedrückt werden.

Im Kindergartenalter, in dem das Kind noch stark von der Fantasie geprägt ist, werden Regeln vor allem durch das Vorbild der Eltern vermittelt. Klare Gewohnheiten, wie zum Beispiel bestimmte Essens- oder Schlafzeiten, helfen schon im Vorfeld, Unstimmigkeiten zu vermeiden.

Im Folgenden finden Sie einige Überlegungen darüber, **was man im Gespräch mit dem Kind beachten und wie man grundsätzlich beim Vereinbaren von Regeln vorgehen kann.**



„Das ist jetzt wichtig!“

Darauf können Sie achten, wenn Sie Ihrem Kind etwas Wichtiges sagen möchten/müssen:

- **Nähe, Blick- und Körperkontakt machen jedes Gespräch intensiver, ganz gleich, ob es sich dabei um Anerkennung, Kritik, eine Anweisung oder ein Wort des Dankes handelt.** Möchten Mütter und Väter ihrem Kind etwas Wichtiges sagen, können Sie zu ihm hingehen, sich bücken oder in die Knie gehen, um auf dieselbe Augenhöhe zu kommen. Dann das Kind anschauen, vielleicht Körperkontakt herstellen, indem Sie die Hand des Kindes halten oder ihre Hand auf seine Schulter legen.
- **Dann können Sie die Bitte oder Aufforderung klar formulieren.** Kinder können diesen eher nachkommen, wenn sie verstehen, was die Mutter oder der Vater von ihnen erwarten: „Deine Mutter und ich möchten in Ruhe unseren Kaffee trinken. Anschließend gehen wir auf den Spielplatz. Du kannst dich zu uns an den Tisch setzen und mitreden oder dein Büchlein anschauen. Was möchtest du lieber machen?“ Oder: „Frau Hofer und ich müssen jetzt in Ruhe etwas besprechen. Bitte unterbrich uns nicht.“ Das ist für das Kind verständlich. „Stör uns nicht“ oder „sei brav“ ist schon viel allgemeiner und schwieriger: Welches Verhalten genau sollte das Kind vermeiden?
- **Die Aufforderungen sollten für das Kind nachvollziehbar sein:** „Anna, ich möchte, dass du jetzt deine Spielzeugautos in ihre Garage fährst. Dann ist alles schön ordentlich und niemand kann über die herumliegenden Autos stolpern.“
- **Ebenso sollten sie für das Kind erfüllbar sein:** Ein Kindergartenkind kann sich eine Weile ruhig beschäftigen, vor allem, wenn es Spiel-, Malsachen oder ein Buch mit hat. Aber stundenlang still zu sitzen, damit ist es überfordert. Man

kann auch nicht verlangen: „Jetzt sei nicht so wütend!“, aber man kann sagen: „Ich weiß, dass du wütend bist – aber ich will nicht, dass du mich trittst und ich mag auch nicht, dass du solche Wörter zu mir sagst!“

- **Verständnis zeigen.** Häufig ist es hilfreich, sich in das Kind hineinzusetzen: „Wie erlebt es wohl die Situation? Wie geht es ihm dabei?“ und es auch zu fragen: „Was geht dir durch den Kopf? Was spürst du?“ Es kann sein, dass Eltern durch diese Überlegungen und Gespräche erkennen, dass sie vielleicht die Situation nicht ganz richtig eingeschätzt und zu viel vom Kind erwartet haben.
- **Anerkennung zeigen.** Ist das Kind der Aufforderung nachgekommen, können Eltern ihm zeigen, dass sie darüber erfreut sind. Zum Beispiel indem sie sagen: „Fein, dass du die Autos weggeräumt hast, so sieht es in deinem Zimmer wieder ordentlich aus.“



Regeln vereinbaren

Wenn es um grundsätzliche Dinge geht, empfiehlt Paula Honkanen Schoberth, die Begründerin der Elternkurse *Starke Eltern – Starke Kinder®* folgende Vorgehensweise:

- **Möchten Eltern ein bestimmtes Verhalten nicht mehr dulden oder ein anderes Verhalten einfordern, sollten sie sich darüber gemeinsam einig werden.** Und sicherstellen, dass auch die anderen wichtigen Bezugspersonen des Kindes dies mittragen.
- **In einem Gespräch, vielleicht am Abend, in aller Ruhe, teilen die Eltern dem Kind mit, was sie beschlossen haben.** Dabei begründen sie, warum sie dieses Verhalten nicht mehr tolerieren werden oder erklären genau, welches Verhalten sie vom Kind erwarten. Das Kind sollte nun seine Einwände und Vorschläge einbringen können. So wird es eher zur Mitarbeit bereit sein und die Eltern haben die Möglichkeit, Kompromisse zu schließen. Gemeinsam werden die Konsequenzen besprochen, die folgen werden, wenn die neuen Regeln nicht eingehalten werden.
- **Die Umsetzung begleiten.** In der folgenden Zeit gilt es, genau zu beobachten und jede noch so kleine Verhaltensänderung in die richtige Richtung zu bemerken und zu loben. Das bedeutet, Geduld mit dem Kind zu haben – und mit sich selbst.
- **Hält sich das Kind nicht an die Regel, sollte**

dies deutlich angesprochen werden. Das Kind sollte an die Vereinbarung erinnert werden.

- Hält sich das Kind weiter nicht an die Vereinbarung, sollten die besprochenen Konsequenzen folgen. Dabei sollte dem Kind vermittelt werden: "Ich habe dich lieb, aber du weißt, dieses Verhalten kann ich nicht tolerieren." Nach dem Motto: **Freundlich im Ton, klar in der Sache.**
- **Die Konsequenzen sollten möglichst gleich nach dem Fehlverhalten folgen. Sie sollten für das Kind nachvollziehbar sein und so sanft als möglich, aber so, dass dem Kind bewusst wird, dass es hier eine Grenze überschritten hat.** Zum Beispiel kann einem Vierjährigen das Fahrrad für einige Minuten weggenommen werden, wenn er trotz Vereinbarung immer wieder andere Kinder anfährt. **Günstig ist es auch, logische Konsequenzen zu nutzen:** Kommt ein Kind zum Beispiel zu spät zum Essen, bekommt es das, was übrig geblieben ist. Hat es entgegen der Absprache die Wohnung mit schmutzigen Schuhen betreten und Matsch mit hereingebracht, wird es angehalten, selbst aufzuwischen. Macht das Kind den entstandenen Schaden im Rahmen seiner Möglichkeiten wieder gut, fördert dies seine Selbstverantwortlichkeit.
- **Für die Zukunft sorgen.** Wenn etwas gut geklappt hat, halten Sie einen Moment inne und freuen Sie sich darüber: Das haben Sie gut gemacht! So könnte es vielleicht auch ein anderes Mal gelingen. Freuen Sie sich mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin.



Töchter und Söhne – Väter und Mütter

In den ersten Lebensjahren entdecken und verstehen Kinder immer deutlicher, dass sie „ein Mädchen“ oder „ein Junge“ sind. Sie beobachten sehr genau, welche Verhaltensweisen eher typisch für das eine oder andere Geschlecht sind und auch, welche Verhaltensweisen von ihnen erwartet werden.

Mädchen wie Jungen genießen es, wenn sie zu beiden Elternteilen eine vertrauensvolle Beziehung entwickeln und mit Mutter und Vater viele unterschiedliche Erfahrungen machen können. Sie werden dabei in ihrer Entwicklung stark gefördert. Spielen, Kuscheln, über alles Mögliche sprechen und philosophieren sowie gemeinsame Hausarbeiten, Besorgungen oder Unternehmungen bieten ihnen viele Lern- und Identifikationsmöglichkeiten. **Besonders, wenn sie darin unterstützt werden, ihre Interessen und Vorlieben zu pflegen, unabhängig davon, ob diese eher mädchen- oder jungentypisch sind.** Und wenn sie in ihrer Selbstständigkeit gefördert und wertgeschätzt werden.

Sehr günstig für die Beziehung ist es, wenn sowohl der Vater als auch die Mutter immer wieder einmal Zeit alleine mit dem Kind, den Kindern verbringen, auch einen ganzen oder mehrere Tage lang. Es geht dabei unter anderem darum, sich auf das Kind und seinen Rhythmus einzulassen, seine Bedürfnisse auch im Kleinen wahrzunehmen, ihm Spielraum zu lassen, es zu begleiten, ohne dabei alles perfekt machen zu müssen.

Jungen wie Mädchen profitieren sehr davon, wenn sie sowohl eine männliche als auch eine weibliche Bezugsperson mit all ihren Eigenschaften und Fähigkeiten erleben können. Besonders, wenn diese neben ihren Stärken auch ihre Schwächen zeigen, zum Beispiel

Unsicherheiten und Ängste zugeben und nicht verheimlichen, dass auch ihnen manchmal etwas nicht gelingt. So erfahren Kinder ein ganzheitliches Bild von Erwachsenen und können ein realistisches Frauen- und Männerbild entwickeln. Dies nimmt ihnen viel Druck, es fällt Kindern damit leichter, selbstbewusst mit den eigenen schwächeren Seiten umzugehen und ein stabiles Selbstvertrauen aufzubauen. **Sollte Ihr Kind nicht die Möglichkeit haben, regelmäßig mit männlichen und weiblichen Bezugspersonen den Alltag zu erleben, kann es wertvoll sein, Verwandte, Freunde und Freundinnen als fixen Bestandteil mehr in den Familienalltag zu integrieren.**



Tiere in der Familie

„Bekomme ich auch eine Katze?“

„Mami, Papi, ich möchte einen Hund!“, „Bitte, bitte, kann ich ein so süßes Kätzchen haben? Valentina hat so viele, ihre Mutter hat gesagt, sie kann mir eines schenken!“ Diese Sätze werden viele Eltern sicher schon einmal gehört haben. Kaum ein Kind kann dem leisen Schnurren einer Katze, den treuen Augen eines Hundes oder dem flauschigen Fell eines Kaninchens widerstehen. Und so wünschen sich viele einen tierischen Freund zum Liebhaben und Kuscheln.

Man weiß auch, dass Kinder sehr von der engen Beziehung zu einem Tier profitieren können: Selbstvertrauen, Verantwortungsbewusstsein, Kommunikationsfähigkeiten,

Mitgefühl, Rücksichtnahme und weitere soziale Fähigkeiten werden auf spielerische Art entwickelt und gefördert. Gleichzeitig erfährt das Kind im Spiel mit dem Tier Freude und Entspannung und lernt dessen Bedürfnisse kennen. Dadurch wird die Verbundenheit mit der Natur gestärkt – wenn die Voraussetzungen für das Zusammenleben stimmen.

Die Liebe zum Tier bedeutet auch, da zu sein, Zeit zu haben und Verantwortung zu übernehmen. Und das über lange Zeit: Hunde und Katzen zum Beispiel werden durchschnittlich zwischen zehn und zwanzig Jahre alt. **Tiere sind Wesen mit Bedürfnissen. Sie brauchen regelmäßige Pflege, kosten Geld und benötigen auch während der Urlaubszeiten eine verlässliche Betreuung.** Am besten man informiert sich in Büchern, auf seriösen Seiten im Internet oder bei einer Fachperson über die verschiedenen Eigenschaften des Wunschtieres und seine artgerechte Haltung.

Tiere als Familienmitglieder sind in den meisten Fällen ein großer Gewinn für alle Beteiligten – wenn man vorher weiß, worauf man sich einlässt. Sie sollten daher nicht vorschnell zum Geburtstag oder an Weihnachten geschenkt werden. **Vor dem Kauf eines Tieres muss einiges bedacht und vor allem gründlich mit allen Familienmitgliedern besprochen werden.**



Sei nicht zu ängstlich mit mir und bewahre mich nicht immer vor den Folgen meines Tuns.

Ich muss immer wieder einmal etwas ausprobieren und manchmal auch peinliche Erfahrungen machen.

INFOS & ANREGUNGEN

→ **Das Tier gehört der ganzen Familie:** Tiere sollten immer Familientiere sein, um die sich alle kümmern. Denn sie sind eigenständige und empfindungsfähige Wesen, die Zuwendung und Fürsorge brauchen. Mit dieser Verantwortung sind Kinder alleine überfordert.

→ **Möchten Sie einem Tier in Ihrer Familie ein Zuhause geben, sollten Sie folgende Fragen mit Ja beantworten können:**

- ❖ Haben nicht nur die Kinder, sondern auch wir Eltern Freude an einem Haustier? Sind wir bereit, die Veränderungen, die der Alltag mit einem Tier mit sich bringt, auf uns zu nehmen und unseren Kindern vorzuleben, was es bedeutet, ein Tier artgerecht zu halten?
- ❖ Ist es in unserem Haus, in unserer Wohnung erlaubt, ein Tier zu halten? Haben wir genug Platz, um Hundekorb, Kratzbaum, Klo oder Käfig tiergerecht aufzustellen?
- ❖ Können wir mit Tierhaaren in der Wohnung leben?
- ❖ Haben wir genug Zeit, um die art- bzw. rasseneigenen Bedürfnisse des Tieres zu erfüllen?
- ❖ Können Großeltern, Freunde oder eine Tierpension das Tier im Urlaub oder in Notfällen in Pflege nehmen?
- ❖ Wie viel Geld sind wir bereit zu investieren? Es entstehen einmalig Kosten für die Anschaffung und regelmäßige Ausgaben für Futter, Pflege, tierärztliche Behandlungen usw.

→ **Tiere besuchen:** Wenn Tiere gar nicht ins eigene Leben passen, gibt es zum Glück auch andere Möglichkeiten, Kindern Kontakt zu Tieren zu ermöglichen: In manchen Zoos können Tiere gestreichelt werden, ebenso auf manchen Bauernhöfen. Und vielleicht kann man sich ja regelmäßig für einige Stunden um das Haustier von Freunden kümmern oder es im Urlaub in Pflege nehmen.

→ **Das richtige Tier wählen:** Tiere werden besonders dann zum geliebten Familienmitglied, wenn sie wirklich zur Lebenssituation und den Vorlieben und Bedürfnissen der Familienmitglieder passen.

Es ist wenig sinnvoll, wenn Eltern, die eigentlich kein Tier wollen, dem Drängen der Kinder nachgeben, dann aber statt des gewünschten Hundes oder der Katze ein vermeintlich pflegeleichteres Meerschweinchen oder Kaninchen anschaffen. Mit diesen Tieren können Kinder weniger gut spielen und es kann sein, dass sie rasch ihre Freude daran verlieren.

→ **Die Herkunft eines Haustieres ist von großer Bedeutung,** deshalb sollte man sich auf jeden Fall darüber informieren. Oder das Tier bei anerkannten Züchtern kaufen oder im Tierheim holen. So können Sie sicher sein, weder illegalen Tierhandel noch grausame Hundezuchtpraktiken zu unterstützen. Bei Welpen und Hunden, die mit einem Mikrochip versehen sind, haben sie die Sicherheit, dass sie von einem Tierarzt untersucht wurden und können sich bei diesem über die Gesundheit des Tieres informieren. Auch bei Tieren aus dem Tierheim kann man sich darauf verlassen, dass ihr Gesundheitszustand abgeklärt wurde.

→ **Tiere und Kinder nie unbeaufsichtigt lassen:** Hunde sollte man nie mit Kindern, insbesondere Babys und Kleinkindern, in einem Raum oder Auto alleine lassen: Selbst wenn man glaubt, sein Tier hundertprozentig zu kennen, kann man sich nie sicher sein, dass nichts passiert.

→ **Stichwort Allergie:** Auf bestimmte Tiere, besonders Katzen, reagieren manche Menschen mit Allergien oder gar Asthma. Wer weiß, dass ein Familienmitglied auf Tiere allergisch reagiert, sollte auf deren Anschaffung verzichten. Gibt es keine Vorbelastung, scheint es so zu sein, dass Kinder, die mit Tieren aufwachsen, weniger Allergien entwickeln.

Information und Beratung rund um den Ankauf, die Haltung und die korrekte Erziehung von Heimtieren erteilen der Tierärztliche Dienst und das Tierheim Sill des Südtiroler Sanitätsbetriebes (*Adressen siehe Adressenverzeichnis*).

Ich bin zutiefst überzeugt, dass es unendlich wichtig ist, vor allem Kindern beizubringen, allem Leben gegenüber respektvoll zu sein. Ich glaube, die wichtigste Botschaft an die Menschheit ist, dass jedes einzelne Individuum zählt, auch jedes Nicht-Menschliche.

Jane Goodall

Willst du, Luise, dieses Meerschwein täglich füttern und 2x pro Woche ausmisten bis dass der Tod euch scheidet, ...



Fremde Hunde: Erst fragen – dann streicheln

Da ist ein fremder Hund, und er sieht ganz lieb aus.

- Bevor man ihn streichelt, sollte man aber unbedingt seinen Besitzer/seine Besitzerin fragen. **Erst wenn dieser/diese ja gesagt hat, und man merkt, dass der Hund es auch möchte, sollte man ihn berühren.**
- **Das Kind sollte sich dem Hund nicht von hinten nähern, damit das Tier nicht erschrickt.**
- **Wenn der Hund zeigt, dass er nun wieder seine Ruhe haben möchte, sollte man das Streicheln beenden.**

Ist ein Hund alleine unterwegs, sollte man folgende Regeln beachten:

- **Nicht weglaufen**, der Hund könnte dies als Aufforderung zum Nachlaufen verstehen.
- **Ihn nicht mit den Augen fixieren**, das könnte er als Bedrohung auffassen.
- **Ruhig stehen bleiben**, bis er wieder weg ist, auch wenn er bellt. Es kann leicht sein, dass er durch seinen Jagdinstinkt alles festhalten will, was sich schnell von ihm wegbewegt und er zuschnappt.

Wir danken Frau Dr. Giulia Morosetti, Hundepädagogin, vom Tierheim Sill für die Mitarbeit an diesen Texten.

Freizeit in der Familie

Gemeinsame Erlebnisse

„Zwei Schildkröten, zwei Tauben, zwei Affen ...“, zählt die strahlende Siegerin Laura ihren Vorsprung beim Memoryspielen auf. Ihr älterer Bruder Julian zieht ein langes Gesicht. Gerade mal drei Tierpaare hat er vorzuweisen. Es hilft nichts: Beim Memory ist Laura fast unschlagbar. Spaß haben Mami, Papi, Oma und Julian trotzdem, denn ob Pappfische mit Magnetangeln geködert werden oder bunte Holzschnecken zum Rennen antreten, mit der Vierjährigen kann man jetzt schon vieles spielen.

Spiele, gemeinsame Unternehmungen, Feste und Reisen sind ein wichtiger Teil des gemeinsamen Lebens. Sie verstärken das Gefühl der Zusammengehörigkeit in der Familie.

Mit Drei- bis Fünfjährigen kann zunehmend mehr unternommen werden. Sie sind jetzt schon recht gut zu Fuß, haben gelernt, ein wenig zu warten oder im Bus zu sitzen. Jetzt sind unternehmungslustige Väter, Mütter, Verwandte sowie Freunde und Freundinnen gefragt.

Kinder sind leicht zu begeistern: Ein Spaziergang kann zur gemeinsamen Schatzsuche werden, Beeren im Wald suchen

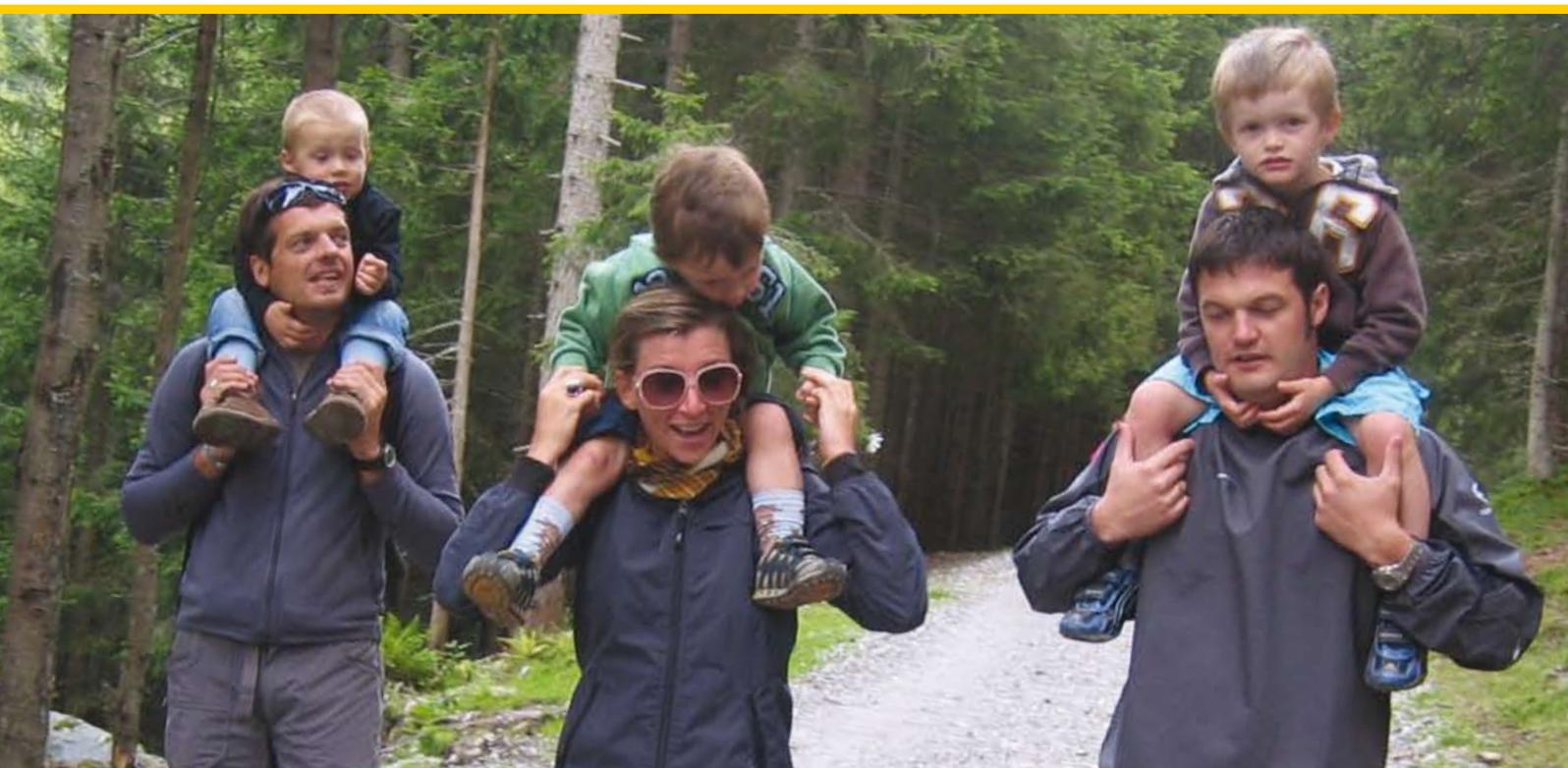
oder Muscheln sammeln ein spannendes Erlebnis.

Zahlreiche Südtiroler Museen bieten ein breites Programm für Kinder zum Mitmachen und Erforschen. Eine aufregende Führung durch eine Ritterburg, eine Sage über Zwerge und Murmeltiere oder Küken streicheln macht nun der ganzen Familie Spaß.

Oder Sie verabreden sich mit anderen Eltern am Wochenende: vielleicht zu einem Picknick im Grünen? Viele Anregungen für Wanderungen und andere Erlebnisse findet man in Büchern (*siehe Buchtipps*).

Vielleicht entwickeln sich nun auch schon die ersten gemeinsamen Hobbys, die dann viele Jahre lang genossen werden können: Rad fahren, Gesellschaftsspiele spielen, kochen, musizieren, malen, lesen, Drachen fliegen lassen, handarbeiten, gärtnern, Modellbau, Steine sammeln und vieles mehr.

Auch ein Urlaub in entspannter Atmosphäre bleibt in guter Erinnerung und gibt Kraft für den Alltag. Dabei ist es unerheblich, wie lange er dauert oder wie weit das Reiseziel entfernt ist: Ob zu Hause, bei einem Tagesausflug, einem Wochenende auf der Alm, im Zelt, in einem familienfreundlichen Hotel oder bei einem Meeresurlaub



– Kinder (und Eltern) können sich für vieles begeistern. Im Urlaub können Kinder wichtige Erfahrungen sammeln: Wenn sie zum Beispiel miterleben, wie sich ihre Eltern am Bahnhof oder Flughafen orientieren, wie sie das Zelt aufstellen, das Leben auf dem Campingplatz organisieren und Ausflüge planen. Und häufig können sie auch tatkräftig mithelfen.

Von den Ausnahmezeiten vom Alltag erwarten sich häufig alle in der Familie etwas Besonderes – und manchmal auch ein bisschen zu viel. Damit die gemeinsam verbrachte Zeit allen Spaß und Entspannung bringen kann, ist es gut, es gemütlich angehen zu lassen und zu versuchen, die verschiedenen Bedürfnisse in Einklang zu bringen – was meist mit Kompromissen verbunden ist.

Das größte Vergnügen für das Kind besteht darin, dass seine Eltern Zeit haben und gemeinsam mit ihm etwas unternehmen.



Buchtipps:

Südtirol kunterbunt, Abenteuer und Spaß für die ganze Familie, von Cornelia Haller, Tappeiner Verlag.

Südtirol für Kinder: Ausflüge mit der Rasselbande, von Oswald Stimpfl, Folio Verlag.

Wandern mit gehfaulen Kindern, Kinderwanderungen mit Pfiff, von Marlene Welthaler und Thomas Plattner, Tappeiner Verlag.

INFOS & ANREGUNGEN

- **Wenn Sie Ihren Urlaub zu Hause verbringen: Machen Sie etwas Schönes daraus!** Selbst wenn Sie vorhaben, Ihre Wohnung zu renovieren – gönnen Sie sich ab und zu etwas Besonderes, etwas, wofür Sie sich sonst selten Zeit nehmen.
- Und vergessen Sie nicht: Auch Sie brauchen Erholung. Gerade der Urlaub kann eine gute Gelegenheit für Eltern sein, sich gegenseitig zu entlasten. Und für berufstätige Mütter und Väter, endlich einmal viel Zeit für ihr Kind zu haben.
- **Planen Sie auch einmal ein paar Stunden alleine oder zu zweit ein. Da kann man im Urlaub wie im Alltag Kraft tanken.**
- **Kinder benötigen einen deutlich stärker geregelten Tagesablauf als Erwachsene.** Für sie bedeutet Urlaub daher meist eine große Umstellung, und manche Kinder sind unterwegs unruhiger als zu Hause.
- **Bei allen Erwartungen und Planungen ist es wichtig, locker zu bleiben und flexibel zu planen. Auch Zeit zum Entspannen und „Nichts-**

tun“ einzuplanen, hat sich sehr bewährt, nach dem Motto: „Was wir diesen Urlaub nicht schaffen, nehmen wir uns einfach für den nächsten vor“.

- **Falls Sie verreisen, berät Sie Ihr Hausarzt/Ihre Hausärztin sicher gerne, worauf sie während der Reise achten sollten. Auch kann er/sie Ihnen helfen, eine kleine Reiseapotheke zusammenzustellen.**
- **Sprechen Sie mit dem Kind schon vor dem Urlaub über die Reise und den Urlaubsort.** Wenn es viele Informationen darüber hat, kann es sich besser darauf einstellen.
- Die Wahl des Urlaubsortes hängt nicht nur mit den Wünschen und finanziellen Möglichkeiten zusammen, sondern auch mit dem Alter und Bedürfnissen der Kinder. **Wichtig ist ein Reiseziel, bei dem Kinder willkommen sind.** Viele Urlaubsanbieter, Hotels und auch Bauernhöfe haben sich auf Familienfreundlichkeit spezialisiert, zahlreiche Informationen dazu finden Sie im Internet.
- Einige Vereine in Südtirol bieten spezielle Familien-

reisen an – auch für Familien mit einem Kind mit einer Beeinträchtigung (siehe Adressenverzeichnis).

- Denken Sie bei der Auswahl Ihres Reiseziels daran, dass die Anreise für alle um so anstrengender wird, je länger sie ist. Auch die Umstellung auf ein anderes Klima kann für Kinder ermüdend sein.
- Ob im Auto, in der Bahn oder im Flugzeug: Unterwegs wird es Ihr Kind vielleicht nicht lange auf dem Sitz aushalten – es sei denn, es schläft. **Am besten, es hat sein eigenes Reisegepäck dabei, einen kleinen Rucksack oder ein Köfferchen mit Bilderbüchern, Spielkarten, Malfarben und CDs.**
- **Bei längeren Fahrten: Pausen nicht vergessen! Parken Sie Ihr Auto im Schatten und verschaffen Sie sich und Ihrem Kind Bewegung.**

- **Wenn Sie mit dem Flugzeug zu Ihrem Urlaubsort unterwegs sind, sollten Sie Ihr Kind darauf vorbereiten. Fliegen ist für Kinder immer aufregend.** Erzählen Sie ihm davon wie von einem kleinen Abenteuer. Während des Fluges sollten Sie ihm genug zu trinken anbieten und für warme Kleidung sorgen. Während des Starts und der Landung braucht Ihr Kind etwas zum Nuckeln, das hilft gegen den Druck in den Ohren.
- **Mit einer anderen Familie zu verreisen, kann sehr entlastend sein.** Ob Sie Zelten fahren oder eine Wohnung mieten: Wenn sich alle Erwachsenen die Arbeit teilen und sich beim Babysitten abwechseln, haben Kinder und Eltern mehr von der Reise.

Auch mal ohne Kind verreisen?

Manchmal tut es einfach gut, für sich alleine oder als Paar etwas Schönes zu unternehmen, zum Beispiel ein paar Tage zu verreisen. Bei den Großeltern, anderen Verwandten, Freundinnen oder Freunden, mit denen das Kind sehr vertraut ist, fühlt es sich sehr wahrscheinlich geborgen. So kann es zum Beispiel wieder mit den Spielsachen bei Opa spielen oder genießt, dass sich Tante Karin den ganzen Tag nur ihm widmet. Kleine Rituale können dem Kind helfen, die Zeit ohne Mami und Papi zu bewältigen: Etwa wenn es jeden Tag zu einer bestimmten Zeit mit ihnen telefonieren kann. Oder auf einem Kalender jeden Abend ein Kreuzchen machen kann und sieht, wie oft es noch schlafen muss, bis Mami und Papi wieder zurück sind.



Viel Spaß und gute Laune: Brett- und Kartenspiele

Wir danken Dr. Martin Silbernagl vom Spieleverein „dinx“ für diesen Text

Für Kinder ist das Spiel unerlässlich: Damit erfassen sie die Welt, die sie umgibt, erwerben verschiedenste Fähigkeiten und schulen ihre Sinne. Mit Brett- und Kartenspielen lernen sie zu warten, bis sie an der Reihe sind, nehmen Farben, Formen und Zahlen wahr, schulen ihre Reaktion, ihr logisches Denken, ihr Gedächtnis und vieles mehr. Zudem lernen sie, mit Niederlagen und Frust umzugehen, wenn sie verlieren. Und ganz nebenbei macht es ihnen großen Spaß!

Nicht nur bei Kindern entfaltet Spielen eine überaus positive Wirkung, auch Familien profitieren sehr davon. Es ist abwechslungsreich, sehr kommunikativ und fördert das Wir-Gefühl. Mittlerweile gibt es eine riesige Auswahl an Spielen, die es erlaubt, Dauer, Art und Schwierigkeitsgrad des

Spieles der jeweiligen Situation anzupassen. **Es gibt Spiele für Kinder im Vorschulalter und für Jugendliche und Erwachsene, es gibt Reaktionsspiele, Familienspiele, Strategiespiele, Kartenspiele und Würfelspiele, es gibt Spiele, die zehn Minuten dauern und solche, mit denen man mehrere Stunden verbringt.** Und jedes Jahr wird ein Spiel als „Spiel des Jahres“ ausgezeichnet.

Spiele sind überall verfügbar, etwa in den Biblio-theken, sie lassen sich problemlos auch in den Urlaub ans Meer oder auf die Alm mitnehmen und sie garantieren Spaß und gute Laune, unabhängig vom Wetter oder von der Jahreszeit.

Wer jetzt Lust aufs Spielen bekommen hat, aber nicht so recht weiß, womit er beginnen soll und welches der zahllosen auf dem Markt befindlichen Spiele für ihn oder seine Familie geeignet ist, der kann sich beim Südtiroler Spieleverein „dinx“ informieren und beraten lassen und dort auch Spiele ausleihen (Adresse siehe Adressenverzeichnis).



Spieletipps:

Erster Obstgarten, von Haba. Der „Erste Obstgarten“ ist ein Spielklassiker für Kinder ab 2 Jahren.

Da ist der Wurm drin, von Zoch. Ein einfach erlernbares, sehr lustiges Wurm-Wettwühlen ab 4 Jahren.

Zicke Zacke Hühnerkacke, von Noris. Die rasante Hühnergedächtnisrallye ist ein Klassiker für Kinder ab 4 Jahren.

Geistertreppe, von Schmidt Spiele. Ein Geisterspiel für Kinder ab 4 Jahren.

Blokus Duo, von Mattel. Ein Strategiespiel für die ganze Familie ab 5 Jahren.

Kapla-Holzbaukasten, von Kapla. Eine Herausforderung für „Architekten und Architektinnen“ zwischen 3 und 99 Jahren.

Weiters empfehlenswert für Drei- bis Fünfjährige sind unter anderem Marmelbahnen, Memorys und Puzzles.

Medienerziehung

Vom Umgang mit Fernsehen und Computerspielen

Unsere Kinder werden in eine Umwelt hineingeboren, in der Fernseher und Computer häufig eine ganz alltägliche Rolle spielen. **Sie in diese Welt der Medien zu begleiten und so zu unterstützen, dass sie damit sinnvoll und unbeschadet umgehen können, ist zu einer wichtigen Aufgabe von Erziehung geworden.**

Für Eltern stellen sich dabei viele Fragen: Ab wann soll ich meinem Kind erlauben, fernzusehen und/oder Computer zu spielen? Wie viel Zeit darf es vor diesen Medien verbringen? Welche Sendungen und Spiele sind geeignet? **Eine positive Wirkung entfalten die Medienangebote vor allem dann, wenn Filme oder Spiele gemeinsam mit dem Kind bewusst ausgewählt und zeitlich sehr begrenzt erlaubt werden – Drei- bis Fünfjährigen höchstens eine halbe Stunde am Tag.** Kindgerechte, gute Fernsehsendungen oder Computerspiele können das Gedächtnis, die Wahrnehmung und das Denken von Kindern fördern. Sie können unterhalten und Wissen vermitteln. **Aber unabhängig davon, wie lehrreich eine Sendung auch sein mag, viel wichtiger sind für Drei- bis Fünfjährige die Erfahrungen, die sie selbst machen.** Kinder müssen

laufen, springen, klettern, fallen und im Matsch wühlen, um sich gesund zu entwickeln. Ein Vogelhäuschen selbst bauen, Äpfel pflücken, eine Pizza belegen oder ein Fahrrad reparieren – damit werden nicht nur handwerkliche Fertigkeiten eingeübt, die Hirnforschung zeigt, wie sehr solche Aktivitäten in den frühen Jahren auch die spätere Denkfähigkeit fördern.

Kindern, die viel vor dem Fernseher sitzen, fehlt viel Zeit für eigene Erfahrungen und Entdeckungen. Auch bewegen sie sich nachweislich viel weniger als Kinder, die wenig fernsehen. Das kann zu Gewichtsproblemen führen. Auch kann die Werbung für kalorienreiche Produkte und das Beispiel der Film- oder Seriendarsteller, die ungesund essen, einen negativen Einfluss auf das Essverhalten von Kindern haben.

Ein Buch anschauen oder sich selbst ein Spiel auszudenken ist oft im ersten Moment mühevoller und anstrengender als sich einfach vor den Fernseher zu setzen. Man muss sich überwinden – aber dafür verschafft es hinterher meist ein größeres Erfolgsgefühl. Kindern, die das von klein auf erleben, die gelernt haben, Langeweile hinzunehmen und zu überwinden, gelingt es leichter, sich für Malen, Basteln, Lesen oder Lego spielen zu begeistern und weniger vor dem Bildschirm zu sitzen.



INFOS & ANREGUNGEN

- **Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind feste Regeln: Mit drei bis fünf Jahren sollten Kinder am Tag insgesamt höchstens 30 Minuten fernsehen oder am Computer aktiv sein.** Danach wird konsequent ausgeschaltet. **Und: Fernsehen und Computer sollten nicht jeden Tag auf dem Programm stehen.**
- Im Kindergartenalter sind Kinder für das, was aus dem Fernsehen auf sie einströmt, sehr empfänglich. Sie bekommen schnell Angst und leben stark mit. **Umso wichtiger ist es, dass Sie gemeinsam mit ihrem Kind Fernsehsendungen aussuchen, die altersgemäß sind und seinen Interessen entsprechen.**
- **Beobachten und begleiten Sie Ihr Kind beim Fernsehen und schauen Sie sich die Sendungen möglichst gemeinsam an.** So kann Ihr Kind direkt mit Ihnen über das reden, was es interessiert, beunruhigt oder ängstigt. **Bleiben sie auf jeden Fall immer in seiner Nähe. So können sie auch die wichtige Aus-Taste drücken, sobald die vereinbarte Zeit um ist.**
- Wenn Sie die Möglichkeit haben, Lieblingssendungen aufzuzeichnen, sind Sie unabhängig von den Sendezeiten und können auf etwas Bewährtes zurückgreifen. Auch kann Ihr Kind die Sendung in mehreren Abschnitten und mehrmals anschauen. Kinder lieben Wiederholungen.
- Stehen Fernsehapparat und Computer in einer unauffälligen Ecke des Wohnzimmers oder in einem verschließbaren Schrank, zeigt dies, dass sie nicht so wichtig sind. Kinder sollten keinesfalls einen Fernseher oder Computer im Kinderzimmer stehen haben. Sie schauen oder spielen sonst nachweislich mehr und unkontrollierter.
- **Nach dem Fernsehen oder Computerspiel brauchen Kinder die Gelegenheit, sich ausgiebig zu bewegen.** Viele möchten sich etwa auch durch Malen oder Rollenspiele mit dem auseinandersetzen, was sie im Fernsehen gesehen haben.
- **Wenn Sie mehrere Kinder haben: Achten Sie darauf, dass Ihr jüngeres Kind nicht wahllos mit dem älteren „mitschaut“.**
- Mindestens in der letzten Stunde vor dem Schlafengehen sollten Kinder nicht mehr fernsehen. Sie brauchen Zeit, die Erfahrungen zu verarbeiten.
- **Fernsehen und Computerspiele gehören nicht zu den Grundbedürfnissen von Kindern. Sie entwickeln sich auch ohne diese Medien gut.**

Auf der einen Seite stehen große Unternehmen, die Milliarden von Dollar investieren, um die Benutzer an ein Computerspiel zu fesseln. Auf der anderen Seite steht ein vielleicht achtjähriges Kind – wie sollte es dieser Macht widerstehen?

Geschwister

Wir verstehen uns gut

Geschwister stehen sich häufig besonders nahe. Viele gemeinsame Erlebnisse und Erfahrungen lassen oft das Gefühl entstehen: Meine Schwester/mein Bruder gehört zu mir, ich kann mich auf sie oder ihn verlassen; wenn ich sie/ihn brauche, helfen sie mir.

Gleichzeitig möchte jedes Kind am liebsten „ganz exklusiv“ von seinen Eltern geliebt werden und so viel wie möglich Aufmerksamkeit bekommen. Um die Gunst der Eltern zu werben, ist ganz natürlich. Dabei lernen Kinder, mit Gefühlen wie Neid und Eifersucht umzugehen.

Einzelkinder sind weniger dem Druck ausgesetzt, mit jemanden verglichen zu werden oder mit Bruder oder

Schwester zu konkurrieren, gleichzeitig müssen sie sich Fähigkeiten wie das Teilen in anderen sozialen Zusammenhängen aneignen.



INFOS & ANREGUNGEN

- **Jedes Kind braucht die Aufmerksamkeit seines Vaters und seiner Mutter immer wieder einmal für sich alleine.** Sein Bedürfnis nach Nähe und Aufmerksamkeit kann so gestillt werden, und auch für die Eltern können diese Momente bedeutsam sein: Sie erfahren vielleicht mehr als sonst, was ihr Kind zur Zeit beschäftigt und was ihm wichtig ist. Dabei geht es weniger darum „gerecht“ mit allen Kindern dasselbe zu tun, sondern darum, jedes Kind mit seinen ganz eigenen Bedürfnissen zu sehen und diese je nach Entwicklungsphase zu befriedigen.
- **Versuchen Sie, Vergleiche zu vermeiden.** Jedes Kind hat seine ganz eigene Persönlichkeit und sollte als solche geliebt und gefördert werden. Oft fällt es leichter sich mit dem Kind zu beschäftigen, das den eigenen Ideen und Vorlieben am nächsten ist. Sehen Sie es als interessante Herausforderung, neue Ideen und Anschauungen Ihrer anderen Kinder zu begreifen und sich damit auseinanderzusetzen. Sie können zum Beispiel versuchen, immer wieder zu beobachten, welche drei Eigenschaften Ihnen bei jedem Kind am positivsten auffallen. Kein Kind sollte vorgezogen werden.
- **Leben mehr als zwei Kinder in der Familie, haben es die Mittleren manchmal schwer:** Sie erhalten weniger Aufmerksamkeit als die Erstgeborenen, bei denen alles neu war. Und auch weniger als das Kleine, das viel Zeit und Aufmerksamkeit auf sich zieht. Deshalb ist hier besondere Achtsamkeit angebracht.
- Bei einem Streit zwischen den Geschwistern ist es meist besser, wenn Eltern nicht Partei für eines der Kinder ergreifen (*siehe eigenen Text*).
- **Eventuelle Eifersucht oder Rivalitätsgefühle sollten Kinder äußern dürfen.** Jedes Kind sollte zu Wort kommen, seine Meinung sagen oder einfach Frust ablassen können.
- **Eltern sollten ihre Kinder darin unterstützen,** auch außerhalb der Familie Bindungen zu knüpfen, um sich in verschiedenen Gruppen eingebettet und angenommen zu fühlen.

Partei ergreifen oder nicht?

„Mami, sie hat wieder ...“. „Stimmt nicht, Mami, er hat zuerst ...“, so beginnt es meist. **Zwistigkeiten zwischen Geschwistern gehören zum Aufwachsen einfach dazu.** Dabei sucht sich jedes Kind seinen ganz persönlichen Weg: Manche setzen vor allem ihre körperliche Kraft ein, andere ihre Sprachgewandtheit, wieder andere eine List. Mütter und Väter fragen sich dann häufig: „Was soll ich tun? Soll ich schlichtend eingreifen oder mich doch lieber heraushalten?“

In den meisten Fällen ist es besser, sich herauszuhalten. Wenn Mütter oder Väter eingreifen, sollten sie versuchen, die Kinder zu ermutigen, selbst Lösungsmöglichkeiten zu finden: „Du hast den gelben Malstift von Hannes kaputt gemacht. Was könntest du ihm dafür geben oder tun?“

So üben die Kinder, Grenzen einzuschätzen: die der anderen und die eigenen. **Und sie lernen, mit unterschiedlichen Interessen umzugehen und sich wieder zu vertragen.** Für Eltern ist es meist auch schwierig einzugreifen, weil sie gar nicht so schnell alle Informationen erhalten, die erforderlich sind, um die Situation gut beurteilen zu können.

Eingreifen sollten Mütter und Väter, wenn beim Streiten Dinge kaputt zu gehen drohen oder wenn ein Kind in ihrer Anwesenheit bewusst provoziert. Oder wenn sie merken, dass die Auseinandersetzungen eskalieren und die Kinder sich verletzen könnten.

Dann ist es wichtig, klar einzuschreiten: „Halt, solche Worte benutzen wir nicht!“; oder: „Stopp – bei uns wird niemand verletzt!“. **Auch bei einem unfairen Kampf sollte man sich einmischen und deutlich machen, dass das so nicht geht:** „Hat Tobias dich wütend gemacht? Das verstehe ich. Aber er ist viel kleiner als du, und in deiner Wut könntest du ihn verletzen. Was könntest du tun, damit deine Wut wieder vergeht?“

Bei Kindern, die sich häufig streiten, können Mütter und Väter auch daran denken, sich öfters einmal getrennt mit ihnen zu beschäftigen.

Oder sie jeweils mit ihren eigenen Freunden/Freundinnen spielen zu lassen. Durch die Trennung erleben sie unterschiedliche Dinge und können sich dann darüber unterhalten. Auch die Möglichkeit, sich allein in ein Zimmer zurückzuziehen, um sich auszuruhen und wieder zu sich selbst zu finden, kann manchmal die Situation beruhigen.

Grundsätzlich sollte ein Wutanfall auch mal toleriert werden – es kann sein, dass er berechtigt ist.

Das Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit.

Sören Aabye Kierkegaard



Buchtipp:

Ich und meine wilde Schwester, von Iris Wewer, Oetinger Verlag. Ab 3 Jahren. Für alle, die eine große Schwester haben und hier noch mal erfahren, dass es nicht so leicht ist, kleiner zu sein.

Die Geschwister sind los: 4 Bilderbuchgeschichten über das Glück, einen Bruder oder eine Schwester zu haben, von Ursel Scheffler, Thienemann Verlag, ab 4 Jahren. Wer Geschwister hat, hat immer jemanden zu spielen. Dumm ist nur, dass man immer wieder seine Spielsachen teilen muss ...

Planet Willi, von Birte Müller, Klett Kinderbuchverlag. In diesem Buch wird unverkrampft, direkt und liebenswert das Leben mit einem Kind mit Down-Syndrom gezeigt.

Ich bin auch noch da

Geschwister von Kindern mit einer Behinderung oder chronischen Krankheit

Die fünfjährige Sophie sitzt bedrückt in ihrem Baumhaus. Als ihre Oma sie dort findet, bricht sie in Tränen aus. Sie ist traurig, weil ihre Mutter mit Georg, ihrem Bruder, der querschnittgelähmt ist, zur Reittherapie gefahren ist. „Immer kümmern sich alle um Georg“, schluchzt sie. „Ich möchte auch mit Mami reiten gehen und so gelobt werden wie er immer.“

Solche Situationen sind Geschwistern von Kindern mit Beeinträchtigung meist geläufig. Sie müssen sich oft zurücknehmen, da sich das Familienleben häufig an den Bedürfnissen des Kindes mit Beeinträchtigung orientiert. Die besondere Rolle der Geschwister bleibt manchmal unbeachtet und prägt diese nachhaltig. Das ist verständlich: Das Kind mit Beeinträchtigung bindet einen Großteil der elterlichen Aufmerksamkeit und Energie. Regelmäßige Therapiebesuche, häufige Arztbesuche und viel Pflege – damit sind Eltern oft so beschäftigt, dass sie sich den Geschwistern viel seltener mit ungeteilter Aufmerksamkeit zuwenden können, als sie eigentlich möchten.

Jedes Kind einer Familie braucht regelmäßig die ungeteilte Aufmerksamkeit seiner Eltern. „Ich war früh sehr selbstständig, meine Mama brauchte sich nie um meine Hausaufgaben zu kümmern. Sie hatte schon genug Arbeit mit Anna. Wenn ich aber traurig war oder mir Sorgen um Anna machte, konnte ich immer zu meiner Mama kommen. Wenn sie mich dann in ihre Arme schloss und für kurze Zeit nur sie und ich existierten, war alles wieder gut.“, erzählt Mario, der Bruder von Anna, einem Mädchen mit schwerer Mehrfachbehinderung.

Manche Geschwisterkinder sind besonders angepasst und vernünftig, weil sie die Überlastung der Eltern spüren und diese nicht noch zusätzlich herausfordern wollen. Manche haben auch das Gefühl, besonders viel leisten zu müssen, weil ihr Geschwisterkind vieles nicht kann.

Manche Eltern schützen das Geschwisterkind besonders

stark und schränken es damit ein. **Doch es ist wichtig, dass die gesunden Kinder all jene Freiheiten bekommen, die gleichaltrige Kinder auch haben.** Und dass sie ihre Gefühle, vor allem auch die unangenehmen, äußern dürfen.

Die besonderen Bedingungen, unter denen die Geschwister von Kindern mit einer Behinderung oder chronischen Krankheit aufwachsen, können auch dazu führen, dass sie besondere Fähigkeiten entwickeln, wie wissenschaftliche Untersuchungen ergeben haben: **So zeigen sie häufig eine hohe soziale Kompetenz, ein großes Einfühlungsvermögen, Reife, Geduld, Ehrlichkeit, Akzeptanz von Unterschieden sowie größere Hilfsbereitschaft und Dankbarkeit gegenüber der eigenen Gesundheit** (Buchtipps siehe Seite 60).

Häufige Fragen und Gedanken von Kindern zur Beeinträchtigung ihres Bruders/ihrer Schwester:

- Warum kann mein Bruder nicht gehen?
- Kann das bei mir auch so kommen?
- Warum habe gerade ich eine Schwester mit einer Behinderung?
- Ist mein Bruder behindert, weil ich ihm im Zorn etwas Schlechtes gewünscht habe?
- Haben Mami und Papi mich genauso lieb wie meine kranke Schwester?
- Darf ich auf meinen Bruder stinksauer sein oder bin ich dann schlecht?
- Warum lobt Papi meine Schwester, wenn sie ihre Schuhe alleine anzieht? Mich lobt er dafür nie.

Es ist wichtig, über alle Fragen und Gedanken sprechen zu können. Achten Sie darauf, seien Sie offen dafür. Es gibt nicht auf alle Fragen eine Antwort, aber das können Kinder gut verstehen.

Unser Kindergartenkind

Zu Hause und im Kindergarten

Gerd holt Tobias vom Kindergarten ab. Nachdem Schuhe und Jacke angezogen sind, machen sich die beiden auf den Nachhauseweg. „Na, wie ist es heute gelaufen, was hast du im Kindergarten gelernt?“, fragt Gerd erwartungsvoll. Es interessiert ihn, womit Tobias seinen Vormittag verbracht hat. „Gespielt“, antwortet Tobias. „Was hast du denn gespielt?“ „Weiß ich nicht mehr, hab halt gespielt.“ Mehr erzählt er nicht.

Für ein Kind ist mit dem knappen Wörtchen „gespielt“ oft einfach alles gesagt, denn „spielen“ ist nun mal seine wichtigste Tätigkeit. Was es im Einzelnen erlebt hat, kann es häufig noch nicht gut in Worte fassen oder will es oft auch gar nicht. Der Kindergarten ist schließlich sein Bereich. Vielleicht sind Sie ein wenig enttäuscht, aber Ihr Kind hat neben der Sprache noch eine Menge anderer Ausdrucksmöglichkeiten, um Ihnen zu zeigen, wie es ihm geht: Ist es fröhlich und aktiv oder unausgeglichen und in sich gekehrt, wenn es nach Hause kommt? Wichtige Eindrücke gewinnen Sie auch, wenn Sie sich beim Abholen Zeit nehmen, Ihr Kind noch ein wenig in der Gruppe zu beobachten und Gespräche mit der Erzieherin oder dem Erzieher zu führen.

Vielleicht erfahren Sie durch die Gespräche, dass sich Ihr Kind in der Gruppe anders verhält als zu Hause und Sie haben das Gefühl, Ihr Kind nicht wiederzuerkennen. Im Kindergarten erfährt ein Kind auch, dass es dort ganz andere Dinge machen kann als zu Hause und umgekehrt und dass die Pädagogin sich in manchen Situationen anders verhält als die Eltern. Ein Kind kann sehr wohl mit unterschiedlichen Verhaltensweisen und Anforderungen umgehen. Dies ist eine wichtige Erfahrung und gelingt umso besser, je klarer und eindeutiger die Erwartungen und Möglichkeiten in beiden Bereichen sind.

Schwieriger wird es für Ihr Kind, wenn Sie ein bestimmtes Verhalten der Person, die Ihr Kind begleitet, ablehnen. Solche „Unstimmigkeiten“ spürt es sehr genau und sie belasten sein Verhältnis nicht nur zu dem betreffenden Menschen, sondern auch zu den anderen Kindern. Bevor sich so etwas verfestigt, sollten Sie das Gespräch mit der Pädagogin oder dem Pädagogen suchen. Das kann das gegenseitige Verständnis fördern, selbst wenn sich nicht alle Meinungsverschiedenheiten aus dem Weg räumen lassen. Die Gruppe der Eltern ist ja für die Pädagoginnen und Pädagogen ebenso bunt wie die der Kinder.

Auch Eltern brauchen ein bisschen Zeit, um sich zu „Kindergarteneltern“ zu entwickeln. Es kann sein, dass Ihnen der tägliche Abschied genauso schwer oder sogar



schwerer fällt als Ihrem Kind. Auch Mütter und Väter lernen, besonders beim ersten Kind, dass es im Kindergarten andere Formen des Zusammenlebens gibt, andere Regeln herrschen. Sie erleben zu Beginn Ähnliches wie ihr Kind: Sie erfahren Gefühle von Unsicherheit und Fremdheit, etwa mit Gedanken wie: „Was denken wohl die Pädagoginnen von mir als Vater/als Mutter?“. Sie bauen langsam Vertrauen auf: „Ich denke, meinem Kind geht es wirklich gut im Kindergarten“, erfahren, dass es wichtig ist, die Erfordernisse der gesamten Kindergruppe zu sehen und gewöhnen sich daran, einige Stunden getrennt von ihrem Kind zu sein, was vielleicht gar nicht so leicht fällt.

Die Beziehung der Eltern zum Kindergarten ist wichtig für das Kind, sie ist die Basis für seine gefühlsmäßige Sicherheit. Dazu gehört unter anderem, dass die Eltern

Kontakte zu anderen Kindern fördern, gegenseitige Besuche ermöglichen. Davon haben auch Eltern etwas, sie können ihr Unterstützungsnetz vergrößern, indem sie gegenseitig die Kinder manchmal übernehmen.

Allgemeine Informationen über den Kindergarten sowie über das Einleben finden Sie im Elternbrief Nr. 5.



Oh, Ferien – darf ich dann nicht in den Kindergarten?

Genauso, wie die ersten Tage im Kindergarten mit Aufregung und Unruhe verbunden sein können, ist es auch mit den letzten oder vorläufig letzten Tagen vor den Ferien. **Für Kinder bedeuten Ferien, besonders die langen Sommerferien, ein Abschiednehmen: von lieb gewonnenen Spielfreunden und Spielfreundinnen, den Erzieherinnen und Erziehern und dem vertrauten Tagesablauf.** Gerade Drei- bis Vierjährige werden von der allgemeinen Aufregung der Ferienvorbereitung erfasst, ohne sie recht zu verstehen. Da ihr Gespür für Zeit noch nicht sehr ausgeprägt ist, wissen sie nicht, was „Wir sehen uns **nach den Ferien** wieder!“, heißt. Oftmals gibt es dann Tränen; manche wollen wieder mehr kuscheln und umsorgt sein, weil sie verunsichert sind.

Eltern können ihr Kind vorbereiten, indem sie ihm schildern, was in der Ferienzeit auf es zukommt: „Da wirst du morgens länger schlafen, und wenn du wach wirst, wird Oma bei dir sein

und mit dir den Vormittag verbringen. Und wenn das Wetter schön ist, treffen wir uns mit deiner Kindergartenfreundin Monika beim Schwimmen.“

Und indem sie Verständnis dafür haben, dass die Umstellung in den ersten freien Tagen manchmal gar nicht so leicht ist.

Auch kleine Abschiedsrituale, wie zusammen mit einigen Kindergartenkindern und deren Eltern gemütlich ein Eis essen zu gehen oder ein kleines Fest auf dem Spielplatz zu feiern, können helfen, Gefühle von Trauer oder Unsicherheit zu bewältigen und Vorfreude zu spüren.

So lernen Kinder auch für andere Trennungssituationen, wie sie ihre Traurigkeit ausdrücken können, ohne von ihr überwältigt zu werden. Bei Abschiedsritualen geht es neben dem Rückblick immer auch darum, das Kommende, spannende Unbekannte willkommen zu heißen.

Und wenn das Kind im Herbst zur Schule gehen wird, hilft es, wenn die Erzieherinnen oder Erzieher ihm vermitteln: „Du bist jetzt schon groß und wirst in die Schule gehen. Aber wir freuen uns, wenn du uns besuchen kommst!“

Rund um den Globus

Die Kleinsten hüten die größten Reichtümer

Kinder in aller Welt üben schon früh die Alltags-Tätigkeiten ihrer Kultur. Welche Fähigkeiten dabei gefördert werden, das Alter, in dem sie sie erlernen, und die Perfektion, die sie darin erreichen sollen, unterscheidet sich von Gesellschaft zu Gesellschaft sehr.

Holz oder Wasser holen, kochen, sauber machen, sich um die kleinen Geschwister kümmern, Vieh hüten – diese und andere Aufgaben fallen bei den traditionsgeprägten Kulturen in Afrika oder Asien oft schon in den Verantwortungsbereich von Vierjährigen. Bei den Bakoko in Kamerun beispielsweise holen Kinder mit vier Jahren Wasser und Holz, mit sechs Jahren beginnen sie beim Kochen zu helfen und ab sieben kümmern sie sich um ihre Geschwister.

Die Kinder der Himba lernen nach und nach, die seit Jahrhunderten überlieferten Tätigkeiten nachzuahmen, die zum Überleben in der Wüste notwendig sind. Die Mädchen erlernen den Bau der Hütten, indem sie es ihren Müttern, den Hüterinnen des Familienbesitzes, nachtun: Sie sammeln abgestorbene, getrocknete Äste, ordnen sie kreisförmig wie ein Gestell an und tragen eine Mischung aus Erde und feuchtem Kuhdung auf, die nach dem Trocknen wasserdicht und stabil ist. Vielerorts werden die Kinder mit der Pflege der Tiere betraut: mit der Betreuung der Lamas

in den peruanischen Anden, der Yaks, Ziegen und Schafe in Nepal oder der Büffel in Asien. Die Kleinsten hüten die größten Reichtümer.

In Indien, Jemen oder Birma lernen drei-, vierjährige Kinder durch Geduld, Ausprobieren und zähes Wiederholen das richtige Gleichgewicht zu finden, um Maniokwurzeln, Reis, Holz oder Heu auf dem Rücken, auf dem Kopf oder mit der Tragestange zu transportieren.

Die Kinder der Moken in Südostasien erhalten ihre eigenen Boote, sobald sie schwimmen können und stark genug sind, mit den Paddeln umzugehen, also etwa im Alter von sechs Jahren. Sie schließen sich zu kleinen Kinderflotten zusammen und können sich unabhängig von den Eltern zwischen den Pfahlbauten des Dorfes und den schwimmenden Märkten fortbewegen.

Bei den mongolischen Nomaden haben schon Babys ihren Platz vor den Eltern auf dem Rücken eines Pferdes. Mit sechs Jahren reiten die Kinder dann bereits allein im schnellen Galopp und auf dem Pferd stehend dahin.

Die Vielfalt der täglichen Handlungen und die unterschiedlichen Schwierigkeiten, mit denen Kinder nach und nach konfrontiert werden, helfen ihnen, Erfahrungen zu sammeln, ihre eigenen Fähigkeiten zu entwickeln und in ihre Kultur hineinzuwachsen.

Kinder des Stammes Himba in Namibia. Wir danken Dr. Stefano Favaretto für die freundliche Genehmigung des Druckes.



Eltern sein – Partner sein

Rituale in der Partnerschaft

Leben Paare über einen längeren Zeitraum zusammen, entwickeln sich häufig bestimmte Rituale, immer wiederkehrende Handlungen, die das Zusammenleben gestalten. Viele davon werden ganz unbewusst eingeführt und immer wieder weiterentwickelt, andere neu erfunden. **Diese Verhaltensweisen können Beziehungen stärken, denn regelmäßig Wiederkehrendes gibt Orientierung und Dauerhaftigkeit, Sicherheit und Kraft und fördert das Gefühl der Zusammengehörigkeit.**

Das können ganz kleine Handlungen oder große Feierlichkeiten sein. Zum Beispiel das Begrüßungsritual: Es grenzt die gemeinsame Zeit von jener ab, die außerhalb der Beziehung verbracht wird. Ein freundliches: „Hallo, schön, dass du wieder da bist“, eine Umarmung und/oder ein Kuss, ein kurzer gemeinsamer Spaziergang beim Wiedersehen am Abend – je nach Bedürfnis der Partner wird die Begegnung gestaltet. Beide orientieren sich dabei meist ganz unbewusst: Ist alles in Ordnung? Oder verhält sich mein Partner oder meine Partnerin anders als sonst? Ebenso ist es mit den Ritualen des Abschiednehmens. **Häufig werden diese alltäglichen Rituale erst dann bewusst oder vermisst, wenn sie bei einem Abschied vergessen oder ausgelassen werden, vielleicht, weil es zuvor einen Streit gegeben hat.**

Manche Paare entwickeln auch Rituale für Konfliktsituationen, die dem Streit einen Rahmen geben und ihn begrenzen: Sie tragen zum Beispiel ihre Auseinandersetzungen in bestimmten Räumen aus oder klären ihre Probleme über eine räumliche Distanz mit anschließendem Gespräch.

Versöhnungsrituale können es beiden Partnern erleichtern, aufeinander zuzugehen und sich wieder zu vertragen. So spielt für manche Paare die ausdrückliche Entschuldigung nach einem Streit eine Rolle; andere versöhnen sich mit einer bestimmten Geste oder Handlung. Wieder andere beschließen ihre Auseinandersetzungen mit dem Austausch von Zärtlichkeiten oder durch ein intensives Gespräch.

Auch Feste können Rituale sein. Dabei werden bestimmte Zeiträume oder Entwicklungen als „besondere“ Zeiten

gewürdigt, wie zum Beispiel Geburts- und Jahrestage, Bildungsabschlüsse, Hochzeit, Familiengründung oder Pensionierung. Für einige Paare sind solche Rituale ein sichtbarer Ausdruck von Freude und Genussfähigkeit, Zusammengehörigkeit und Liebe. Andere feiern weniger gerne.

Gefühle von Stolz, Freude und Erleichterung im Alltag lassen sich ebenfalls mit kleinen Feerritualen wie einem kleinen Festessen, einem Kino- oder Theaterbesuch, einer gemeinsamen Wanderung, einem Picknick oder Ähnlichem zelebrieren. Der Abschluss eines Arbeitsprojektes, ein Wohnungswechsel, eine Gehaltserhöhung, eine Beförderung oder ein neuer Arbeitsplatz und vieles mehr kann gewürdigt werden. **Auf diese Weise wird für einen Moment innegehalten, Gefühle werden ausgedrückt und zu positiven Erfahrungen.** Erfolgserlebnisse werden trotz des manchmal hektischen Alltagslebens wahrgenommen und geschätzt, dies trägt zur Entspannung und Besinnung in der Beziehung bei.

Mit den Veränderungen, die sich im Laufe einer Partnerschaft ergeben, entsteht manchmal der Bedarf an neuen Ritualen.

Vielleicht haben Sie Lust bekommen, darüber nachzudenken, welche angenehmen Rituale Sie in Ihrer Partnerschaft stärker entwickeln oder neu einführen möchten?



„Wir beginnen das Wochenende mit einem richtig guten, gemütlichen Frühstück, da wir uns unter der Woche am Morgen nur ganz kurz sehen. Der Tisch wird schön gedeckt, es gibt gutes, frisches Essen und wir tauschen uns über die vergangene Woche aus. Dann schmieden wir Pläne fürs Wochenende.“

Hanna, Sterzing

„Mit zwei Vollzeitjobs und zwei kleinen Kindern bleiben wir als Paar im Alltag manchmal auf der Strecke. Doch zweimal im Jahr gönnen wir uns eine kurze gemeinsame Auszeit. Jeder plant einmal im Jahr ein Wochenende zu zweit und überrascht damit den anderen. Diese beiden Wochenenden sind nur für uns. Es ist toll!“

Robert, Kaltern

„Einmal im Monat kochen wir abends zusammen und laden Freundinnen und Freunde dazu ein. Wir suchen uns ein besonders gutes, neues Rezept aus und das schmeckt dann meistens auch ganz super. Wir genießen diese unbeschwerten Abende sehr.“

Helene, Schlanders

„Mein Partner und ich setzen uns kurz vor Jahresende an einem Abend gemütlich zusammen. Dann erzählen wir uns, wie dieses Jahr für uns war, was uns wichtig geworden ist, was traurig, schön, lustig war. Und wir tauschen uns darüber aus, was wir für das nächste Jahr planen, hoffen, wünschen. Das ist schön. Es gibt eine bestimmte Ruhe und Gelassenheit. Wenn unsere Kinder etwas größer sein werden, möchten wir sie auch mit einbeziehen.“

Rosmarie, Bozen

Denke nicht, dass es unter deiner Würde sei, dich bei mir zu entschuldigen.

Eine ehrliche Entschuldigung erweckt in mir ein überraschendes Gefühl von Zuneigung.



*Es ist die Liebe, die die Welt
im Innersten zusammenhält.*

Johann Wolfgang von Goethe

Thema Spezial: Wenn Eltern sich trennen ...

Papi/Mami wohnt nicht mehr bei uns ...

„Papi soll kommen ...“, weinend liegt Florian auf dem Küchenfußboden. Er hat den ganzen Nachmittag mit seinem Papi verbracht: Spielzeugladen, Eis, Zoo und Pommes frites zu guter Letzt. Jetzt ist er fix und fertig. „Genau, der Papi soll kommen“, denkt sich Anne, seine Mutter: „Zum Wäschewaschen, Knopfannähen, Staubsaugen und um den übermüdeten kleinen Unglücksraben da auf dem Boden zu beruhigen und ins Bett zu bringen.“ Anne ärgert sich über den Besuchstag: „Die beiden unternehmen immer so viel, dass Florian ganz erschöpft nach Hause kommt und eine ganze Weile braucht, um sich zu beruhigen.“

„Hm“, denkt sich Florians Vater: „Florian war ganz aufgekratzt, als ich ihn zu Anne zurückgebracht habe. Manchmal wünsche ich mir, dass er das ganze Wochenende bei mir bleiben könnte. Dann hätten wir mehr Zeit füreinander und könnten mehr Alltag miteinander erleben. Das nächste Mal werde ich mit Anne darüber reden – vielleicht passt das ja für sie auch gut.“

Eine Trennung ist für die Eltern eine schmerzhafteste, aber manchmal die richtige Lösung aus einer zerrütteten Beziehung. Auch für Kinder kann eine Trennung der

Eltern besser sein, wenn Streit und Probleme überhand nehmen. **Trotzdem ist es für sie häufig sehr schwierig: Sie brauchen weiterhin sowohl ihren Vater als auch ihre Mutter.** Wie die Eltern mit der Trennung umgehen, beeinflusst stark, ob für das Kind eine Welt zusammenbricht oder ob es sowohl vonseiten der Mutter als auch vonseiten des Vaters trotz der neuen Situation weiterhin Sicherheit, Verlässlichkeit und Orientierung erlebt.

Ein kleines Kind kann noch nicht verstehen, dass seine Eltern aufgehört haben, sich zu lieben. Es kann sich ja auch nicht vorstellen, Papi und Mami nicht mehr lieb zu haben. Unabhängig davon, ob Sie verlassen werden, selbst gehen oder beide die Trennung wollen – für Ihr Kind bleiben Sie seine Mami und sein Papi, ein Leben lang. **Und wie gut Ihr Kind diese Trennung verkraftet, hängt auch davon ab, ob es erklärt bekommt und spürt, dass die Trennung nichts mit ihm zu tun hat, nicht seine Schuld ist, sondern eine Sache zwischen Erwachsenen. Dass es weiterhin beide lieben darf. Und dass sowohl Mami als auch Papi weiter für es da sind, ihm zuhören, es trösten und mit ihm etwas unternehmen.** Das ist nicht einfach: Paare, die sich trennen, haben meist viele Probleme. „Deine Mami ist immer unterwegs.“ Oder: „Dein Vater interessiert sich überhaupt nicht mehr für uns“, das



Thema Spezial

kann einem leicht herausrutschen. **Für ein Kind ist es verletzend, wenn über einen geliebten Elternteil negativ gesprochen wird.**

Eltern sollten ihrem Kind nichts vormachen: Wenn sie sich entschlossen haben, sich zu trennen, muss das auch mit dem Kind besprochen werden. Kinder haben feine Antennen und spüren, wenn Spannungen in der Luft sind. **Die Wahrheit ist meist einfacher zu ertragen als Geheimnistuerei.** Wenn Eltern eine Trennung beschließen, sollten sie sich gemeinsam überlegen, wie sich die Situation auf das Kind auswirken wird: Was wird gleich bleiben, was wird sich verändern? Und dann versuchen, möglichst sachlich mit

dem Kind zu sprechen: „Wir schaffen es nicht, mit dem Streiten aufzuhören. Deswegen ist es besser, dass wir uns trennen.“ **Das Wichtigste für das Kind ist, dass Mami und Papi weiterhin für es da sind, ihm Sicherheit vermitteln, und auf die Fragen eingehen, die es stellt.** Meist möchte das Kind erfahren, wie es weitergehen wird: Wird es mit dem Vater oder der Mutter umziehen? Darf es weiter zur Oma gehen? Wird es seine Spielgefährten und Spielgefährtinnen weiterhin sehen?

Am schönsten ist es, wenn viel Vertrautes erhalten bleibt: der gewohnte Wohnort, die Spielfreunde und Spielfreundinnen, der Kindergarten, die Besuche bei den Großeltern und ein regelmäßiger Kontakt zu dem Elternteil, der auszieht.

INFOS & ANREGUNGEN

- **Kontakte zu beiden Eltern sind wichtig. Je kleiner das Kind ist, desto weniger Zeit sollte zwischen den Treffen mit dem Elternteil, der ausgezogen ist, vergehen.** Mit beiden Eltern sollte das Kind möglichst ausgewogen sowohl Alltags- als auch Freizeitsituationen erleben können.
- Manche Mütter und Väter können gerade in der ersten Zeit der Trennung nur schwer ertragen, ihr Kind mit dem Menschen zusammen zu wissen, der ihnen viel Schmerz und Enttäuschung zugefügt hat. Vielleicht hilft es, wenn Sie sich klarmachen, dass das Kind mit seinem Papi oder mit seiner Mami und nicht mit Ihrem ehemaligen Partner/Ihrer ehemaligen Partnerin zusammen sein will.
- Überlegen Sie, wie Sie Ihrem Kind den Kontakt zur Ex-Partnerin oder zum Ex-Partner erleichtern können. Welche Zusicherungen benötigen Sie von Ihrem Partner/Ihrer Partnerin, um ihm/ihr das Kind weiterhin vertrauensvoll überlassen zu können? Nehmen Sie eventuelle Befürchtungen und unguete Gefühle ernst und besprechen Sie diese mit Vertrauenspersonen, aber nicht mit Ihrem Kind.
- **Häufig hilft es, klare Abmachungen zu treffen und aufzuschreiben, was miteinander vereinbart wurde: Wer holt das Kind ab? Wie lange bleibt es? Wie kommt es zurück?**
- Sagen Sie Ihrem Kind, was Sie vereinbart haben. Es muss wissen, woran es mit seinen Eltern ist. Und wo es zu Hause ist, darf es auch einmal wütend werden, ohne fürchten zu müssen, dass es nicht mehr wiederkommen oder nicht mehr bleiben darf.
- **Auch wenn es sehr schwierig ist, versuchen Sie ein paar Worte miteinander zu sprechen, wenn der Vater beziehungsweise die Mutter das Kind abholt. So spürt Ihr Kind, dass Sie einverstanden sind und es jetzt gehen darf, ohne dass Papi oder Mami deswegen traurig oder wütend ist.**
- Wenn die beiden dann wieder vor der Tür stehen, empfangen Sie Ihr Kind mit offenen Armen. Teilen Sie seine Freude über all die schönen Erlebnisse bei Papi/Mami – und verkneifen Sie sich giftige Bemerkungen. Widerstehen Sie der Versuchung, Ihr Kind auszuhorchen.
- **Geben Sie sich allen Zeit. Diese und die liebevolle Begleitung von Ihnen beiden werden Ihrem Kind helfen, sich in der neuen Situation zurechtzufinden.**
- Verabreden Sie sich regelmäßig mit dem Vater/der Mutter Ihres Kindes für Gespräche über seine Entwicklung, seine Sorgen und Nöte. Mutter und Vater bleiben Sie schließlich auch, wenn Sie als Frau und Mann nicht mehr klarkommen.

- Besonders schmerzhaft kann es sein, wenn die Kinder auch Kontakt zur neuen Partnerin, zum neuen Partner der Ex-Partnerin oder des Ex-Partners haben. Hier sollten klare Regeln vereinbart werden. In manchen Situationen ist es wichtig für sich selbst zu überlegen, ob man sich wirklich Sorgen um das Kind macht oder ob persönliche Unsicherheiten oder Kränkungen überhand nehmen.
- **Fakt ist auch: Kinder, die mit getrennten Eltern aufwachsen, können sich ebenso selbstver-**

ständig zu zufriedenen Erwachsenen entwickeln wie Kinder, die mit Mutter und Vater zusammenleben.

- In sehr schwierigen Situationen bieten die Sozialdienste neutrale Räume an, in denen die Übergabe des Kindes so stattfinden kann, dass sich die Eltern nicht begegnen müssen. Auch gibt es dort die Möglichkeit für Eltern und Kinder, sich zu treffen, wenn dies nur unter Begleitung erfolgen kann.

Die Trennung – eine intensive Zeit für Kinder ...

Eine Trennung ist sehr anstrengend für ein kleines (und größeres) Kind, auch wenn sich die Eltern sehr bemühen. Sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie es traurig finden, dass es in Ihrer Familie zurzeit nicht so schön und friedlich ist – und dass das nichts mit ihm zu tun hat: Kinder neigen dazu, sich selbst die Schuld für die Trennung der Eltern zu geben, zum Beispiel indem sie denken: „Ich bin nicht brav genug, deshalb streitet ihr und wollt nicht mehr zusammenleben ...“ Es kann beruhigend für Ihr Kind sein, wenn Sie ihm vermitteln: **„Wir, Mami und Papi, versuchen eine gute Lösung für uns alle zu finden, auch wenn wir im Moment selbst noch nicht genau wissen, wie diese Lösung aussehen kann.“**

Jedes Kind hat seine eigene Art, mit dem Schmerz umzugehen: Ein Kind reagiert vielleicht überängstlich und lässt den Elternteil, bei dem es lebt, nicht mehr aus den Augen. Ein anderes ist sehr ruhig und scheinbar unbeteiligt. Vielleicht fürchtet es, wenn es sich nicht angepasst verhält, auch den zweiten Elternteil zu verlieren? Ein anderes verhält sich vielleicht aggressiv, ein weiteres braucht wieder Windeln oder den Schnuller. Es dauert einige Zeit, bis sich das Kind mit der neuen Situation abfinden kann.



Die Trennung – eine intensive Zeit für Eltern ...

Eltern, die sich trennen, erleben eine sehr anstrengende Zeit: Sie sollten sich möglichst ohne Streit darauf einigen, wie es weitergehen soll, obwohl sie wohl beide verletzt, wütend oder enttäuscht voneinander sind. **Häufig empfinden ein oder auch beide Elternteile die Trennung als Überforderung und existenzielle Bedrohung: zum Beispiel aufgrund der finanziellen Folgen, die damit verbunden sind oder weil alte Ängste, allein zu sein, wieder zutage treten.** Freundinnen, Freunde und Verwandte, die in glücklicheren Zeiten ihr Familienleben begleitet haben, spalten sich jetzt vielleicht in zwei „Lager“ oder ziehen sich zurück. Vielleicht fällt es ihnen in ihrem Kummer auch schwer, auf andere zuzugehen.

Sich in die Situation des Kindes zu versetzen, und ihre Gefühle ernst zu nehmen, kann auch den Eltern helfen: Wenn sich beide bemühen, ihrer elterlichen Verantwortung gerecht zu werden, treten Versagensängste, Groll und Bitterkeit in den Hintergrund. Es ist nicht immer einfach, die Konflikte als Paar von den Aufgaben als Eltern zu trennen. Unabhängig vom Sorgerecht sollte jeder Elternteil das Recht auf Umgang mit dem Kind haben, genauso wie das Kind auch ein Recht auf Kontakt mit beiden Elternteilen hat. **Sich Hilfe zu holen, ist in dieser schwierigen Situation sehr ratsam. Vor allem auch im Interesse des Kindes/der Kinder, um weiterhin verantwortungsvoll mit der Situation umgehen zu können.** Vertraute Personen, Beratungsstellen und Vereine bieten Unterstützung, sowohl für Eltern als auch für Kinder in Trennungssituationen (*Adresse siehe Adressenverzeichnis*).

Weiterhin eine gute Beziehung zum Kind

Vielleicht empfinden Sie es als sehr traurig oder sind wütend darüber, verlassen worden zu sein oder sich getrennt zu haben. **Den Kontakt zu Ihrem Kind/Ihren Kindern sollten Sie auf jeden Fall trotzdem aufrechterhalten. Die Kinder können ja nichts dafür und leiden meist sehr unter der Trennung.** Sie sollten nicht zum Spielball für den Streit zwischen den Partnern werden.

Deshalb sollten Vereinbarungen unbedingt eingehalten und Streitigkeiten möglichst nicht vor den Kindern ausgetragen werden. Das Kind absichtlich eine halbe Stunde zu spät abzuholen oder ab und zu einfach zu „vergessen“, bringt vielleicht Ihre Ex-Partnerin/Ihren Ex-Partner auf die Palme – wirklich leidtragend ist aber vor allem das Kind, das auf seinen Papi, seine Mami wartet.

Es liegt in der Verantwortung jenes Elternteils, der außerhalb wohnt, Kontakt zum Kind zu halten, sie/er muss auf es zugehen. Das kann auch bedeuten, es aushalten zu müssen, dass die Kinder sich eine Zeitlang bitten lassen oder sich weigern, mitzukommen. Für sie ist es von großer Bedeutung zu spüren, dass Mami oder Papi sich trotzdem um sie bemühen.

Elternteile, die sich bei Schwierigkeiten von den Kindern zurückziehen, hinterlassen bei diesen oft ein Gefühl des Im-Stich-gelassen-Werdens. Der Elternteil wiederum, bei dem das Kind lebt, hat die Aufgabe, den Kontakt im Interesse des Kindes zu unterstützen. So werden sich die Kinder weiterhin an Vater und Mutter orientieren, und beide Beziehungen bleiben trotz Trennung lebendig.

Das haben wir gut geregelt!

Feste Vereinbarungen, zum Beispiel wann und wie oft das Kind beim Vater oder bei der Mutter ist, wer es hinbringt und wieder abholt, geben allen Beteiligten Sicherheit. Diese Sicherheit ist besonders für Kinder in dieser Umbruchsituation notwendig. **Lassen Sie nicht das Kind entscheiden, wann es zum abwesenden Elternteil möchte, sondern verabreden Sie miteinander feste Zeiten, auf die es sich einstellen kann** – entscheidend ist, dass das Kind sich freuen darf. Damit vermeiden Sie, es in einen unlösbaren Konflikt zu bringen. Denn für das Kind bedeutet sein Wunsch, den anderen Elternteil zu sehen, ja immer zugleich auch ein Verlassen des Elternteils, bei dem es gerade lebt. Dieser Konflikt kann auch der Grund dafür sein, wenn Ihr Kind anfangs etwas verwirrt von einem Besuch beim anderen zurückkommt.

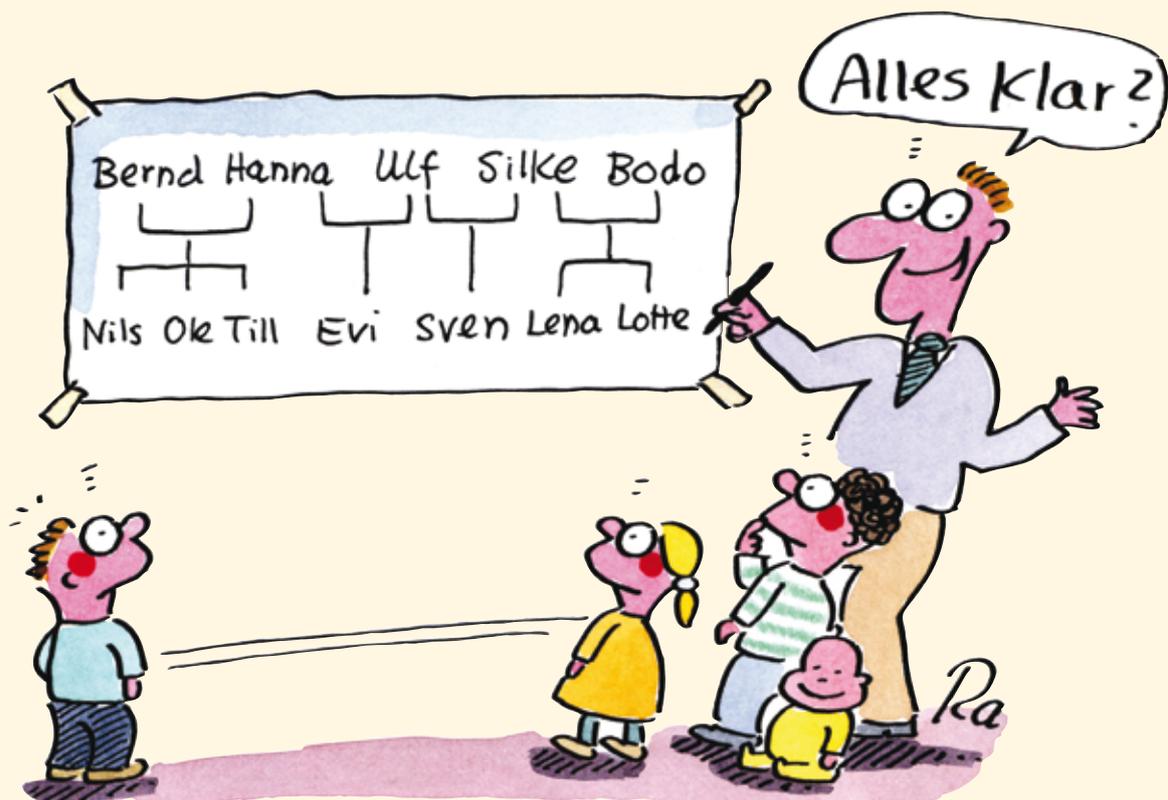


Buchtipp:

Glückliche Scheidungskinder: Trennungen und wie Kinder damit fertig werden, von Remo H. Largo und Monika Czernin, Piper Verlag. Getrennt leben - gemeinsam erziehen: Remo Largo und Monika Czernin machen Eltern Mut, die eine Scheidung erleben: Kinder müssen unter der Trennung der Eltern nicht leiden.

Verantwortlich ist man nicht nur für das, was man tut, sondern auch für das, was man nicht tut.

Laotse



Buchtipps & Links

Buchtipps

- **Dein kompetentes Kind: Auf dem Weg zu einer neuen Wertgrundlage für die ganze Familie**, von Jesper Juul, rororo Verlag. Auf der Suche nach neuen Werten für die Kindererziehung und eine moderne Familie ist eines deutlich geworden: Erziehung ist ein Entwicklungsprozess – für die Eltern ebenso wie für die Kinder.
- **Wie aus Kindern glückliche Erwachsene werden**, von Gerald Hüther und Cornelia Nitsch, Gräfe und Unzer Verlag. In diesem Buch zeigen der bekannte deutsche Hirnforscher und seine Co-Autorin, wie wichtig Vertrauen, Begeisterungsfähigkeit, Aktivität und Verantwortungsgefühl für Kinder sind und wie Eltern ihnen helfen können, diese zu entfalten. Außerdem enthält das Buch über 400 schöne Spiele für Kinder zwischen 0 und 6 Jahren.
- **Gefühle erkennen – sich in andere einfühlen**, von Karl Gebauer, Beltz Verlag. Ein schönes Buch für Eltern mit vielen Informationen und Fotos über die Entwicklung von Gefühlen bei Kindern, daheim, in der Kindertagesstätte und im Kindergarten.
- **Was Paare stark macht – Das Geheimnis glücklicher Beziehungen**, von Guy Bodenmann und Caroline Brändli, Beobachter Buchverlag. Das Buch zeigt auf, wie Liebende die Basis für eine stabile, glückliche Paarbeziehung schaffen.
- **Topfit für die Schule durch kreatives Lernen im Familienalltag**, von Rupert Dernick und Werner Tiki Küstenmacher, Kösel Verlag.
- **Familien-Alltag sicher im Griff**. So meistern Sie das tägliche Chaos gelassen und souverän, von Cordula Nussbaum, Gräfe und Unzer Verlag.
- **Mach langsam, kleiner Bär! Zeit haben und entspannen mit Kindern**, von Brigitte Wilmes-Mielenhausen, Herder Verlag. Die Autorin gibt in diesem sehr liebevoll gestalteten Buch viele Anregungen, Kinder ab drei Jahren Zeiten der Ruhe und Entspannung zu vermitteln.

Links

- www.familienhandbuch.de
- www.mit-kindern-wachsen.de
- www.eltern.de
- www.eltern-bildung.at
- www.swissfamily.ch
- www.provinz.bz.it/bookstart
- www.a4k.de
- www.vaeter.de
- www.vaterfreuden.de
- www.kindersicherheit.de
- www.elternwissen.com
- www.initiative-familienbande.de



Adressen

Medizinische Notfälle

In medizinischen Notfällen kann unter der Telefonnummer „118“ über Festnetz oder per Handy ein Notfalleinsatz angefordert werden. Die Stelle ist Tag und Nacht erreichbar.

Beratungsstellen

Das Südtiroler Elterntelefon

Das Südtiroler Elterntelefon bietet Müttern und Vätern sowie anderen Erziehenden die Möglichkeit, sich einfach, schnell und kostenlos professionelle Hilfe in kleinen und großen Erziehungsfragen zu holen.

Kostenlose Nummer:

800 892 829

(montags bis freitags von 9.30 bis 12.00 Uhr und von 17.30 bis 19.30 Uhr),
beratung@elterntelefon.it

Familienberatungsstellen

Es gibt eine Reihe von Familienberatungsstellen in Südtirol. Sie bieten Familien, Paaren und Einzelpersonen Beratung und Unterstützung bei der Bewältigung von schwierigen Situationen.

Familienberatungsstelle A.I.E.D.

39100 Bozen, Eisackstraße 6

Tel. 0471 979399

info@aied.it - www.aied.it

Familienberatungsstelle L'Arca

39100 Bozen, Sassaristraße 17/b

Tel. 0471 930546

www.arca.bzconsultorio@arca.bz

Familienberatungsstelle Centro

Studi-Mesocops

39100 Bozen, Dr.-Streiter-Gasse 9

Tel. 0471 976664

consultoriomesocops@teletu.it

39044 Neumarkt, Rathausring 3

Tel. 0471 976664

Familienberatungsstellen Ehe- und -Erziehungsberatung Südtirol

Bozen

Sparkassestraße 13

Tel. 0471 973519

eebs@familienberatung.it oder

bozen@familienberatung.it

www.familienberatung.it

St. Ulrich

Reziastraße 94

Tel. 0471 973519

Meran

Rennweg 6

Tel. 0473 210612

meran@familienberatung.it

Schlanders

Hauptstraße 14

Tel. 0473 210612 oder 348 7928872

Bruneck

Oberragen 15

Tel. 0474 555638

bruneck@familienberatung.it

Familienberatungsstellen P. M. Kolbe

Bozen

Mendelgasse 19

Tel. 0471 401959

kolbebolzano@yahoo.it

Brixen

Hartwiggasse 9/B

Tel. 0472 830920

kolbebrixen@yahoo.it

Meran

Freiheitsstraße 106

Tel. 0473 233411

kolbemerano@yahoo.it

Leifers

N.-Sauro-Straße 20

Tel. 0471 950600

kolbelaives@yahoo.it

Familienberatungsstelle Lilith

Marlingstraße 29

39012 Meran

Tel. 0473 212545

info@lilithmeran.com

Psychologischer Dienst

Bei belastenden Lebensumständen bieten die Psychologinnen und Psychologen in den Psychologischen Diensten Südtirols Erwachsenen, Kindern, Jugendlichen sowie MitarbeiterInnen von schulischen, sozialen und Gesundheitseinrichtungen Beratung und Unterstützung. Interessierte können sich direkt an den Psychologischen Dienst wenden, auch ohne ärztliche Bewilligung oder Überweisung. Telefonische Vormerkung ist notwendig.

Bozen

Galileo-Galilei-Straße 2/E, 2. Stock

Tel. 0471 435001

psychol@sbbz.it und psicol@asbz.it

Bruneck

Andreas-Hofer-Straße 25

Tel. 0474 58622

psychologischer-dienst@sb-bruneck.it

Meran

Rossini-Straße 1

Tel. 0473 251000

psy@asbmeran-o.it

Brixen

Krankenhaus Brixen

Dantestraße 51

Tel. 0472 813100

psychologischerdienst@sb-brixen.it

Fachambulanzen für psychosoziale Gesundheit im Kindes- und Jugendalter

Bei psychischen, psychosomatischen und entwicklungsbedingten Erkrankungen/Störungen sowie bei psychischen und sozialen Verhaltensauffälligkeiten im Säuglings-, Kindes- und Jugendalter sind die Fachambulanzen für Psychosoziale Gesundheit im Kindes- und Jugendalter Ansprechpartner.

Bozen

Grieser Platz 10

Tel. 0471 446211

Brixen

Dantestraße 51

Tel. 0472 812957 oder 331 6147265

Meran

Rossinistraße 1

Tel. 0473 251100

Bruneck

Dantestraße 2H/I (Sternhof)

Tel. 0474 370070

Familienservicestelle

Die Familienservicestelle der Abteilung Familie und Sozialwesen setzt sich für bessere Rahmenbedingungen für die Zukunftssicherung der Familien in allen Lebenslagen in Südtirol ein. Sie ist Ansprechpartnerin für Familien sowie Vereine und private und öffentliche Einrichtungen, die mit und für Familien arbeiten.

Familienservicestelle

Landhaus 12

Kanonikus-Michael-Gamper-Straße 1

39100 Bozen

Tel. 0471 418245

www.provinz.bz.it/sozialwesen

Der Katholische Familienverband Südtirol

Er vertritt die Interessen der Familien in Südtirol und bietet ein vielfältiges Programm zu Familienbildung, Familienfreizeit und Familienhilfe.

Katholischer Familienverband Südtirol (KFS)

Wangergasse 29, 39100 Bozen

Tel. 0471 974778

www.familienverband.it

Unterstützung für Alleinerziehende und Patchwork-Familien**Südtiroler Plattform für Alleinerziehende**

Dolomitenstraße 14, 39100 Bozen

Tel. 0471 300038

www.alleinerziehende.it

A.S.Di. - Zentrum für Beistand getrennter und geschiedener Personen und für Familien-Mediation

Gaismairstraße 18, 39100 Bozen

Tel. 0471 266110

www.asdi.it

Unterstützung für Familien mit einem**Kind mit Behinderung****Dachverband für Gesundheit und Soziales****Südtirols**

Dr.-Streiter-Gasse 4, 39100 Bozen

Tel. 0471 324667

www.dsg.bz.it

Landesrettungsverein Weißes Kreuz

(bietet Kindernotfallkurse an)

Lorenz-Böhler-Straße 3, 39100 Bozen

Tel. 0471 444 314

www.wk-cb.bz.it

Tierärztlicher Dienst**Tierärztlicher Dienst des Sanitätsbetriebes**

Laura-Conti-Weg 4

39100 Bozen

Tel. 0471 635 161/62/63

vet@sbbz.it

Sanitärer Hundezwinger und Tierheim Sill

Sill Nr. 9

39100 Bozen

Tel. 0471 329800

www.tierheimsill.it/de

Kinder- und Jugendanwaltschaft

Cavourstraße 23/c

39100 Bozen

Tel. 0471 970615

info@kinder-jugendanwaltschaft-bz.org

Polizei

Für Notfälle oder dringende Einsätze der Polizei:

Notrufnummer 113

ansonsten:

Quästur Bozen**Jugendamt**

Palatucciplatz 1

39100 Bozen

Tel. 0471 947687/735

anticrimine-ufficiominori.bz@poliziadistato.it

Jugendgericht Bozen

Freiheitsstraße 23

39100 Bozen

Tel. 0471 226479

Spieleverein Dinx

Leonardo-da-Vinci-Straße 17b,

39100 Bozen

Tel. 0471 975857 oder 392 5036786

www.dinx.it

Urlaub für Familien**Katholischer Familienverband**

Wangergasse 29
39100 Bozen
Tel. 0471 974778
www.familienverband.it

Haus der Familie Lichtenstern

Lichtenstern am Ritten
39054 Oberbozen
Tel. 0471 345172
www.hdf.it

Caritas der Diözese Bozen Brixen

Sparkassenstraße 1
39100 Bozen
Tel. 0471 304300
www.caritas.bz.it

Urlaub für Familien mit Kindern mit einer Behinderung bieten unter anderem folgende Vereine:**Landesverband Lebenshilfe Onlus**

Galileo-Galilei-Straße 4c
39 100 Bozen
Tel. 0471 062 501
www.lebenshilfe.it

Arbeitskreis Eltern Behinderter

Galileistraße 4 A
39100 Bozen
Tel. 0471 289100
info@a-eb.net

Projuventute

Fabio Filzstraße 3
39012 Meran
Tel. und Fax 0473 446350
www.projuventute.it

Elternverband hörgeschädigter Kinder

Latemarstraße 8
39100 Bozen
Tel. 0471 974431
www.ehk.it

„Südtirol für alle“

Auf dieser Webseite des Vereines independent L. finden sich zahlreiche barrierefreie Urlaubs- und Freizeitangebote in Südtirol. Die MitarbeiterInnen helfen telefonisch oder via E-Mail bei der Urlaubsplanung.

Soziale Genossenschaft independent L.

Laurinstraße 2/d & 6/a
39012 Meran
Tel. 0473 209176
www.suedtirolfueralle.it

Literatur

Elternbriefe der Stadt München, Sozialreferat der Landeshauptstadt München (Hg.), Deutschland

Elternbriefe, Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend (Hg.), Wien, Österreich

Elternbriefe des Arbeitskreises Neue Erziehung, Berlin, Deutschland Sozialpädagogik der Lebensalter, Eine Einführung, von Lothar Böhnisch, Beltz Juvena Verlag

Aufwachsen mit modernen Medien, www.kindergesundheit-info.de

Wie man Kinder von Anfang an stark macht, von Gabriele Haug-Schnabel und Barbara Schmid-Steinbrunner, Oberstebrink Verlag

Emotionale Entwicklung von Anfang an – Wie lernen Kinder den Umgang mit Gefühlen? Von Monika Wertfein, www.familienhandbuch.de

Elternbrief Deutsch, wie lernt mein Kind zwei Sprachen, Deutsch und die Familiensprache? www.ifp.bayern.de

Topfit für die Schule, von Rupert Dernick und Werner Tiki Küstenmacher, Kösel Verlag

Elternbrief zum Thema: Regeln geben Orientierung. Eine Information für Eltern und andere Erziehende, www.breisgau-hochschwarzwald.de

Bundesarbeitsgemeinschaft Mehr Sicherheit für Kinder e.V. Bonn www.kindersicherheit.de

Geschwister erziehen: Müssen Geschwister gleich behandelt werden?, von Dr. med. Andrea Schmelz, www.elternwissen.com

Wie aus Kindern glückliche Erwachsene werden, von Prof. Gerald Hüther und Cornelia Nitsch, Gräfe und Unzer Verlag

Geschwisterrivalität – Im Kampf um die elterliche Zuneigung, www.vaterfreuden.de

Doktorspiele bei Kleinkindern: Ein Problem? Von Beate Weymann, www.familienhandbuch.de

Gemeinsam für Geschwister, Informationsblatt für Eltern und Informationsblatt für Geschwister, www.initiative-familienbande.de

Die Vielfalt von Ritualen im Alltag von Paaren, von Anke Birnbaum und Ilse Achilles, www.familienhandbuch.de

Die Situation der Geschwister behinderter Kinder, erschienen in: Behinderte Menschen, Zeitschrift für gemeinsames Leben, Lernen und Arbeiten, Nr. 1/2007, Thema: Eltern behinderter Kinder

Schwieriger Abschied auf Zeit, von Sylvia Meise, Zeitschrift Spielen und Lernen

Die lieben Kleinen, von: Xenia Frenkel, in: Eltern Family, 11/2011

Ungetrübte Bastelfreuden: Umgang mit Werkzeug, www.kindergesundheit-info.de

Kinderrechte, Zur Bedeutung einer geschlechterbewussten Pädagogik, von Petra Focks, in: Wir, Kindergarten in Südtirol, 2/2011/2012

Das Gedächtnis des Körpers – Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern, von Joachim Bauer, Eichborn Verlag

Liebevoll begleiten... Körperwahrnehmung und körperliche Neugier kleiner Kinder, Ein Ratgeber für Eltern zur kindlichen Entwicklung vom 1. bis zum 6. Lebensjahr, herausgegeben von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Abteilung Sexualaufklärung, Verhütung und Familienplanung

Die Familie nach der Familie: Wissen und Hilfen bei Elterntrennung und neuen Beziehungen, von Wassilos E. Fthenakis, Beck Juristischer Verlag

Kinder bei Trennung und Scheidung, Zeitschrift „frühe Kindheit“, Herausgeber Liga für das Kind

Kinder in den Kulturen der Welt, von Martine und Caroline Laffon, Gerstenberg Verlag



Der 7. Elternbrief bietet viel Wissenswertes für das Leben mit Kindern im Alter zwischen 5 und 7 Jahren.

Nach dem Motto: Mit den Elternbriefen entspannt durch den Familienalltag!

Vorschau

Folgende Themen finden Sie im 7. Elternbrief:

- Was ist nun wichtig für mein Kind?
- Freunde und Freundinnen
- Gespräche in der Familie
- Der Schuleintritt
- Das erste Taschengeld



Den 7. Elternbrief erhalten Sie kurz vor dem 5. Geburtstag Ihres Kindes zugesandt. Sollten Sie die kostenlosen Elternbriefe noch nicht abonniert oder den Wohnsitz gewechselt haben, wenden Sie sich bitte an die unten stehende Adresse.



Information und Bestellung:

Amt für Jugendarbeit
Andreas-Hofer-Straße 18
39100 Bozen
Tel. 0471 413376
www.provinz.bz.it/elternbriefe
elternbriefe@provinz.bz.it