

**Familien-
agentur**

**FAMILY
PLUS
PIÙ
PLÜ**

**7. Elternbrief
Zwischen fünf
und sieben:
Auf zu neuen
Abenteuern**



Elternbriefe
Lettere ai genitori
Lètres ai geniturs



„Schön, dass es die Elternbriefe gibt!“

Mehr als 27.000 abonnierte Familien und viele schöne Rückmeldungen von begeisterten Müttern und Vätern – das ist die positive Bilanz zehn Jahre nach dem Start der Initiative „Elternbriefe“.



Die Tatsache, dass es sie gibt, ist wunderbar und hilfreich.

Ich habe das Gefühl, dass jemand da ist, es Beratungsstellen gibt, man ist nicht alleine. Es gibt jemanden, der sich für unsere Familie interessiert und dafür wie es uns geht. Danke für die Elternbriefe, wir sind froh, dass es sie gibt. Danke für Ihre Mühe und Ihren Einsatz.

die Elternbriefe sind ansprechend verfasst, der Inhalt informativ und unterstützend, durchs Lesen werde ich in meinem Handeln bestätigt und manchmal auch zur Reflexion angeregt.

Die Elternbriefe sind klar und übersichtlich und bringen wichtige Themen auf den Punkt.

WIR EMPFINDEN DIE ELTERNBRIEFE ALS GESCHENKE, SIE WIRKEN ERMUTIGEND.

Kostenlose Bestellung:
Familienagentur
Tel. 0471 418 360
elternbriefe@provinz.bz.it

Impressum

HerausgeberIn

Autonome Provinz Bozen –
Südtirol
Familienagentur
Kanonikus-Michael-Gamper-Str. 1
39100 Bozen
Tel. 0471 418 360
www.provinz.bz.it/familie

Grafik

Sara Kuen,
grafik & webdesign
markenforum oHG,
Aktualisierungen

Fotos

foto-dpi.com

Cartoons

Renate Alf

Illustrationen

Miteinander – Insieme –
Deboriada,
Athesia Verlag

Druck

Effekt

Bozen 2020

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 Zurverfügung-Stellung von Texten.

*Ich hörte aus dem Fenster ein
Kinderlachen und wusste, es
wird ein guter Tag.*

Unbekannter Verfasser

*Ie é audì n rì de mutons dal
viere ite y savove che l sarà n
bel dì.*

Autor nia cunesciù

Lieber Vater, liebe Mutter,

unglaublich, wie schnell die Zeit vergeht: Ihr Kind wird bald fünf Jahre alt. Es ist nun schon richtig „groß“ und freut sich über die vielen kleinen und großen Abenteuer in seinem Leben.

In diesem 7. Elternbrief finden Sie wieder viel Spannendes: Zahlreiche Informationen und Anregungen zu Themen wie Kinderfreundschaften, Schulvorbereitung und Schulbeginn, Selbstvertrauen, Bauchweh, Verliebtsein, Taschengeld und vieles mehr. Außerdem gibt es einiges zum Schmunzeln, einen Notfallpass zum Ausschneiden, einen Stammbaum, den Sie für Ihre Familie anpassen können, und Sie erfahren, welches die „Sieben Geheimnisse einer glücklichen Beziehung“ sind. Aufschlussreiche Zitate, Buchtipps und nützliche Adressen runden das Angebot ab.

Ich wünsche Ihnen eine gute Lektüre und eine schöne Zeit mit Ihrer Familie.

Mit freundlichen Grüßen

Waltraud Deeg
Landesrätin für Familie

Waltraud Deeg




Stimà pere, stimeda oma,

nia da crëier tan a slune che l tēmp passa: vosc mut/vosta muta à tosc cin' ani. L/La ie bele grant/granda y l ti sà n drè bel viver la pitla y gran adventures dla vita.

Te chësta setima lëtra ai genitores giapëis inò truepa cosses nteressantes: truepa nformazions y truep mpulsc n cont de tematiches sciche amezizies de nanzia, la preparazion ala scola y l scumenciamënt dla scola, l'autocuscienza, mel de vënter, vester namurei, l „pitl paiamënt“ y truep deplù. Oradechël iel vel' cossa da rì, n pass per caji d'emergënza da taië ora, n lën genealogich che pudëis adaté a vosta familia, y pona pudëis unì al savëi ciuni che ie i set sucrëc per n bon raport. De blòt dic, cunsëies de libri da liejer y adresses de utl completea la uferta.

Ve mbince na bona letura y n bel tēmp cun vosta familia.

Cun de bie saluc,

Waltraud Deeg
Assessëura per la Familia

Inhalt

Es bleibt spannend ...	5	Basteln, tanzen, malen, singen	44
Erste Flugversuche	5	Schwimmen lernen - zur Sicherheit	45
Das unternehmen wir jetzt gerne miteinander	6	Vom Schlafen, Bauchweh & Verliebtsein	46
Das ist weiterhin wichtig für Ihr Kind	7	„Papi, mein Bett ist nass!“	48
Kinderfreundschaften	8	„Ich hab Bauchweh!“	49
„Mit dir spiele ich gerne!“	8	Lieber zu früh als zu spät:	
Paula ist so „cool“	10	Bescheid wissen über den Körper	50
Freundschaft - so sehen sie Kinder	10	Beeil dich!	51
„Das ist aber gar nicht nett!“	11	Ist die Oma die Mami vom Papi?	52
Elternwünsche – Kinderwünsche	13	Einen Stammbaum zeichnen	52
Bedürfnisse in Einklang bringen	13	Was dürfen Grundschul Kinder?	53
Was Kinder brauchen	14	Gut zu wissen ...	53
Was Eltern brauchen	15	Ab wann dürfen Kinder was?	54
Vom Kindergartenkind zum Schulkind	17	Der Notfallpass	55
„Hurra, jetzt bin ich groß!“	17	Bei Rot bleib steh'n ...	57
Abschied vom Kindergarten	18	Sich im Straßenverkehr sicher bewegen	57
Einschreibungstermin nicht verpassen!	21	Comics, Schokolade & Co.	59
Schulfähigkeit und vorzeitiger Schulbesuch	21	Das erste Taschengeld	59
Der etwas andere Unterricht: Montessori & Co.	23	Wie Selbstvertrauen entsteht	62
Wenn ein Kind voraussichtlich etwas		„Bitte zeig mir, wie es geht!“	62
mehr Unterstützung braucht ...	24	Selbstvertrauen, was ist das?	63
Der Erlebnisweg - zu Fuß zur Schule	26	„Du schaffst das!“	63
Eltern und Schule	27	„Das hast du gut gemacht!“	64
Hausaufgaben - der beste Platz	27	Wenn Kinder „besondere“	
Hausaufgaben - den richtigen Zeitpunkt finden		Verhaltensweisen zeigen	67
Hausaufgaben - wie viel Hilfe ist nötig?	28	Draufgängerisch oder schüchtern sein	67
Eltern und ihr Schulkind	30	Wenn Kinder etwas „mitgehen“ lassen	69
Kinder mit einer großen Begabung	31	Wenn Kinder immer wieder auffallen ...	70
Welche Stärken hat mein Kind?	32	Neue „Geschwister“	72
Wohin am Nachmittag?	33	Der neue Partner von Mami hat Kinder	72
Seien Sie ein gutes Vorbild im Umgang	34	Eltern sein, Partner sein	74
mit den Medien		„Die sieben Geheimnisse glücklicher	
Unser Bücherwurm - Wundermittel Lesen	35	Beziehungen“	74
Sonne, Regen und Wind	36	„Die magischen fünf Stunden“	75
„Kinder, raus in die Natur!“	36	Rund um den Globus	76
90 Minuten lang toben	37	Schulwege in aller Welt	76
"Das mach ich jetzt!" Aufgaben im		Buchtipps & Links	77
Haushalt übernehmen	39	Adressen	78
Aufgaben, die Kinder zwischen fünf und		Literatur	79
sieben Jahren übernehmen können	39		
Meine Familie	40		
Der Unterschied liegt im Detail	43		

Es bleibt spannend ...

Erste Flugversuche

Bis zu seinem fünften Geburtstag hat Ihr Kind eine atemberaubende Entwicklung vollzogen. Es ist in diesen ersten Jahren so schnell gewachsen und hat so vieles gelernt, dass Sie vielleicht selbst manchmal außer Atem geraten sind. Ab nun verläuft die Entwicklung etwas ruhiger, spannend bleibt das Leben mit Ihrem Kind aber auf jeden Fall.

Ganz ähnlich wie junge Vogelkinder im Nest entwickelt es weiter neue Fähigkeiten, um irgendwann, in vielen Jahren, flügge zu werden. War es anfangs noch vollkommen abhängig von seiner Familie, so wird es jetzt, wenn es Richtung Schule geht, zunehmend selbstständiger. Es kehrt stets gerne in die Geborgenheit des Familiennestes zurück. Das ist sein Start- und Landeplatz, sein Lebensmittelpunkt, an dem es Wurzeln geschlagen hat und wo ihm Flügel wachsen. Manche Kinder haben nun zwei Familiennester, eines bei der Mutter und eines beim Vater oder bei der Oma.

Obwohl das Familiennest für das Kind das Wichtigste in seinem Leben ist, sein Zentrum bleibt, entstehen nun verstärkt auch außerhalb bedeutende Beziehungen. Schön, wenn Mutter und Vater das zulassen

und fördern. Dann kann das Kind immer wieder einmal das Nest verlassen, zu den Großeltern, anderen Verwandten, Freundinnen und Freunden „fliegen“ und überall Erfahrungen sammeln.

Auch körperlich verändert sich Ihr Kind weiter: Arme und Beine wachsen relativ schnell, die Gestalt wird schlanker. Die Gesichtszüge werden nun mädchen- oder jungenhafter und das Kind verliert die ersten Milchzähne. Seine Körperbeherrschung, Geschicklichkeit, Schnelligkeit und Ausdauer nehmen zu, es bewegt sich gerne und kraftvoll.

Auch lernt es noch besser, etwas durchzuhalten und sich in Gruppen zu bewegen. Im Kindergarten sind die Fünfjährigen nun die „Großen“ und werden zunehmend auf den Schuleintritt vorbereitet. **Sie können sich sprachlich gut ausdrücken und erkennen immer deutlicher, dass sie eigenständige Menschen sind, mit ganz eigenen Vorlieben, Wünschen, Fähigkeiten und Grenzen.** Alleine oder gemeinsam mit Freundinnen und Freunden spielen sie nun am liebsten „Familie“, „Kindergarten“ oder „Schule“ – Situationen aus ihrem Alltagsleben, die sie gerade besonders beschäftigen.

Eltern und Kinder können nun verstärkt Interessen teilen, Gemeinsamkeiten entdecken und erleben.



Das unternehmen wir jetzt gerne miteinander

Kinder zwischen fünf und sieben sind neugierig auf die Welt: Mit ihnen Neues zu entdecken freut auch Eltern, Onkeln und Tanten, Großeltern oder Freunde und Freundinnen ...

Gemeinsam „arbeiten“

Gemeinsam den Haushalt erledigen, im Garten oder Stall arbeiten oder miteinander einen Kuchen backen – bei vielen alltäglichen Arbeiten sind Kinder zwischen fünf und sieben jetzt schon sehr geschickt und freuen sich über die gemeinsame Zeit (*siehe auch S. 39 und 42*).

Wandern, mit dem Zug fahren, zelten

Mit einem lockenden Ziel und gemeinsam mit Freundinnen und Freunden macht die Bewegung an der frischen Luft allen Spaß. Auch eine Nachtwanderung kann jetzt spannend sein, ebenso im Garten zelten oder gemeinsam mit dem Zug fahren: Interessante Ziele gibt es viele. Tipps für Familienwanderungen finden sich zum Beispiel unter:

www.alpenverein.it oder www.sentres.com.

Erlebnisse im Schloss oder im Museum

Mühlen, römische Siedlungen, Klostergärten – in Südtirol gibt es vieles zu sehen. In Museen kann man entdecken, wie die Menschen früher lebten. Spannend kann es auch sein, ein Schloss, ein Bergwerk oder eines der Naturparkhäuser zu besuchen, im Bletterbach Saurierspuren oder im Planetarium in Gummer die Sterne zu erforschen. Adressen finden sich zum Beispiel unter:

www.museen-suedtirol.it, www.suedtirol.info

Sportveranstaltungen besuchen und sich selbst sportlich betätigen

Es muss nicht immer Fußball sein: Auch gemeinsam andere Sportarten zu verfolgen sorgt für gute Stimmung und Nervenkitzel, etwa Handball- und Tennisspiele oder Skirennen. Zuschauen ist spannend, selbst machen natürlich noch viel mehr: Es gibt viele Möglichkeiten, verschiedene Sportarten gemeinsam auszuprobieren.

Ein Fest veranstalten

Wie wärs mit einem Familiensommerfest mit Freunden und Freundinnen zu Hause oder an einem öffentlichen Grillplatz? Wenn alle etwas mitbringen, bleibt der Aufwand für jeden Einzelnen gering. Ein Anlass ist immer schnell gefunden – der Sommeranfang, ein nachgeholtes Geburtstagsfest, der Ferienbeginn ... Es muss nur jemand die Initiative ergreifen.

Gutes tun

Helfen macht Freude: zum Beispiel, wenn bei einer Putzaktion auf dem Spielplatz herumliegender Abfall eingesammelt wird – zusammen mit Freundinnen sowie Freunden und mit Kuchen für alle als Belohnung. Organisationen und Vereine informieren gerne darüber, welche Unterstützung benötigt wird.



Mein Südtirol Buch, von Evi Gasser und Kathrin Gschleier. Dieses bunte Nachschlagewerk für die ganze Familie gibt einen guten Einblick in unser Land.

„Heute schlafe ich bei Emmi!“, sagt Sara, 5 Jahre alt

Das Übernachten bei den Großeltern oder bei Freunden und Freundinnen fällt manchem Kind noch nicht so leicht. Da kann das geliebte Kuscheltier ein wundervoller und tröstender Begleiter sein. Auch das eigene Kissen, die eigene Bettdecke oder einen Schlafsack mitzunehmen, kann beim Einschlafen helfen – und den Gasteltern erspart es zusätzliche Wäsche.

Das ist weiterhin wichtig für Ihr Kind:

1. Liebe und Geborgenheit

Kinder brauchen und wünschen sich stabile, dauerhafte und liebevolle Beziehungen zu den Menschen, die sie lieben, durchs Leben begleiten und sie an ihrem Alltag teilnehmen lassen.

2. Ein regelmäßiger Tagesablauf

Gleichbleibende Essens-, Schlaf-, Bewegungs- und Spielzeiten, angepasst an den Rhythmus des Kindes, vermitteln Sicherheit, Geborgenheit und Ruhe. Sie machen das Zusammenleben einfacher.

3. Neue Erfahrungen

Ihr Kind will die eigene Umgebung und sich selbst immer besser kennenlernen. Was kann ich, was noch nicht? Was mag ich gerne, was gefällt mir, mit wem spiele ich gerne? Wie bitte ich jemanden um Hilfe? Wie kommt der Igel in den Garten? Wo ist der Supermarkt, und was bietet er?

4. Gesehen und anerkannt werden

Kinder brauchen Rückmeldungen. Sie wollen verstehen, was an ihrem Tun für andere wichtig ist. Sie versuchen zu erkennen, wo sie mit sich selbst zufrieden sein können und was sie noch lernen wollen.

5. Übersicht und Orientierung

Ihr Kind hat viele Fragen: Was ist richtig und was ist falsch? Was ist wichtig und was nicht? Und für wen? Und warum? Schön ist, wenn die Erwachsenen gemeinsam mit den Kindern nach Antworten suchen und sich auch darauf einlassen, Gewohntes und Alltägliches auf seine Gültigkeit hin zu hinterfragen. So können Kinder zunehmend einen eigenen Standpunkt entwickeln.

Ihr Kind sucht Vorbilder und Halt. Gerade jetzt beobachtet es genau, wie Sie als Eltern sich verhalten und wie Sie Ihre Beziehungen leben: Meine Eltern wollen, dass ich pünktlich bin – sind sie es auch? Wie sprechen sie miteinander? Wie streiten sie sich?



Kinderfreundschaften

„Mit dir spiele ich gerne!“

Im Kindergarten sitzen Johann und Raphael am Tisch und spielen. „Mit dir spiel ich am liebsten Memory“, meint Johann, „mit den anderen ist es oft langweilig.“ „Und ich spiel mir dir am liebsten Bauklötze!“, ruft Anna aus der Spielecke, „... baust du mit mir jetzt weiter an unserem Dorf?“

Kinder suchen sich ihre Freundinnen und Freunde gerne selbst aus. Dabei haben sie meist recht klare Vorstellungen: **Es sind vor allem Gleichaltrige, die ähnlich wie sie selbst sind – oder auch ganz anders; Kinder, mit denen sie gut spielen und neue Erfahrungen machen können.** Kinderfreundschaften sind grundsätzlich gleichberechtigt – auch wenn es manchmal Klagen gibt: „Immer willst du bestimmen!“

Im Spiel erkennen Kinder, wie es den anderen geht, was sie vorhaben und wie sie selbst darauf reagieren

können. Sie lernen, eigene Wünsche einzubringen und die anderen von Spielideen zu überzeugen. Sie üben, untereinander Regeln zu vereinbaren und zu akzeptieren, sich einmal durchzusetzen, das andere Mal die eigenen Wünsche zurückzustellen sowie Konflikte auszutragen. **Immer geht es dabei darum, die eigenen Vorstellungen über Eigentum, Gerechtigkeit, Versprechen und Vertrauen mit denen der anderen in Einklang zu bringen.** Und darum, für jede neue Situation passende Regeln auszuhandeln.

In ihren Freundschaften erleben die Kinder Sicherheit, erhalten Anerkennung, erfahren auch manchmal Kritik und Zurückweisung. So können sie ein realistisches Bild von sich selbst entwickeln. In der Gruppe spüren sie nach und nach ein Zusammengehörigkeitsgefühl und können Solidarität entwickeln. Freundschaften sind in diesem Alter oft gleichgeschlechtlich und wechseln noch häufig.



INFOS & ANREGUNGEN

- **Die Art und Weise, wie Eltern ihre eigenen Freundschaften pflegen, ist für Kinder beispielhaft und wirkt sich auch auf deren Freundschaften aus.**
- Manchen Kindern fällt es leicht, auf andere zuzugehen und Freundschaft zu schließen. Andere sind eher vorsichtig und zurückhaltend. Eltern können viel dazu beitragen, dass ihr Kind andere treffen kann: zum Beispiel beim Spielen im Hof oder auf dem Spielplatz, bei gemeinsamen Ausflügen oder Feiern mit befreundeten Familien, in der Sportgruppe oder indem sie andere Kinder nach Hause einladen. So kann das Kind Gemeinschaftssinn entwickeln.
- **Freunde und Freundinnen können sehr unterschiedlich sein:** Valentino und Annika spielen zum Beispiel gerne ruhige Spiele wie Puzzle und Bauklötze, fürs Toben sind sie aber kaum zu haben. Emma und Gerhard hingegen lieben nichts mehr, als ihre Kräfte zu messen; am Basteln verlieren sie hingegen schnell das Interesse. Im Kontakt mit anderen Kindern lernt Ihr Kind gemeinsame Interessen zu entdecken und ganz allgemein, was einen „guten Freund“, eine „gute Freundin“ ausmacht.
- **Freundschaften sind für Kinder genauso wichtig wie für Erwachsene. Deshalb kann auch die Trennung von einem Freund oder einer Freundin, etwa durch einen Umzug, das Kind sehr belasten.** Wenn es möglich ist, sollten Eltern ihr Kind auf den Abschied vorbereiten, etwa indem sie mit ihm darüber sprechen, bewusst zum Abschied etwas Gemeinsames unternehmen und gemeinsam überlegen, wie der Kontakt trotz Entfernung aufrechterhalten werden kann: durch gegenseitige Besuche, Telefonate usw. Es braucht dann vielleicht etwas Zeit, bis das Kind neue Spielgefährten gefunden hat.

„Hanno hat immer Lieblingsspielsachen, die er nicht gerne mit anderen Kindern teilt. Wir haben jetzt ein Fach in unserem Wohnzimmerschrank leer geräumt. Dort darfer diese Spielsachen hineingeben. Die anderen Spielsachen stehen allen Kindern zur Verfügung, die zum Spielen zu uns kommen.“

Angelika, Leifers

Buchtipp:

Wir können noch viel zusammen machen, von F. K. Wächter, Diogenes Verlag. Fischkind Harald, Ferkel Inge und Vogelsohn Philip langweilen sich. Wie gut, dass die Drei sich eines schönen Tages treffen und Freunde werden. Ein schönes Buch über die Freundschaft.



Paula ist so „cool“

Anton erzählt nach jedem Besuch bei Paula davon, wie viele schöne Spielsachen sie hat, wie lange sie fernsehen durften und dass sie dabei ganz viele Süßigkeiten gegessen haben.

Über manche Verhaltensweisen oder Gewohnheiten der Freunde und Freundinnen ihrer Kinder sind Mütter und Väter wenig erfreut. Was tun? **Eltern können ihrem Kind ruhig und freundlich erklären, warum ihnen manche Dinge nicht gefallen, sie zum Beispiel all diese Sachen nicht kaufen und erlauben können oder wollen.** Und dass sie nicht wollen, dass es bei Paula zu Hause stundenlang fernsieht, dass Paula aber gerne zum Spielen zu ihnen kommen kann. **Sie sollten nicht versuchen, dem Kind seine Sympathie für den Freund oder die Freundin auszureden.** Vielleicht gelingt es den Eltern ja auch, herauszufinden, was ihr Kind an dem oder der anderen so schätzt. Zum Beispiel, dass ihm oder ihr spannende Spielvorschläge einfallen, wenn es einmal langweilig wird ...

Freundschaft – so sehen sie Kinder:

Du bist mein Freund/meine Freundin, weil du ...

- ... immer schöne Sachen an hast
- ... stark bist
- ... mich beim Spielen gewinnen lässt
- ... nicht mit mir streitest
- ... mir etwas ab gibst
- ... oft mit mir zusammen bist
- ... Zeit zum Spielen hast
- ... gute Ideen hast
- ... mich nicht belügst
- ... mich nicht haust
- ... zu mir lieber bist als die anderen Kinder

Aus einer Studie des Diplom-Psychologen Jürgen Wagner an der Universität Koblenz zur sozialen Entwicklung von Kindern.

Ich finde, dass Freundschaften etwas Gutes sind, für dein Herz.

Anna, 7 Jahre



„Das ist aber gar nicht nett!“

Manchmal sind Kinder nicht zimperlich im Umgang miteinander. Nadja sagt Maja zum Beispiel ganz offen, wenn sie nicht mit ihr spielen will. Günther verhält sich recht wechselhaft – meinte er gerade noch: „Josef ist mein allerbestester Freund“, tönt es fünf Minuten später: „Mit Josef spiel ich nie wieder“. Kurt misst gerne seine Kräfte, und da kommt es dann schnell zu Raufereien. Und Anna lacht laut und genussvoll, weil Jakob sich nicht traut, ins Schwimmbaden zu hüpfen. **Solche Erfahrungen und Enttäuschungen können Eltern ihrem Kind nicht ersparen. Aber sie können ihm helfen, damit umzugehen: indem sie ihm zuhören, wenn es davon erzählt und seine Gefühle ernst nehmen.** Und wenn sie ihm zeigen, wie es diese einordnen kann, zum Beispiel, indem sie sagen: „Das ist wirklich nicht nett von Anna, dass sie lacht, wenn du dich etwas nicht traust. Das kann einen ganz schön traurig/wütend machen. Für Anna sind andere Sachen schwierig.“

Wenn Kinder streiten, erleben und lernen sie, dass jede und jeder Interessen hat, die mit denen der anderen manchmal nicht vereinbar

sind. Sie müssen einen Weg finden, ihre Wünsche miteinander abzustimmen. Häufig legt sich der Streit von selbst wieder und man hört schon nach kurzer Zeit: „Wollen wir uns wieder vertragen?“

Manchmal brauchen Kinder auch Hilfe: zum Beispiel, wenn Konflikte immer auf dem Rücken eines bestimmten Kindes ausgetragen werden, wenn das Spiel gefährlich wird oder etwas zu Bruch gehen kann. Dann sollten Eltern eingreifen.

Bei einem heftigen Streit erleben Kinder sehr starke Gefühle und sind so mit sich selbst beschäftigt, dass sie kaum noch etwas anderes wahrnehmen können. **Eltern können darauf achten, dass die Kinder die Möglichkeit haben, sich wieder etwas zu beruhigen.** Und dann zuerst dem einen und dann dem anderen Kind aufmerksam zuhören und seine Gefühle ernst nehmen. So kann sich jedes Kind einbringen und für seine Sache eintreten. Gleichzeitig ist es gefordert, die eigene Sichtweise zu erklären und auch die des anderen Kindes zu respektieren. **Auf diese Art und Weise finden Kinder häufig selbst eine Lösung. Ist das nicht der Fall, können alle gemeinsam überlegen, was sie nun tun wollen und können, um es wieder angenehm miteinander zu haben.**

„Ich dachte immer, dass sich meine Kinder wehren sollen, wenn sie körperlich angegriffen werden. Das habe ich meinem Sohn auch nahegelegt, wenn er von seinem „Freund“ geschubst oder gehauen wurde. Mein Sohn wollte das nicht. Aber er ist weggegangen, wenn es ihm zu viel wurde. Sein „Freund“ wurde dann für eine gewisse Zeit freundlicher. Leider nicht sehr lange, dann hat er wieder damit begonnen und wir haben den Kontakt schließlich auslaufen lassen.“

Sabrina, Eppan

„Nachdem meine Tochter mal von einem Kind auf dem Spielplatz gehauen wurde, habe ich ihr gesagt, sie soll das Kind ganz laut anschreien: „Lass das!!!“ So laut, dass es erschrickt. Das hat bisher immer gewirkt. Wenn nicht immer beim Kind, dann doch bei seiner Mutter, die dann kam und ihr Kind eingegrenzt oder aus der Situation genommen hat.“

Kurt, Schlanders



Buchtipps:

Echte Kerle, von Manuela Olten, Beltz & Gelberg Verlag. Zwei Brüder halten Mädchen für ängstlich, erleben dann aber ganz etwas anderes: Ein spannendes Buch für kleine Jungs und Mädchen.

Das Vorlesebuch für kleine starke Mädchen, von Sarah Haag, Planet Girl Verlag. Jedes Mädchen kann stark sein. Das zeigen die 25 Geschichten in diesem Vorlesebuch, die Mädchen Spaß und Mut machen.

Das Vorlesebuch für kleine starke Jungs, von Dirk Henning, Thienemann-Esslinger Verlag. Kleine Jungs ganz groß! Mut kann man auf völlig unterschiedliche Art beweisen. Viele spannende Geschichten zeigen kleinen Jungs, was es heißt, selbstbewusst zu sein.

Dies & Das ... Jammern, brüllen, kommandieren

Für Eltern ist es manchmal ganz schön anstrengend, wenn ihr Kind kaum mehr normal spricht, sondern vorwiegend jammert, quengelt oder brüllt. Kinder experimentieren gerne mit ihrer Stimme und sichern sich damit die volle Aufmerksamkeit der Eltern. Die ist den Kindern wichtig: Alles, was sie zu sagen haben, brennt ihnen so richtig auf der Seele. Und deshalb kann es auch sein, dass sie sich über ein „Gleich, gleich“, ziemlich aufregen und meinen: „Nie hörst du mir zu!“ Damit möchten sie eigentlich ausdrücken: „Ich brauche wirklich dringend, dass du mir besser zuhörst“. Wenn man das versucht und sich auf ihre Realität einlässt, statt bei den ausführlichen Erzählungen gedanklich abzuschweifen, wirken ihre Geschichten meist absolut nachvollziehbar. Es ist ja auch unglaublich, dass Jule Alan nicht ins Spielhäuschen gelassen hat, weil Anne und Jakob gesagt hatten ...

Manchmal halten sie ihren Eltern auch den Spiegel vor – deshalb könnten Mütter und Väter auch überlegen: Wie rede ich selbst mit meinem Kind? Und mit meinem Partner, meiner Partnerin?



Elternwünsche – Kinderwünsche

Bedürfnisse in Einklang bringen

Als seine Mutter von der Arbeit nach Hause kommt, möchte Alex (5 Jahre), dass sie gleich mit ihm spielt. Die Mutter ist müde und möchte sich ein bisschen ausruhen. Im ersten Moment versucht sie es mit Strenge: „Lass mich bitte in Ruhe!“, doch der Erfolg bleibt aus. Alex bittet sie weiter so eindringlich, mit ihm zu spielen, dass an Ausruhen nicht zu denken ist. Auch einige Vorschläge, was Alex alleine spielen könnte, helfen nicht. Schließlich versucht es die Mutter anders: „Du möchtest gerne, dass ich mit dir spiele. Ich bin sehr müde und möchte mich ausruhen. Was könnten wir da machen?“ Alex fällt eine Lösung ein: „Ich spiele ein bisschen mit meinen Autos und du kannst rasten.“

„Ja, genau, so machen wir es“, meint seine Mutter. „Und wenn der Zeiger bei der Uhr oben ist, spiele ich mit dir.“

In der Familie treffen immer wieder ganz verschiedene Bedürfnisse und Wünsche aufeinander: Anna will singen, ihr Vater aber einen Mittagsschlaf halten. Die Mutter möchte einen Sonntagsspaziergang machen, Willi hingegen zu Hause bleiben und sein Puzzle fertig bauen. Manchmal findet man ganz leicht eine Lösung, weil Wünsche in Einklang gebracht werden können: „Wir gehen jetzt ein bisschen an die Luft, danach kannst du dein Puzzle fertig machen.“ Ab und zu muss auch jemand auf seinen Wunsch verzichten: Manchmal die Mutter oder der Vater, manchmal das Kind/die Kinder.



Verständnis für die Wünsche anderer zu haben und eigene Wünsche aufzugeben, fällt Fünf- bis Siebenjährigen häufig noch schwer. Etwas aufzuschieben, später oder am nächsten Tag zu machen, gelingt ihnen häufig noch nicht leicht. **Wenn sie jedoch spüren, dass sie ernst genommen werden, ihnen der Grund erklärt wird, warum das jetzt so ist und sie an der Lösung beteiligt werden, sind sie bereit, zu warten oder auch zurückzustecken:** „Heute müssen wir ja noch den Kuchen backen, morgen können wir zu Tante Annelies gehen.“ „Du möchtest jetzt mit Johann spielen, ich weiß, aber wir müssen noch schnell einkaufen gehen, sonst machen die Geschäfte zu. Danach kann Johann gerne noch ein bisschen zu uns kommen.“ Nicht allen Kindern gelingt das gleich gut. Jonas seufzt dann vielleicht nur:

„Schade!“, während sich Maja schluchzend aufs Bett wirft und Lorenz sich mit aller Überredungskunst bemüht, seinen Wunsch doch noch durchzusetzen.

*Drei Z erinnern uns daran,
was Eltern und Kinder brauchen,
was nicht käuflich ist:
Zeit, Zuwendung, Zärtlichkeit*

Christine Baumgartner

Was Kinder brauchen

Eltern können ihren Kindern heute viele Wünsche erfüllen: das Lego-Auto, den Kinobesuch mit Popcorn oder das Eis zwischendurch. Eines ist aber manchmal knapp: ihre Zeit. Timo will unbedingt mit Mami Slalom auf dem Fahrrad üben, Laura lädt Papi zum Kaffeeklatsch mit ihrer Puppe ein, Jonas will etwas Wichtiges erzählen und Pia will sofort das Piratenschiff aufbauen. „Keine Zeit“, „später“ oder „jetzt nicht“ heißt es dann oft. Mit fünf Jahren möchten Kinder mit einem Anliegen bei ihren Eltern auf offene Ohren stoßen. **Ihnen aufmerksam zuzuhören, wenn sie erzählen, zu verstehen, was sie beschäftigt und ernsthaft mit ihnen zu reden, ist mindestens genauso wichtig wie Zähne putzen und Gemüse essen.** Kinder brauchen Erwachsene, die Zeit für sie

haben – Väter, mit denen sie etwas kochen können, Mütter, die ausgelassen im Schwimmbad mittoßen, Pädagoginnen, die Rede und Antwort stehen, und am besten auch noch einen Opa, der Fußball oder Mühle spielt. Die kleinen Dinge zählen: Wenn Philipp zusammen mit seiner Oma die Bohnen im Garten pflückt und die Tomaten gießt, dauert das vielleicht ein bisschen länger. Darauf kommt es aber häufig gar nicht an. **Wenn man etwas gemeinsam macht, ergeben sich Gespräche, die sonst nicht stattfinden würden. Man lernt sich besser kennen und einschätzen, Vertrauen entsteht und das Gefühl zusammenzugehören wächst.**

Gemütliche gemeinsame Mahlzeiten, gemeinsam einkaufen, die Wohnung aufräumen, das Fahrrad reparieren oder die gemeinsame Fahrt zur Tankstelle mit Ölwechsel und Benzin tanken – es gibt viele Möglichkeiten, Teamgeist zu entwickeln.

Was Eltern brauchen

Wissen Sie eigentlich noch, was Ihnen Freude macht, was Sie besonders gern tun? Ein Buch lesen, wandern, in die Sauna gehen, ein Konzert besuchen, sporteln, sich mit Freundinnen und Freunden treffen ... **Wann haben Sie sich das letzte Mal dafür Zeit genommen? Und wann könnten Sie sich das nächste Mal diesen Freiraum zugestehen?**

Für ein Kind da zu sein und das Zusammensein zu genießen, fällt leichter, wenn man – im Großen und Ganzen – ausgeglichen und mit sich selbst zufrieden ist. **Auch Eltern brauchen Zeit für sich und immer wieder einmal die Möglichkeit zum Auftanken.**

Wenn Sie sich ausgelaugt und erschöpft fühlen, wenn Sie nicht mehr wissen, wo ihnen der Kopf steht, und Sie merken, dass Sie viel zu oft mit Ihrem Kind schimpfen, wenn Sie sich alleine fühlen, wird es Zeit, etwas für sich zu tun. Denken Sie vielleicht, dass Sie sowieso nichts ändern können? Wirklich gar nichts?

Manches ist Ansichtssache. Ob Sie im Kinderzimmer nur das Chaos sehen – oder das zufrieden darin spielende Kind, macht einen großen Unterschied für Ihre Stimmung. **Manchmal hilft es, den Berg von Aufgaben in kleine Portionen zu teilen: Muss ich das sofort erledigen? Kann das nicht auch später gemacht werden? Muss das wirklich so perfekt sein? Oder genügt es**

vielleicht auch ein bisschen einfacher? Muss ich das selbst tun? Oder kann das auch jemand anderer erledigen? Familie ist auf Gegenseitigkeit aufgebaut. Wenn Papi allein aufräumt, was seine Tochter den lieben langen Tag in der Wohnung fallen lässt, hat er natürlich keine Zeit mehr mit ihr die Ritterburg aufzubauen. **Wenn alle mit anpacken, bleibt anschließend Zeit, etwas Schönes miteinander zu unternehmen. Das verstehen Fünfjährige, wenn man es ihnen erklärt.**

Und was tut Ihnen als Paar gut? Wann könnten Sie mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin darüber sprechen, wie Sie sich die Zeit zum Auftanken am besten einteilen könnten? Wer könnte Sie dabei unterstützen? **Versuchen Sie, sich Zeit für sich selbst zu nehmen, jeder für sich und gemeinsam als Paar.**



Freundlichkeit in Worten schafft Vertrauen.

Freundlichkeit im Denken schafft Tiefe.

Freundlichkeit im Geben schafft Liebe.



„Meine beiden Söhne hatten eine Zeit, in der sie ganz genau darauf achteten, dass jeder exakt das Gleiche bekam – von was auch immer. Gab es zum Beispiel Kuchen, wussten die Kinder genau, wer wie viele Stücke bekommen hatte, und wem noch wie viele zustanden. Je mehr ich mich bemühte, dem gerecht zu werden, desto kleinlicher bestanden sie darauf. Bis ich beschloss, nicht mehr mitzuspielen. Nun bemühe ich mich redlich, beide gerecht zu behandeln, aber wenn sie dann noch nicht zufrieden sind, klinke ich mich aus und sie müssen es sich selbst ausmachen. Das hat die Situation merklich entspannt.“

Johann, Sarnthein

Dies & Das ... „Das ist unfair!“

Wenn die jüngere Schwester getragen wird, der größere Bruder länger aufbleiben darf oder der Cousin ein Eis bekommt, dann rufen Kinder im Vorschul- und ersten Schulalter häufig ganz empört: „Das ist unfair!“ Für Väter und Mütter ist das manchmal ganz schön anstrengend, vor allem, wenn sie selbst ins Grübeln kommen, ob sie jetzt wirklich unfair gehandelt haben. Doch der Grund liegt meist irgendwo anders: **Kinder sind nun so weit, dass sie verstehen, was „gerecht“ bedeutet, empfinden aber noch alles, was nicht genau im selben Augenblick und ganz offensichtlich genau gleich ist, als ungerecht.** Mit einer Antwort wie: „Du kriegst doch nachher auch ein Eis“, sind sie häufig noch überfordert. Eine Möglichkeit ist es, sie in die Lösungsfindung miteinzubeziehen: „Hm, und wie sollen wir das dann jetzt machen?“ So entwickelt sich langsam eine differenziertere Sichtweise von Gerechtigkeit und auch die Erkenntnis: Es kann nicht immer alles für jede und jeden gerecht sein. Manchmal entsteht der Streit gerade deshalb, weil die Kinder unterschiedlich alt sind und deshalb eine unterschiedliche Wahrnehmung zum Thema Gerechtigkeit haben. **Vielleicht sind solche Situationen auch für Mutter und Vater ein Anlass zu überlegen, was sie als gerecht empfinden:** Dass alle immer das Gleiche bekommen? Oder dass jede und jeder das bekommt, was er oder sie gerade jetzt braucht? Und trotzdem auch auf eine bestimmte Ausgewogenheit geachtet wird?



Vom Kindergartenkind zum Schulkind ...

„Hurra, jetzt bin ich groß!“

„Es war ein bisschen komisch, in die Schule zu kommen“, erinnert sich Constantin. „Am Anfang hat es mir nicht so gefallen. Ich hab mich nicht ausgekannt und hatte immer Angst, etwas falsch zu machen. Oft habe ich nicht genau verstanden, was die Lehrerin wollte.“ Alexandra erzählt: „In der Pause hab ich gar nicht gewusst, wo ich hingehen soll. Und wo das Klo ist. Aber dann habe ich ganz schnell viele Freunde und Freundinnen gefunden. Und meine Lehrerin ist richtig nett. Sie mag alle Kinder gern und ist immer gerecht.“

Der Schulbeginn ist ein wichtiger Schritt für das Kind. Er bedeutet viel mehr als lesen, schreiben und rechnen zu lernen. **Es ist ein weiterer Schritt in ein selbstständiges Leben, in dem sich Ihr Kind immer eigenständiger mit seiner Umwelt auseinandersetzen muss, kann und auch will.** Für Väter und Mütter heißt es jetzt vor allem: **das Kind**

liebepoll begleiten, ihm und der Schule vertrauen, zuversichtlich sein und sich im Loslassen üben.

Der Schuleintritt bringt viele Veränderungen für das Kind und seine Familie. Zwar verfolgen Kindergarten und Schule ähnliche Ziele, doch während im Kindergarten noch viel Zeit zum Lernen durch Spielen bleibt und die Kinder zwischen mehreren Lernangeboten wählen können, wird das Lernen in der Schule stärker strukturiert und von den Lehrpersonen bestimmt. Es sollen nun vermehrt bestimmte Ziele erreicht werden, und zunehmend spielt Leistung eine Rolle: Lernfortschritte werden beobachtet und bewertet. Während im Kindergarten jüngere und ältere Kinder gemeinsam in einer Gruppe spielen – und das zukünftige Schulkind zu den „Großen“ gehörte – sind in der Klasse alle Kinder ungefähr gleich alt – und es fängt wieder als „Kleines“ an.

Der Tagesablauf in der Familie ändert sich ebenfalls: In den meisten Grundschulen gibt es keine „fließenden“ Anfangszeiten wie im Kindergarten, und das Kind sollte



pünktlich, ausgeschlafen, mit einem ausgewogenen Frühstück und einer ebensolchen Jause versorgt in die Schule kommen und alle notwendigen Schulsachen dabei haben. Vielleicht ergeben sich zu Mittag dann auch ganz unterschiedliche Zeiten, zu denen die einzelnen Familienmitglieder nach Hause kommen.

Auch für die Eltern ist jetzt vieles neu. Neben Freude und Stolz über ihr „großes“ Kind empfinden sie nun vielleicht auch Traurigkeit und Wehmut darüber, dass eine „unbekümmerte“ Zeit endet und empfinden eine bestimmte Unsicherheit. **Sie spüren vielleicht, dass der Besuch der Schule auch symbolische Bedeutung hat: Das Kind wird nun noch sichtbarer Teil der Gemeinschaft.**

Bereits einige Monate vor dem Schulbeginn stellen sich Mütter und Väter viele Fragen: Ist mein Kind wirklich „schulreif“? Wer werden seine Lehrpersonen sein? Wer von seinen Freundinnen und Freunden wird mit ihm in die Klasse gehen? Wird sich mein Kind in der Schule wohlfühlen? Wird es die Anforderungen bewältigen können? Wird es sich angemessen verhalten? Wird es mir gelingen, mein Kind zu unterstützen? Und die Eltern überlegen vielleicht, was ihnen in der neuen Situation wichtig ist, welche Erwartungen sie selbst an ihre Kinder

haben, was für sie „Erfolg“ ist, welche Werte sie ihrem Kind vermitteln möchten (siehe auch 5. Elternbrief, *Gemeinsame Werte und Ziele in der Erziehung*). Dabei werden Väter und Mütter häufig von Erinnerungen an eigene Schulerlebnisse beeinflusst oder von dem „was man so hört“.

Antworten auf diese Fragen finden sie, indem sie mit anderen Eltern darüber sprechen, sich über die Schule informieren oder sich mit den pädagogischen Fachkräften im Kindergarten austauschen. Eltern überlegen auch, wie sie ihr Kind am besten auf diesen neuen Schritt vorbereiten können.

Ich kann meinen Kindern nicht sagen, sie sollen nach den Sternen greifen. Alles was ich tun kann ist, selbst danach zu greifen.

Joyce Maynard

Abschied vom Kindergarten

Ein Neuanfang bedeutet immer auch Abschied nehmen. Abschied von vielen Freundinnen und Freunden, von den pädagogischen Fachkräften im Kindergarten, von den Lern- und Spielmaterialien und der vertrauten Umgebung. **Abschied nehmen, mit Neuem vertraut werden, das passiert nicht von heute auf morgen – das braucht seine Zeit.**

→ Alte Kindergartenfreundschaften sollten möglichst weiter gepflegt werden: Bei großen Veränderungen kann es dem Kind helfen, sich an Vertrautem zu orientieren.

→ Bisher vertraute Rituale, wie zum Beispiel das Vorlesen, Reden oder Kuscheln vor dem Zubett-Gehen gewinnen nun besondere Bedeutung und geben Sicherheit.

→ Und vielleicht kann auch nach dem Schuleintritt noch ein Besuch im Kindergarten stattfinden: Die alten Freunde und Freundinnen spielen immer noch im Garten, die Pädagogin dort freut sich, aber es wird auch klar: Die Welt hat sich für das Schulkind inzwischen verändert, sie ist größer geworden.

→ Viele Kinder lieben es nun, „Schule“ zu spielen. Durch diese Rollenspiele nähern sie sich dem Thema an und bauen Ängste ab.

INFOS & ANREGUNGEN

Diese Fähigkeiten können Väter und Mütter fördern

Es ist Aufgabe der Schule, die Kinder beim Lernen des Lesens, Schreibens und Rechnens zu begleiten. Viele andere Fähigkeiten sowie das Selbstbewusstsein ihres Kindes, seine Wissbegierde und Lernfreude hingegen können Eltern bereits vor dem Eintritt in die Schule fördern:

- **Selbstständig werden:** Beim Bäcker um die Ecke Brot und Milch holen, bei der besten Freundin übernachten oder eine halbe Stunde alleine zu Hause bleiben, das können Kinder, die bald in die Schule kommen, schon und sollten es auch dürfen. Ebenso sollte es ganz selbstverständlich für das Kind sein, sich **selbst anzuziehen, die Schuhe zuzubinden und den Reißverschluss oder die Knöpfe zu schließen. Ebenso sollte es selbstständig zur Toilette gehen. Falls das noch nicht so ist, sollte es in der Zeit bis zum Schulbeginn geübt werden.** Denn auch in der Schule wird viel Selbstständigkeit erwartet: An den Turnbeutel denken, sich für die Pause umziehen, vielleicht auch sich die Hausaufgaben merken ...
- **Pünktlichkeit:** Sich an vereinbarte Zeiten halten, sich rechtzeitig fürs Einkaufen gehen herrichten, das kann jetzt vermehrt mit dem Kind geübt werden. Später kann dann gemeinsam die Zeit zu Hause neu eingeteilt werden: ausreichend Zeit am Morgen, feste Hausaufgabenzeiten, genügend Schlaf (etwa zehn Stunden) ...
- **Ordnung:** Der Schulanfang ist ein guter Anlass, das Kinderzimmer mit den Kindern gemeinsam aufzuräumen, zu entrümpeln und den neuen Bedürfnissen anzupassen. **Wo kann das Kind später seine Hausaufgaben machen? Der Ort sollte möglichst wenig Ablenkung bieten. Wo wird die Schultasche ihren Platz finden? Wo Hefte, Bücher und Turnsachen?**
- **Geduld haben:** Warten, bis man aufgerufen wird, aufmerksam sein, bis es zur Pause klingelt – in der Schule braucht es oft Geduld. Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, dass man im Leben oft viel Geduld haben muss: in der Schlange beim Obsthändler, bei der Ärztin, an der Supermarktkasse. **Tätigkeiten wie malen, basteln, kneten, ausschneiden, puzzeln oder Perlen fädeln fördern Geduld – und ganz nebenbei die Geschicklichkeit.**
- **Dranbleiben:** Sich intensiv mit etwas beschäftigen, das gelingt am besten, wenn Kinder genügend Zeit und Raum zum Spielen bekommen, alleine und mit Freundinnen und Freunden. Indem sie sich ganz einlassen, stärken sie ihre Freude am Tun und ihre Konzentrationsfähigkeit. Sie können Ihr Kind beobachten: Was macht es gerne? Welche Fähigkeiten sind besonders ausgeprägt? Wenn es dann die Möglichkeit bekommt, diese Dinge zu tun, übt es spontan. Computerspiele sollten – wenn überhaupt - möglichst nur einen kleinen Teil



der Zeit einnehmen, Radio und Fernseher sollten nicht nebenbei laufen. Die Ausdauer wird auch geübt, wenn das Kind nun selbstständig und regelmäßig bestimmte Aufgaben im Haushalt übernimmt: Tisch decken und abräumen, Einkäufe einräumen, die Katze füttern usw.

- **Verlieren können:** Verlieren können, ohne gleich aufzugeben, ist eine wichtige Fähigkeit im Schulleben. Gesellschaftsspiele sind das ideale Training dafür, mit kleinen Misserfolgen zurechtzukommen. Außerdem fördern sie strategisches Denken und das Einhalten fester Spielregeln.
- **Über Gefühle sprechen:** Es ist wichtig, dass Sie als Eltern wissen, wie es Ihrem Kind in der Schule geht. Ob es stolz ist auf seine Leistung oder sich überfordert fühlt, wie es mit den Lehrpersonen zurechtkommt und mit den anderen Schülerinnen und Schülern. Das Sprechen über Gefühle üben Kinder, wenn sie immer wieder einmal gefragt werden, wie es ihnen geht. Außerdem spüren sie dabei das Interesse der Eltern an ihrer Person und an ihrem Befinden. Sprechen Sie auch über sich selbst: „Heute geht es mir richtig gut.“ Oder: „Das war vielleicht ein anstrengender Tag!“
- **Körperlich fit sein:** Durch eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf und viel Bewegung, möglichst im Freien, werden nicht nur die Abwehrkräfte gestärkt, sondern das Kind entwickelt auch ein gutes Körpergefühl und damit Selbstsicherheit. Die körperliche Fitness schützt vor Schulstress.
- **Seh- und Hörvermögen:** Falls Sie vermuten, dass Ihr Kind nicht so gut sieht oder hört, sollten Sie dem so früh wie möglich nachgehen und sich durch eine Untersuchung beim Kinderarzt oder der Fachärztin Sicherheit verschaffen.

Nähere Informationen zu diesem Thema finden sie auch in der Broschüre: „Willkommen in der Schule“ des deutschen Kindergarteninspektorates. Sie kann unter folgender Adresse heruntergeladen werden: www.provincia.bz.it/schulamt/upload/Willkommen2013/Willkommen.html. Sie ist auch im deutschen Kindergarteninspektorat erhältlich (Adresse siehe Adressenverzeichnis).

„Wir haben uns einen Wochenplan gemacht, in den wir eintragen, wer im Haushalt was übernimmt. Am Sonntag dürfen die Kinder vier Aufgaben auswählen, die sie in der kommenden Woche erfüllen werden, zum Beispiel: „2 x Zimmer aufräumen und 2 x Geschirrspülmaschine aufräumen“ oder „1 x Hamsterkäfig sauber machen, einmal Tisch decken und 2 x Tisch abräumen“. So wird ihnen bewusst, welche Ziele sie in dieser Woche erreichen wollen bzw. sollen. Wenn am Ende der Woche mindestens drei von vier Häkchen auf dem Plan zu sehen sind, freuen wir uns: Durch ihre Mitarbeit haben wir als Familie jetzt Zeit, es uns fein zu machen. Durch den Plan wird für die Kinder und auch für mich sichtbar, wie erfolgreich sie ihre Ziele umgesetzt haben.“

Josef, Gargazon



Buchtip:
Topfit für die Schule, von Rupert Dernick und Werner Tiki Küstenmacher, Kösel-Verlag. Dieses Buch enthält zahlreiche Tipps, wie Eltern die Fähigkeiten ihres Vorschulkindes durch die Einbindung in den Familienalltag fördern können.

Einschreibungstermin nicht verpassen!

In Italien und damit auch in Südtirol besteht die sogenannte „allgemeine Bildungspflicht“, das heißt,
 → alle Kinder, die bis zum 1. September des laufenden Jahres sechs Jahre alt werden, dürfen und müssen im Herbst die Schule besuchen und
 → alle Kinder, die innerhalb April des darauf folgenden Jahres sechs Jahre alt werden, können ebenfalls eingeschult werden (siehe auch das Kapitel „Schulfähigkeit“).

Die Einschreibung findet im Jänner des Jahres statt, in dem das Kind die Schule besuchen wird – an jener Grundschule, die gebietsmäßig zuständig ist.

Da es in Italien keine Schulpflicht, sondern „nur“ eine Bildungspflicht gibt, können Kinder auch zu Hause unterrichtet werden. Informationen dazu gibt das Schulamt (Adresse siehe Adressenverzeichnis).

Schulfähigkeit und vorzeitiger Schulbesuch

Kinder, die zwischen dem 1. September und Ende April des folgenden Jahres sechs Jahre alt werden, können die Schule besuchen. **Entscheidend ist, ob das Kind bereits die wichtigsten Voraussetzungen entwickeln konnte, um den Anforderungen der Schule körperlich, seelisch, geistig und sozial gewachsen zu sein und den Schulanfang gut meistern zu können.** Oft ist es für Eltern schwierig zu entscheiden, ob sie die Möglichkeit zur vorzeitigen Einschulung nutzen oder ihrem Kind noch ein weiteres Jahr im Kindergarten ermöglichen sollen. Manchmal stellt sich auch die umgekehrte Frage, ob ein Kind, das das Schulalter erreicht hat, aufgrund seiner Entwicklung vielleicht noch ein Jahr den Kindergarten besuchen soll.

Wie können Eltern erkennen, ob ihr Kind schulfähig ist?

→ **Wichtige Hinweise zur körperlichen Entwicklung geben folgende Fragen:** Kann das Kind auf einem Bein hüpfen, sicher laufen, Treppen steigen, rückwärts gehen, sich selbstständig an- und ausziehen, Rad oder Roller fahren, einen Stift richtig halten, mit Schere und Klebstoff umgehen? Kann es Schuhbänder binden, Reißverschlüsse und Knöpfe schließen, Papier falten, Getränke eingießen? Hat Ihr Kind diese Entwicklungen noch vor sich, könnte dies ein Grund sein, mit der Einschulung noch zu warten.

→ **Noch wichtiger für einen guten Start in den Schulalltag ist die seelische und soziale Schulfähigkeit.** Um seinen Platz in der Schule zu finden, muss sich das Kind selbstständig auch mit vorerst unbekanntem Erwachsenen und Kindern zurechtfinden. Folgende Fragen stellen sich: Ist das Kind neugierig auf die Welt außerhalb der Familie und interessiert an neuen Aufgaben? Kann es einfache neue Situationen alleine bewältigen? Kann es mit



starken Gefühlen wie Stress oder Niederlagen bei einem Spiel umgehen? Kann es in einer Kindergruppe seine Interessen einbringen oder auch einmal zurückstecken?

- **Um mit Freude und Erfolg am Unterricht teilnehmen zu können, ist es natürlich auch wichtig, dass ein Kind dem Unterricht folgen kann:** Wie lange gelingt es dem Kind, bei einer Sache zu bleiben? Oder ruhig zuzuhören und sitzen zu bleiben? Ungefähr eine halbe bis drei Viertel Stunde? Kann es kurze Geschichten mit eigenen Worten nacherzählen? Kann es seine Gedanken gut verständlich ausdrücken?
- **Die endgültige Entscheidung, ob ein Kind vorzeitig eingeschult wird oder ein Jahr länger im Kindergarten bleibt, liegt bei Ihnen als Eltern.** Besprechen Sie sich mit den pädagogischen Fachkräften im Kindergarten, und wenn Sie Zweifel haben, eventuell mit einer Fachperson in einer Familienberatungsstelle oder beim Psychologischen Dienst und bitten Sie um deren Einschätzung. Auch das Kind sollte nach seiner Meinung befragt werden: Möchte es in die Schule gehen? Wie würde es sich als ältestes Kind im Kindergarten fühlen?
- Wenn Sie mit anderen Personen über Ihre

Bedenken zur Schulfähigkeit Ihres Kindes sprechen, sollten Sie darauf achten, dass es nicht dabei ist, denn es würde mit Befürchtungen belastet, die es nicht versteht.

- Für Kinder ist es häufig anstrengender, sich im Schulalltag zurechtzufinden als die Lerninhalte zu bewältigen. Jüngere Kinder brauchen oft länger, Aufgaben zu lösen. Und während die Älteren schon früher damit fertig sind und ein paar Minuten Verschnaufpause haben, fehlt diese den Jüngeren und macht die Schule für sie anstrengender.
- Untersuchungen zeigen, dass es für Kinder meist weniger belastend ist, später eingeschult zu werden, als in den Folgejahren eine Klasse zu wiederholen.
- Andererseits kann eine spätere Einschulung dazu führen, dass dem Kind Anreize für seine Entwicklung und Erfahrungen vorenthalten werden, die gerade jetzt altersgemäß sind. Unter einer Unterforderung kann ein Kind genauso leiden wie unter einer Überforderung.
- Im Zweifelsfall können Eltern selbst einen Schulfähigkeitstest bei den Psychologischen Diensten beantragen.



Der etwas andere Unterricht: Montessori & Co.

In Südtirol gibt es einige Grund- und Mittelschulen, die neben den Regelklassen auch Klassen mit einer spezifischen Ausrichtung anbieten: Klassen, die sich an der Montessori-Pädagogik orientieren oder an anderen reformpädagogischen Ansätzen wie zum Beispiel der Freinet-Pädagogik oder dem Jena Plan. In diesen Klassen verstehen sich die Lehrpersonen als Lernbegleiter und Organisatoren, die den Kindern bestmögliche Entfaltungsmöglichkeiten eröffnen. Häufig wird der herkömmliche Stundenplan aufgehoben, und Kinder unterschiedlicher Altersgruppen lernen gemeinsam. Sie entscheiden im Rahmen der

Möglichkeiten selbst über Lerninhalte, Lernwege, den Zeitpunkt und die Lerndauer sowie den Arbeitsort. Es wird großer Wert auf die Förderung der Selbstständigkeit, der Eigenverantwortung und das Lernen in der Gemeinschaft und mit verschiedensten Materialien gelegt.

Neben den Klassen mit spezifischen Ausrichtungen in den staatlichen Grund- und Mittelschulen gibt es in Südtirol einige private Schulen, die seit einigen Jahren als „Freie Schulen“ anerkannt sind, so zum Beispiel die Waldorfschulen. Informationen zu den Klassen mit besonderer Ausrichtung sowie zu den Freien Schulen erhalten Sie beim Schulamt (*Adresse siehe Adressenverzeichnis oder unter www.bliikk.it/angebote/reformpaedagogik/rpg3000.htm*).

„Als wir hörten, dass die Grundschule in unserem Stadtviertel eine Klasse mit ‚reformpädagogischer‘ Ausrichtung anbietet, haben wir uns gleich dafür interessiert. Wir besuchten den Informationsabend der Schule und sprachen mit Eltern, deren Kinder bereits diese Klasse besuchen. Das hat uns alles sehr angesprochen und deshalb haben wir Simon in diese Klasse eingeschrieben. Nun, nach dem ersten halben Jahr, denken wir, die richtige Entscheidung getroffen zu haben: Er geht begeistert zur Schule und ist auch zu Hause voller Lernfreude. Ein paar Dinge sind anders als in anderen Klassen: Die erste und zweite Klasse werden gemeinsam unterrichtet, die Kinder arbeiten sehr selbstständig innerhalb des Rahmens, der für jede Woche vorgegeben ist, alleine oder gemeinsam mit anderen. Es werden keine Hausaufgaben gegeben, was für uns als Familie sehr angenehm ist, dennoch sucht sich Simon zuhause selbstständig Aufgaben. Er liest zum Beispiel Zeitungsüberschriften, sucht sich Material zu verschiedenen Themen, schneidet Zeitungsartikel aus oder kreierte Texte und Zeichnungen für ein eigenes Buch. Erfüllt das Kind nicht die vorgegebenen Arbeitsaufträge oder Regeln, reagieren die Lehrpersonen mit entsprechenden Rückmeldungen im wöchentlichen Arbeitsplan, kontrollieren

verstärkt und setzen eventuell weitere Maßnahmen. Mit Konflikten wird in der Schule sehr offen umgegangen, zum Beispiel werden sie im Morgenkreis besprochen und gemeinsam Lösungen gesucht. Eigentlich sind wir rundum zufrieden mit unserer Wahl.“

Anette, Meran

Das tut weh, weil ...

Wenn ich Schmerzen habe, hilft es mir, wenn du mich tröstest und mich verarzttest. Und wenn du mir erklärst, woher die Schmerzen kommen, beruhigt mich das. Zum Beispiel, wenn du sagst: „Dir tut es im Mund weh, weil ein neuer Zahn kommt. Ich massiere dir jetzt sanft etwas Salbe auf die Stelle, und dann warten wir ab, ob wir morgen schon etwas sehen.“



Wenn ein Kind voraussichtlich etwas mehr Unterstützung braucht ...

Kinder, die Auffälligkeiten, Gefährdungen oder Beeinträchtigungen in ihrer Entwicklung zeigen, benötigen im Kindergarten und/oder in der Schule besondere Begleitung und Förderung. Damit diese gelingt, ist eine enge Zusammenarbeit von Kindergarten/Schule, Familie und Fachdiensten notwendig. **Die Aufnahme in die Schule bedarf einer frühen, sorgfältigen Planung anhand von Gesprächen mit der Familie, den pädagogischen Fachkräften, Lehrpersonen und eventuellen Fachdiensten.** Um den Kindern mit besonderen Bildungsbedürfnissen die bestmögliche Unterstützung zukommen zu lassen, wird beim Übertritt vom Kindergarten in die Grundschule eine Einschätzung erstellt, in der seine aktuellen Fähigkeiten beschrieben werden und der nötige Unterstützungsbedarf ermittelt wird.

Diese Einschätzung bildet die Grundlage für die Erstellung der persönlichen Lernziele eines Kindes. Vielfältige Unterrichtsformen und Lernangebote ermöglichen es dem Kind, am schulischen und sozialen Leben der Schule teilzuhaben und Lernerfolge zu erzielen.

Eltern, die sich Sorgen machen, weil ihr Kind eine Entwicklungsverzögerung, Entwicklungsstörung oder Behinderung hat, erhalten Unterstützung beim Übergang ihres Kindes in die Schule in den Pädagogischen Beratungszentren in den einzelnen Bezirken oder bei den Psychologischen Diensten (*Adressen siehe Adressenverzeichnis*).

Wir danken Frau Dr. Hannelore Winkler für ihre Mitarbeit am Text.



INFOS & ANREGUNGEN

Aller Anfang ist (nicht) schwer: Anregungen für den Schulbeginn

- **Sich Zeit lassen.** Wie alle größeren Veränderungen ist auch der Übergang vom Kindergarten in die Schule sowohl für die Kinder als auch für die Eltern mit starken Gefühlen verbunden: mit Freude, Stolz, Neugierde, vielleicht auch manchmal mit Unsicherheit, Überforderung und Ängsten. **Die Phase des „Übergangs“ beginnt schon Monate vor dem eigentlichen Schulbeginn und nimmt meist die erste Hälfte des Schuljahres in Anspruch.** Diese Zeit brauchen Kinder und Eltern, um in ihre neuen Rollen als Schulkind bzw. als Schulkind-Eltern hineinzuwachsen und sich darin wohl und sicher zu fühlen.
- Sich an viele neue Gesichter gewöhnen, in einer fremden Gruppe seinen Platz finden, zuhören und still sitzen, neue Aufgaben bewältigen: Da kommt viel Neues auf das zukünftige Schulkind zu. Die meisten Kinder freuen sich auf die Schule – sie sind wissbegierig und lieben Herausforderungen. **Schön ist es, wenn Sie als Mutter und Vater die Vorfreude mit Ihrem Kind teilen und es behutsam, einfühlsam und liebevoll auf dieses Neue, noch Unbekannte vorbereiten.** Dabei sollten Aussagen wie „Jetzt beginnt der Ernst des Lebens“ vermieden werden, sie können das Kind ängstigen.
- **Die Einschreibung in die Schule und weitere Vorbereitungen können Anlass sein, mit dem Kind ganz konkret über den bevorstehenden Wechsel in die Schule zu sprechen.** Es gibt auch zahlreiche schöne Bilderbücher, durch die Sie mit Ihrem Kind über die Schule ins Gespräch kommen können (*siehe Buchtipps*).
- Erzählen Sie ihm von Ihren eigenen (guten) Erinnerungen an die Schule, vom Schulalltag und lustigen Begebenheiten. Sollten Sie weniger gute Erfahrungen gemacht haben, denken Sie daran, dass sich in der Zwischenzeit vieles verändert hat oder überlegen Sie, was Sie gebraucht hätten.
- Kennt Ihr Kind schon Kinder aus dem Kindergarten, die gemeinsam mit ihm in die gleiche Schule oder Klasse gehen werden? Dann kann sich vielleicht schon jetzt durch gemeinsames Spielen am Spielplatz oder zuhause eine Freundschaft entwickeln und festigen. Zu zweit oder zu mehreren kann sich Ihr Kind sicherer fühlen.
- **Versuchen Sie, Ihrem Kind die Schule vertraut werden zu lassen:** Der gemeinsame Kauf oder die Übernahme der Schultasche von den größeren Geschwistern stimmt auf den neuen Abschnitt ein. Gemeinsam mit Ihnen kann Ihr Kind entdecken, in welches Fach was hineingegeben wird (schwere Bücher am besten nahe am Rücken des Kindes). Und wie die Träger, die breit, gepolstert und verstellbar sein sollten, so gelockert werden, dass die Schultasche mit den Schultern des Kindes abschließt. So ist das Gewicht am besten verteilt.
- **Besonders in den ersten Schultagen hilft es dem Kind, wenn es seine Schulsachen schon kennt.** Deshalb sollte es auch den Inhalt seiner Griffelschachtel kennenlernen: Wie heißen die einzelnen Gegenstände? Wofür braucht man sie? Und wie geht man damit um? Wo es geht, kann bereits der Namen des Kindes gut sichtbar angebracht werden – das kann später Tränen ersparen.
- Auch das Schulhaus können Sie sich gemeinsam ansehen. Vielleicht war das Kind mit der Kindergartengruppe schon in der Schule – dann können Sie sich erzählen lassen, an was es sich erinnern kann.

„Ich habe mir angewöhnt, Gabi bereits am Abend zu helfen, ihre Schultasche für den nächsten Tag zu packen und die Kleider herzurichten, die sie am nächsten Morgen anziehen wird. So ist morgens schon alles bereit und das Frühstück verläuft ganz entspannt.“

Martina, Völs

Der Erlebnisweg – zu Fuß zur Schule

Der Weg zur Schule ist mehr als nur eine Strecke von A nach B. **Wer den Schulweg zu Fuß zurücklegt, lernt Geschwindigkeiten und Entfernungen besser einzuschätzen, sich zu orientieren und sammelt wichtige Erfahrungen, um sich sicher im Verkehr zu bewegen.** Diese Chance sollten Eltern ihren Kindern nicht vorenthalten. **Außerdem macht die Bewegung wach und startklar für das Lernen.** Auf dem Schulweg lassen sich Freundschaften schließen und die Erlebnisse des Tages besprechen. Für Kinder ist der Schulweg ein Erlebnisweg.

Anfangs werden Sie Ihr Kind begleiten. Trotzdem sollten Sie den neuen Schulweg gemeinsam schon in den Monaten vor Schulbeginn sorgfältig auswählen und üben (siehe auch die Anregungen im Kapitel „Bei Rot musst du warten ...“, S. 53). **Wichtig ist dabei, den sichersten Weg zu wählen, nicht den schnellsten, und auf sichere Überquerungsmöglichkeiten zu achten.** Wo wird das Kind auf dem Gehsteig gehen, wo eine Straße überqueren? Verhält es sich auf dem Zebrastreifen richtig? **Das rechtzeitige Aufstehen am Morgen sichert, dass das Kind den Schulweg in**

Ruhe zurücklegen kann, außerdem ist ein gut ausgeschlafenes und mit einem ausgewogenen Frühstück versorgtes Kind viel konzentrierter im Straßenverkehr – und anschließend in der Schule. Vielleicht haben andere Kinder denselben Schulweg? Dann könnten alle miteinander zur Schule und wieder nach Hause gehen, anfangs sicher noch von einem oder einer Erwachsenen begleitet. **Helle Kleidung und reflektierende Schultaschen erhöhen die Sichtbarkeit, vor allem an den kürzer werdenden Tagen. Auch sollte die Schultasche möglichst nicht zu schwer sein.**

Fährt Ihr Kind mit dem Schulbus, gilt auch da: vorher üben. Warum ist es gefährlich, an der Haltestelle zu toben oder zu raufen? Warum sollte man einen deutlichen Abstand zum herannahenden Bus halten, nicht gegen die Türen drücken und beim Einsteigen nicht drängeln? Wie steigt man am besten ein und aus? Warum ist es so wichtig, sich – wenn möglich – zu setzen? Oder sich gut festzuhalten, wenn man steht?

Auch sollte das Kind erfahren, dass der Busfahrer oder die Busfahrerin konzentrierter fahren können, wenn sie nicht durch lautes Schreien oder Rangeleien abgelenkt werden.

Erinnern Sie Ihr Kind auch immer wieder daran, die Fahrbahn erst zu überqueren, wenn der Bus abgefahren ist.



Eltern und Schule

Arbeiten Eltern und Lehrpersonen regelmäßig und positiv zusammen, ist das für alle von Vorteil. Das Kind lernt lieber und erzielt bessere Leistungen, Sie als Vater und Mutter können der Schule leichter vertrauen und die Lehrkräfte fühlen sich im Unterricht unterstützt. **Deshalb sollten Sie sich von Anfang an um eine gute Beziehung zur Schule und den Lehrpersonen Ihres Kindes bemühen:** Indem Sie sich für den Schulalltag interessieren, die Elternabende und Elternsprechtage besuchen – nicht nur, wenn es „brennt“, sondern regelmäßig, um zu erfahren, wie es Ihrem Kind in der Schule geht. Eltern und Lehrkräfte sehen ein Kind in unterschiedlichen Situationen, aus unterschiedlichen Blickwinkeln. Ein Austausch darüber ist für alle Beteiligten hilfreich und wird sicher auch von den Lehrpersonen geschätzt. Bei unterschiedlichen Standpunkten können und sollten Eltern ihre Meinung sachlich vertreten. Das wird Ihrem Kind nicht schaden. **Vielleicht entschließen Sie sich auch, im Elternrat mitzuarbeiten.** So ein Amt kostet natürlich etwas Zeit, aber ein engagierter Elternrat kann einiges im Schulleben mitgestalten.

Wir sorgen uns was morgen aus unserem Kind werden wird, dabei vergessen wir, dass es heute schon jemand ist.

Stacia Tauscher

Hausaufgaben – der beste Platz

Da haben Sie vielleicht extra einen Schreibtisch für Ihr Kind hergerichtet – und nun liegt es auf dem Boden und malt Buchstaben in sein Heft. Macht nichts! **Wichtiger als das Drumherum ist, dass Ihr Kind mit Eifer, Konzentration und Spaß seine Aufgaben fertigstellt.** Lassen Sie es den Platz finden, an dem es am besten arbeiten kann. **Das können in der ersten Zeit durchaus verschiedene Plätze sein.** Vielleicht mag es lieber im Wohnzimmer oder am Küchentisch arbeiten als in seinem Kinderzimmer. Wie gesagt, es kommt nicht so sehr darauf an, wo das Kind seine Hausaufgaben macht, als viel mehr darauf, dass es dort Ruhe sowie gutes Licht hat und sich wohl und sicher fühlt. **Zur Ruhe gehört auch, dass der Arbeitsplatz freigeräumt, sowie der Fernseher ausgeschaltet ist und das Kind nicht durch andere Familienmitglieder gestört wird.**

Wir sollten uns daran erinnern, dass unsere Kinder auch Zeit für Erholung brauchen. Auch aus der – für Erwachsene manchmal anstrengenden – Langeweile der Kinder entstehen oft wunderbare kreative Prozesse.

Sabine Krones



Buchtipp:

Linkshändige Kinder richtig fördern – mit vielen praktischen Tipps von C. Sylvia Weber, Reinhardt Verlag. Wenn ein Kind bevorzugt die linke Hand nutzt, stellen sich zahlreiche Fragen: Wie geht das mit Links – Schleifen binden, Musikinstrumente nutzen oder schreiben? Dieses Buch gibt viele praktische Tipps.

Hausaufgaben – den richtigen Zeitpunkt finden

Auch das Hausaufgaben-Machen will gelernt sein, und nicht für jedes Kind passen die gleichen Regeln. Viele Kinder erledigen die Hausaufgaben gleich nach dem Mittagessen. Dann brauchen sie nicht mehr daran zu denken und haben den restlichen Nachmittag frei zum Spielen. Manche brauchen erst eine Verschnaufpause, in der sie spielen oder sich bewegen können. Günstig ist es, wenn das Kind anfangs ausprobieren darf, wann ein guter Zeitpunkt zur Erledigung der Hausaufgaben ist. Es muss dabei ja einen ganz neuen Rhythmus finden: „Wann lerne ich am besten, wann spiele ich am liebsten, wann haben meine Freundinnen und Freunde frei?“ **Hilfreich kann auch ein Wochenplan sein, auf dem der Beginn und das ungefähre Ende der Hausaufgabenzeit eingetragen werden.** So können lange und kurze Schultage, Termine am Nachmittag, Ruhe- und Spielzeiten berücksichtigt werden und brauchen nicht täglich neu diskutiert werden. Allerdings ist es wichtig, dass dann auch Sie als Vater und Mutter die vereinbarten Termine einhalten. Kinder empfinden es als sehr ungerecht, wenn Eltern sich selbst Ausnahmen zugestehen,

ihnen jedoch nicht. Beginnt Ihr Kind rechtzeitig mit den Aufgaben, kann man das ansprechen: „Super, dass du rechtzeitig anfängst, dann musst du später nicht mehr daran denken.“ **Allmählich sollte der gefundene Rhythmus dann zur Gewohnheit werden – das erleichtert es dem Kind sehr, anzufangen und dabeizubleiben.**

Hausaufgaben – wie viel Hilfe ist nötig?

Die Antwort auf diese Frage ist einfach: So wenig wie möglich. Oder wie Maria Montessori sagte: „Hilf mir, es selbst zu tun.“ **Es ist Aufgabe des Kindes, die Hausaufgaben zu machen.** Die Lehrperson möchte, dass das Kind selbstständig Inhalte erarbeitet und übt, und sie möchte sehen, was es kann. **Eltern sollten ihrem Kind vermitteln, dass sie ihm zutrauen, seine Hausaufgaben alleine zu schaffen und dass sie Anteil daran nehmen.**

→ Hausaufgaben zu bekommen, am Nachmittag noch zu wissen, was da eigentlich gemacht werden sollte, das ist für die Schulanfänger und Schulanfängerinnen etwas ganz Neues, das geübt werden muss. **Deshalb wird in einigen Schulen eine Hausaufgabenmappe geführt, in die alle Aufgaben kommen, die zu erledigen sind.** So sehen auch Sie als Eltern gleich, welche Hausaufgaben zu machen sind. Vermieden werden sollte, dass Sie oder Ihr Kind immer wieder Mitschülerinnen und Mitschüler anrufen müssen, um nach den Hausaufgaben zu fragen.

→ **Manche Kinder erledigen die Hausaufgaben von Anfang an selbstständig, andere fühlen sich sicherer, wenn ein Elternteil neben ihnen sitzt.** Am Anfang mag das gut sein, mit der Zeit sollte das Kind selbstständig arbeiten.

Papi, ich helf' dir ...

Ich freue mich, wenn ich dir helfen kann. Wenn du zum Beispiel einen Kuchen bäckst, zeig mir, wie ich den Mixer halten kann, dann lerne ich das und bin stolz, weil ich mich groß und tüchtig fühle. Ich kann auch schon gut im Garten helfen, Pflänzchen setzen, Laub zusammenrechen, Himbeeren ernten ... wenn du mir zeigst, wie es geht, lerne ich so vieles.

Sie können Ihre Nähe langsam abbauen, etwa indem Sie sich nach einiger Zeit nur mehr zu Beginn dazusetzen und wiederkommen, sobald sich das Ende abzeichnet. Und sich schließlich nur mehr die fertigen Hausaufgaben zeigen lassen, etwa indem Sie fragen: „Ah, du bist fertig, darf ich mal sehen, was du gemacht hast?“ So lernt Ihr Kind, zunehmend selbstständig zu arbeiten und nur dann nachzufragen, wenn es wirklich etwas nicht versteht.

- **Jedes Kind freut sich, wenn es eine Lösung selbst gefunden hat. Stellt es Ihnen eine Frage, ist es daher sinnvoller, ihm eine kleine Unterstützung zu geben, als ihm gleich die Lösung zu verraten.** Beim Durchsehen der Hausaufgaben hat es sich bewährt, zuerst das anzusprechen, was gut gemacht wurde und das Kind dafür zu loben. Anschließend kann auf eventuelle Fehler aufmerksam gemacht oder das Kind angeregt werden, einen Fehler selbst zu suchen. **Anerkennung spornt mehr an als Kritik. Deshalb sollte Gespräche über die Hausaufgaben immer mit einem positiven Satz enden.**
- Wie lange Ihr Kind für die Hausaufgaben brauchen sollte, können Sie am besten beim Elternabend zusammen mit den anderen Eltern und der Lehrkraft klären. **Jedes Kind wird, manchmal mit etwas Hilfe, seinen eigenen**

Rhythmus finden. Sechsjährige können sich cirka 15 Minuten lang gut konzentrieren, dann sollten sie eine kurze Pause machen können. Allerdings sollte das Kind nur kurz aufstehen, etwas Luft schnappen, Wasser trinken und sich ein bisschen bewegen, und dann wieder an die Arbeit gehen. So kann Gelerntes in Ruhe gespeichert werden. **Insgesamt sollte eine Dreiviertelstunde für Erstklässlerinnen und Erstklässler reichen, um die Hausaufgaben zu machen.** Wenn Ihr Kind regelmäßig länger braucht, sollten Sie mit der Lehrperson und/oder anderen Eltern darüber sprechen. Vielleicht geht es anderen Kindern auch so und es wurden einfach zu viele Hausaufgaben gegeben. Oder Sie bekommen ein paar hilfreiche Tipps, wie sie schneller gelingen. Hausaufgaben sollen nicht zur „Vollzeitbeschäftigung“ am Nachmittag werden. Gerade Schulkinder brauchen genügend Zeit für Bewegung, Spiel, Entspannung.

- Wird Ihr Kind nachmittags betreut, sollten Sie Sie sich die Hausaufgaben abends gemeinsam anschauen. Damit zeigen Sie Ihr Interesse an seinem Alltag.

Viele weitere Informationen rund ums Lernen finden Sie unter der Internetadresse:
www.mit-kindern-lernen.ch

Hausaufgaben:



Eltern und ihr Schulkind

Väter und Mütter beobachten und fördern nun häufig stärker die geistige Entwicklung ihres Kindes und anerkennen oder kritisieren vielleicht öfter seine Leistungen. Die Kinder ihrerseits müssen sich nun neu orientieren. Besucht das Kind die erste Klasse, kommt es öfters vor, dass die Meinung der Lehrerin oder des Lehrers überaus wichtig wird, ja mehr zu zählen scheint als die von Mutter oder Vater. Sie werden sich wahrscheinlich öfters anhören müssen: „Die Frau X (oder Herr Y) hat aber gesagt ...“ Kein Grund zur Eifersucht. **Für Ihr Kind ist es jetzt überaus wichtig, in der Schule gesehen zu werden und Wertschätzung zu erfahren.** Es hilft ihm sehr, wenn es spürt, dass Sie seine Freude teilen. Es lernt gerade, in der Schule alleine zurechtzukommen, es muss seinen Platz dort finden, seine eigenen Beziehungen knüpfen und seine eigenen Erfolge und Misserfolge erleben.

Deshalb ist es nun wichtig, das Kind weiterhin zu bestärken. Und zwar gerade dann, wenn es mit dem Lesen, Schreiben oder Rechnen nicht auf Anhieb klappen sollte. **Ein Kind, das weiß: „Meine Eltern mögen mich so, wie ich bin“, kommt mit den neuen Aufgaben meist gut zurecht und verliert auch in schwierigeren Phasen nicht den Mut.**

Auch wenn es vielleicht nicht so einfach ist – **versuchen Sie, Ihr Kind nicht mit anderen zu vergleichen.** Es hat seine ganz persönlichen Eigenschaften und Fähigkeiten, und diese sollten unterstützt und gefördert werden.

In den ersten Wochen des Schulbesuches kann es gut sein, dass Ihr Kind sehr müde nach Hause kommt. Da sie viel Neues lernen und bewältigen müssen, sind manche Kinder in dieser Zeit vor allem müde und trödeln oder träumen vor sich hin. Andere toben, raufen oder schreien mehr als üblich. Das alles sind ganz normale Reaktionen.

Ermöglichen Sie Ihrem Kind eine Entspannungspause, wenn es aus der Schule kommt.

Allerdings möglichst ohne Fernsehen und Computer – dabei entspannen Kinder nicht. Vielleicht reagiert es auch recht einsilbig, wenn Sie es gleich nach der Schule fragen: „Na, wie war's denn?“ Seien Sie nicht enttäuscht – vielleicht erzählt es ja später, vielleicht auch erst beim Schlafengehen, was es erlebt hat.

Wenn es die ersten Monate geschafft hat, wird es selbstständiger, unabhängiger und selbstsicherer sein.

Hilf mir, es selbst zu tun.

Zeige mir, wie es geht.

Tu es nicht für mich.

Ich kann und will es allein tun.

Hab Geduld, meine Wege zu begreifen.

Sie sind vielleicht länger, vielleicht brauche ich mehr Zeit, weil ich mehrere Versuche machen will.

Mute mir Fehler und

Anstrengung zu,

denn daraus kann ich lernen.

Maria Montessori

Kinder mit einer großen Begabung

Grundsätzlich ist es wichtig zu wissen, dass alle Kinder Begabungen haben, Bereiche, die ihnen besonders liegen und in denen sie sehr gut sind. Spannend ist es, neugierig und offen dafür zu sein, welche Talente in der persönlichen Schatztruhe des Kindes schlummern und darauf warten, entdeckt zu werden. Und obwohl es oft anders scheint, geht es im Leben häufig weniger darum, besser als andere zu sein, als darum, das zu entdecken und zu entwickeln, was in einem angelegt ist. Es gibt Kinder, die durch ihre außergewöhnlichen Fragen auffallen oder durch ihr ausgezeichnetes Gedächtnis verblüffen, mühelos mit großen Zahlen umgehen können oder beeindruckend Musizieren und künstlerisch tätig sind, besondere sportliche Leistungen zeigen oder besonders einfühlsam und verantwortungsbewusst mit andern umgehen können: All dies kann ein Hinweis darauf sein, dass ein Kind besonders begabt, vielleicht hochbegabt ist. Es gibt viele verschiedene Formen der Hochbegabung beziehungsweise der Intelligenz.

Viele hochbegabte Kinder fühlen sich im Kindergarten und in der Schule wohl und zeigen außergewöhnlich gute Leistungen. Andere wieder scheinen wenig an schulischen Inhalten interessiert, haben niedrigere Noten, wenig Kontakt zu anderen Kindern oder stören im Unterricht. Dann ist es wichtig, dass Fachleute ihre besondere Begabung erkennen und ihr familiäres Umfeld diese akzeptiert. Erhält das Kind Anerkennung für seine Begabung und in den weniger entwickelten Bereichen Förderung und Begleitung, legen sich die Schwierigkeiten häufig.

Weiterführende Informationen zum Thema gibt es am Deutschen Schulamt (Adresse siehe Adressenverzeichnis) sowie im Internet (zum Beispiel unter www.dghk.de oder www.stiftung-kleine-fuechse.de).

Wir danken Frau Siglinde Doblander, verantwortlich für die Begabungs- und Begabtenförderung am Deutschen Schulamt für die Mitarbeit an diesem Text.



Welche Stärken hat mein Kind?

Eltern können herausfinden, welche Stärken ihr Kind hat, indem sie es beobachten: Wann fühlt sich mein Kind mutig, voller Selbstvertrauen und stark? Bei welchen Beschäftigungen leuchten seine Augen? Wann ist es aufmerksam und konzentriert? Was kann mein Kind richtig gut? Was kann es vielleicht sogar besser als andere Kinder in seinem Alter? Wo macht es rasch Fortschritte und lernt leicht? Was hat mein Kind schon ausprobiert? Was noch nicht? Welche Erlebnisse haben auf mein Kind einen nachhaltigen Eindruck gemacht? Wenn Kinder viele Möglichkeiten haben, etwas auszuprobieren und zu entdecken, ob sie etwas mögen, ob es ihnen gefällt oder weniger, lernen sie sich immer besser kennen.



Buchtipp:

Das Haus der kleinen Forscher: Spannende Experimente zum Selbermachen, von Joachim Hecker, rororo Verlag. Tauchen, ohne nass zu werden, Schlitten fahren ohne Schnee, eine Wetterstation aus Kiefernzapfen bauen oder Wasser bergauf fließen lassen – zahlreiche verblüffende Experimente für Kinder finden sich in diesem schön illustrierten Buch.

Erforsche deine Welt: Forschen lernen für Kinder, von Anke M. Leitzgen und Lisa Rienierrmann, Beltz & Gelberg Verlag. Rund ums Jahr stellen Kinder unzählige Fragen: Warum brauchen Pflanzen Licht? Warum ist es im Winter trotz Sonne kalt? Mithilfe dieses Buches können sie die Antworten selbst herausfinden: Es erklärt anschaulich Zusammenhänge und regt an, selbst einfache Versuche durchzuführen.

Mein erster Weltatlas, aus der Reihe: Wieso? Weshalb? Warum? von Andrea Erne, Ravensburger Verlag. Seite für Seite entdecken Kinder Länder und Kontinente und lernen so die Erde besser kennen: Das Klima, Pflanzen, Tiere und besondere Sehenswürdigkeiten werden anschaulich dargestellt, außerdem gibt es ein Wissensspiel und eine große Weltkarte.

Wenn's in der Schule schwierig ist ...

Wenn Kinder sich in der Klasse über einen längeren Zeitraum auffällig benehmen, den Unterricht nicht verfolgen, andere Kinder stören oder untypisches Verhalten zeigen, fragen sich Eltern und Lehrpersonen, was der Grund dafür sein könnte.

Manchmal ist das Klassenklima schwierig – weil das Kind von anderen Kindern oder den Lehrpersonen kritisiert wird. Dann sollten Eltern ihr Kind stärken und das Gespräch mit der Lehrperson suchen.

Manchmal kann das Verhalten des Kindes auch einen anderen Grund haben: **Vielleicht will es damit etwas mitteilen.** Vielleicht, dass es ihm in der Schule nicht so gut geht, dass es mit der Art und Weise, wie es lernen soll, nicht zurechtkommt, dass es sehr lange still sitzen und zuhören muss. Oder muss es Dinge lernen, die es gerade nicht interessiert? Sollte es viel schneller sein, als es kann? **Spürt es einen großen Erwartungsdruck vonseiten der Eltern und/oder der Lehrpersonen und versucht sich anzupassen?** Solche Situationen können sehr anstrengend für ein Kind sein und dazu führen, dass es abschaltet, verträumt, vergesslich oder auch aggressiv reagiert.

Stecken solche Gründe hinter dem Verhalten des Kindes, tritt häufig schon eine deutliche Verbesserung der Situation ein, wenn Eltern und Lehrpersonen das verstehen und dem Kind etwas größere Spielräume lassen. Zum Beispiel, wenn es nach seinem Rhythmus lernen kann und die Lerninhalte für seine Lebensrealität sinnvoll sind. Und wenn es ausreichend Möglichkeiten für Bewegung hat, auch zwischen den Unterrichtsstunden und nach der Fahrt mit dem Bus.

Manchmal kann es notwendig sein, durch Fachleute abklären zu lassen, welche Ursachen dieses Verhalten haben könnte. Infolge einer Fachdiagnose kann das Kind gezielt begleitet werden.

Wohin am Nachmittag?

Viele berufstätige Mütter und Väter müssen sich jetzt um eine zusätzliche Betreuung am Nachmittag bemühen. Manche haben die Möglichkeit, abwechselnd für das Kind/die Kinder zu sorgen. Andere organisieren sich mit befreundeten Familien, indem sie zum Beispiel abwechselnd die Kinder von der Schule abholen. Bei wieder anderen können vielleicht die Großeltern einspringen. Vielleicht kennen Sie aber auch Mütter oder Väter, die nachmittags zu Hause sind und die Ihr Kind abholen und am Nachmittag mitbetreuen können? Und dann geht es sich vielleicht auch irgendwann umgekehrt aus. Am besten gelingt dies, wenn sich die Kinder gut verstehen. Auch bieten einige Vereine Nachmittagsbetreuung und Hausaufgabenhilfe an.



Je mehr man von der Welt weiß, umso interessanter wird sie.

Johann Wolfgang von Goethe



Buchtipps:

Mein erstes Jahr in der Schule, von Bert K. Roerer und Bernd Brucker, Gondolino Verlag.

Die Geschichte von Bleistift, Radiergummi und Spitzer, von Gerd Sobotzyk, Uwe Stöcker und Heike Georgi, Alwis Verlag.

Der kleine Drache Kokosnuss kommt in die Schule, Band 1 von Ingo Siegner, cbj Verlag.

Die schönsten Geschichten zum Schulanfang, von Eva-Maria Kulka und Miriam Cordes, Ellermann Verlag.

Die Geschichte vom Löwen, der nicht schreiben konnte, Minimax-Ausgabe von Martin Baltscheit, Beltz & Gelberg Verlag.

Der Buchstabenbaum, von Leo Lionni und Fredrik Vahle, Beltz & Gelberg Verlag.

Wieso? Weshalb? Warum? Ich komme in die Schule, von Doris Rübél, Ravensburger Verlag.

Laura kommt in die Schule, von Klaus Baumgart, Bastei Lübbe.

Tipps zur
Stärkung in
der digitalen
Erziehung

Seien Sie ein gutes Vorbild im Umgang mit Medien

- Kinder merken schnell, wenn Erwachsene ein Gerät nutzen, das große Aufmerksamkeit erhält und im Alltag ständig präsent ist. Hinterfragen Sie deshalb Ihren eigenen Umgang mit den Medien. Ihr Kind schaut sich viel von Ihnen ab. Ihre Haltung und Ihre Nutzungsgewohnheiten haben Einfluss auf das Verhalten Ihres Kindes.
- Gehen Sie mit gutem Beispiel voran und achten Sie auf medienfreie Zeiten in der Familie und mit Ihren Kindern.

Sensibler Umgang mit den Fotos der eigenen Kinder

- Kinder haben ein Recht am eigenen Bild! Grundsätzlich sollte mit Kinderfotos im öffentlichen Raum sehr sparsam umgegangen werden. Vor allem dann, wenn sich diese Bilder nachteilig auf das Kind auswirken können wie z.B. Nacktfotos, Urlaubsbilder, peinliche Videos. Solche Postings bleiben für immer im Internet, man weiß nicht was Andere mit diesen gut gemeinten Schnapsschüssen machen, zu welchem Zeitpunkt im Leben Ihrer Kinder diese wieder auftauchen oder auf welchen Webseiten die Bilder landen. Seien Sie sensibel und bewerten Sie sorgfältig, welche Bilder Sie von Ihren Kindern online posten. Überprüfen Sie ob die Privatsphäre-Einstellungen in den sozialen Medien so angelegt sind, dass nur Freunde und Personen, die Sie persönlich kennen, Zugriff auf ihr Profil haben. Die Entscheidung, Fotos von Kindern in sozialen Netzwerken zu veröffentlichen, ist nicht nur eine Frage der Sicherheit, sondern auch des Respekts gegenüber der Privatsphäre ihrer Kinder. Diese haben ebenso ein Recht am eigenen Bild! Wie begeistert wird ihr Kind sein, wenn es später Baby- oder Kinderfotos von sich im Internet wiederfindet?
- Weitere Tipps und Informationen rund um das Thema digitale Erziehung in der Familie finden Sie unter www.eltern-medienfit.bz.
- Eltern-medienfit ist eine Initiative von www.forum-p.it im Auftrag und Zusammenarbeit mit der www.provinz.bz.it/familie-soziales-gemeinschaft/familie/default.asp und [www.familienagentur](http://www.familienagentur.it) und www.forum-p.it/de/elternmedienfit/netzwerk-1187.html.

Wenn ich sitze, dann sitze ich

Ein Zenmeister wurde einst von seinen Schülern gefragt, warum er so in sich ruhe und trotz seiner vielen Beschäftigungen so glücklich sei und soviel Liebe ausstrahle.

Er antwortete:

„Wenn ich sitze, dann sitze ich,
wenn ich stehe, dann stehe ich,
wenn ich gehe, dann gehe ich,
wenn ich esse, dann esse ich,
wenn ich liebe, dann liebe ich ...“

Da fielen ihm die Schüler ins Wort und sagten: „Das tun wir auch, aber was machst du noch darüber hinaus?“

Er sagte wiederum:

„Wenn ich sitze, dann sitze ich,
wenn ich stehe, dann stehe ich,
wenn ich gehe, dann gehe ich ...“

Wieder fielen ihm die anderen etwas ungeduldig ins Wort und riefen:
„Das tun wir doch auch!“

Geduldig antwortete er ihnen:

„Nein, wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon,
wenn ihr steht, dann geht ihr schon,
wenn ihr geht, dann glaubt ihr euch schon
am Ziel ...“

Da verstanden seine Schüler.

Verfasser unbekannt

Unser Bücherwurm – Wundermittel Lesen

Wie kaum eine andere Fähigkeit beeinflusst das Lesen den späteren Erfolg im Beruf. Es macht also Sinn, die Freude am Lesen gezielt zu fördern, denn wer gerne liest, liest mehr und damit automatisch besser. **Wer regelmäßig liest, trainiert Wortschatz, Ausdrucksweise, Fantasie und Kreativität. Sie können Ihrem Kind helfen, eine begeisterte Leserin, ein begeisterter Leser zu werden.**

Es ist eine bewährte Weisheit: Lesen lernt man durch Lesen. Je regelmäßiger Sie Ihrem Kind vorlesen und mit ihm lesen, auch noch in den ersten Schuljahren, desto schneller und flüssiger wird es das Lesen lernen. Eine gemütliche Lesecke, interessante Bücher – so wird das regelmäßige gemeinsame Schmökern, Vorlesen und Lesen zum Erlebnis. Dabei kann das gegenseitige Vorlesen besonders attraktiv sein: Eine Seite liest du, eine ich ... oder: Ich lese die ersten fünf Seiten, dann liest du mir vor. Übrigens: Es gibt auch eine Reihe von Zeitschriften, die für Kinder spannend sein können (*Informationen dazu gibt es zum Beispiel bei der Stiftung Lesen: www.stiftunglesen.de*).

Regelmäßige Besuche von Bibliotheken und Buchhandlungen sind anregend: Beim Durchstöbern von Bücherkisten und -regalen wird Ihr Kind immer wieder neue Schätze entdecken und Bücher finden, die seinen Interessen entsprechen.

Anklopfen ...

Ich schließe jetzt manchmal die Tür zu meinem Zimmer oder zum Bad. Wenn ihr hineinkommen wollt, klopft bitte alle an und wartet, bis ich „ja“ oder „herein“ rufe!



Sonne, Regen und Wind

„Kinder, raus in die Natur!“

„Das sieht ja aus wie Schokoladecreme“, begeistert sich die fünfjährige Lilli. Sie greift mit beiden Händen in die Riesenfüße am Waldboden und holt eine große Portion Matsch heraus. Sie formt daraus einen kleinen Ball und versucht, den nächsten Baum zu treffen. Renè holt sich auch eine Handvoll der Masse und zeichnet damit ein Gesicht auf den Boden. Ein kleines Stöckchen wird zum Mund, etwas Moos zu Haaren, ein paar Beeren stellen die Augen dar, zwei Eicheln die Ohren. Schließlich schmückt ein „furchterregender Waldgeist“ den Wanderweg.

Lilli und Renè erleben etwas, was für zahlreiche Kinder nicht mehr selbstverständlich ist: das Spielen in der freien Natur. Viele Kinder haben noch nie einen Marienkäfer auf ihrer Hand krabbeln gespürt, sind noch nie auf einen Baum geklettert oder haben ein Reh in freier Wildbahn beobachtet. Auch ein Pferd zu streicheln, einen kleinen Bach zu stauen, Beeren zu sammeln oder während eines Gewitters im Wald nass zu werden, ist vielen Kindern heute fremd.

Für diese Entwicklung gibt es mehrere Ursachen: zum einen den zunehmenden Einfluss von Computer, Fernsehen und Co. Diese verlocken dazu, lieber im Haus zu bleiben als Entdeckungstouren im Freien zu unternehmen. Zum anderen bringt der Straßenverkehr besonders für Kinder, die in Städten leben, viele Einschränkungen mit sich. Häufig verbieten aber auch Väter und Mütter ihren Kindern aus Fürsorge, draußen unbeaufsichtigt Zeit zu verbringen. Dadurch hat sich der Spielraum von Kindern in den vergangenen Jahren immer stärker eingeschränkt. Doch damit geht den Kindern etwas Unersetzliches verloren. Denn die Freiheit, relativ unkontrolliert von Erwachsenen in einer mehr oder weniger natürlich gewachsenen Welt Erfahrungen zu sammeln, ermöglicht die Entfaltung ganz zentraler seelischer, körperlicher und geistiger Fertigkeiten. Kinder können in der Natur ihre Fantasie, Kreativität

und Lebensfreude ausleben und im Umgang mit Wasser, Erde, Pflanzen und Tieren ihre Bindungsfähigkeit und ihr Einfühlungsvermögen stärken. In der Natur erkennen sie sich als Teil des Ganzen. Im Umgang mit Tieren, Bächen und Steinen schöpfen sie Selbstbewusstsein, lernen natürliche Grenzen kennen und erleben eine Lebendigkeit, die sie sonst nicht erleben können. In den Städten gibt es häufig wenig unberührte Natur zu finden. Aber auch ein Garten, ein Park, Spielplatz oder ein Schulhof, der sich selbst und den kreativen Ideen der Kinder überlassen wird, ermöglicht Naturerlebnisse. Besonders schön sind natürlich ein Stück Wiese oder Brachland in der Nähe, viele Ausflüge in den Wald oder an den See zum Spielen, Schwimmen und Tauchen, ein Urlaub auf der Alm oder an einem Strand. Dazu gehört auch, den Kindern Freiraum zu geben, sie unbeobachtet spielen zu lassen. Auch wenn das vielleicht etwas ungewohnt ist und manchmal nicht so leichtfällt: Ein bisschen Risiko gehört dazu.



Enge Spielräume

Wie sehr sich die Spielräume von Kindern innerhalb eines Jahrhunderts eingeschränkt haben, zeigt das zufällig untersuchte Beispiel einer Familie im britischen Sheffield. Der Urgroßvater war in den 1920er-Jahren im Alter von acht Jahren zehn Kilometer zu seiner Lieblingsangelstelle marschiert. Sein Schwiegersohn durfte nach dem Krieg, auch achtjährig, durch den anderthalb Kilometer entfernten Wald streifen. Auch zur Schule ging er allein. Dessen Tochter stand es in den 1970er-Jahren immerhin frei, mit dem Rad durch die Nachbarschaft zum Schwimmen zu fahren. Ihr eigener Sohn jedoch, ebenfalls acht, darf sich allein nur bis ans Ende der Straße bewegen – und wird mit dem Auto zur Schule kutschiert.

Vergleiche: *Geo Magazin* 8/10

90 Minuten lang toben

Laufen, springen, hüpfen – das tun Kinder doch sowieso? Sicher, aber schon Kindergartenkinder und erst recht Schulkinder bewegen sich häufig trotzdem zu wenig. **Vielleicht haben Sie Lust, einmal zu beobachten, wie viele Minuten Ihr Kind täglich läuft, springt, hüpfet oder tobt?** Ungefähr 90 Minuten? Super, denn so viele sollten es schon sein.

Gerade im Bereich Bewegung und Sport werden in der Kindheit die Weichen gestellt. Deshalb brauchen Kinder Freiräume, in denen sie ihre Kräfte ausprobieren können, Mutproben bestehen, fallen lernen – auch wenn sie sich dabei schmutzig machen oder den einen oder anderen blauen Flecken abbekommen. Sportlich aktive Kinder haben übrigens meist weniger Unfälle als Bewegungsmuffel, obwohl sie mehr Gefahren ausgesetzt sind. **Bewegung hat zahlreiche sehr erwünschte Wirkungen: Sie mindert Aggressivität, stärkt soziale Fähigkeiten ebenso wie den Gleichgewichtssinn und das Körpergefühl. Kinder, die sich viel bewegen, werden selbstbewusster, stressresistenter, bleiben schlanker** – und zeigen oft auch bessere Schulleistungen.



Um neue Bewegungsabläufe zu lernen, braucht es viel Zeit. Viele Male müssen Bewegungen wiederholt werden, bis man sie wirklich beherrscht. Im Laufe der Zeit werden sie dann schneller und genauer, schließlich laufen sie wie automatisch ab. So können zum Beispiel die meisten mit fünf Jahren auf den Zehen stehen, längere Zeit auf einem Bein hüpfen, die Rolle rückwärts machen, einen Ball aus verschiedenen Höhen fangen oder ihn mit Anlauf auf ein Ziel schießen.

Bitte wirf nichts heimlich weg!

Ich liebe die meisten Dinge, die mir gehören sehr: meine Kleider, Spielsachen, Erinnerungen ... Bitte lass nichts einfach hinter meinem Rücken verschwinden, dann kann ich dir nicht mehr vertrauen. Sortiere mit mir gemeinsam aus, was wegkommen soll, auch wenn wir dann manchmal länger darüber diskutieren müssen. Dann sehe ich schon ein, dass ich vielleicht Stöcke, Muscheln, Sand usw. vor der Haustür oder auf dem Balkon lassen soll oder dass etwas wirklich verschenkt, auf einem Flohmarkt verkauft oder weggeschmissen werden muss ...

Spielsachen, die in Schwung bringen:

ein Springseil, ein langes Gummiband, ein Balancierbrett, Jongliertücher oder -bälle, ein Einrad, einen Hüpfball, ein Fahrrad, einen Roller, ein Trampolin, einen Schlitten, Schlittschuhe, Stelzen, einen Drachen, eine Luftmatratze, ein Federballspiel, Bocciakugeln, Tafelkreiden, mit denen man Figuren zum Tempelhüpfen auf den Asphalt zeichnen kann, Luftballone ...

Viele Anregungen für Spiele drinnen und draußen finden sich in den Buchtipps oder auf der Homepage www.kinderspiele-welt.de.



Buchtipps:

Kinderspiele: Tolle Ideen für drinnen und draußen für Kinder von 4 bis 10 Jahren, von Ulrich Steen, Bassermann Verlag. Ob Bewegungs- und Ballspiele, Natur- und Geländespiele, Mal-, Schreib-, Finger- und Denkspele oder Rollenspiel: Für viele Situationen und viele Anlässe ist die passende Spielidee dabei.

Das große Buch vom Basteln und Spielen, von Sabine Lohf, Gerstenberg Verlag. Über 100 einfache Bastelideen laden zum Mitmachen ein. Außerdem finden sich in diesem Buch zahlreiche Anregungen für Spiele und Geschichten.

Mein Musik-Malblock: Kreativblock für Kinder im Kindergartenalter zum Singen, Malen, Basteln, Hören und Lernen, mit CD, Schott Musik Verlag. Rätsel- und Kombinationsspiele, Hörbeispiele, Bastel- und Ausmalbilder fördern auf unterhaltsame Weise die Freude an der Musik, 3-7 Jahre.

Die Welt der Musik: mit über 900 Geräuschen und Texten, aus der Reihe: tiptoi® Wieso? Weshalb? Warum?, von Inka Friese und Hansgünther Döring, Ravensburger Verlag. In diesem Buch erfahren Kinder, wie der Ton in unser Ohr kommt, welche Musikinstrumente es gibt und vieles mehr. Ein eigener Stift und die Batterie im Buch ermöglichen es, viele Geräusche zu hören.

Dies & Das ... Ein paar Tage mit Papi alleine

Eine ganz spezielle und schöne Erfahrung für Kinder und Väter kann es sein, wenn der Papi sich ein Wochenende oder mehrere Tage alleine um sie kümmert. Warum? Weil sonst häufig vor allem die Mutter die Ansprechpartnerin für die Kinder ist, sie vom Aufstehen bis zum Gutenachtkuss begleitet.



Fortsetzung folgt auf S. 43



„Das mach ich jetzt!“ Aufgaben im Haushalt übernehmen

Nelson Mandela hütete bereits mit fünf Jahren die Tiere seiner Familie, sammelte Essbares, lernte Fische zu fangen und mit Stöcken zu kämpfen. Das wird von den Kinder in Südtirol wohl kaum erwartet. Aber das eine oder andere im Haushalt zu übernehmen, tut ihnen gut: Sie lernen vieles, gewinnen an Selbstvertrauen und erfahren sich als wichtigen Teil der Familie.

Vielleicht zweifeln Sie, ob ihr Kind bereits groß genug dafür ist – probieren Sie es aus: **Oft sind Kinder sehr viel geschickter als wir denken.**

Vielleicht ist Ihr Kind nicht gleich begeistert von Ihrer Idee. Ihre positive Haltung ist der Schlüssel zum Erfolg. Mit dem „Haushaltsplan“ auf Seite 42 können Sie die Aufgaben planen (*Beschreibung siehe S. 43*).

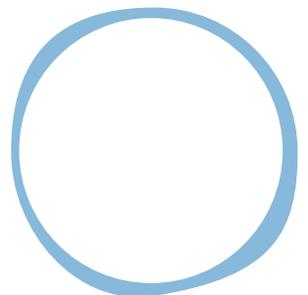
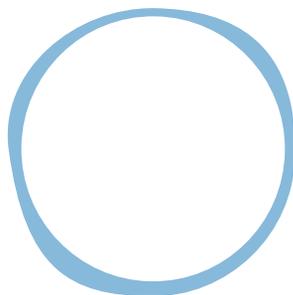
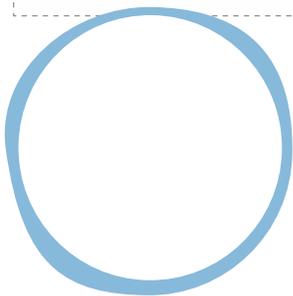
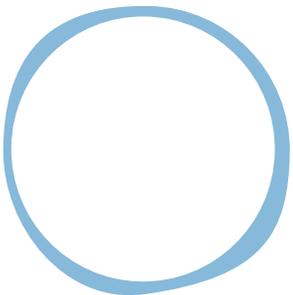
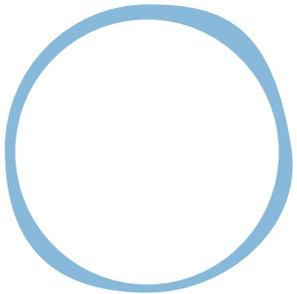
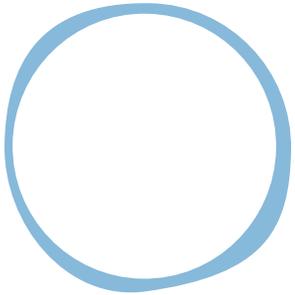
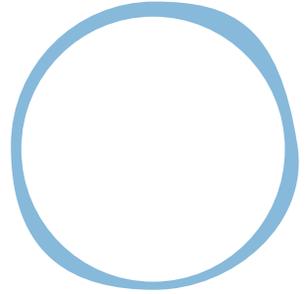
- Anfangs sollte das Kind nicht zu viele Aufgaben bekommen. Überlegen Sie, welche es bewältigen kann und suchen Sie eine oder zwei aus.
- Achten Sie darauf, dass die Aufgabe nicht gefährlich für Ihr Kind ist.
- Überlegen Sie auch, was sie erledigt haben möchten: das Kinderzimmer gesaugt, die Wohnzimmermöbel abgestaubt? So wird die Hilfe für Sie zu Entlastung und für das Kind sinnvoll.
- Wenn Sie etwas ganz genau erledigt haben möchten, übernehmen Sie diese Arbeit lieber selbst – Ihr Kind könnte damit überfordert sein.
- Zeigen Sie dem Kind beim ersten Mal, wie die Arbeit geht. Begleiten und ermutigen Sie es auch die nächsten zwei bis drei Mal, so lernt es die Aufgabe richtig. Meist braucht es dabei etwas Geduld – wenn man etwas erst lernen muss, braucht man mehr Zeit. Und es wird auch nicht alles gleich perfekt sein.
- Überprüfen Sie in der Folge in immer größeren Abständen, ob die Arbeit gründlich erledigt wird. Ist dies nicht der Fall, sollte das Kind sie

noch einmal, diesmal richtig, machen. So lernt es, genau zu arbeiten.

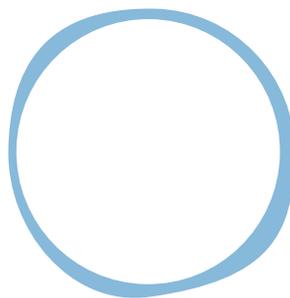
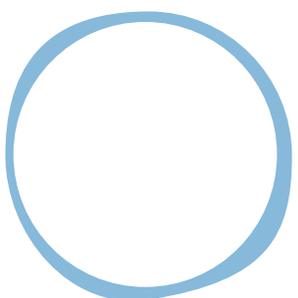
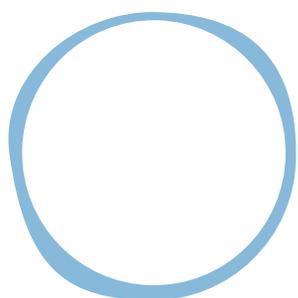
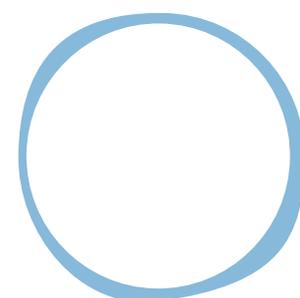
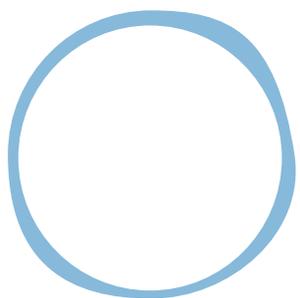
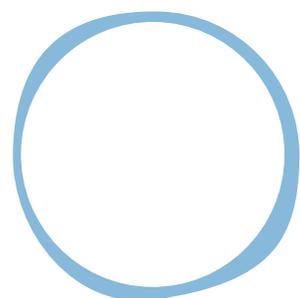
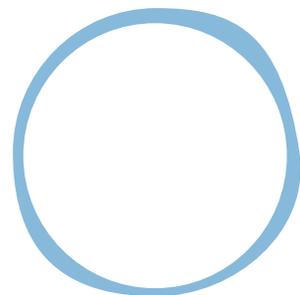
- Oft ist es auch angenehm, die Aufgaben gemeinsam zu erledigen – dabei können sich interessante Gespräche ergeben.
- Nützen Sie die Macht der Gewohnheit: Wenn ein Kind regelmäßig Aufgaben übernimmt, wird dies bald zur Routine.
- Hat Ihr Kind die Aufgaben verlässlich erledigt, gibt es ein dickes Lob.

Aufgaben, die Kinder zwischen fünf und sieben Jahren übernehmen können:

- das eigene Zimmer (oder ein, zwei andere) saugen
- Tisch decken und/oder abräumen
- Geschirr spülen und/oder abtrocknen
- Geschirrspülmaschine ein- und/oder ausräumen
- Müll hinausbringen
- das eigene Bett machen
- das Kinderzimmer aufräumen
- Wäsche zusammenlegen/verräumen
- die Einkaufsliste schreiben
- Lebensmittel einräumen
- staubwischen
- das Waschbecken im Bad putzen
- den Weg/die Garage kehren
- Gemüse schälen/schneiden
- die Post holen
- abends die eigenen Kleider für den nächsten Tag herrichten
- die Katze (oder andere Tiere) füttern
- mit dem Hund Gassi gehen
- Blumen gießen
- Unkraut jäten
- das Auto innen putzen
- helfen, das Auto zu waschen
- ...



Meine





Diese Punkte können ausgeschnitten und aufgeklebt werden (Die freundlichen Gesichter können auch auf gelbe Klebepunkte gezeichnet werden).



Name des Kindes

Woche vom

bis zum

Art der Hausarbeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag

So können Sie den „Haushaltsplan“ nutzen: Überlegen Sie gemeinsam mit dem Kind, welche Aufgaben es in der kommenden Woche übernehmen will/soll. Tragen Sie oder das Kind selbst diese am betreffenden Tag in den Plan ein, **sind sie durchgeführt, darf das Kind den gelben Aufkleber darüber kleben**. Hängen Sie den Plan an eine gut sichtbare Stelle und überprüfen Sie von Zeit zu Zeit, was bereits erledigt wurde und was noch ansteht. Diese Vorlage kann für jede Woche bzw. jedes Kind neu kopiert werden.



Fortsetzung von S. 39

Der Unterschied liegt im Detail

Viel Bewegung lässt sich auch ganz nebenbei in den Alltag einbauen: wenn man zum Beispiel, wo es möglich ist, den Weg zur Schule mit dem Fahrrad oder zu Fuß zurücklegt oder die Stiegen anstelle des Aufzugs nimmt. In der unten stehenden Übersicht sind die Tagesabläufe der beiden Mädchen Maja und Sophie gegenübergestellt. Vergleicht man sie, wird deutlich, dass durch kleine Veränderungen aus einem bewegungsarmen leicht ein aktiver Tag werden kann.

Maja

Sophie

	Aufstehen, anziehen ... Frühstück.	7.00 Uhr	Aufstehen, anziehen ... Frühstück.	
	Papi fährt Maja mit dem Auto zur Schule.	7.45 Uhr	Papi bringt Sophie mit dem Fahrrad zur Schule.	15 min
	Maja verfolgt den Unterricht.	9.00 Uhr	Sophies Lehrerin baut nach der ersten Stunde ein Bewegungsspiel in den Unterricht ein.	10 min
	Maja spielt in der Pause auf dem Schulhof mit ihren Freundinnen Gameboy.	10.30 Uhr	Sophie springt in der Pause Seil mit ihren Freundinnen.	15 min
	Oma holt Maja mit dem Auto ab.	13.00 Uhr	Oma holt Sophie mit dem Fahrrad ab.	15 min
30 min	Maja übt Klavier, dann bringt Papi sie mit dem Auto zum Englischkurs und holt sie wieder ab, anschließend spielt Maja mit ihrer Freundin Lego .	15.00 Uhr	Sophie trifft sich mit Kindern im Hof zum Fangen-Spielen, zwischendurch müssen sie für die Nachbarin einen Brief zum Briefkasten bringen, sie erzählen sich Geschichten und Witze.	120 min
	Maja sieht fern.	18.15 Uhr	Sophie schnippelt Gemüse, deckt den Tisch, bringt den Müll raus	15 min
	Die Familie sitzt gemütlich zusammen, erzählt und isst, Maja „dreht auf“ und zappelt beim Abendessen rum, will mit Papi toben.	18.30 Uhr	Die Familie sitzt gemütlich zusammen, erzählt und isst.	
	Maja liest ein Buch.	19.30 Uhr	Die Familie spielt gemeinsam Karten.	
	Maja geht schlafen.		Sophie liest ein Buch und geht dann schlafen ...	
30 min	Maja hat sich an diesem Tag kaum sportlich betätigt.		Sophie war heute mehr als drei Stunden körperlich aktiv.	3 h, 10 min

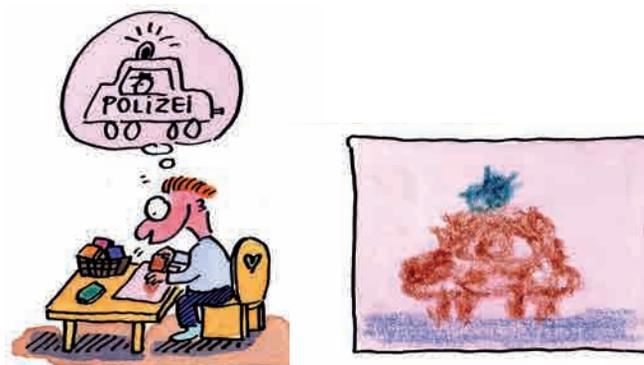
Basteln, tanzen, malen, singen

Kinder sind geborene Künstler und Künstlerinnen: Tanzen, Theater spielen, Musizieren, Malen, Formen, Geschichten erzählen, all diese Ausdrucksformen nutzen sie spielerisch. Eltern, Geschwister, Großeltern und andere vertraute Personen können sie darin unterstützen: Etwa, indem sie draußen in der freien Natur gemeinsam mit den Kindern wunderbare Kunstwerke aus einfachen Materialien wie Stöckchen, Blättern, Steinen und Blumen bauen. Oder Sie besorgen ein Kilo Ton und beginnen am Küchentisch mit dem Formen – Sie werden erstaunt sein, was für lustige Dinge dabei entstehen können und wie gerne die Kinder mit Ton arbeiten. Oder sie erfinden gemeinsam eine Geschichte zu alltäglichen Themen – indem Sie zum Beispiel nach dem Vorlesen überlegen, wie die Erzählung weitergehen könnte. Oder Sie wählen ein Musikstück aus und beginnen, mit den Kindern dazu zu tanzen. Sie werden sich wundern wie gerne Kinder tanzen und auch wie gut sie es können und wie kreativ sie dabei sind. Tanzen ist eine wunderbare Art, um mit Kindern in einen fröhlichen, körperlichen Kontakt zu kommen. Vielleicht helfen die Kinder auch einfach nur, den Tisch besonders schön zu schmücken – mit Blättern, Blumen, Fotos, Kerzen, Selbstgemaltem ... Oder Sie erfinden gemeinsam ein kleines lustiges Liedchen, indem Sie zum Beispiel eine Melodie nehmen, welche Sie gut kennen und einfach einen neuen Text dazu erfinden.

Die kreativen Möglichkeiten sind unendlich. Wenn man sich darauf einlässt, wird man feststellen, wie viel man von Kindern lernen kann. Und wie gut es auch uns Erwachsenen tut, unsere Fantasie und das künstlerische Spiel in unserem Alltag aufblühen zu lassen.

Kunst wäscht den Staub des Alltags von der Seele

Pablo Picasso



Kreativität kann man nicht aufbrauchen. Je mehr man sich ihrer bedient, um so mehr wächst sie.

Maya Angelou

Dies & Das ... Sagen, was das Kind tun soll – nicht, was es nicht tun soll...

Anna streicht gerade die Gartenbank neu. Edi, 5 Jahre alt, kommt zu ihr und sieht sich die Bank an. Anna meint: „Greif die Bank nicht an, die ist frisch gestrichen!“ In diesem Moment hat Edi schon zugegriffen. Das „nicht“ in dem Satz hat er vollkommen überhört. So geht es häufig.

Kinder nehmen das „nicht“ in einem Satz nur schwer oder zu spät wahr. Daher ist es meist gewinnbringender, Aufforderungen positiv zu formulieren und genau zu sagen, was das Kind tun soll: Zum Beispiel anstelle von „Greif die Bank nicht an!“ zu sagen: **„Nur anschauen!“**.

So ist auch **„Geh langsam!“** wirkungsvoller als „Renn nicht!“, **„Bis zum Zaun!“** wirkungsvoller als „Nicht auf die Straße!“, und **„Lauf langsamer!“** besser als „Pass auf, du fällst!“. Ebenso **„Halt dich gut fest“** anstelle von „Pass auf, dass du nicht hinunterfällst!“ und **„Ich möchte, dass du nach dem Essen dein Zimmer aufräumst“**, anstelle von „Muss das hier eigentlich immer so aussehen?“



Schwimmen lernen – zur Sicherheit

Früh schwimmen zu lernen, ist eine wichtige Schutzmaßnahme für Kinder. Sie lernen dabei nicht nur Geschicklichkeit und Ausdauer, sie gewinnen auch ein großes Stück an Sicherheit, wenn sie in tiefem Wasser ohne Angst frei schwimmen können. An vielen Orten werden hierzu spezielle Kinderschwimmkurse angeboten.

Dies & Das ... Dinge wertschätzen

Manchmal geht beim Spielen etwas kaputt oder verloren: das flotte Spielzeugauto, die geliebte Tasse, die schöne Hose ... Meistens aus Versehen, ab und zu vielleicht auch aus Übermut.

Kinder sind oft traurig, wenn etwas zerbrochen oder verloren gegangen ist. Diese Trauer sollte respektiert werden, auch wenn es sich um etwas handelt, das den Eltern vielleicht nicht wichtig erscheint: „Das ist wirklich schade, dass dein Figürchen zerbrochen ist. Ich verstehe, dass du deshalb traurig bist.“ Durch solche verständnisvolle Worte beruhigt sich das Kind meist schnell. Kaputtgegangenes kann vielleicht repariert werden. Verloren gegangene Gegenstände oder solche, die nicht repariert werden können, sollten nicht sofort ersetzt werden. So lernt das Kind, was Verlust bedeutet – und auf Dinge zu achten und sorgsam mit ihnen umzugehen.

Damit Dinge nicht zu schnell kaputtgehen, kann schon beim Kauf auf haltbare Materialien geachtet werden. Vielleicht kann „wenig, aber gutes Spielzeug“ ein Motto sein. Und viele schöne Spielsachen können auch gemeinsam gebastelt werden.



Vom Schlafen, Bauchweh und Verliebtsein ...



Schlafen macht groß, stark und schlau

Josef (5) und Nadja (7) liegen in ihren Betten. Wie jeden Abend hat der Papi eine Geschichte vorgelesen, einen Gutenachtkuss gegeben und das Licht ausgeschaltet. Doch beide versuchen, ihn zu überreden, noch eine weitere Geschichte zu erzählen, nur noch eine ...

Fast alle Eltern kennen das: Die Kinder wollen abends nicht ins Bett und sollten morgens fit für die Schule sein. **Aber wie viel Schlaf brauchen Kinder eigentlich im Grundschulalter?**

Schlafforscher sagen: **durchschnittlich 10 Stunden**, manche auch mehr. Muss ein Kind also beispielsweise um 6.30 Uhr aus dem Bett, sollte es um 20.30 Uhr bereits schlafen.

Sie möchten herausfinden, wie viel Schlaf Ihr Kind genau benötigt?

Beobachten Sie es in der Ferienzeit: Wie viel schläft es innerhalb von 24 Stunden, wenn es ausschlafen kann? Das ist sein effektiver Schlafbedarf. Diese Schlafzeit sollte auch während des Schuljahres eingehalten werden.



Alpträume

In der Grundschulzeit haben Kinder öfters Alpträume. Es kann hilfreich sein, diese zu besprechen: „Was hast du denn geträumt?“ Eltern und Kind können gemeinsam überlegen, wie mit diesen Träumen umgegangen werden könnte – vielleicht hilft ein kleines Licht im Zimmer? Kommen ähnliche Alpträume immer wieder, kann das ein Hinweis darauf sein, dass das Kind etwas nicht verarbeiten konnte, beispielsweise einen Unfall oder eine größere Veränderung in seinem Leben. Dann sollten Mütter und Väter sich von Fachpersonen beraten lassen.

So fit macht ausreichend Schlaf

Kinder, die ausreichend schlafen, sind **körperlich fitter, weniger anfällig für Infektionen und konzentrierter** – denn was sie am Tag erlebt und gelernt haben, wird jetzt verarbeitet und gefestigt. **Besonders wichtig ist dafür die Zeit vor Mitternacht**, in der ein wesentlicher Teil des Tiefschlafes stattfindet. **Auch sind ausgeschlafene Kinder ruhiger und zeigen seltener Konzentrationsstörungen** als Kinder, die unter Schlafmangel leiden. Müde Kinder werden, besonders wenn sie sich konzentrieren sollen, zappelig – sonst würden sie einschlafen. Auch sind Kinder, die ausreichend schlafen, **häufiger schlank**, unter anderem, weil sie weniger das Bedürfnis haben, Süßes zu essen, um schnell wieder Energie zu bekommen.

So schläft das Kind gut ein und durch

Die sicherste Methode, für einen gesunden Schlaf von Grundschulkindern zu sorgen, besteht in einem **geregelten Tagesablauf und genug Möglichkeiten, sich tagsüber geistig zu betätigen und körperlich auszutoben**. **Die Stunde vor dem Schlafengehen hingegen sollte möglichst ruhig gestaltet werden, gemütliche Spiele, ein Buch vorlesen und andere Rituale rund ums Schlafengehen helfen beim Entspannen und Abschied nehmen vom Tag**. Kommen die Kinder abends zur Ruhe, drängen sich ihnen manchmal Gedanken auf, die am Tag im Hintergrund geblieben sind. Ängste oder Sorgen können sie dann am Ein- und Durchschlafen hindern: Die Furcht vor der Dunkelheit zum Beispiel, ein Streit mit der besten Freundin, eine belastende Familiensituation oder hoher Leistungsdruck in der Schule. Dann ist es wichtig, dass sie die Gelegenheit haben, noch erzählen zu können, was sie beschäftigt. **Nicht erlauben sollten Eltern ihren Kindern in der Stunde vor dem Schlafengehen fernzusehen oder am Computer zu spielen: Durch die schnell wechselnden Bilder kommt es zu einer Erregung des Gehirns, die nur langsam wieder abgebaut werden kann – auch bei Kindersendungen**.



„Papi, mein Bett ist nass!“

Viele Eltern kennen das: Tagsüber ist ihr Kind schon trocken, und eigentlich ist es auch zu groß, um mit Windeln zu schlafen. Aber in der Nacht geschieht das Missgeschick: Das Bett wird nass.

Bis zum Alter von etwa fünf Jahren ist das nicht ungewöhnlich. Manche Kinder werden früher trocken, andere später. Und gelegentlich passiert es auch Kindern, die schon einmal längere Zeit trocken waren. Ungefähr ein Viertel der Vierjährigen macht gelegentlich nachts ins Bett. Bei den Siebenjährigen sind ungefähr zehn Prozent betroffen und auch noch ungefähr ein Prozent der Jugendlichen.

Ist das Kind älter als fünf und macht regelmäßig ins Bett, sollten Mütter und Väter mit dem Kinderarzt oder der Kinderärztin oder mit psychologisch geschulten Fachleuten darüber sprechen. Es kann körperliche und seelische Gründe dafür geben, die im Gespräch und mit Untersuchungen geklärt werden können.

Wenn ein Kind einige Monate lang trocken war und wieder beginnt, ins Bett zu machen, kann es sein, dass etwas es seelisch belastet. Vielleicht ein Umzug, die Einschulung, ein neues Geschwisterkind, die Trennung der Eltern, ein Todesfall oder etwas anderes. Dann braucht Ihr Kind mehr Aufmerksamkeit. Versuchen Sie durch vorsichtige Gespräche und Beobachtung herauszufinden, was es bedrückt. Und vielleicht können Sie die Einschlafzeit zur Kuschelstunde machen. Sollte sich nichts verändern, ist psychologische Unterstützung ratsam.

Welche Ursachen das nächtliche Einnässen auch hat, für Väter und Mütter ist die Situation nicht einfach: Sie werden aus dem Schlaf gerissen und müssen die Bettwäsche wechseln. **Trotzdem sollten Sie möglichst Ruhe bewahren und verständnisvoll reagieren. Das Kind kann nichts dafür.** Schimpfen und Bestrafen

können das Bettnässen noch verschlimmern und zu großen seelischen Belastungen führen. **Geben Sie Ihrem Kind das Gefühl, dass es an seinem Problem keine Schuld hat, und dass es in Ruhe weiterschlafen darf.**

Für die Nacht sollten Sie sich so vorbereiten, dass das Kind und Sie selbst schon bald wieder weiterschlafen können: Eine wasserdichte Unterlage verhindert, dass die Matratze nass wird. Spannleintücher lassen sich relativ leicht und schnell aufziehen. Die Bettdecke wird am besten gegen eine Ersatzbettdecke ausgetauscht, und liegt ein trockener Pyjama bereit, kann das Kind schnell hineinschlüpfen.

Die Überlegung, ob vorübergehend die Verwendung einer Windel sinnvoll ist, sollte mit einer Fachperson abgeklärt werden: Ist dies in der konkreten Situation eine Hilfe oder besteht die Gefahr, dass sie eher in die Länge gezogen wird? Mit der eventuellen Entscheidung dafür sollte das Kind einverstanden sein, wenn nicht, sollten Sie sein „Nein“ auf jeden Fall respektieren.

Vielleicht scheuen Sie sich, Ihr Kind wegen dieses „Problems“ bei einem Freund, einer Freundin schlafen zu lassen oder andere Kinder zum Übernachten einzuladen. Besser ist es meist, offen und ehrlich mit den anderen Eltern darüber zu sprechen und dem Kind eine Windel oder ein Gummituch und Bettwäsche mitzugeben. **Wer beobachtet, dass sein Kind nur dann nachts ins Bett macht, wenn es abends viel getrunken hat, sollte darauf achten, dass es vor allem am Vor- und Nachmittag trinkt und abends nur mehr sehr wenig. Es sollte auch kurz vor dem Einschlafen noch einmal zur Toilette gehen.**

Weitere Informationen finden Sie zum Beispiel unter: www.initiative-trockene-nacht.de

„Ich hab Bauchweh!“

Manche Kinder im Grundschulalter leiden häufig unter Bauch- oder Kopfschmerzen. Bei immer wieder auftretenden Beschwerden muss auf jeden Fall eine körperliche Ursache ausgeschlossen werden. **Findet der Arzt oder die Ärztin keine organischen Ursachen für die Schmerzen, bedeutet das nicht automatisch, dass die Beschwerden seelisch bedingt sind.** Häufig spielen mehrere unterschiedliche Faktoren eine Rolle: körperliche, seelische und soziale. Neben körperlichen Ursachen können auch seelische wie Angst, Niedergeschlagenheit oder Stress zu einer höheren Schmerzempfindlichkeit führen. **Was können Eltern tun?** Findet die Ärztin oder der Arzt keine körperlichen Ursachen, sollten Eltern den Alltag des Kindes unter die Lupe nehmen und eventuellen Stress reduzieren. Auch mit dem Kind darüber zu reden, wie es ihm geht und ob es etwas gibt, das es belastet, kann aufschlussreich sein. Weiters sollten sie dem Kind helfen, selbst zu beobachten, wann es weniger oder keine Schmerzen hat, womit seine Schmerzen zusammenhängen könnten. Was kann es selbst tun, um sie zu vermindern? Bei manchen kleinen Kopf- oder Bauchweh-Patienten und -Patientinnen kann das Erlernen von Entspannungsübungen hilfreich sein. Treten die Schmerzen trotz allem immer wieder auf, ist es sinnvoll, sich an einen Psychologen oder eine Psychologin zu wenden.



Mami, ich hab Durst!

Wenn wir unterwegs sind, spaziergehen oder mit dem Zug oder Auto fahren, bekomme ich leicht Durst und Hunger. Bitte nimm immer etwas mit! Und wenn wir längere Zeit im Auto fahren, brauche ich immer wieder eine kleine Pause, damit ich laufen und springen kann, dann geht das Still-Sitzen wieder viel leichter.



Lieber zu früh als zu spät: Bescheid wissen über den Körper und das Verliebtsein

Bereits im Kindergarten schnappen Kinder viele Bemerkungen rund um Liebe und Sexualität auf und stellen Fragen, die nach kurzen, klaren Erklärungen verlangen. Für die Grundschulzeit gilt das erst recht. Denn nun werden die Mädchen und Jungen in der Öffentlichkeit, durch die Medien und auch auf dem Pausenhof zunehmend mit dem Thema Sexualität konfrontiert.

Sollte Ihr Kind Sie bis zur Einschulung kaum oder gar nicht gefragt haben, ergreifen einfach Sie nun die Initiative und helfen seiner Neugier und seinem Wissen auf die Sprünge (siehe auch das Kapitel „Mami sag, wo komm ich her?“ im 6. Elternbrief). **Das Kind sollte jetzt zum Beispiel über körperliche Unterschiede zwischen Frau und Mann Bescheid wissen, die Geschlechtsorgane mit ihren Namen kennen sowie über Zeugung, Schwangerschaft und Geburt, Zärtlichkeit, Liebe und Partnerschaft informiert sein.** Sie können eventuell erklären, dass Menschen, die sich gerne haben, sich gerne sehr nahe sind und eine Möglichkeit, sich Liebe und Zuneigung zu zeigen ist, miteinander zu schlafen. Unaufgeregt, offen, sachlich, kindgerecht – so gelingen Aufklärungsgespräche am besten.

Ein weiteres Thema: Moritz ist in Mia verliebt, Leonie in Franco. **Man kann auch schon mit drei oder vier Jahren richtig verliebt sein und ein Kribbeln im Bauch spüren. Das ist normal und auch schon in diesem Alter mit tiefen Gefühlen verbunden, die ernst genommen werden wollen.** Zahlreiche schöne Bilderbücher regen an, über das Thema zu sprechen:



Wir entdecken unseren Körper aus der Reihe Wieso weshalb warum, Ravensburger Verlag.

Mein Körper gehört mir!, von Dagmar Geisler, Loewe Verlag.

Wie ein Baby entsteht, Ein Aufklärungsbuch von Uschi Flacke und Anette Fienieg, Nymphenburger Verlag.

Wie entsteht ein Baby? Von Cory Silverberg, Mabuse Verlag. Ein eigenwilliges Buch für jede Art von Familie und jede Art von Kind.

Die Fundgrube



Beeil dich!

„Beeil dich“ ist vermutlich mein meistgenutzter Satz. Schon nach dem Aufstehen geht es los: „Du musst aufstehen, sonst kommst du zu spät in die Schule.“ „Beeil dich, du musst schneller essen, sonst wartet dein Freund nicht auf dich.“ Ich habe mal gezählt: An einem Tag habe ich es auf 23 Beeil-dich-Befehle gebracht! Kinder, die morgens in aller Ruhe ihr Panini-Album sortieren oder ihrem Stofftier noch etwas zu essen hinstellen wollen, passen da nicht wirklich rein. Mein großer Sohn, 10, zum Beispiel, vergisst schon auf dem Weg vom Frühstückstisch ins Bad, was er eigentlich vorhatte (beziehungsweise was ich vorhatte: nämlich dass er Zähne putzt). Er hat ein anderes Lebenstempo als ich. Hektik ist ihm völlig fremd. Mein Kleiner, 8, muss die Welt erforschen. Auf dem Weg zum Treffpunkt mit seinen Schulfreunden betrachtet er jede Blume am Straßenrand und möchte zu jeder Vogelstimme den Namen wissen – eine schwere Prüfung für ungeduldige und überpünktliche Menschen wie mich. Dass es so nicht weitergeht, zeigte mir ein Satz meines großen Sohnes. Als ich wieder mal mein „Beeil dich“ herunterleierte, schaute er mich genervt an und sagte: „Mama, ich kann einfach nicht so schnell wie du, ich bin morgens noch müde. Mit deinem Gemecker bist du eine Lebensverschlechterin.“ Vielleicht muss man hart aufschlagen, um klar zu sehen: 1. Meine Kraft reicht für die ständige Antreiberei nicht aus. 2. Meine Kinder werden mich irgendwann hassen, wenn ich so weitermache. 3. Ich mag mich selber nicht, wenn ich sie durch das Leben schubse. Ich verbannte „Beeil dich“ also aus meinem Wortschatz – und bemerkte, dass ich Ersatz-Konstruktionen benutzte: „Wenn du dich jetzt nicht anziehst, dann wird die Schule ohne dich anfangen.“ Ich änderte meine Taktik erneut, stehe seit Kurzem morgens 20 Minuten früher auf und plane mehr Zeit ein, um einen Puffer zu haben. Wenn mein Kleiner stehen bleibt, um einen Vogel zu beobachten, beobachte ich ihn: wie er staunend Dinge entdeckt, die mir selbst noch

nie aufgefallen sind. Ich wusste zum Beispiel gar nicht, dass direkt an unserer Auffahrt eine Kohlmeise nistet, weil ich bisher dort immer vorbeigehetzt bin. Mein Sohn aber ist ein Mensch, der die kleinen Dinge wahrnimmt und sich für absolut jedes Detail interessiert.

Ich will nichts beschönigen: Es ist furchtbar anstrengend, sein Tempo zu drosseln. Es gibt Tage, da gelingt es mir gut, und ich merke, wie sich die Ruhe meines Sohnes auf mich überträgt. Und es gibt Tage, da könnte ich durchdrehen, weil mir alles über den Kopf wächst und ich das Gefühl habe, die Kontrolle zu verlieren. Aber in der Summe muss ich sagen: Es lohnt sich. Es entschleunigt auch mein Leben, wenn ich es mehr nach dem Tempo meiner Kinder richte. Denn wer am Leben vorbeilebt und immer an die Zukunft denkt, verpasst so vieles.

Neulich habe ich einen Termin sausen lassen, weil mein kleiner Sohn mir sein neues Lied auf der Gitarre vorspielen wollte. Am Ende tanzten wir wild und glücklich durch sein Zimmer und sangen, so laut wir konnten.

Vergleiche: Geht das nur mir so? von Daniela Stohn, erschienen in der Zeitschrift Brigitte Nr. 13, 2014



Ist die Oma die Mami vom Papi?

Einen Stammbaum zeichnen

Wer ist der Papi von Papi? Ist die Uroma die Oma von der Mami? Und die Tante Gertrud, ist sie auch ein Kind von Opa? Und was heißt überhaupt, „verwandt“ sein? **Kinder interessieren sich sehr dafür, wo sie herkommen und wer alles zu ihrer Familie gehört.** Das gibt ihnen Sicherheit. In manchen Familien ist alles ganz klar und einfach, in anderen etwas komplizierter. Die Zusammenhänge zu ergründen und in einem Bild festzuhalten, genießen Kinder meist sehr, viele erfahren dabei auch Neues. In der Mitte dieses Elternbriefes finden Sie einen Vordruck für einen Stammbaum. Die Kreise können ausgeschnitten, aufgeklebt, mit einem Foto versehen und/oder beschriftet werden. So wird er zu Ihrem ganz persönlichen Stammbaum.

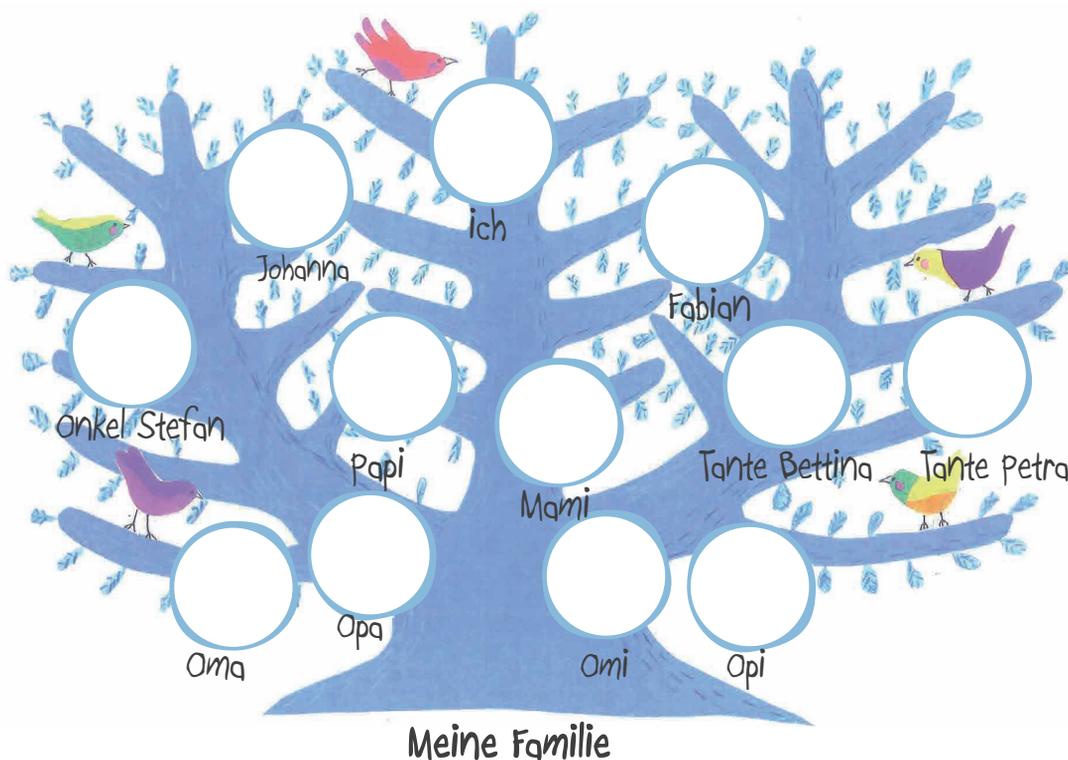
Der hier abgebildete Stammbaum wurde sehr allgemein gehalten, damit möglichst viele Familienformen

abgebildet werden können. Vielleicht gibt es auch liebe Menschen, die nicht verwandt sind, aber doch fast als Familienmitglieder empfunden werden, zum Beispiel Paten oder Nachbarinnen ... oder auch die Familienkatze? Und vielleicht findet der Stammbaum dann auch noch seinen Platz an der Kinderzimmerwand?



Buchtip:

Du gehörst dazu: Das Große Buch der Familien, von Mery Hoffmann und Ros Asquith, Fischer Sauerländer Verlag. Es gibt Familien in allen Größen und Formen. In diesem Buch wird die kunterbunte Welt des Zusammenlebens lebendig.



In der Mitte des Elternbriefes finden Sie den Stammbaum zum Ausschneiden.

Was dürfen Grundschul Kinder?

Gut zu wissen ...

„Papi, Papi, heute gehe ich einkaufen! Ich mach den Einkauf heute alleine!“, ruft Felix. Sein Vater Aaron überlegt: Grundsätzlich möchte er die Eigenständigkeit seines Sohnes unterstützen. Aber alleine über die gefährliche Straße zum Bauernmarkt? Und mit so viel Geld? „Hm, Felix, bist du nicht noch ein bisschen zu klein dafür?“ „Aber nein, Hanna kommt doch mit! Und wir kaufen alles gute Sachen ein!“

Felix ist guter Dinge: Oft war er schon dabei, als seine Eltern einkauften, nun möchte er das einmal alleine versuchen. **Kinder wollen und müssen sich in ihrem Alltag und Umfeld ausprobieren und dabei ihre eigenen Erfahrungen sammeln.** Nur so lernen sie, ihre Fähigkeiten und Möglichkeiten einzuschätzen, aber auch Risiken und Gefahren zu erkennen und zu

vermeiden. Andererseits nehmen sie je nach Alter und Entwicklungsstand drohende Gefahren und Risiken nur begrenzt wahr und könnten vielleicht auch in gefährliche Situationen geraten.

Daher ist in vielen Situationen das Augenmaß der Eltern gefragt. Sie kennen den körperlichen, geistigen und seelischen Entwicklungsstand ihres Kindes und wissen daher, was es kann, womit es vielleicht aber auch noch überfordert ist. Aaron, der Vater von Felix, hat schließlich mit ihm gemeinsam eine kleine Einkaufsliste geschrieben. Felix und Hanna sind zum nahen Bauernmarkt spaziert – und haben je drei Mal nach links und rechts geschaut, ob ja kein Auto kommt, bevor sie die Straße überquert haben. Sie haben auch wirklich fast alle Lebensmittel einkaufen können, nur die Radieschen gab es noch nicht, „Dafür ist es noch zu kalt“, hatte die Bäuerin gemeint.



Ab wann dürfen Kinder was?

Ab wann darf mein Kind alleine einkaufen gehen?

Ab dem siebten Lebensjahr darf Ihr Kind kleine Einkäufe für die Familie tätigen oder sich zum Beispiel mit seinem Taschengeld oder mit Geld, das es selbst verdient hat, Kleinigkeiten kaufen, immer im Verhältnis zu seinem Alter. Überlegen Sie, ob es in der Lage ist, den Straßenverkehr zum Geschäft alleine zu meistern und ob es den Einkauf nach Hause tragen kann. Beides können Sie vorher gemeinsam üben.

Wann haften Eltern für ihre Kinder?

Eltern tragen grundsätzlich die Verantwortung für ihr Kind. Sie sollten daher stets wissen, wo es sich aufhält. Wenn Ihr Kind einen Sach- und/oder Personenschaden verursacht hat, sind Sie als Eltern haftbar.

Ab welchem Alter kann das Kind allein zu Hause bleiben?

Ab dem Grundschulalter können Sie mit Ihrem Kind das „Allein-Sein“ üben. Zu Beginn sollte es nur kurze Zeit allein gelassen werden, etwa 10–20 Minuten. Wenn alles klappt, kann sich die Dauer Ihrer Abwesenheit steigern. Treffen Sie in jedem Fall Sicherheitsvorkehrungen:

- Sagen Sie Ihrem Kind, wann Sie wieder zu Hause sein werden und halten Sie das auch ein.
- Seien Sie immer telefonisch erreichbar.
- Besprechen Sie, was es tun soll, wenn es Angst hat oder wenn etwas Unvorhergesehenes passiert. Idealerweise kann Ihr Kind zu einer Nachbarin oder einem Nachbarn gehen, zu der oder dem Sie beide Vertrauen haben.
- Ihr Kind muss wissen, dass es Fremden die Tür auf keinen Fall öffnen darf. Besprechen Sie das mit ihm und üben Sie gemeinsam, wie es sich verhalten soll, wenn es an der Tür klingelt oder das Telefon läutet.
- Ein jüngeres Kind sollte sich selbst keine Nahrung zubereiten müssen. Es sollte niemals allein

den Herd oder andere Elektrogeräte (Bügeleisen, Föhn, Heizlüfter, Mixer, Schneidemaschinen usw.) benutzen, mit heißem Wasser oder mit dem Wasserkocher hantieren.

- Sorgen Sie dafür, dass Streichhölzer, Feuerzeuge, Medikamente, Putzmittel und andere gefährliche Dinge sicher weggeräumt sind.
- Ihr Kind darf sich nicht einschließen. Sperren auch Sie Ihr Kind nicht in der Wohnung ein. Wenn Gefahr droht, muss es die Wohnung rasch verlassen können.

→ Können Nachbarskinder mein Kind beaufsichtigen?

Denken Sie daran, wenn Sie ein Nachbarskind bei sich „babysitten“ lassen wollen: Die Übertragung der Aufsicht an andere Minderjährige (Nachbarskinder, Geschwister von Freunden ...) ist erst nach Rücksprache mit deren Eltern möglich. Auch hier bleibt die Verantwortung bei Ihnen.

→ Was ist, wenn ich andere Kinder im Auto mitnehme?

Sie dürfen nur so viele Kinder mitnehmen, wie Sitzplätze im Auto zugelassen sind. Sind die Kinder kleiner als 150 cm, müssen Sie geeignete Kindersitze verwenden und wie immer alle Kinder anschnallen. Bei Autofahrten ist immer der Fahrer oder die Fahrerin für seine Mitfahrenden verantwortlich. Passiert ein Unfall, so sind die Insassen entweder über die Kfz-Haftpflichtversicherung des eigenen Fahrzeuges oder über die Haftpflichtversicherung des Unfallverursachers abgesichert.

→ Was ist, wenn ich andere Kinder zu Unternehmungen oder in den Urlaub mitnehme?

Bei größeren Ausflügen oder Urlaubsfahrten übernehmen Sie in jedem Fall die Verantwortung für die mitgenommenen Kinder. Besprechen Sie vorher gemeinsam mit deren Eltern die Regeln und Bedingungen. Informieren Sie sich über die Eigenheiten Ihres Gastkindes (Allergien, Krankheiten und Bedürfnisse aller Art). Stellen Sie sicher, dass die Eltern des Kindes für Sie jederzeit

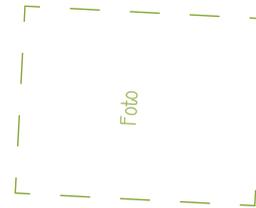
erreichbar sind. Auch Sie sollten jederzeit erreichbar sein. Sind die Kinder unter 14 Jahre alt, sieht das Gesetz vor, dass Sie eine Erklärung bei sich haben, auf der die Quästur bestätigt, dass Sie von den Erziehungsberechtigten dazu ermächtigt worden sind, mit den Kindern zu reisen.

Wir danken der Kinder- und Jugendanwaltschaft für die Mitarbeit an diesem Text.



Notfallpass für Kinder

Wichtige Telefonnummern



Name _____
 Geburtsdatum _____
 Straße/Nr. _____
 PLZ/Wohnort _____

Notarzt und Polizeinotruf

112



Sie haben Fragen zur Entwicklung Ihres Kindes oder zu Erziehungsthemen?

Die Fachleute vom Elterntelefon beraten Sie gerne und kostenlos, einfach anrufen oder ein E-Mail schreiben!

Tel. 800 892 829

von Montag bis Freitag

von 9.30–12.00 Uhr und von 17.30–19.30

beratung@elterntelefon.it





Im Notfall bitte benachrichtigen:

Mutter: Festnetz/Handy _____
 Vater: Festnetz/Handy _____
 Großeltern _____
 Hausarzt/Kinderarzt _____
 Behandelnder Facharzt _____

Letzte Tetanus-impfung _____
 Blutgruppe: _____

Besondere Anfälligkeiten/chronische Krankheiten

- Asthma bronchiale ja nein
- Medikamente _____
- Diabetes mellitus Typ 1 ja nein
- Epilepsie ja nein
- Allergien ja nein
- Auslöser: _____
- Medikamente _____



Bei Rot bleib steh'n ...

Sich im Straßenverkehr sicher bewegen

Klaus ist verärgert. Eigentlich kennt er den Weg zu seinem besten Freund schon in- und auswendig. Trotzdem bestehen seine Eltern darauf, ihm in einem bestimmten Abstand zu folgen, um zu beobachten, ob er sich im Straßenverkehr sicher bewegt.

Kinder im Vorschul- und erstem Schulalter sind von den vielfältigen Situationen im Straßenverkehr noch schnell überfordert: **Alleine schon durch ihre geringe Körpergröße fehlt ihnen vielfach der nötige Überblick und sie werden leicht übersehen.** Mit ihren

kürzeren Beinen benötigen sie mehr Schritte, um eine Straße zu überqueren – und damit auch länger Zeit. Sie sehen und hören noch anders: Seitlich nahende Gefahren können sie nicht wie Erwachsene „aus den Augenwinkeln“ erkennen. Und Geräusche noch nicht sicher der Richtung zuordnen, aus der sie kommen. **Zudem reagieren Kinder langsamer als Erwachsene und sind leicht ablenkbar und spontan.** Häufig denken sie: „Wenn ich das Auto sehe, sieht es mich auch!“ **Deshalb ist es wichtig, immer wieder auf das richtige Verhalten im Straßenverkehr aufmerksam zu machen – beiläufig, aber gewohnheitsmäßig, bis es zur Routine geworden ist.**

INFOS & ANREGUNGEN

- Nach Möglichkeit sollten Sie nur gesicherte Übergänge benutzen, auch wenn dies einen kleinen Umweg bedeutet.
- Als Vorbild sollten Sie niemals bei Rot über die Ampel gehen. Sie können Ihrem Kind die Ampel auch aus der Sicht eines Autofahrers oder einer Autofahrerin erklären.
- Das Kind sollte verstehen, dass man immer stehen bleiben, nach links, dann nach rechts und wieder nach links schauen muss, ehe man die Fahrbahn überquert, auch bei einer grünen Ampel. **Wichtig ist es auch, den Blickkontakt mit den Autofahrern und Autofahrerinnen zu suchen – so kann man deren Absicht leichter erkennen.**
- Anhand des Verhaltens anderer Verkehrsteilnehmender kann man erklären, was im Straßenverkehr sicher ist und was nicht: „Schau mal, diese Frau ist einfach über die Straße gegangen, ohne vorher zu schauen – das hätte gefährlich werden können!“
- **Kinder zwischen fünf und sieben können vor allem beim Radfahren die Gefahren noch nicht richtig einschätzen** (das gelingt meist erst mit ca. 14 Jahren). Deshalb sollten sie immer von Erwachsenen begleitet werden oder auf dem Gehsteig fahren. Gesetzlich ist das erlaubt, sofern das Fahrrad die Maße von 110 cm Länge, 50 cm Breite und 135 cm Höhe nicht überschreitet. Üben Sie mit Ihrem Kind das Fahren und Bremsen auf dem Gehsteig oder auf wenig befahrenen Straßen. Die Bremsen und das Licht am Fahrrad sollten einwandfrei funktionieren, Ihr Kind sollte immer einen Helm tragen und die vorhandenen Radwege benutzen. Und es sollte Straßen auch mit dem Rad möglichst nur an Ampeln oder Zebrastreifen überqueren.



„Manchmal habe ich das Gefühl, wir sollen die Kinder in den Wohnungen lassen, damit die Autos draußen spielen können. Das kann es doch nicht sein!“

Angela, Brixen

„Meine Töchter waren ganz unterschiedlich sicher beim Radfahren: Der Großen, Petra, ist es von Anfang an leichtgefallen. Die ersten Jahre fuhr sie immer auf dem Gehsteig – wir wohnen in Bozen und da ist der Verkehr schon sehr gefährlich. Als sie größer wurde, durfte sie auf der Straße vor mir herfahren, sodass ich gut sehen konnte, wie sie sich verhielt. Ich hatte bald das Gefühl, dass sie sicher ist. Anita, die Jüngere, brauchte viel länger, das Radfahren zu lernen. Auch später hatte ich sehr lange das Gefühl, dass sie nicht wirklich sicher war. Sie ist dann längere Zeit noch auf dem Gehsteig gefahren, auch wenn sie nicht immer begeistert davon war. Und dann, wo es möglich war, neben mir, zur Gehsteigseite hin.“

Aaron, Bozen

Dies & Das ... „Heute ist der schönste Tag meines Lebens“ – „Nie darf ich etwas Schönes machen“

„Mami, heute ist der schönste Tag in meinem Leben!“, tönt es über den Spielplatz. Hannes hüpfte gerade auf dem großen Trampolin. Als er kurze Zeit später kein Eis bekommt, ruft er: „Nie bekomme ich etwas Gutes, nie, nie, nie!“ Für Eltern ist das nicht einfach: Da genießt man einen schönen Tag, das Kind ist glücklich, aber dann, weil eine Kleinigkeit nicht klappt, gibt es Tränen und Gebrüll.

Kinder leben im Augenblick. Das beschert ihnen Momente reinen, unbeschwertem Glücks – und manchmal kurz darauf Momente großer Verzweiflung. Väter und Mütter sollten sich durch solche Reaktionen nicht zu sehr verunsichern lassen: Sie sind nicht für alles zuständig. Sie können sich darüber freuen, dass es ihnen gelungen ist, einen schönen gemeinsamen Tag zu organisieren. Und vielleicht das Kind fragen: „Wir hatten so einen schönen Tag. Jetzt bekommst du kein zweites Eis, es ist einfach genug. Was möchtest du denn gerne unternehmen?“ Oder ein anderes Angebot machen, das das Kind ablenkt.

Comics, Schokolade & Co.

Das erste Taschengeld

Die kleine Geldtasche von Otto ist meistens leer. Kaum bekommt der Siebenjährige Taschengeld, ist es auch schon wieder ausgegeben. Denn Otto investiert in alle Menschen, die er mag. Der beste Freund bekommt ein Eis, die Lieblingsoma ein Mini-Kuscheltier, die kleine Schwester den tollen bunten Ball, den sie sich so gewünscht hat. Manchmal spendiert er sich auch selbst etwas. Hat er Geld, gibt er es aus, hat er keins, macht es auch nichts. Tina (6) hingegen ist sehr sparsam. Sie sammelt und spart ihr Taschengeld. Manchmal geht sie los, um sich dieses oder jenes zu kaufen. Aber meistens kommt sie mit leeren Händen und vollem Portemonnaie wieder zurück.

So verschieden können gleichaltrige Kinder sein – und

noch ganz anders. Gemeinsam ist ihnen, dass sie Taschengeld bekommen und eigenständig darüber bestimmen sollten, ob und wofür sie ihr Geld ausgeben. **Taschengeld bietet Kindern die Gelegenheit, den Umgang mit Geld zu üben:** Durch die verschiedenen Dinge, die sie sich damit kaufen, bekommen sie ein Gefühl für viel und wenig, teuer und billig. Sie können selbst entscheiden: Was will ich kaufen? Wie lange muss ich sparen, um mir meinen Traum erfüllen zu können? Und merken, dass Geld eingeteilt werden will – sonst ist es schnell ausgegeben, ohne dass man es richtig merkt. Sobald sich das Kind für Geld interessiert, meist im Kindergarten oder mit Eintritt in die Schule, empfiehlt es sich, ihm etwas eigenes Geld für den persönlichen Gebrauch zur Verfügung zu stellen. Denn: **Wer in jungen Jahren schon lernt, was Geld ist und wie man damit umgeht, kommt später meist besser zurecht.**



INFOS & ANREGUNGEN

- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Geld, was es bedeutet und wie man es verdienen kann. Einkäufe können zum Beispiel Anlässe sein, darüber zu sprechen, wie viel verschiedene Dinge kosten.
- Lassen Sie Ihr Kind wissen, dass auch Sie Wünsche haben und sparen oder warten müssen, bis Sie sie befriedigen können. **Auf die Erfüllung von Wünschen warten zu können, ist eine wichtige Voraussetzung für späteren Erfolg im Umgang mit Geld und für das Leben in unserer Konsumwelt.**
- Die Höhe des Taschengeldes hängt von der Familie und ihren Lebensumständen ab und davon, was das Kind damit kaufen kann/darf/muss. Empfohlen werden für fünf- bis siebenjährige Kinder zwischen 50 Cent und 2 Euro wöchentlich.
- Wenn Sie unsicher über die Höhe sind, tauschen Sie sich mit Eltern in Ihrem Umfeld aus. Eine knappe Kalkulation ist meist besser als eine üppige, da sie das Kind zum überlegten Einsatz des Geldes anregt.
- **Taschengeld sollte immer ausgezahlt werden, unabhängig davon, ob das Kind sich so verhalten hat, wie Sie es möchten oder nicht. Taschengeldentzug ist kein geeignetes Erziehungsmittel.** Eventuell können sich Kinder zusätzliches Taschengeld verdienen, wenn sie besondere Aufgaben übernehmen.
- Grundsätzlich sollte das Kind mit dem Taschengeld machen dürfen, was es will. Vorsichtige Beratung macht allerdings in den ersten Jahren Sinn. Denn ins Wirtschaftsleben hineinzuwachsen, müssen Kinder erst lernen: Preise zu vergleichen, eventuell ein günstigeres Angebot abzuwarten. Abzuschätzen, ob das, was es sich heute dringend wünscht, auch noch nächste Woche begehrenswert sein wird. Und es muss sich von Waren, die nicht zum Inhalt seines Geldbeutels passen, innerlich verabschieden lernen.
- **Familienregeln gelten weiterhin, auch im Zusammenhang mit Taschengeld: zum Beispiel, dass es keine Süßigkeiten vor dem Essen gibt – auch wenn sie sich das Kind vom eigenen Taschengeld gekauft hat.**
- Geben Sie Ihrem Kind nicht automatisch ein paar Extra-Euros, wenn es vor der nächsten Rate schon pleite ist. Besprechen Sie mit ihm, wie es dazu kam und wie es diesen „Notstand“ das nächste Mal verhindern kann.
- Wie die meisten Dinge lernen Kinder auch beim Umgang mit dem Geld von ihren Vorbildern. Deshalb sollten Mütter und Väter sich überlegen und sich bewusst sein, was sie ihren Kinder im Umgang mit Geld vorleben.

„Bei uns ist das Einkaufen schon ganz eingespielt: Zu Hause schaue ich mit meinem Sohn Jörg (6 Jahre) nach, was wir brauchen und wir diktieren es meiner Tochter Ida (7 Jahre), die die Einkaufsliste schreibt. Beim Supermarkt angekommen, holen die Kinder den Einkaufswagen, und ich kann das Baby hineinsetzen. Dann holen Ida und Jörg die Nahrungsmittel, dabei achten sie auch auf die Preise – und auf eine möglichst umweltfreundliche Verpackung. Ida kann schon super kopfrechnen, sie hat die Aufgabe, zusammenzurechnen und zu schätzen, wie viel

alles ungefähr kosten wird. An der Kasse helfen die Kinder beim Stapeln vor der Kasse, und sie dürfen abwechselnd selbst bezahlen und nachrechnen, ob das Restgeld stimmt – dabei helfe ich immer ein wenig. So haben die Kinder eine Aufgabe, lernen zu planen, auszuwählen und achtsam mit dem Geld umzugehen. Sie merken auch, dass viel Geld schon für lebensnotwendige Dinge ausgegeben werden muss und man sich deshalb nicht immer viel Zusätzliches leisten kann. Wir machen das richtig gerne gemeinsam.“
Margareth, Eppan



Dies & Das ... Gemeinsam Essen

Gemeinsame Mahlzeiten sind ausgezeichnete Gelegenheiten, sich auszutauschen. Man erfährt, was den anderen bewegt, bleibt im Gespräch – auch wenn die Kinder größer werden und zunehmend eigene Wege gehen. Dieser Kontakt am Tisch zeigt dem Kind: Wir sind für dich da, wir interessieren uns für dich. Die Mahlzeit bietet häufig auch die Möglichkeit, Probleme „auf den Tisch“ zu bringen. Es wird vielleicht nicht immer gelingen, gemeinsam zu essen, mal hat Papi eine Besprechung, mal Mami einen Termin oder das Kind will eine Freundin besuchen. Doch es lohnt sich, darauf zu achten, dass es unterm Strich regelmäßig gemeinsame Essen gibt.

Dies & Das ... Der Zahnwechsel

Im sechsten Lebensjahr wachsen hinter den letzten Milchbackenzähnen die ersten bleibenden Zähne, oft von den Eltern unbemerkt. Etwa zur gleichen Zeit beginnt der Zahnwechsel, die Milchschnidezähne fallen aus. Während des Zahnwechsels sind die Zähne besonders anfällig für Karies. Gleichzeitig ist die Bereitschaft der Kinder, die Zähne zu putzen in dieser Zeit oft gering. Doch jetzt sollte besonders auf eine regelmäßige Zahnpflege mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta und auf eine gesunde, zuckerarme Ernährung geachtet werden. Auch der regelmäßige Kontrollbesuch beim Zahnarzt oder bei der Zahnärztin ist wichtig, um die Gesundheit der Zähne im Blick zu behalten.

Hältst du mich?

Ich bin jetzt schon ziemlich groß, aber manchmal liebe ich es doch noch, wenn du mir zärtlich eine Strähne aus dem Gesicht streichst, mich umarmst oder hältst. Dann fühle ich mich geborgen und geschützt und merke, dass du mich lieb hast und für mich da bist. Deine Nähe hilft mir besonders, wenn ich traurig bin, Angst oder Schmerzen habe. Manchmal mag ich das auch nicht so gerne – bist du bitte nicht beleidigt, wenn ich es dir sage oder zeige?



Wie Selbstvertrauen entsteht

„Bitte zeig mir, wie es geht!“

Jolanda, 6 Jahre alt, hat sich an ein schwieriges Puzzle gewagt. Seit einer halben Stunde ist sie konzentriert bei der Sache, verliert aber allmählich die Geduld, weil sie kaum Teile findet, die zusammenpassen. Als ihre Mutter vorbeikommt, sagt sie: „Ich kann das einfach nicht!“

Wie lernen Kinder mit Schwierigkeiten umzugehen, sich selbst zu ermutigen und die eigenen Stärken einzusetzen, um die großen und kleinen Herausforderungen in ihrem Leben zu meistern? Und wie können Eltern zu dieser Entwicklung beitragen? **Oft sind es nicht große, einschneidende Ereignisse, die eine positive Entwicklung in Gang setzen, sondern die vielen kleinen Momente im Alltag. Sie beeinflussen, was Kinder und später Jugendliche von sich selbst denken, was sie sich zutrauen und wie sie mit Anforderungen umgehen.**

So hat die Mutter von Jolanda zum Beispiel verschiedene Möglichkeiten zu reagieren. Beobachten wir einmal, welche Auswirkungen das jeweilige Verhalten von Jolandas Mutter hat: *Möglichkeit 1:* Die Mutter geht zu Jolanda, setzt sich zu ihr

und sagt: „Das ist doch gar nicht so schwierig. Komm, ich helfe dir. Schau, da ist doch schon ein Teil, das passt ...“

Möglichkeit 2: Die Mutter geht zu Jolanda, setzt sich zu ihr und sagt: „Da hast du dir aber wirklich ein sehr schwieriges Puzzle ausgesucht – das braucht viel Geduld, aber du schaffst das bestimmt. Ich zeig dir einen Trick ... Schau, es ist ein wenig einfacher, wenn du zuerst den Rand machst. Suchen wir doch mal einige Teile raus, die zum Rand gehören. Willst du mich rufen, wenn du alle Teile gefunden hast und dann schauen wir weiter?“

In beiden Beispielen meint es die Mutter gut und will ihrem Kind helfen. Im ersten Beispiel gibt sie Jolanda jedoch unbewusst das Gefühl, dass das Problem erstens nicht schwierig und sie zweitens nicht fähig ist, dieses alleine zu lösen.

Im zweiten Beispiel verhält sich die Mutter feinfühlicher: Sie schaut genau hin. **Sie gibt Jolanda das Gefühl, dass sie etwas Anspruchsvolles vorhat und fähig ist, ihr Ziel zu erreichen.** Sie zeigt ihr eine Möglichkeit, wie sie weiterarbeiten kann. Jolanda lernt so zunächst, dass ihre Mutter ihr etwas zutraut und mit der Zeit, dass sie sich selbst etwas zutrauen kann.



Ein weiteres Beispiel: Dominik, sieben Jahre alt, kommt aufgelöst nach Hause: Er hat sich mit seinem besten Freund Felix gestritten und hat Angst, ihn deswegen zu verlieren. Wie könnte sein Vater reagieren?

Möglichkeit 1: Der Vater tröstet Dominik und ruft dann die Mutter von Felix an. Schnell wird klar, dass der Streit für Felix auch schwierig war und beide Jungen froh wären, wenn alles wieder in Ordnung kommt. Der Vater sagt Dominik, dass alles wieder gut und Felix nicht mehr wütend ist.

Möglichkeit 2: Der Vater tröstet Dominik und überlegt dann mit ihm zusammen, wie er mit der Situation umgehen könnte. Dominik möchte Felix einen Brief schreiben und sein Vater hilft ihm dabei. Dann geht er gleich bei Felix vorbei und legt den Brief in den Briefkasten. Am nächsten Tag findet Felix das Briefchen und freut sich sehr darüber. Er ruft bei Dominik an und fragt, ob er nicht zum Spielen zu ihm kommen will.

Was lernt Dominik aus den Reaktionen seines Vaters? Im ersten Beispiel, dass er sich bei Problemen an ihn wenden kann und diese dann gelöst werden. **Im zweiten Beispiel lernt er auf kindgerechte Weise und mit Unterstützung,**

wie er selbst mit solchen Situationen umgehen kann und dass er fähig ist, eine Beziehung nach einem Streit wieder ins Lot zu bringen.

Ich glaube, dass Selbsteinschätzung, ein Gefühl für einen selbst und ein Gefühl für andere zu haben, gelernt werden muss wie jeder Beruf.

Ruth Cohn

Selbstvertrauen, was ist das?

Wer Selbstvertrauen besitzt, dem fällt es leichter, mit anderen Menschen und/oder Krisen im Leben umgehen. Dabei hat niemand „immer“ Selbstvertrauen, jeder Mensch kennt Situationen oder Zeiten, in denen er sich unsicher fühlt und an sich zweifelt.

Woran aber kann man erkennen, dass ein Kind Selbstvertrauen besitzt? Zum Beispiel daran, dass es sich in der eigenen Haut wohlfühlt, eigene Schwächen und Fehler akzeptiert. Dass es gut über sich selbst spricht, sich etwas zutraut und Aufgaben neugierig und optimistisch in Angriff nimmt. Ebenso daran, dass es offen auf andere zugeht, ausgeglichen ist und sich durch kleine Misserfolge nicht entmutigen lässt.

„Du schaffst das!“

Wenn Ihr Kind schon die „Schuhbandln“ an seinen Schuhen selbst binden kann, lassen Sie es das alleine tun, auch wenn es etwas länger dauert. Und wenn Ihre Tochter selbstständig auf einem Baumstamm balancieren kann, halten Sie sie dabei nicht länger an der Hand. Übertriebenes Schonen macht Kinder unselbstständig, bequem und ängstlich, weil die Angst der Erwachsenen sich überträgt. Ein Kind, das sich als Kleinkind nicht im Klettern üben durfte, weiß später nicht, was es sich beim Kraxeln zutrauen kann. Es hat kein Gefühl dafür entwickelt. Es lohnt sich, Kindern Erfahrungsfelder zu gewähren, auch wenn sie mitunter aus Bequemlichkeit meckern oder wegen eines Misserfolges in Tränen ausbrechen. **Ausprobieren beschert ein Gefühl dafür, was machbar und was gefährlich ist und es stärkt das Vertrauen des Kindes in seine eigenen Fähigkeiten.** Also: „Du traust dir das zu? Dann los!“ – Gegebenenfalls anfangs von Ihrer sichernden Hand begleitet.

„Das hast du gut gemacht!“

„Nicht gemeckert ist genug gelobt“, lautete das Erziehungsmotto vieler Großeltern. Heute ist bekannt, dass Lob wichtig und motivierend ist.

Sich Gutes zu sagen, sich gegenseitig anzuerkennen und zu loben, ist eine Art Dünger für Geist und Seele.

Wenn Kinder etwas gut gemacht haben, gehört ein Staunen, Dankesagen oder auch einfach ein erhobener Daumen, ein wohlwollendes Lächeln oder Schulterklopfen einfach dazu.

Anerkannt werden sollten Kinder vor allem für Dinge, die sie aktiv beeinflussen können: zum Beispiel wenn sie eine neue Aufgabe gelöst, sich um etwas bemüht, eine Herausforderung angenommen oder sich sozial verhalten haben. „Schön, dass du deiner Schwester vorgelesen hast.“ „Super, du hast fleißig gelernt, und jetzt hast du so eine gute Note bekommen!“ „Fein, dass du schon selbst angefangen hast, den Tisch zu decken.“

Selbstwertgefühl bauen Kinder in erster Linie durch ihre eigenen, täglichen Erfahrungen auf. Deshalb ist es wichtig, sie experimentieren zu lassen und ihnen zu zeigen, dass sie wahr- und ernst genommen werden. So können sie stolz auf sich und das Geleistete sein. Sie brauchen keine Lobeshymnen, wenn ihnen etwas gelingt und genauso wenig übertriebenes Mitleid, wenn etwas misslingt.

Ist Anerkennung aufrichtig gemeint, schenkt sie Zuversicht für neue Situationen. Wird hingegen häufig ohne besonderen Grund und vielleicht auch übertrieben gelobt, kann das dazu führen, dass Kinder Herausforderungen ausweichen – wenn sie schon so gut sind, müsste ihnen ja alles ohne Anstrengung zufallen – oder sie strengen sich nicht mehr an, weil sie wissen, dass sie sowieso gelobt werden.

Unser Vertrauen darauf, dass das Kind seinen

eigenen Weg zur Selbstständigkeit geht, unsere Rückenstärkung und das von Herzen kommende Lob geben ihm immer wieder Kraft und Freude für den neuen Tag. Väter und Mütter können auch fragen: „Hast du gemerkt, dass du das kannst? Wie ist das für dich?“ So merkt das Kind, dass es etwas geschafft hat und lernt schließlich, sich selbst über Gelungenes zu freuen.

Auch Eltern brauchen manchmal Lob: Ab und zu kann man ruhig nachfragen: Was denken unsere Kinder über uns? Wie sehen sie uns? Was mögen sie an uns? Wie gefällt ihnen, was wir tun? Vielleicht kommt erst einmal ein bisschen Kritik – wenn man nachfragt aber bestimmt auch einiges an Lob!

Nicht immer läuft alles glatt: Manchmal gehört auch Kritik zur Erziehung dazu. Sie soll helfen, etwas für die Zukunft zu lernen. Wie bei der Anerkennung geht es auch bei Kritik darum, sich auf konkretes Verhalten zu konzentrieren: „Hm, diese Aufgabe ist nicht so gut gelungen. Woran, glaubst du, hat das gelegen? Was könntest du denn das nächste Mal anders machen?“ „Es ärgert mich, wenn du deinen Bruder so hänselst!“



Das Wesentliche zuerst

Eine ältere Professorin sollte für eine Gruppe von Unternehmern und Unternehmerinnen eine Vorlesung über sinnvolle Zeitplanung halten. Sie betrachtete in aller Ruhe ihre Schüler und Schülerinnen, dann zog sie einen riesigen Glaskrug unter ihrem Tisch hervor und stellte ihn vorsichtig vor sich hin. Sie nahm ein Dutzend Steine, etwa so groß wie Tennisbälle und legte sie sorgfältig, einen nach dem anderen, in den großen Krug. Als der bis an den Rand voll war und kein weiterer Stein mehr darin Platz hatte, blickte sie langsam auf und fragte die Lernenden: „Ist der Krug voll?“ Alle antworteten: „Ja“. Sie wartete ein paar Sekunden und fragte noch einmal: „Wirklich?“ Dann bückte sie sich und holte unter dem Tisch einen mit Kies gefüllten Becher hervor. Sorgfältig verteilte sie den Kies über die großen Steine. Der Kies fiel zwischen den großen Steinen bis auf den Boden des Krugs. Die Professorin blickte erneut auf und fragte ihr Publikum: „Ist dieser Krug voll?“ Dieses Mal begannen ihre Schüler und Schülerinnen, ihre Darbietung zu verstehen. Einer von ihnen antwortete: „Wahrscheinlich nicht!“ „Gut!“, antwortete die Professorin.

Sie bückte sich wieder und diesmal holte sie einen Eimer Sand hervor. Vorsichtig kippte sie ihn in den Krug. Der Sand füllte die Räume zwischen den großen Kieselsteinen und dem Kies. Wieder fragte

sie: „Ist dieses Gefäß voll?“ Dieses Mal antworteten alle ohne zu zögern im Chor: „Nein!“ „Gut“, meinte die Professorin. Sie nahm eine Wasserkanne, die unter dem Pult stand und füllte den Krug bis an den Rand. Dann blickte sie auf und fragte: „Was können wir Wichtiges aus diesem Experiment lernen?“

Eine Unternehmerin antwortete: „Wenn man die großen Kieselsteine nicht als erstes in den Krug legt, werden sie später niemals alle hineinpassen.“ „Genau“, meinte die Professorin: „Was sind in eurem Leben die großen Kieselsteine? Eure Gesundheit? Eure Familie? Eure Freunde? Die Realisierung eurer Träume? Das zu tun, was euch Spaß macht? Dazuzulernen? Eine Sache zu verteidigen? Entspannung? Sich Zeit zu nehmen ...? Oder etwas ganz anderes? Wirklich wichtig ist, dass man die großen Kieselsteine in seinem Leben an die erste Stelle setzt! Wenn nicht, läuft man Gefahr, es nicht zu meistern ... sein Leben. Wenn man zuallererst auf Kleinigkeiten achtet, verbringt man sein Leben mit Kleinigkeiten und hat nicht mehr genug Zeit für die wichtigen Dinge in seinem Leben. Deshalb vergesst nicht, euch selbst die Frage zu stellen: „Was sind die großen Kieselsteine in meinem Leben? Dann legt diese zuerst in euren Krug des Lebens!“

Verfasser unbekannt

Selbstvertrauen erwächst aus einem Gefühl der Zugehörigkeit, dem Glauben an das eigene Können und dem Wissen, dass unsere Bemühungen wertvoll sind und geschätzt werden.

Jane Nelsen

Genauso wie man Schreiben durch Schreiben, Lesen durch Lesen und Rechnen durch Rechnen am besten lernt, lernt man Selbstständigkeit und Verantwortungsgefühl am besten durch selbstständiges und verantwortliches Handeln.

Falko Peschel

Vielleicht werde ich später Opernsängerin

Ab und zu überlege ich mir, was ich später einmal arbeiten werde: Held, Detektivin, Pilotin, Opernsänger, Archäologin ... vieles kommt mir interessant vor. Bitte hör mir zu, wenn ich Pläne schmiede, und überleg mit mir, was schön ist an diesen Berufen, welche vielleicht zu mir passen könnten, welche Ausbildung man dafür braucht ... So lerne ich schon vieles über verschiedene Berufe.



Wussten Sie schon, dass ...

... Ihr Kind in Zeiten der Veränderung besondere Aufmerksamkeit benötigt? Zum Beispiel zu Beginn oder Ende der Sommerferien oder des Schuljahres, wenn die Familie umzieht, das Kind in eine neue Kindergartengruppe oder in die Schule kommt ...

... in diesen Zeiten darauf geachtet werden sollte, dass sich für das Kind sonst so wenig wie möglich ändert?

... dies besonders auch in Krisenzeiten gilt, zum Beispiel, wenn sich die Eltern trennen, wenn es finanziell plötzlich knapper wird, eine geliebte Person wegzieht oder gar stirbt?

Dabei kann es helfen,

- das Kind auf die neue Situation vorzubereiten – etwa indem man mit ihm über die bevorstehenden Änderungen und die damit verbundenen Gedanken, Freuden und Ängste spricht. Und sich zum Beispiel ganz konkret den neuen Wohnort ansieht und schon vor dem effektiven Wechsel ein bisschen kennenlernt.
- da zu sein, wenn das Kind über die neue Situation sprechen möchte oder vielleicht ein bisschen Trost braucht.
- dem Kind Zeit zu lassen – Veränderungen und die damit verbundenen Gefühle müssen erst verarbeitet werden. Das dauert häufig viel länger, als man in unserer schnelllebigen Zeit meinen würde.

Wenn Kinder in Zeiten der Veränderung oder Krise liebe- und verständnisvoll begleitet werden, fällt es ihnen viel leichter, sie zu überwinden. Das stärkt sie und macht sie selbstsicherer.

Wenn Kinder „besondere“ Verhaltensweisen zeigen

Draufgängerisch oder schüchtern sein

Wie unterschiedlich Kinder sich verhalten, wird sofort klar, wenn man mehrere beobachtet: Manche sind meistens lustig, andere eher ernst, manche bewegen sich am liebsten in der Gruppe, andere spielen lieber alleine, ganz versunken in ihrer Innenwelt. Gleichzeitig hat jedes Kind auch alle diese Seiten in sich: In bestimmten Situationen verhält es sich vielleicht schüchtern, in anderen ganz mutig, manchmal ist es vielleicht witzig, manchmal ziemlich ernst. Für Eltern und andere vertraute Personen empfiehlt es sich, achtsam zu sein und genau hinzuschauen, um die Vielfältigkeit des Kindes zu sehen.

Manche Kinder geraten schon im Kindergarten vor allem in **eine** Rolle – zum Beispiel die des Kasperls oder des Mauerblümchens. Das kann Vor-, aber auch Nachteile haben:

- **Kasperln und auffälliges Verhalten:** Manche Kinder albern viel herum und versuchen aufzufallen. Dies kann problematisch werden, wenn sie kaum andere Möglichkeiten sehen, Aufmerksamkeit zu erhalten. Es kann hilfreich sein zu ergründen, warum das Kind dieses Verhalten zeigt. Häufig bessert es sich, wenn ihm vor allem dann Aufmerksamkeit geschenkt wird, wenn es sich ruhig verhält. Gemeinsame Aktivitäten, ob sportliche oder andere, können dem Kind helfen. Mütter und Väter können ihm auch sagen, dass sie sein Verhalten nicht sinnvoll finden und gemeinsam mit ihm Alternativen überlegen.
- **Stilles und schüchternes Verhalten:** Schüchternheit kann sich vor allem dann ungünstig auswirken, wenn das Kind sich vieles nicht zutraut, was es gerne tun würde. Eltern können sein Selbstvertrauen stärken, indem sie es fragen, wie es ihm geht, ihm genau zuhören,



ihm Mut machen, ihm zusehen, wenn es Neues wagt (und das möchte) und mitfeiern, gemeinsam Spaß haben und sich nie über es lustig machen. **Es sollte viel Freiraum und Gelegenheit bekommen, kleine Erfolgserlebnisse zu erfahren – aber möglichst nicht in Situationen gedrängt werden, denen es sich noch nicht gewachsen fühlt.** Wenn Ihr Kind zum Rückzug neigt, können Sie immer wieder nette, hilfsbereite Kinder zum Spielen einladen. Wenn es häufig die Möglichkeit hat, im Kontakt mit anderen Kindern und Erwachsenen gute Erfahrungen zu machen, kann es Sicherheit aufbauen.

→ **Besonders sensibles Verhalten:** Laut Forschung sind ungefähr 15 bis 20 Prozent aller Kinder, sehr sensibel. Sie empfinden vieles besonders stark, was andere kaum wahrnehmen. Wenn es in ihrer Umgebung laut, schnell oder hektisch zugeht, wird es ihnen zum Beispiel leicht zu viel. Andererseits erleben sie vieles sehr intensiv und verarbeiten es gründlicher als andere Kinder. Vonseiten der Eltern ist hier viel Feingefühl für die Bedürfnisse des Kindes und Geduld gefragt. Sie können es unterstützen, indem sie ihm aufmerksam zuhören, nachfragen, seine Wahrnehmung und seine Gefühle ernst nehmen, sich aber nicht davon beherrschen lassen. Zum Beispiel kann der Vater oder die Mutter sagen: „Ich verstehe, dass es für dich anstrengend ist, in diesem lauten Geschäft. Aber wir müssen den Einkauf jetzt erledigen, zuhause haben wir es dann wieder fein ruhig.“ Manchmal sind auch sogenannte „Zappelphilippe“ besonders sensible Kinder. Ein übersichtlicher Tagesablauf mit Ruhepausen und Rückzugsmöglichkeiten ist für sensible Kinder besonders wichtig. Ebenso, viel in der freien Natur zu sein. Weiterführende Informationen dazu gibt es auch in Büchern (siehe Buchtipps Seite 73).

→ **Draufgängerisches Verhalten:** Manche Kinder

gehen gerne an ihre Grenzen. Sie hüpfen von hohen Mauern, fahren blitzschnell mit dem Fahrrad oder klettern bis in die Spitze eines hohen Baumes – sodass den Erwachsenen fast das Herz stehen bleibt. Die hohe Bereitschaft, Risiken einzugehen, kann Kinder beflügeln – sie andererseits aber auch in Gefahrensituationen bringen. Bringt sich das Kind immer wieder in ernsthafte Gefahr, sollten Eltern nach den Gründen suchen: Warum tut es das? Braucht es mehr Aufmerksamkeit? Mehr Bewegung? Langweilt es sich? Kann es sein, dass das Kind sich selbst wenig spürt? Psychologische Beratung ist dann ratsam.

→ **Gewalttätiges Verhalten:** Gewalttätiges Verhalten muss immer sofort gestoppt werden. Eltern sollten nach den Ursachen dieses Verhaltens suchen: Muss das Kind vielleicht erst noch lernen, seine Interessen auf friedliche Art deutlich zu machen? Weiß es noch nicht, wie es mit Gefühlen wie Wut und Ärger umgehen kann? Dann sollten sie es bei der Änderung seines Verhaltens unterstützen. Steht das Kind sehr unter Druck, empfindet großen Stress oder erlebt selbst Gewalt, braucht es ebenfalls Hilfe von den Eltern – eventuell auch mit Unterstützung vonseiten einer Fachperson.



Wenn Kinder etwas „mitgehen“ lassen

Julia war in letzter Zeit öfters bei ihrem Freund Francesco zuhause spielen. Ihr Vater Lukas beobachtet, dass sie anschließend immer wieder neue Spielsachen hat. Als er fragt, ob Francesco ihr diese geschenkt hat, antwortet sie: „Mhm.“ Nach einigem Hin und Her stellt sich heraus, dass sie die Spielsachen heimlich mitgenommen hat. Lukas erschrickt und fragt sich: Warum tut Julia das? Was soll ich jetzt tun?

Die meisten Kinder „stehlen“ irgendwann einmal etwas. Am häufigsten geschieht das um den Schuleintritt herum oder auch im Jugendalter. **Die Gründe dafür sind vielfältig.** So können Kinder meist erst ab dem vierten, fünften Lebensjahr wirklich verstehen, dass jemand etwas „besitzen“ kann und man es ihm dann auch nicht wegnehmen darf. Ebenso sind „lügen“, „stehlen“ oder etwas „leugnen“ sehr anspruchsvolle „Fähigkeiten“, die Kinder nun aufgrund ihrer geistigen Weiterentwicklung begreifen und erfassen können. Diese Phase kann bald vorübergehen.

Wird ein Kind „erwischt“, sollten die Eltern mit ihm in Ruhe reden, versuchen zu verstehen, was dazu geführt hat und mit dem Kind Lösungen erarbeiten: Was hat es genommen, wem, warum, und was möchte es mit dem „Diebesgut“ machen? Daraus lassen sich häufig die Gründe erkennen, die dahinter stecken: Vielleicht stiehlt das Kind Dinge, die unter Gleichaltrigen wichtig sind, es selbst aber nicht hat? Wie könnte es auf einem anderen Weg dazu kommen? Dahinter kann auch der Wunsch verborgen sein, dazuzugehören oder die Sehnsucht nach mehr Aufmerksamkeit und Zuwendung: So „stehlen“ manche Kinder zum Beispiel genau dann, wenn ein Geschwisterkind zur Welt kommt und sie sich ein bisschen zurückgesetzt fühlen. Auch wenn Kinder sich heimlich Geld aus der Geldtasche der Eltern nehmen, geht es oft weniger um das Geld selbst, als vielmehr um die Sehnsucht nach Zuwendung oder eine Rebellion in einer schwierigen Situation.

Mutter und Vater sollten gemeinsam mit dem Kind nach einer Möglichkeit suchen, die Sache wieder gutzumachen. Das Kind sollte dabei selbst aktiv werden und mithelfen. Julia kann beispielsweise Francesco die Spielsachen wieder zurückbringen und sich entschuldigen (in Begleitung ihres Vaters oder ihrer Mutter). **Sollte sie trotzdem noch öfters Dinge „mitgehen lassen“, kann es sich um einen versteckten Hilferuf handeln.** Dann sollten Julias Vater und Mutter sich nicht scheuen, den Ursachen dafür auch mithilfe einer Fachperson auf den Grund zu gehen.

*Behandle Menschen so, als ob sie das wären, was sie sein könnten
und hilf ihnen, das zu werden, was sie werden können.*

Johann Wolfgang von Goethe

Wenn Kinder immer wieder auffallen ...

Vielleicht kennen auch Sie solche oder ähnliche Situationen:

- Ihr Kind hat immer wieder Wutanfälle und lässt sich dann kaum beruhigen.
- Es reagiert oft unaufmerksam oder braucht ständig viel Aufmerksamkeit.
- Beim Essen oder beim Schlafengehen kommt es regelmäßig zu Diskussionen und Machtkämpfen.
- Das Kind verhält sich sehr zurückhaltend, integriert sich nicht in die Gruppe oder Klasse und orientiert sich vor allem an Erwachsenen.
- Verwandte, Bekannte, die Fachkräfte im Kindergarten oder Lehrpersonen in der Grundschule reagieren verständnislos dem Verhalten Ihres Kindes gegenüber und finden, Sie sollten ihm mehr Orientierung geben.
- Andere Kinder – und deren Eltern – vermeiden

den Umgang mit Ihrem Kind, weil es immer wieder zu größeren Konflikten kommt.

Nicht jede dieser Verhaltensweisen ist ein Warnsignal, manche Kinder werden ab und zu aggressiv, um ihren Willen durchzusetzen und Streit kommt vor. Halten „auffällige“ Verhaltensweisen jedoch über Wochen an, kommen Mütter und Väter nicht darum herum, beharrlich nach den Ursachen zu suchen. Denn kein Kind verhält sich ohne Grund so. Und fortdauerndes auffälliges Verhalten wächst sich häufig nicht aus, es kann sich verfestigen. **Die Ursachen sind allerdings so vielfältig, dass es keine Musterlösung dafür geben kann. Aufschluss können zum Beispiel folgende Fragen geben:** Hat sich im Leben des Kindes etwas verändert? Was beschäftigt es gerade am meisten? Was antwortet es, wenn es nach den Gründen seines Verhaltens gefragt wird?

Anbei einige Anregungen, die vielleicht auf die richtige Spur führen können:

Hängt das „auffallende“ Verhalten vielleicht ...

... von äußeren Umständen ab? Zum Beispiel davon, dass das Kind sich in der Kindergarten-gruppe oder in der Schule nicht wohlfühlt?

... damit zusammen, dass seine Ernährung einseitig ist?

... mit einer schwierigen Familiensituation zusammen? Haben zum Beispiel die Eltern Schwierigkeiten in ihrer Partnerschaft? Verhalten sie sich selbst dem Kind gegenüber grob? Erfährt es Gewalt oder erlebt mit, wie in der Familie jemand Gewalt ausübt? In solchen Situationen ist es äußerst wichtig, dass die Eltern sich Hilfe holen und dafür sorgen, dass das Kind geschützt wird (*Adressen siehe Adressenverzeichnis*).

... mit den Erziehungszielen der Eltern zusammen? Ist es den Eltern zum Beispiel besonders wichtig, dass ihr Kind selbstständig und durchsetzungsfähig ist, kann es sein, dass es immer wieder zu Situationen kommt, in denen das Kind aneckt oder die Eltern und andere herausfordert.

... damit zusammen, dass das Leben unserer Kinder immer hektischer und anstrengender wird? Durch viele Kurse in der Freizeit, aber auch durch Handys, Computerspiele, Fernsehen und Co. werden Kinder mit Reizen überfordert. Viele Kinder können diese Reize nur schwer verarbeiten und reagieren darauf mit Unruhe und sinkender Aufmerksamkeit.

.. damit zusammen, dass das Kind zu wenig Bewegung macht?

... mit einer größeren Änderung im Leben des Kindes zusammen? Einem Umzug, der Trennung der Eltern, einem Unfall, der Geburt eines Geschwisterchens oder Ähnlichem?

... damit zusammen, dass seine Eltern ihm unklare Orientierung geben und es sich in schwierigen Situationen allein gelassen und überfordert fühlt? Grenzen zu setzen, Kinder in anstrengenden Situationen zu begleiten und ihnen Halt zu geben, kann gelernt werden, zum Beispiel in Elternkursen oder in Gesprächen mit Fachleuten (Adressen siehe Adressenverzeichnis).



... mit einem geringen Selbstbewusstsein zusammen? In jedem Kind verbirgt sich eine feinfühlende Seele. Kinder, die sich grob verhalten, sind manchmal sehr empfindsam und ängstlich, haben ein geringes Selbstwertgefühl und glauben, sie müssten beweisen, dass sie wenigstens körperlich den anderen überlegen sind. Manche versuchen, sich durch dieses Verhalten zu schützen.

... damit zusammen, dass sich die Eltern zurzeit anders als normalerweise verhalten? Sind sie zum Beispiel ganz intensiv mit etwas beschäftigt?

... mit den ungenügenden sozialen Erfahrungen des Kindes zusammen? Manche Kinder können Blicke, Gesten und Verhaltensweisen anderer Menschen nur schlecht einschätzen und fühlen sich bei jeder Kleinigkeit ungerecht behandelt oder angegriffen.

... von ganz anderen Gründen ab?

Immer geht es darum, genau hinzuschauen, mögliche Gründe zu erforschen – eventuell auch mithilfe vertrauter Personen oder Fachleuten – und dann zu handeln.

Gleichzeitig sollte der Blick auch auf die positiven Seiten des Kindes gelenkt werden: Welche positiven Eigenschaften hat es? Wo ist es vielleicht besonders geschickt? Was macht es gerne? Gefällt es ihm, in der Natur zu sein, hat es viel Freude und Geschick im Umgang mit Tieren? Was kann dem Kind helfen, sich selbst in den Griff zu bekommen?

Für Eltern ist es nicht immer leicht, zum Kind zu stehen, es zu verstehen und zu unterstützen,

besonders, wenn sein Verhalten vom Umfeld kritisiert wird. Für das Kind ist es aber sehr tröstlich, wenn es spürt, dass Sie ihm trotzdem vertrauen und darauf, dass sich die Situation wieder lösen wird.

In besonders belasteten Zeiten kann es helfen, wenn eine Tante, ein Onkel, die Großeltern oder andere vertraute Personen regelmäßig mit dem Kind etwas unternehmen und als verständnisvolle Gesprächspartner zur Verfügung stehen. Es kann auch sinnvoll sein, eine psychologische Beratung in Anspruch zu nehmen.

Das tiefste und innigste Sehnen in jedem Menschen ist der Wunsch geliebt zu werden.

Verfasser unbekannt

Neue „Geschwister“

Der neue Partner von Mami hat Kinder

Pauline und Andreas sind dicke Freunde. Dabei ist es noch nicht so lange her, dass sich die beiden Sechsjährigen nur skeptisch beäugt haben. Die Mutter von Andreas und der Vater von Pauline haben sich vor einem Jahr ineinander verliebt. Das erste Treffen mit den Kindern war kein Erfolg. Andreas zog sich in sein Baumhaus im Garten zurück und Pauline saß neben ihrem Vater und fand, dass diese neue Frau weit weniger nett war als ihre Mami. Nun, ein Jahr später, wohnen Andreas, seine Mutter und Paulines Vater zusammen. Jeden Sonntag kommt Pauline dazu und bleibt bis Dienstag. Die Kinder spielen am liebsten im Baumhaus. Auch mit der Mutter von Andreas hat sich Pauline inzwischen angefreundet. „Sie macht am Sonntagabend immer Pizzateig, den wir dann belegen dürfen, das macht wirklich Spaß.“

Der neue Partner der Mutter, die neue Partnerin des Vaters und ihre Kinder – neue Menschen, die nun zur Familie gehören, stellen für Kinder eine sehr große Veränderung

in ihrem Leben dar. Während sich auf die Ankunft eines Babys die ganze Familie monatelang vorbereiten kann, ist das bei neu zusammengesetzten Familien (auch Patchwork-Familien genannt) anders. Wenn beide Partner bereits Kinder haben, werden vielleicht Älteste zu Jüngsten, Einzelkinder „entthront“, Mädchen- oder Bubenmehrheiten verändert. Ohne lange Vorbereitungszeit.

Wie die Kinder sich verstehen, hängt von vielen Dingen ab. Eine Rolle spielt, wie viel Zeit sie miteinander verbringen, wie die Eltern mit den Kindern umgehen, wie alt die Kinder sind, ihr Geschlecht, an welcher Stelle der Geschwisterreihenfolge sie stehen und die spontane Sympathie. **Bis das neue Gefüge stabil ist, können Monate oder sogar Jahre vergehen.** Pauline und Andreas verstehen sich inzwischen gut. Manchmal gibt es aber noch Streit: Zum Beispiel neulich abends beim Pizzabacken. Die Mutter von Andreas verordnete beiden Kindern eine Auszeit in ihren Zimmern. Da schrie Andreas trotzig: „Du bist MEINE Mami und nicht IHRE!“

Dabei geht es häufig um etwas ganz anderes, als es den Anschein hat. Hinter einem Konflikt kann der Versuch stehen, seinen Platz in der Familie zu behaupten. Oder einen



Liebesbeweis von den Eltern zu erhaschen. Oder herauszufinden, zu wem Mami hält. Die Mutter hat die Botschaft von Andreas verstanden. Er wollte sagen: „Seit Pauline oft bei uns wohnt, ist nichts mehr wie früher. Du hast weniger Zeit für mich. Bist du noch auf meiner Seite?“ Andreas braucht viele kleine Beweise, dass sich an der Liebe seiner leiblichen Eltern durch die neue Familiensituation nichts ändert. Außerdem muss er wissen, dass es okay ist, wenn er Pauline nicht immer mag. **Wichtig ist für ihn weiters die Erfahrung: Alle Kinder der neuen Familie sind gleich wichtig, sie werden gleichermaßen ernst genommen und weder bevorzugt noch**

benachteiligt. Nach dem Pizzaessen schlägt Andreas vor: „Wollen wir Kinder-Activity spielen? Jetzt haben wir endlich genug Mitspieler! Gut, dass Pauline da ist!“

Die Kinder, die nun in dieser neuen Familie zusammenleben, werden vielleicht keine dicken Freunde oder Freundinnen werden. Wichtig ist, dass sie Achtung voreinander haben und Konflikte lösen können. Gelingt das, ist dies zugleich ein großer Beitrag zu ihrer sozialen Entwicklung. Ergeben sich über einen längeren Zeitraum schwierige Situationen oder Konflikte, ist es ratsam, sich bei Experten oder Expertinnen Hilfe zu holen.



INFOS & ANREGUNGEN

- Machen Sie sich bewusst, welche Veränderung Ihr Kind durch die neue Familienform erlebt und beobachten Sie sorgsam, wie es ihm damit geht.
- Geben Sie sich und Ihrem Partner/Ihrer Partnerin genügend Zeit sich in der neuen Situation zurechtzufinden. Schuldgefühle wegen der Trennungssituation und Unsicherheit dem eigenen Kind gegenüber können dazu führen, dass jeder Elternteil besonders ein Augenmerk darauf hält, wie sein eigenes Kind sich fühlt, das ist anfangs völlig normal. Häufig bestehen weiterhin Konflikte zwischen den leiblichen Eltern und es braucht Zeit und manchmal auch Hilfe von außen, damit sich die Situation beruhigt. Wichtig ist, dass die Kinder nicht hineingezogen werden (siehe auch Elternbrief Nr. 6).
- Geben Sie den Kindern Zeit, in ihrem eigenen Tempo aufeinander zuzugehen. Mit Fairness und einem offenen Ohr für Sorgen stärken Sie die Geschwisterbeziehungen.
- Planen Sie neben Zeiten, in denen die ganze Familie zusammen ist, auch genügend Zeit für jeden Elternteil mit den Kindern ein. Nehmen Sie sich bewusst Zeit für jedes Kind. Es ist wichtig, dass es auch alleine viel Zuwendung bekommt und nicht „in der Masse untergeht“.
- Beziehen Sie die Kinder bei der Gestaltung der Wohnung und beim Entwurf der neuen Familienregeln von Anfang an mit ein.
- Achten Sie bei der Verteilung der Aufgaben im Haushalt auf Ausgewogenheit und Gerechtigkeit.
- Wenn Streitereien zum Dauerthema werden, suchen Sie mit den Kindern die eigentliche Ursache und erarbeiten Sie gemeinsam Lösungsmöglichkeiten.
- Erinnern Sie sich immer wieder daran, dass Sie alle zusammen jetzt ein neues Team sind und dass auch der neue Partner/die neue Partnerin für Ihre Kinder eine Bereicherung sein kann, auch wenn manche Dinge völlig anders ablaufen als bisher gewohnt.
- Wenn sich alle ein wenig an die neue Situation gewöhnt haben, ist es sinnvoll, dass der neue Partner/die neue Partnerin auch regelmäßig mit dem Kind des anderen/der anderen Dinge unternimmt. Gemeinsame Unternehmungen und ein offenes Ohr für die Ideen und Vorstellungen der Kinder sind ein wichtiges Mittel, um die Beziehung zu stärken. Ein besonderes Augenmerk gilt den Kindern, die nicht täglich in der neuen Familie leben, sondern zum Beispiel nur am Wochenende.

Eltern sein, Partner sein

„Die sieben Geheimnisse glücklicher Beziehungen“

Warum sind **Paarbeziehungen** manchmal so schwierig? Warum **gelingen** manche **Beziehungen** und andere **drohen** immer wieder zu zerbrechen? Und was **kann man tun**, um eine **Beziehung langfristig stabil und glücklich zu gestalten**? Der Ehe- und Familienpsychologe John M. Gottman hat diese Fragen viele Jahre lang erforscht und Antworten darauf gefunden. Er meint, es **seien besonders sieben „Geheimnisse“**, die **Paarbeziehungen langfristig positiv beeinflussen**:

1. Glückliche Paare sind aufs Engste vertraut mit der Welt des Partners. Sie kennen die wichtigsten Ereignisse in seinem Leben und achten darauf, über die aktuellen Entwicklungen und Veränderungen auf dem Laufenden zu bleiben. „Er“ weiß zum Beispiel, wie „sie“ sich mit ihrer Chefin versteht oder welche ihre Lieblingsmarmelade ist. „Sie“ weiß, dass es ihm wichtig ist, seine Unterlagen immer schön geordnet zu haben und mit welchem Kollegen er sich schwertut. Jede/jeder interessiert sich für die Ziele, Befürchtungen und Hoffnungen des anderen, fragt immer einmal wieder nach, was ihn wirklich bewegt. Und erhält sich die Freude daran, den Lebenspartner stets von Neuem interessant zu finden.

2. Weiters sind Zuneigung und Bewunderung zwei bedeutende Elemente in gelingenden Liebesbeziehungen. Sich die positiven Seiten des Partners immer wieder vor Augen zu führen und sie zu würdigen, Zuneigung und Bewunderung zu zeigen, stärkt und erfüllt Beziehungen. Wenn ein Partner beispielsweise Dinge anspricht, die den anderen zurzeit beschäftigen, seine Gefühlsäußerungen wohlwollend zur Kenntnis nimmt oder seine Vorlieben beachtet, fühlt sich der andere angenommen und bestätigt.

3. In ganz besonderem Maße stärkt Zuwendung die gefühlsmäßige Verbundenheit. Es geht nicht um große Romantik in besonderen Situationen, sondern darum, sich jeden Tag in vielen kleinen Gesten Aufmerksamkeit,

Liebe, Humor und Unterstützung zu zeigen: beim Frühstück, beim gemeinsamen Einkaufen, bei der abendlichen Heimkehr. Die positive Zuwendung sollte rund fünfmal so häufig sein wie ein kritisches oder negatives Verhalten.

4. In Partnerschaften gibt es immer wieder verschiedene Meinungen: Wofür soll Geld ausgegeben werden?

Wer soll was im Haushalt übernehmen? Oft können beide Standpunkte nebeneinander stehen bleiben, oft braucht es aber auch Entscheidungen. Diese gleichberechtigt zu fällen, stärkt: **Beziehungen, in denen sich beide Partner mit Respekt begegnen und sich gegenseitig beeinflussen lassen, verlaufen glücklicher und „funktionieren“ besser.**

5. Die Art und Weise, wie Probleme angesprochen und gelöst werden, spielt eine große Rolle in Beziehungen.

Störendes bald ansprechen, einen „sanften Einstieg“ wählen, das sind Geheimrezepte in Konflikten. Die Partner sollten ihre Gefühle und Bedürfnisse ausdrücken und klar sagen, was sie möchten (und nicht, was sie nicht möchten). Durch Ich-Botschaften (*siehe Elternbrief Nr. 4*) können

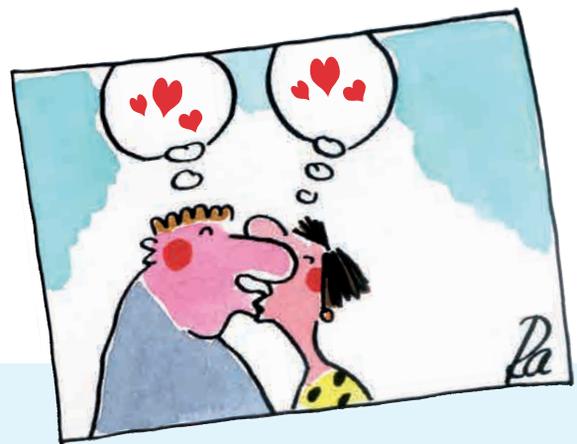


Wünsche klar, freundlich, verständnisvoll dargelegt werden. Im Laufe eines Konfliktgesprächs kann es zu einer Überflutung von Gefühlen und Stresshormonen kommen. Wenn beide Partner zu aufgeregt sind, um wirklich zu hören, was ihr Gegenüber sagt, sollten sie das Gespräch unterbrechen: „Lass uns mal eine Pause machen.“ Und sich vorerst ablenken und entspannen. Anschließend fallen Kompromisse häufig leichter.

6. Manche Paare haben das Gefühl, dass ihre Werte, Einstellungen und Träume einfach nicht zusammenpassen. Beide Sichtweisen haben ihre Berechtigung, lassen sich aber nicht vereinbaren. **In glücklichen Beziehungen versuchen beide Partner, die Unterschiede zwischen sich zu akzeptieren, anzuerkennen, und damit umzugehen – meist mit Humor.**

7. Eine weitere tragende Säule langfristiger Beziehung ist

eine gemeinsame „Paarkultur“. Diese entwickelt sich durch Gewohnheiten, Rituale der Verbundenheit und gemeinsame Erlebnisse. Im Laufe der Zeit entsteht immer mehr Wir-Gefühl und eine gemeinsame Geschichte, auf die das Paar zurückblicken kann. **Besonders gemeinsame Ziele und Wertvorstellungen geben einem Paar Orientierung und Ausrichtung und sind damit wichtig für eine stabile Beziehung.**



„Die magischen fünf Stunden“

John M. Gottman hat in seinen Studien auch herausgefunden, dass eine wichtige Gemeinsamkeit glücklicher Ehepaare die ist, dass sie mehr als andere darauf achten, ungefähr **fünf Stunden in der Woche miteinander zu verbringen, zum Beispiel:**

2 Minuten x 5 Tage = 10 Minuten	X 5 Tage	Trennungen: Sie erzählen sich morgens kurz, was sie an diesem Tag vorhaben und verabschieden sich liebevoll.
20 Minuten x 5 Tage = 40 Minuten	X 5 Tage	Wiedersehen: Sie begrüßen sich herzlich, wenn sie sich wiedersehen. Sie sprechen kurz darüber, wie ihr Tag war und hören sich verständnisvoll zu, ohne ungefragte Ratschläge oder Problemlösungen anzubieten.
5 Minuten x 7 Tage = 35 Minuten	X 5 Tage	Bewunderung und Anerkennung: Sie finden jeden Tag einen oder mehrere Anlässe, um sich gegenseitig ihre Zuneigung und Wertschätzung zu zeigen, sich ehrlich anzuerkennen oder zu bewundern: „Du siehst so fröhlich aus.“ „Du riechst so gut.“ „Ich sehe dich so gerne lachen.“ „Danke, dass du das gemacht hast.“
5 Minuten x 7 Tage = 35 Minuten	X 5 Tage	Zuneigung: Sie gehen liebevoll miteinander um, berühren, umarmen, halten, küssen sich, auch abends vor dem Einschlafen, um eventuelle Gereiztheiten, die sich den Tag über aufgebaut haben, loszulassen.
2 Stunden	Wochenende	Wöchentliche Treffen: Sie gönnen sich jede Woche eine stressfreie, entspannte Zeit miteinander, beim Essen, Wandern, Radfahren usw. Sie erzählen sich, was sie beschäftigt und bewegt, machen Zukunftspläne oder sprechen rechtzeitig eventuelle Meinungsverschiedenheiten an. So bleiben sie verbunden.

Insgesamt: 5 Stunden pro Woche

Rund um den Globus

Schulwege in aller Welt

Was für viele Kinder ganz normal ist, ist für andere ein echtes Abenteuer: der Weg zur Schule. Viele Schülerinnen und Schüler bewältigen ungewöhnliche und auch gefährliche Wege, um etwas zu lernen und sich zu bilden:



Schwindelfrei oder nicht, diese Schülerinnen und Schüler in Chinas Provinz Guizhou können nur über einen engen Gebirgspass zur Schule gelangen. Ihre Schule liegt auf der Hälfte des Weges vom Dorf zur Bergspitze. Ihr Lehrer begleitet sie.



Diese Brücke in Indonesien hat schon bessere Zeiten gesehen.

Indische Schülerinnen und Schüler aus Ahmedabad werden durchnässt in der ersten Stunde erscheinen.



Im indischen Teil von Kaschmir haben Schüler und Schülerinnen Hindernisse zu überwinden: Die Fußgängerbrücke ist zerstört.



Buchtipps & Links

Buchtipps

- **Das Großelternbuch.** Der Ratgeber für eine ganz besondere Beziehung, von Miriam Stoppard, Dorling Kindersley Verlag. Die Beziehung zwischen Großeltern und Enkeln ist etwas ganz Besonderes und eine Bereicherung für beide Seiten. Dieses Buch bietet eine Fülle von Ideen für gemeinsame Aktivitäten und wertvolle Tipps für die Beziehung zwischen Großeltern, Eltern und Enkelkindern.
- **Das letzte Kind im Wald?** Von Richard Louv und Gerald Hüther, Herder Verlag. In den USA und anderen Ländern hat dieses Buch ökologische Bewegungen ausgelöst. In zahlreichen Interviews berichten Wissenschaftler, Eltern, Kinder und Lehrpersonen über ihre überraschenden Erfahrungen mit der Natur.
- **Empfindsam erziehen:** Tipps für die ersten 10 Lebensjahre des hochsensiblen Kindes, von Julie Leuze, Festland Verlag.
- **Das Weltwissen der Siebenjährigen,** von Donata Elschenbroich, Goldmann Verlag.
- **Liebe einfach und euere Partnerschaft blüht auf!** von Harville Hendrix und Margit Schröer, RGV Verlag.

Links

- www.provinz.bz.it/elternbriefe
- www.familienhandbuch.de
- www.mit-kindern-wachsen.de
- www.kindergesundheit-info.de
- www.eltern.de
- www.swissfamily.ch
- www.ane.de
- www.vaeter.de
- www.vaterfreuden.de
- www.kindersicherheit.de
- www.elternwissen.com
- www.aupairworld.com



Adressen

Medizinische Notfälle

In medizinischen Notfällen kann unter der Telefonnummer „112“ über Festnetz oder per Handy ein Notfalleinsatz angefordert werden. Die Stelle ist Tag und Nacht erreichbar.

Familienberatungsstellen

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.

Eisackstraße 6, 39100 Bozen
Tel. 0471 979 399, www.aiedbz.it

Familienberatungsstelle L'Arca

Sassaristraße 17/b, 39100 Bozen
Tel. 0471 930 546, www.arca.bz

Familienberatungsstelle Centro

Studi-Mesocops

Lauben 22, 39100 Bozen
Tel. 0471 976 664
www.mesocops-familienberatung.com
Rathausring 3, 39044 Neumarkt
Tel. 0471 976 664

Familienberatungsstellen fabe

www.familienberatung.it
Bozen, Sparkassestraße 13, Tel. 0471 973 519
St. Ulrich, J. B. Purgerstr. 16, Tel. 0471 973 519
Meran, Rennweg 6, Tel. 0473 210 612
Schlanders, Hauptstraße 14 C,
Tel. 0473 211 612
Bruneck, Oberragen 15, Tel. 0474 555638

Familienberatungsstellen P. M. Kolbe

www.consultoriokolbe.it
Bozen, Mendelgasse 19, Tel. 0471 401959
Brixen, Trattengasse 13, Tel. 0472 830920
Meran, Freiheitsstraße 106, Tel. 0473 233411
Leifers, N.-Sauro-Straße 20, Tel. 0471 950600

Familienberatungsstelle Lilith

Marlingstraße 29, 39012 Meran
Tel. 0473 212545
www.lilithmeran.com

Familienagentur

Die Familienagentur ist Anlaufstelle für Fragen, Ansuchen und Projekte in den Bereichen Familienbildung, Kleinkindbetreuung, Sommer- und Nachmittagsbetreuung, Männerinitiativen, Familienmediation, familienfreundliche Unternehmen und für die Projekte Bookstart und Elternbriefe.

Familienagentur

Landhaus 12
Kanonikus-Michael-Gamper-Straße 1
39100 Bozen, Tel. 0471 418360
www.provinz.bz.it/familie

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

Armando-Diaz-Straße 57, 39100 Bozen
Tel. 0471 266110, www.asdi.bz.it

Unterstützung für Familien mit einem Kind mit Behinderung

Familien mit Kindern mit Behinderungen werden von verschiedenen Gesundheitsdiensten begleitet, vor allem von den Psychologischen Diensten und den Diensten für Kinderrehabilitation und Kinderneuropsychiatrie (Gesundheitsbetriebe Bozen, Brixen, Bruneck und Meran). Ihre Familien werden auch in der Begleitung und Pflege des Kindes unterstützt (durch finanzielle Leistungen, Arbeitsfreistellungen der Eltern ...). Informationen und Beratung dazu bieten die zuständigen Sozialsprengel. Außerdem gibt es in Südtirol eine Reihe von Eltern und Betroffenen, die sich in privaten Sozialorganisationen für die Belange ihrer beeinträchtigten oder erkrankten Kinder engagieren und Beratung anbieten. Informationen dazu erhalten Sie beim:

Dachverband für Soziales und Gesundheit

Dr.-Streiter-Gasse 4, 39100 Bozen
Tel. 0471 324667, www.dsg.bz.it

Psychologischer Dienst

In belastenden Lebenssituationen und bei verschiedenen Formen von Beeinträchtigungen bieten die Psychologinnen und Psychologen in den Psychologischen Diensten Südtirols Erwachsenen, Kindern, Jugendlichen sowie MitarbeiterInnen von schulischen, sozialen und Gesundheitseinrichtungen Beratung und Unterstützung.

Bozen

Galileo-Galilei-Str. 2/E, Tel. 0471 435 001

Bruneck

Andreas-Hofer-Str. 25, Tel. 0474 586 220

Meran

Rossini-Str. 1, Tel. 0473 251 000

Brixen

Krankenhaus Brixen

Dantestr. 51, Tel. 0472 813 100

Kinder- und Jugendanwaltschaft

Die KJJA informiert über Rechte von Kindern und Jugendlichen, vertritt deren Interessen in politischen Gremien und fördert die Zusammenarbeit zwischen verschiedenen Einrichtungen, welche sich für Kinder und Jugendliche einsetzen. Auch können sich Kinder und Jugendliche in schwierigen Lebenssituationen direkt an die KJJA wenden und erhalten dort Beratung, Unterstützung und wenn nötig werden Vermittlungsgespräche geführt. Zu Schwerpunktthemen organisiert die KJJA Projekte, hält Vorträge in Schulen, für Eltern und Fachpersonal.

Cavourstraße 23/c, 39100 Bozen

Tel. 0471 946 050

www.kinder-jugendanwaltschaft-bz.org

Folgende Vereine bieten Elternkurse an:**KVVW Bildungsreferat**

Pfarrplatz 31, 39100 Bozen

Tel. 0471 309 175, www.kvw.org

Katholischer Familienverband Südtirol

Wangergasse 29, 39100 Bozen

Tel. 0471 974 778, www.familienverband.it

Cusanus Akademie

Seminarplatz 2, I-39042 Brixen

Tel. 0472 832 204, www.cusanus.bz.it

Deutsches Kindergarteninspektorat

(hier ist die Broschüre „Willkommen in der Schule“ erhältlich)

Amba-Alagi-Straße 10, 39100 Bozen

Tel. 0471 417 650

www.provinz.bz.it/bildung-sprache/deutschsprachige-schule

Schulämter**Deutsche Bildungsdirektion**

Amba-Alagi-Straße 10, 39100 Bozen

Tel. 0471 417 520

www.provinz.bz.it/bildung-sprache/deutschsprachige-schule

Ladinisches Schulamt

Bindergasse 29, 39100 Bozen

Tel. 0471 417 000

www.provinz.bz.it/ladinisches-schulamt

Italienische Bildungsdirektion

Neubruchweg 2, 39100 Bozen

Tel. 0471 411 300

www.provinz.bz.it/italienisches-schulamt

Pädagogische Beratungszentren des**Deutschen Bildungsressorts****Bozen**

Amba-Alagi-Straße 10, Tel. 0471 417 500

www.bildung.suedtirol.it

Brixen

Stadelgasse 8b, Tel. 0472 801 022

www.bildung.suedtirol.it

Bruneck

Rathausplatz 10, Tel. 0474 582 350

www.bildung.suedtirol.it

Meran

Sandplatz 10, Tel. 0473 252 238

www.bildung.suedtirol.it

Schlanders

Protzenweg 8/a, Tel. 0473 732 514

www.bildung.suedtirol.it

Begabungs- und Begabtenförderung am Deutschen Schulamt

Amba-Alagi-Straße 10, 39100 Bozen

Tel. 0471 417 666

www.provinz.bz.it/schulamt/verwaltung

Referat Inklusion an der Pädagogischen Abteilung

Amba-Alagi-Straße 10, Bozen

Tel. 0471 417 220

VKE - Verein für Kinderspielplätze und Erholung

Kanonikus-Michael-Gamperstr. 9/a

39100 Bozen, Tel. 0471 977 413

www.vke.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

www.familienhandbuch.de, Warum brauchen Kinder Freunde? Von Renate Valtin und Reinhard Fatke
www.familienhandbuch.de, Die Einschulung – der zweite wichtige Übergang, von Renate Niesel, Wilfried Griebel und Saskia Prechtl

Eltern Family, Abschied vom Kindergarten

Die wichtigsten Tipps für den sicheren Umgang mit digitalen Medien www.jugendundmedien.ch

Schlafen – Wachen – Träumen. Ein Interview mit Dr. Ulrich Rabenschlag, Diplom-Psychologe und Kinder- und Jugendpsychiater

Geo Magazin 8/10, Zurück auf die Bäume! Von Andreas Weber

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

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

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

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

www.vaterfreuden.de

www.familienhandbuch.de

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

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



Der 8. Elternbrief bietet viel Wissenswertes für das Leben mit Kindern im Alter zwischen 7 und 10 Jahren.

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

Vorschau

Folgende Themen finden Sie im 8. Elternbrief:

- Was ist nun wichtig für mein Kind?
- Kinder stärken
- Jungen und Mädchen
- „Darf ich noch aufbleiben?!“
- „Das mache ich jetzt selbst!“



Den 8. Elternbrief erhalten Sie kurz vor dem 7. 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:

Familienagentur
Kanonikus-Michael-Gamper-Str. 1
39100 Bozen
Tel. 0471 418 360
www.provinz.bz.it/elternbriefe
elternbriefe@provinz.bz.it