



4. Elternbrief
**Gehen,
sprechen
selber
machen...**
12-24 Monate

**Familien-
agentur**



„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
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
www.provinz.bz.it/elternbriefe

Grafik

Sara Kuen,
grafik & webdesign
markenforum oHG,
Aktualisierungen

Fotos

foto-dpi.com,
Sara Kuen,
Sozialgenossenschaft
Tagesmütter

Cartoons

Renate Alf

Illustrationen

Matthias, 6 Jahre
Luis, 5 Jahre

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 Zur-Verfügung-Stellung von Texten.

Ich wuchs mit dem fördernden Gefühl auf, dass Menschen mich wichtig nahmen und für mich Sorge trugen. Darin sehe ich das Glück, denn dieses Gefühl gibt dem Menschen ein Fundament für Ruhe und Gelassenheit [...].

Franz Werfel

Je son chersciù su cun la sensazion sustenienta che ie fove mpurtant per la persones ntëur mé via y che les se cruziova de mé. Chësta ie stata mi fortuna, ajache ch'ëta sensazion ti dà ala persona na fundamënta de pesc y de trieva [...].

Franz Werfel

Liebe Mutter, lieber Vater, liebe Eltern,

die Welt erobern und verstehen lernen – so könnte man das zweite Lebensjahr beschreiben. Die Entwicklung geht weiter so rasant wie im ersten Jahr: Gehen lernen! Sprechen lernen! Welch große Schritte in der Entwicklung! Sich selbst entdecken, Gefühle kennen lernen, Grenzen erfahren: Alles ist spannend, alles will ausprobiert werden. Eine turbulente Zeit – für das Kind wie für Sie und seine weiteren Bezugspersonen. Sie werden vielleicht manchmal viel Geduld und Humor benötigen und dafür mit vielen faszinierenden Momenten und viel Liebe belohnt werden.

Mit diesem 4. Elternbrief möchten wir Sie dabei begleiten: mit viel Wissenswertem zu seiner körperlichen und geistigen Entwicklung, zur Sprache, zu den Geschwistern und zur Partnerschaft.

Wir wünschen Ihnen eine gute Lektüre und eine schöne Zeit

Landesrätin für Familie



Waltraud Deeg

Cara oma, caro pere, cari genitori,

cuncuistè l mond y mparé a l cunëscer – nsci pudëssen caraterisé l segundo ann de vita. L svilup va inant tan debota sciche tl prim ann: Mparé a j! Mparé a rujené! Ce gran vares tl svilup! Scuvierjer sé nstësc, mparé a cunëscer sentimënc, fé la sperienza d'avëi lims: dut ie scialdi faszinënt, dut muessa unì purvà ora. N tëmپ movimentà – per Vosc mut/Vosta muta y per Vo, y per duta si persones de referimënt. Datrai arëis bonamënt debujën de truepa pazienza y umor per unì recumpensei cun truep de biei mumënc y amor.

Cun chësta quarta lëtra ai genitorires ulessans Ve acumpañië tres l segundo ann de vita de Vosc pitl/Vosta pitla: cun truepa cosses che ie nteressantes da savëi n cont de si svilup fisich y mentel, n cont dla rujeneda, n cont de fredesc y surans y n cont dla vita da pèr.

Ve mbincion na bona letura y dut l bon,

L'Assesëura per la Familia

Seifenblasenzauber

Seifenblasen faszinieren: Wenn Sie einige in die Luft pusten, wird Ihr Kind die feinen Gebilde aufmerksam beobachten. Sie schillern in allen Regenbogenfarben, sind ganz zart und platzen, wenn man sie berührt.



Da ist es ja

Suchen spielen: Wenn Sie verschiedene Spielzeuge auf den Boden legen und jeweils ein Tuch darüber geben, wird Ihr Baby sie gerne suchen. Und strahlt bei einem freudigen: „Da ist es ja!“

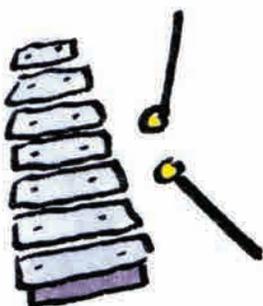
Regenmusik

Regen kann ganz unterschiedliche Geräusche machen. Sie können mit Ihrem Kind genau hinhören: Wie klingt es, wenn er aufs Dach trommelt? Wie, wenn er gegen die Fensterscheibe klatscht? Wie, wenn er auf einen umgestülpten Blech-eimer platscht?



Glöckchenstrampler

Nehmen Sie ein Band und ein kleines Glöckchen, und binden Sie es Ihrem Baby locker um sein Arm- oder Fußgelenk – beim Strampeln erklingt zum Erstaunen des Kindes plötzlich Musik.



Schlaf, Kindlein, schlaf

Ein Wiegenlied wirkt beruhigend und vermittelt Geborgenheit. Versuchen Sie es doch einmal mit diesem Klassiker: Schlaf Kindlein schlaf, dein Vater hüt' die Schaf, die Mutter schüttelt 's Bäumelein, da fällt herab ein Träumelein, schlaf, Kindlein, schlaf.



Kuckuck!

Papi oder Mami, gerade noch hier, verschwinden auf einmal hinter einem Tuch und rufen: „Kuckuck!“ Für Kleine ein tolles Gefühl, zu wissen, dass Mami oder Papi nicht wirklich weg sind. Begeistert werden sie mit einem lauten „Da!“ begrüßt, wenn sie wieder auftauchen ...

Mein Freund, der Baum

Nehmen Sie Ihr Kind auf den Arm und gehen Sie durch Ihren Garten oder durch einen Park. Berühren und streicheln Sie verschiedene Bäume: Wie fühlt sich die Rinde an – rau oder glatt, kühl oder warm?

Knisteronate

Knisterpapier, Folie oder Zeitungspapier in einen kleinen Kissenbezug und dem Kind zum Spielen geben: Bei jeder Bewegung ertönt ein neues Geräusch aus dem magischen Kissen ...

Inhalt

Krabbeln, gehen, laufen ...	6	Mein Kind beißt ...	35
Hauptsache Bewegung	6	Küsschen auf Kommando?	35
Der Sicherheits-Check	8	Liebe und Vertrauen = Selbstvertrauen	36
Anregungen einer erfahrenen Kinderärztin	10	Feste fürs Leben	37
Jetzt bin ich soweit ...	11	Heute feiern wir ...	37
Das kann ich schon alleine – verlass mich nicht	12	Rituale – lieb gewonnene Gewohnheiten	39
Zwischen Geborgenheit und Selbständigkeit ...	12	Das Kleinkind- Tagebuch	40
Nein, nein, nein!	14	Das schmeckt mir jetzt ...	42
Ein „Nein!“ kann vieles bedeuten	15	„Ich esse, was die Mami isst!“	42
Ich und die anderen	15	Genug getrunken?	46
Erste Trennungen –		Zähne putzen nicht vergessen ...	47
Wie lange bleib' ich bei der Oma?	16	Von kleinen und großen Geschäften	48
Sag mir, wie die Welt heißt	17	Guten Abend, gute Nacht ...	49
Erste Worte, erste Sätze ...	17	Jetzt brauch ich weniger Schlaf ...	49
Über Bedürfnisse und Gefühle sprechen ...	19	Zu Mittag etwas Ruhe ...	51
Mit allen Sinnen ...	19	„Nachtschreck“ oder schlecht geträumt?	52
Die Sprachexplosion	20	Geschwister	53
Dialekt und Hochsprache	20	Familienzuwachs	53
Freude am Lesen!	21	Zwillinge und Drillinge	54
Wunder Sprache	22	Eltern sein - Partner sein	55
Die Plapper-Mutter	23	Eine glückliche Partnerschaft	55
Eine große Chance: Zwei Sprachen lernen ...	23	Eltern	57
Eltern eines besonderen Kindes	24	Wie sag ich's am besten?	59
Jeder Mensch hat seine Stärken und Schwächen	24	Gut zuhören ist gar nicht so einfach ...	60
Unterstützung für Familien mit einem Kind		Keine Chance!	61
mit Behinderung	25	Zweisamkeit – Humor und Kreativität sind gefragt	62
Forschen und spielen	26	Familienbegleitende Betreuung	63
So lerne ich die Welt kennen ...	26	Oma und Opa, Tagesmutter, Kindertagesstätte	
Damit spiele ich gerne	28	oder Kinderhort?	63
Spielen = lernen	29	Wie wird mein Kind betreut?	67
Das bin ich – sich selbst erkennen	29	Hoffentlich geht es dir gut ...	67
Entdecken, was zusammengehört ...	29	Es braucht ein ganzes Dorf,	
Das probier ich jetzt ...	30	um ein Kind groß zu ziehen ...	69
Eine Zauberdose	30	Verschiedene Betreuungsmöglichkeiten ...	69
Baby-Fernsehen – nein danke!	30	Rund um den Globus	71
Spaß in der Badewanne	31	Gehen, sprechen, sich selbst entdecken ...	71
Ich brauch noch viel Ruhe!	32	Buchtipp und Links	72
Vorsicht mit Belohnungen	32	Adressen	73
Kinder unter sich	33	Literatur	75
Von Kopf bis Fuß	34		

Krabbeln, gehen, laufen ...

Hauptsache Bewegung

Lea ist glücklich. Sie jauchzt freudig, während sie noch etwas wackelig durch den Garten tapst. Um den Apfelbaum herum, durch den Laubhaufen. Sie fällt hin, steht auf, macht einen Freudenschrei, rennt weiter. Über den kleinen Hügel drüber, um den Birnbaum herum. Ein Blick zu Papi, die Arme vor Begeisterung in die Höhe geworfen, und weiter geht's, bis hinauf zum Tor und wieder zurück. Wieder ein kurzer Blick, „Bist du noch da?“, ein Jauchzer, und aufs Neue geht sie dieselbe Strecke noch einmal und noch einmal.

Kinder lieben es, sich zu bewegen. Krabbeln, gehen, laufen, hinfallen, aufstehen, Stufen steigen, klettern, etwas aufheben, tragen, ziehen, werfen, Gegenstände gebrauchen, formen, zerdrücken: Alles will gelernt sein. Einmal ausprobieren reicht da nicht, immer und immer wieder müssen die Stufen erklommen werden. Wenn das Gehen dann endlich sicher glückt, ist das Kind stolz. Das stärkt sein Selbstbewusstsein und sein Selbstwertgefühl. Weil das Erlernen der verschiedensten Bewegungen und das Trainieren des Gleichgewichts so

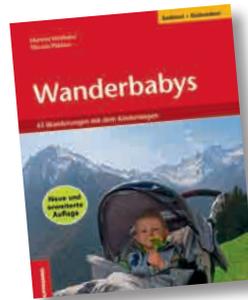
wichtig sind, hat die Natur vorgesorgt: Kinder wollen etwas spüren, erfahren, entdecken, sich bewegen, das macht ihnen Spaß. Durch die Bewegungen, die sie dabei machen, entwickeln sich ihre Muskeln am besten, sie werden gut durchblutet. Sie als Mutter und Vater brauchen also in der Regel gar nicht viel dazu tun, damit Ihr Kind Bewegungen ausprobiert und so lange übt, bis es sie kann. **Wichtig ist nur, dass Sie Ihr Kind zu nichts drängen, sondern für Zeit und Raum sorgen, damit das Kind selbst die Entwicklungsschritte machen kann, die momentan wichtig sind.** Mit dem Raum kann es in der Stadt, besonders in kleineren Wohnungen ohne geeigneten Spielplatz in der Nähe, schwieriger werden. Vielleicht erlauben Sie Ihrem Kind auch im Wohnzimmer herumzutoben – und machen sooft wie möglich einen Ausflug zu einer großen Wiese. Der Kontakt zur Natur ist in den ersten Lebensjahren besonders wichtig: Durch Laub laufen und die Blätter riechen, beim Schaukeln den Wind in den Haaren spüren, wirbelnden Schneeflocken zusehen und sie fangen, Steine aufheben und in der Hand spüren – das sind



wichtige Erfahrungen. Nicht nur Bewegungen werden dabei trainiert, sondern auch die Sinne geschärft: Beim Spielen mit Sand, Wasser, Schnee, Laub und anderem spüren, sehen und riechen die Kinder die Verschiedenheit der Dinge. Sie erleben, wie sie mit ihren Händen etwas formen und gestalten können. Die ganze Welt, mit allem, was sie darin finden, ist Spiel- und Übungsplatz für Bewegungen, für die Geschicklichkeit der kleinen Hände und für das Gleichgewicht. Möbel, Gebrauchsgegenstände, Bäume und Steine dienen ihnen als Spielzeug und Turngeräte.

Ihr Kind kommt nun also vorwärts, Sie selbst aber

kaum: Wenn Sie unterwegs sind, will es aus dem Kinderwagen steigen, selber laufen und das dauert: drei Meter vor, zwei nach links, nach rechts, zurück und noch einmal im Kreis herum. Da wird Ihre Geduld auf eine harte Probe gestellt!



Buchtipp

Wanderbabys: Südtirol mit dem Kinderwagen. 61 Wanderungen mit dem Baby. Thomas Plattner, Marlene Weithaler, Tappeinerverlag

INFOS & ANREGUNGEN

- Kinder entwickeln sich ganzheitlich: Bewegung, Sprache, Gefühle und Denken entwickeln sich im Wechselspiel miteinander und bedingen sich gegenseitig.
- Im zweiten Lebensjahr verläuft die Bewegungs-Entwicklung Ihres Kindes besonders rasant: Am Anfang wird das Kind langsam beginnen, die ersten Schritte zu gehen, am Ende des Jahres wird es schon sicher auf seinen Beinen sein.
- Wenn Kinder die Möglichkeit haben, ihre Bewegungen nach dem eigenen Rhythmus zu lernen, entwickeln sie ein gutes Körper- und damit auch Selbstbewusstsein. Deshalb sollten Kinder nicht zum Gehen, zu bestimmten Spielen oder Sportarten gedrängt oder „trainiert“ werden. Das kann sie verunsichern und ihre Freude an der Bewegung hemmen. Entspannter ist ein gelassenes Beobachten und großzügiges „Türenöffnen“ durch vielfältige Erfahrungsmöglichkeiten.
- Es gibt im Alltag viele Möglichkeiten, die allen Spaß machen und die natürliche Freude des Kindes an Bewegung unterstützen: Auf dem Spielplatz im Sand zu spielen oder zu schaukeln macht Spaß. Oder Sie entdecken gemeinsam die Natur: Ein Spaziergang oder eine Wanderung wird zum Erlebnis, indem Sie miteinander Pflanzen und Bäume genauer betrachten. Schlitten fahren auf dem Schoß der Mutter oder Radfahren im Kindersitz auf dem Rad des Vaters lieben viele Kinder.
- Wenn das Kind schon etwas sicherer gehen kann und Sie etwas Zeit haben, können Sie manche Aktivitäten zu Fuß erledigen, vielleicht den Weg zu den Großeltern oder den Einkauf. In Ihrer Umgebung gibt es so viel zu entdecken!
- In Eltern-Kind-Zentren oder -Gruppen gibt es zahlreiche Angebote für Kinder und Eltern.
- Damit auch Sie etwas vom Besuch des Kinderspielplatzes haben, können Sie sich mit FreundInnen oder anderen Müttern und Vätern verabreden. Manchmal entstehen dort auch neue Freundschaften.
- Kinder entwickeln sich unterschiedlich schnell, sie haben auch unterschiedliche Temperamente: Manche sind flink und an allem interessiert, andere eher gemütlich und zurückhaltend. Sollten Sie Fragen zur Bewegungsentwicklung Ihres Kindes haben, wenden Sie sich am besten an die Fachleute in der Mütterberatungsstelle, Ihren Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin.



Wesentlich ist, dass das Kind möglichst viele Dinge selbst entdeckt. Wenn wir ihm bei der Lösung aller Aufgaben behilflich sind, berauben wir es gerade dessen, was für seine geistige Entwicklung das Wichtigste ist. Ein Kind, das durch selbständige Experimente etwas erreicht, erwirbt ein ganz andersartiges Wissen als eines, dem die Lösung fertig geboten wird.

Emmi Pikler

Der Sicherheits-Check

Die Bewegungslust und der immer größere Raum, den sich Ihr Kind erobert, bringen Sicherheitsfragen mit sich. Am besten ist es, die Gefahrenquellen aus dem Weg zu räumen, damit Sie Ihrem Kind die Freude am Erforschen und Bewegen nicht verbieten müssen. Das gilt vor allem für die Wohnung: Jetzt ist es nötig, noch einmal einen Sicherheits-Check vorzunehmen:

- Sind die **Steckdosen** mit Kindersicherung gesichert?
- alle **Putzmittel** und **Medikamente** sowie
- giftige Pflanzen** (zum Beispiel Alpenveilchen, Weihnachtssterne, Oleander usw.) unerreichbar?
- Ebenso wie andere **kleine Gegenstände**, zum Beispiel die kleinen Legobausteine der Geschwister?
- Sind die **Teppiche** durch eine Gummiunterlage **rutschfest** gemacht,
- scharfe Kanten** an Möbeln und
- die **Treppe mit einem Schutzgitter** gesichert?
- Ist der **Herd** eventuell ebenfalls mit einem Schutzgitter gesichert,
- lose Elektrokabel** verschwunden und
- Plastiktüten**, die es sich über den Kopf ziehen könnte, an einem sicheren Ort verstaut?

→ Denken Sie ebenfalls daran, dass es nun auch Stühle verschieben, hinaufklettern und so zum Beispiel an ein **offenes Fenster** gelangen kann. Nach Möglichkeit sollten Fenstersicherungen angebracht werden. Kleinkinder sollten auch nicht alleine auf dem Balkon spielen.

→ **Wasser kann für Kleinkinder besonders gefährlich werden:** Ist ein Planschbecken, ein Gartenteich, ein Schwimmbad oder ein See in der Nähe, sollten Sie Ihr Kind stets im Auge behalten. Da der Körperschwerpunkt von Kleinkindern weiter oben liegt als bei Erwachsenen,

können sie leichter kopfüber ins Wasser fallen und sich kaum aus eigener Kraft daraus befreien, auch wenn das Wasser nur wenige Zentimeter hoch ist. Auch wenn Kleinkinder mit Schwimmflügeln im Wasser sind, sollten sie nie alleine gelassen werden.

- **Ein Kleinkind darf niemals alleine im Auto oder in der Wohnung gelassen werden**, auch nicht, wenn es schläft: Wacht es unerwartet auf, kann es große Angst bekommen. Es hat noch ein anderes Zeitverständnis und fühlt sich schnell von der ganzen Welt verlassen.
- **Wenn Sie das Kind im Tragetuch oder Rucksack mitnehmen – achten Sie gut darauf, dass es nicht zu kalt oder zu warm bekommt.** Im Gegensatz zu Ihnen bewegt es sich kaum, es hat deshalb viel schneller zu kalt, Erfrierungen an Beinen und Füßen können die

Folge sein. Ebenso muss es vor zuviel Sonne geschützt werden.

Alles, was gefährlich oder gefährdet ist, sollten Sie wegräumen, sichern oder entschärfen. Gefahrlose Hindernisse sollten Sie Ihrem Kind allerdings nicht aus dem Weg räumen: Lassen Sie ihm Zeit, eine Lösung zu finden und damit eine wichtige Erfahrung selbst zu machen. An diesen ungefährlichen Stolpersteinen wie kleinen Treppen, Hockern usw. kann es seine Geschicklichkeit erproben.

Weitere Informationen zur Sicherheit Ihres Kindes erhalten Sie von Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt oder beim Verein Sicherheit für Kinder und Jugendliche in Südtirol (die Adresse finden Sie im Adressenverzeichnis).



Anregungen einer erfahrenen Kinderärztin

Wenn Kinder krank sind ...

Vielleicht hat Ihr Kind schon die eine oder andere Erkrankung hinter sich, besonders, wenn es ein größeres Geschwisterchen hat oder eine Kindertagesstätte besucht. Wahrscheinlich haben Sie sich bei Atemwegserkrankungen oder Verdauungsproblemen des Kindes dann an Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt um Hilfe gewandt. Die meisten Beschwerden klingen schnell wieder von selbst ab. Manchmal aber kann es sich auch um eine ernsthaftere Krankheit handeln, bei der schnell gehandelt werden muss.

Ernsthaftere Erkrankungen ...

Häufig ist es gar nicht so einfach festzustellen, wie ernsthaft eine Krankheit ist: Da ist es gut, das Kind sehr genau zu beobachten. **Es gibt einige Anzeichen, bei denen sie sich an Ihre Kinderärztin/Ihren Kinderarzt wenden sollten:**

- wenn Ihr Kind sehr energielos wirkt,
- ungewohnt viel schläft,
- immer wieder erbricht,
- sehr intensiv weint,
- oder sehr hohes Fieber hat, das auf die handelsüblichen fiebersenkenden Mittel nicht reagiert.

Das Fieber ...

Übersteigt die Körpertemperatur Ihres Kindes 37° C (wenn Sie die Temperatur unter der Achsel messen, oder 37,5° C bei einer Messung im After oder im Ohr), so spricht man von erhöhter Temperatur. Bei leicht erhöhter Temperatur sollte das Kind viel trinken, es sollte nicht zu warm angezogen oder zugedeckt und nicht zum Essen gedrängt werden. Nur wenn die Temperatur sehr steigt, also mehr als 38,5-39° C beträgt, sollte nach Absprache mit Ihrer Kinderärztin/Ihrem Kinderarzt mit fiebersenkenden Mitteln reagiert werden. Fieber ist an sich keine Krankheit, sondern zeigt vielmehr,

dass der Körper auf eine Krankheit reagiert, sich dagegen wehrt. Beobachten Sie dabei Ihr Kind: Ist es blass? Hat es Hunger? Spielt es? Weint es sehr viel? **Hat das Kind nur Fieber oder zeigt es auch eines oder mehrere der folgenden Symptome: Schwierigkeiten beim Atmen; Husten; Ohren- oder Bauchweh; Erbrechen; Durchfall oder Flecken auf der Haut? In diesen Fällen sollten Sie Ihren Kinderarzt/Ihre Kinderärztin informieren, um gemeinsam zu entscheiden, ob ein Hausbesuch notwendig ist.**

Wie Sie Notfälle erkennen ...

Zeigt Ihr Kind eines der folgenden Symptome, sollten Sie gleich Kontakt zu Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin aufnehmen oder außerhalb von dessen Dienstzeiten zum Ärztlichen Bereitschaftsdienst* oder zum Medizinischen Notfalldienst (Tel. 118):

- bei starkem allgemeinem Unwohlsein,
- bei sehr hohem Fieber mit eventueller Nackensteifigkeit (bei Kleinkindern eher selten), Erbrechen und diffusen, roten Flecken (Verdacht auf Gehirnhautentzündung).
- bei Krampfanfällen (krampfartigen Bewegungen) oder Hypotonie (schlaffem Muskeltonus),
- bei ungewöhnlicher Teilnahmslosigkeit, großer Schläfrigkeit oder Schwierigkeit beim Aufwachen,
- bei übermäßiger Reizbarkeit und ausdauerndem Weinen,
- bei andauerndem Durchfall und wiederholtem Erbrechen,
- bei Zyanose (die Haut und die Schleimhäute laufen blau an),
- bei Atembeschwerden,
- bei heftigen Schmerzen.

* Außerhalb der Dienstzeiten der KinderärztInnen kann in Bozen und einigen umliegenden Gemeinden der **Ärztliche Bereitschaftsdienst** in Anspruch genommen werden: von Montag bis Freitag zwischen 20.00 Uhr abends und 8.00 Uhr morgens, am Wochenende von Freitag, 20.00 Uhr bis um 8.00 Uhr am Montag morgen und an Feiertagen vom Tag vor dem Feiertag, 10.00 Uhr Vormittag, den ganzen Feiertag über bis um 8.00 Uhr am nächsten Werktag: Tel. 0471 908288.



Buchtipp: Jakob geht zur Kinderärztin von Peter Friedl und Sandra Grimm, Verlag Carlsen. Dieses Buch eignet sich besonders gut, um Kleinkinder auf den Besuch bei der Kinderärztin/beim Kinderarzt vorzubereiten.



Jetzt bin ich soweit ...

Manche Dinge können wir Menschen erst lernen, wenn die körperliche und psychische Reife dafür gegeben ist. So können Kleinkinder zum Beispiel erst gehen und sprechen lernen, wenn ihr Körper dazu bereit ist: Wenn die Nervenbahnen vom Gehirn zu den Muskeln in den Händen und Beinen stark genug gewachsen sind. Wenn ihr Gehirn gelernt hat, Bewegungen zu kontrollieren und immer wieder anzupassen. Wenn die Anzahl der Verbindungen zwischen den Nervenzellen ausreichend sind. Diese Entwicklung findet weitgehend unbemerkt statt und beginnt schon Monate bevor die eigentlichen Fähigkeiten zu Tage treten. In der Zeit zwischen dem 12. und 15. Lebensmonat entwickelt sich bei den meisten Kleinkindern die Fähigkeit zu gehen und die Hände zu gebrauchen stark weiter. Das bedeutet, dass sich der Raum, in dem sich das Kind selbständig bewegen kann, stark erweitert und noch intensiver erforscht werden kann. Die Fähigkeit, eigene Erfahrungen zu machen und zu experimentieren, nimmt enorm zu.

Das bedeutet andererseits auch, dass man nichts erzwingen kann: Bevor sich die körperliche und psychische Reife nicht entwickelt hat, können Kinder nicht sprechen oder aufs Töpfchen gehen.

Wussten Sie, dass ...

... Kinder, die sich nicht ausreichend bewegen dürfen, missmutig, sogar aggressiv reagieren können?

... Kinder, die in den ersten Lebensjahren Zeit und Raum bekommen, Dinge selbst zu entdecken und zu erforschen, meist ein ausgeprägtes Interesse für die Welt um sie herum entwickeln?

... die meisten Kinder zwischen 12 und 18 Monaten intensiv mit dem Gehenlernen beschäftigt sind? Das fordert oft die ganze Energie, so dass es in anderen Entwicklungsbereichen Pausen geben kann. Manche Kinder lernen in dieser Zeit kaum neue Wörter.

Das kann ich schon alleine – verlass mich nicht

Zwischen Geborgenheit und Selbständigkeit ...

„Selber!“, ruft der kleine Julian und steckt mutig die Hand in den Hasenkäfig, um den kleinen Hasen zu füttern. Er hält die Karotte ganz fest in der Hand und beobachtet neugierig, wie der Hase daran knabbert. Als dieser plötzlich schnell hin- und her hüpfte, erschrickt Julian und nimmt schnell die Hand von seiner Mami. „Na, mein Schatz, bist du jetzt erschrocken?“, fragt sie ihn. Julian nickt und hält die Karotte gleich wieder in den Käfig hinein, diesmal ein bisschen weniger weit.

Im zweiten Lebensjahr vergrößert sich der Spielraum Ihres Kindes. Seine Beine bringen es nun immer

schneller dorthin, wo es hin möchte. Mit seinen Worten kann es sich immer verständlicher machen. Und es kann seine Wünsche meist schon sehr deutlich zeigen: mit Worten und Gesten. Die Selbständigkeit des Kindes entwickelt sich in vielen kleinen Trennungsschritten, schon Babys fordern Freiraum ein. Eltern können die Selbständigkeitsentwicklung ihres Kindes mit der Einstellung unterstützen: Ich traue dir zu, dass du vieles aus eigener Kraft meisterst. Und ich bin da, wenn's nicht klappen sollte und du Hilfe oder Trost brauchst. „Klar kannst du die Treppe hinuntergehen – notfalls helfe ich dir.“ „Versuch doch, ob du den großen Kübel voller Sand alleine tragen kannst – wenn's nicht klappt, kannst du ja ein bisschen Sand herausnehmen ...“. Gleichzeitig ist der Wunsch des



Kindes nach Sicherheit noch groß. Es kann von einem Gefühl der Verlassenheit überwältigt werden und ver-zweifelt nach der Mutter oder dem Vater rufen. Das Wechselspiel zwischen Mutig-die-Umgebung-erkun-den und Geborgenheit-bei-den-Eltern-Suchen wird das Kind und seine Eltern die nächsten Monate be-gleiten. Es trägt dazu bei, die Beziehung zwischen El-tern und Kind zu stärken, gleichzeitig wird die größer werdende Selbständigkeit entwickelt. Für die Eltern ist es nicht immer leicht, das richtige Maß an Frei-heit und Struktur zu finden, das sie ihrem Kind geben möchten. Meist muss je nach Situation neu überlegt werden. Wie stark die Freude an der Selbständigkeit oder auch die Trennungs- und Verlassenheitsängste bei einem Kind sind, hängt von mehreren Faktoren ab: von seiner Persönlichkeit, dem Vertrauen zu den Eltern, das bisher aufgebaut wurde; den Erwartungen, die sie an ihr Kind haben ...

Die Kunst des Elternseins besteht darin, in kleinen Dingen nachzugeben und das Wesentliche im Griff zu haben.

Daniel Marcelli

INFOS & ANREGUNGEN

- Wenn der Versuch Ihres Kindes, seinen Willen durchzusetzen, mitunter nervenaufreibend ist, hilft es vielleicht, sich klar zu machen: Das Kleine hat nicht die Absicht, mich zu ärgern, sondern übt, ein selbstständiger, selbstbewusster Mensch zu werden.
- Ein bestimmter Freiraum ist nötig, aber auch klare Regeln. Ihr Kind versteht nun langsam, dass andere Menschen auch eigene Wünsche und Bedürfnisse haben, und lernt, diese zu respektieren. Wenige, gut erklärte Regeln und ein konsequentes klares „Nein“ helfen ihm, sich danach zu richten.
- Ihr Kind gibt jetzt zunehmend klarer zu erkennen, was es möchte und was nicht. Versuchen Sie, es ernst zu nehmen und darauf einzugehen. So fühlt es sich selbstwirksam und akzeptiert in anderen Situationen leichter, wenn Sie das Einhalten Ihrer Entscheidung einfordern.
- Kinder wollen überall mithelfen. Wenn Mami einen Keksteig macht, wird das schönste Spielzeug uninteressant. Sie können Ihr Kind in viele Arbeiten des Alltages mit einbinden, mithelfen lassen: den Brotkorb tragen, die Servietten aufdecken, etwas bringen etc. So lernt es spielerisch viele alltägliche Handgriffe.
- Wenn etwas gelingt, freut sich Ihr Kind über ein Lob. Wenn etwas nicht gelingt, braucht es jemanden, der ihm Mut macht, es tröstet. Indem man zum Beispiel Verschüttetes gemeinsam aufwischt, lernt es, wie man mit Missgeschicken umgeht.



Nein, nein, nein!

„Nein!“, sagt Ihr Kleines entschieden, wenn Sie ihm etwa eine Banane anbieten und schiebt Ihre Hand energisch beiseite. Nahezu jedes Kind wird daraus zeitweise ein beliebtes Spiel entwickeln, das Ihre Nerven ganz schön strapazieren kann. Diese „Nein, nein!“-Phase markiert jedoch einen wichtigen Schritt in der Entwicklung Ihres Kindes.

Es hat etwas ganz Wichtiges entdeckt: Es kann etwas ablehnen und sich zur Wehr setzen – es braucht nur „nein!“ zu sagen. Sie können stolz sein auf diese erste bewusste Willensäußerung. Sie ist ein großer Schritt in der Persönlichkeitsentwicklung des Kindes. Mit einem „Nein!“ beweist es den Mut, sich selbst zu behaupten. Dieser Mut kann das Kind auch schnell wieder verlassen und nach einem zuvor noch trotzig hervor gebrüllten „Nein“ sucht es schnell wieder Trost in Ihren Armen. Sein „Nein“ sollte aber erst einmal ernst genommen werden. Schon kleine Kinder treffen Entscheidungen, die Eltern in vielen Fällen respektieren können. Wenn Sie seinen Willen achten, wird es lernen, dies auch umgekehrt zu tun. Das bedeutet aber nicht, dass Sie jedem „Nein“ nachgeben müssen. Damit wäre das Kind verunsichert und überfordert. **Ernst nehmen bedeutet, dem Kind zu zeigen, dass man verstanden hat, was es ausdrücken will, welche Gefühle es hat, seine Signale wahrzunehmen.**

So kann man zum Beispiel sagen: „Du möchtest jetzt lieber alleine gehen?“ Dann kann überlegt werden, welche Schritte man als nächstes setzen möchte, was möglich und sinnvoll ist. Zum Beispiel: „Hier sind viele Autos, das ist zu gefährlich für dich, hier musst du mir die Hand geben. Wenn wir auf dem Spielplatz sind, kannst du dann wieder alleine gehen.“

Das Kind entdeckt und lernt von seiner Mutter und seinem Vater, die seine großen Vorbilder sind, und von anderen vertrauten Personen, was

gut, nicht gut, falsch oder richtig ist – durch Erfahrung, Wiederholung und einfache, verständliche Erklärungen. Es beobachtet genau: Was passiert, wenn ich das tue? Was, wenn ich anders damit umgehe? Es beobachtet andere, sieht zu, was sie tun und was anschließend passiert. So versteht es langsam, welche Regeln in seinem Umfeld gelten. Je klarer diese formuliert werden, desto besser versteht sie das Kind. Es wird in dieser Zeit nicht immer leicht sein, die eigenen Wünsche und Bedürfnisse mit denen des Kindes unter einen Hut zu bringen. Wenn Sie sich aber darüber im Klaren sind, wo Ihre Grenzen sind, dann sollten Sie, gemeinsam mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin, eindeutige Regeln festlegen, die dann auch konsequent vermittelt werden. Ihr Kind wird sie nicht immer gleich akzeptieren, aber es wird langsam herausfinden, wo es was zu verhandeln gibt und wo nicht. Vielleicht gelingt es Ihnen auch, innerlich ein bisschen zu schmunzeln und für sich zu denken: Auch diese Zeit geht vorbei!



Ein „Nein!“ kann vieles bedeuten

Im zweiten Lebensjahr ist es für die meisten Kinder noch schwierig, ganz genau zu sagen, was sie möchten – auch deshalb benützen sie so häufig das Wörtchen „nein“. Das kann manchmal unhöflich klingen, ist aber nicht so gemeint. Vor allem kann „nein“ für ein Kind vieles bedeuten, zum Beispiel: „Das Essen ist zu heiß.“ „Ich möchte ein bisschen später essen.“ „Ich möchte noch nicht gehen, bitte lass mich noch ein bisschen spielen.“ „Ich habe großen Durst, ich möchte vorher trinken und dann essen.“ „Ich möchte das noch einmal alleine probieren.“ ... und vieles mehr.

Ich und die anderen

In der ersten Hälfte des 2. Lebensjahres können Kinder genau beobachten, was geschieht, und beginnen auch die dazugehörigen Gefühle und Absichten der sie umgebenden Menschen zu erkennen. Sie lernen, Verhaltensweisen anderer Menschen zu verstehen und sich darauf einzustellen. Sie erkennen den Zusammenhang zwischen Ursache und Wirkung – und das ist natürlich ein Erfolgserlebnis: Wenn ich den Lichtschalter drücke, dann passiert etwas: Es wird Licht! Wenn ich den Wasserhahn öffne, kommt Wasser heraus! Wenn ich rufe, kommt mein Papi! Wenn ich lächle, lächeln die anderen meist zurück. Das Kind entdeckt, dass sein eigenes Tun eine Wirkung hat. Und es schließt daraus: Ich kann etwas bewirken, ich bin von Bedeutung.

Wussten Sie, dass ...

... viele Kinder jetzt beginnen, sich als eigene Wesen im Spiegel zu erkennen? Sie sagen auch ihren eigenen Namen.

... Kinder jetzt auch eine Vorstellung vom eigenen Besitz entwickeln, und so auch den Begriff „MEIN“ verstehen?

... die Entwicklung des eigenen Willens und der Selbstständigkeit stark mit der körperlichen Entwicklung zusammenhängt? Ein Beispiel ist das Erlernen von „Festhalten und Loslassen“. Das Kleinkind übt es erst körperlich: Es hält etwas und will es absolut nicht mehr hergeben – und dann wirft es alles weg, was ihm unterkommt.

Erste Trennungen - Wie lange bleib ich bei der Oma?

Einjährige reagieren auf die Abwesenheit ihrer wichtigsten Bezugspersonen sehr unterschiedlich: Ein Kind fängt nach zwei Stunden an zu leiden, ein anderes verkraftet ein Wochenende bei Oma und Opa gut. Am besten, man gibt dem Kind die Gelegenheit, sich langsam daran zu gewöhnen, auch einmal ohne die engsten Bezugspersonen auszukommen. Und man beginnt mit wenigen Minuten, die dann von Mal zu Mal ausgeweitet werden. Wenn das Kind für längere Zeit (das kann eine halbe Stunde oder mehr sein) alleine bei vertrauten Menschen und in vertrauter Umgebung bleibt, sollten Sie telefonisch gut erreichbar sein und es, falls nötig, früher abholen können. Vielleicht geht das bei Ihrem Kind ohne Probleme, es ist neugierig und voller Erwartung, was es erleben wird, und lässt Sie ohne Angst ziehen. Vielleicht aber schreit es, klammert sich an Sie, und Sie fühlen sich elend. **Auch in einer solchen Situation braucht ein Kind Klarheit. Schleichen Sie sich nicht weg, verabschieden Sie sich immer vom Kind, dann lernt es mit der Zeit, dass es sich auf Sie verlassen kann.** Gleichzeitig sollten Sie den Abschied nicht zu lange hinauszögern, das kann die Zerrissenheit des Kindes verlängern. Es hilft dem Kind, wenn seine Betreuungsperson es freundlich tröstet, ihm immer wieder liebevoll versichert, dass die Mami oder der Papi wiederkommt. Sie sollten ihm auch sagen, dass es ruhig weinen kann, weil es traurig oder wütend ist. Beruhigt es sich nach einiger Zeit und nimmt ein Angebot zum Spielen an, ist das ein Hinweis, dass es gut mit der Trennung umgehen kann. Wenn das Kind sich nicht wohlfühlt und nicht zu spielen beginnt, ist es für die Trennung vielleicht noch zu früh. Sie können es dann zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal versuchen. Manche Kinder bleiben still und in sich gekehrt, halten sich an

ihrem Schmusetuch oder -tier fest und fragen immer wieder nach Mami und Papi. Das Kind muss jetzt all seine Kräfte zusammennehmen, um sein inneres Gleichgewicht wieder zu finden. So eine Trennung ist nicht leicht zu verkraften, auch wenn sie kurz ist. **Ein Kind in diesem Alter hat ja noch keine konkrete Vorstellung von der Zeit. Es muss seine Gefühle von Unsicherheit, Traurigkeit, Angst oder Wut auch zeigen dürfen. Wenn es dann aber geschafft ist, hat Ihr Kind eine wertvolle Erfahrung gemacht: Es hat herausgefunden, dass seine Eltern zwar ab und zu mal weg sind, aber immer wiederkommen. Und es hat gemerkt, dass es stark genug ist, diese vorübergehende Trennung auszuhalten.** Auch die Mutter und der Vater haben eine neue Erfahrung gemacht: Wie geht es ihnen mit der Trennung vom Kind? Können sie darauf vertrauen, dass es dem Kind bei der Person, die es betreut, gut geht und die freie Zeit genießen oder sorgen sie sich? Das Kind wird die Gefühle der Eltern spüren.

Sag mir, wie die Welt heißt

Erste Worte, erste Sätze ...

„Messa?“ „Ja, Klaus, das ist ein Messer.“ „Rine?“ „Genau, das ist eine Mandarine.“ „Nane haben?“ „Jetzt, so kurz vor dem Mittagessen lieber nicht!“ Klaus versucht es noch einmal: „Bissi Nane haben?“ So geht es den ganzen Tag lang. Das kleine Plappermäulchen befragt seine Mutter und seinen Vater über alle nur denkbaren Gegenstände in der Wohnung, und Spaziergänge gestalten sich als Entdeckungsreisen, da Klaus alles am Weg betrachtet, untersucht und die Bezeichnung wissen möchte.

Gegen Ende des ersten Jahres warten viele Mütter und Väter schon gespannt auf das erste Wort. Was wird das Kind wohl als erstes sagen: Mami? Papi? Oder, vielleicht ein wenig überraschend „Schschl“, Schlüssel, oder „wawa“, Wasser? Die meisten Kinder sprechen die ersten Worte zwischen dem 12. und 18. Monat. Die Sprachentwicklung selbst beginnt schon viel früher: Von Geburt an hört das Kind seine eigenen Laute und die Reaktionen seiner Eltern und Geschwister, die die Laute wiederholen, verändern, ergänzen, und das wiederum regt es zur Nachahmung an. Im Gespräch mit den vertrauten Personen lernt es, sich auszudrücken: Wenn Sie auf die Laute Ihres Kindes reagieren, ihm antworten, so wird es mit Lauten, Silben und Wörtern weiter experimentieren. Ein Beispiel: „Ham!“, sagt Ihr Kind und deutet unmissverständlich auf die Flasche.

Sie können sie ihm nun wortlos hinreichen. Sie können es aber auch fragen: „Möchtest du deine Flasche?“, und es wird strahlend nicken und sich nicht nur über seine Flasche freuen, sondern genauso darüber, dass Sie es verstanden und mit ihm gesprochen haben. Miteinander sprechen heißt ja auch, sich gegenseitig Aufmerksamkeit schenken. Es entwickelt seinen Wortschatz, indem Sie dem Kind Gegenstände zeigen und die Namen dazu nennen; indem sie ihm zuhören und die Zeit lassen, Worte zu finden, das Verstandene in eigenen Worten zu wiederholen und zu Sätzen zu erweitern. Das Kind beobachtet den Gesichtsausdruck und die Gestik seiner Mitmenschen ganz genau. Besonders der Blickkontakt spielt eine wichtige Rolle: Wenn das Kind ein neues Wort hört, blickt es oft zu seinen Ansprechpersonen: Bleiben diese entspannt und freundlich, bleibt auch das Kind entspannt oder freudig. Zeigt sich in ihrem Gesicht hingegen Anspannung und Angst, so verbindet das Kind allmählich die entsprechenden Empfindungen mit Worten wie „Vorsicht!“ oder „heiß!“. Mit der Sprache drücken wir unsere Beziehungen aus, zu den Dingen und zu den Menschen. Wenn diese Beziehungen wachsen können, entwickelt sich auch eine Sprache dafür, bei den einen ein bisschen früher, bei den anderen ein wenig später. Übrigens: Mädchen sind den Buben beim Sprechen häufig einige Zeit voraus. Ihr Kind braucht einfache, verständliche Beschreibungen zu allem, was es interessiert. Lange Erklärungen sind noch fehl am Platz.



INFOS & ANREGUNGEN

- Ihr Kind beobachtet aufmerksam Ihre Mund- und Lippenbewegungen, wenn Sie sprechen, und ahmt sie nach. Blickkontakt und liebevolle Nähe unterstützen dieses Lernen, z. B. beim Wickeln, Stillen, Baden ... Sie können im Alltag erzählen und beschreiben, was Sie gerade tun.
- In einer „sprechenden Welt“ lernen Kinder ganz von selber reden. Sie folgen dabei ihrem eigenen Tempo. Ihr Kind ist eine eigenständige Person mit seiner eigenen Geschwindigkeit.
- Kinder lieben es, Bilderbücher anzusehen und Geschichten erzählt zu bekommen. Lieder und Reime zum Lachen, Trösten und Schlafen machen Spaß, regen das Sprechen an und vermitteln Geborgenheit.
- Ebenso genießen sie es, wenn ihnen geduldig und interessiert zugehört wird, wenn sie auf ihre Art und Weise – mit Umwegen, mit falscher Grammatik – etwas erzählen. So erleben Kleinkinder, dass Sprechen Spaß macht. Durch aufmerksames Zuhören zeigen Sie ihrem Kind: Ich habe Zeit für dich. Ich bin interessiert an dir und an dem, was du ausdrückst. Ihr Kind möchte dabei möglichst oft angeschaut und wirklich beachtet werden.
- Wenn das Kind Wörter oder kurze Sätze nicht richtig ausspricht, wiederholen Sie das Wort oder den Satz einfach richtig. Damit teilen Sie Ihrem Kind auch mit, dass Sie es verstanden haben.
- Kinder in diesem Alter haben schon verstanden, dass jedes Ding einen eigenen Namen hat, und sie sind voller Neugier, ihn auch zu erfahren – auch wenn sie ihn noch nicht benutzen können oder wollen.
- Wenn ein Kind ca. 50-100 Worte kennt, beginnt es, in so genannten Zwei-Wort-Sätzen zu sprechen. Das Kind sagt dann zum Beispiel: „Lade dut.“ – was heißen soll: Die Schokolade schmeckt mir gut.
- Ihr Kind freut sich darüber, wenn Sie seine Fragen in einfachen Worten beantworten.
- Sollten Sie wegen der Sprachentwicklung Ihres Kindes besorgt sein, fragen Sie am besten Ihre Kinderärztin/ Ihren Kinderarzt oder LogopädInnen um Rat.



Tatü-tata-auto-wea-tut-tatü-tata

Mit diesem langen Wort erzählte mein kleiner Sohn eine ganze Geschichte: Immer, wenn er die Sirene eines Krankenwagens hörte, sagte er: „Tatü-tata-auto-wea-tut-tatü-tata“ und meinte: Da hat sich jemand weh getan, deshalb kommt jetzt ein Krankenwagen und bringt die Person ins Krankenhaus, wo sie versorgt wird. Ganz logisch, oder?

Elisabeth, Bozen

Über Bedürfnisse und Gefühle sprechen ...

Wenn Kinder ihr „Ich“ wahrnehmen, beginnen sie auch eigene Bedürfnisse und Gefühle zu äußern. Sie können Ihr Kind unterstützen, indem Sie Gefühle und Eindrücke beim Namen nennen, zum Beispiel „Hm, du machst aber ein finsternes Gesicht. Ich glaube, dich ärgert etwas“, oder „Ah, du hast einen hohen Turm gebaut! Jetzt freust du dich und ich mich auch!“ **Wenn Sie Ihren eigenen Gefühlen und denjenigen Ihres Kindes einen Namen geben, vermitteln Sie zwei wichtige Botschaften: erstens, dass jedes Gefühl zum Leben gehört und ganz normal ist. Zweitens, dass Gefühle, ebenso wie Dinge, einen Namen haben.**

Mit allen Sinnen ...

Kinder speichern die Erfahrungen, die sie von klein auf mit dem Hören, dem Sehen, dem Fühlen, dem Riechen und dem Schmecken machen. Im Laufe der Zeit verknüpfen sie diese Erfahrungen mit Wörtern. Worte wie „nass“, „trocken“ oder „weich“ bekommen ihren Sinn, wenn das Kind diese Zustände und Eigenschaften über die Haut fühlt oder mit den Händen oder dem Mund ertastet hat. Die Bedeutung von „oben“ und „unten“, „vorne“ und „hinten“ erleben Kinder, wenn sie krabbeln, laufen, klettern, kriechen oder sich verstecken. **Ein Kind, das ausreichend Gelegenheit hat zu riechen, zu fühlen, zu tasten, zu springen und zu toben, trainiert damit auch sein Sprachzentrum.** Sinnliche Erfahrung regt Sprache an, ja, sie ist sogar die Voraussetzung für Sprache. Zum Beispiel eine Tomate sehen, riechen, essen, sie in der Hand halten und vielleicht auch hinunterfallen lassen – so bekommt alles einen Namen und damit einen Sinn. Auch Schmusespiele von der Art: „Wo ist der Bauch, die Nase, das Ohr?“ werden Ihr Kind in helle Begeisterung versetzen. Kleinkinder haben auch eine große Vorliebe für Kinderreime, ihre Melodie, den Rhythmus und die dramatische Steigerung, etwa bei „Hoppe, hoppe, Reiter ... fällt er in den Sumpf!“ Oder lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf: Selbst erfundene Reimspiele sind schließlich etwas Besonderes.

*Die Sprache ist die
Kleidung der Gedanken.*

Samuel Johnson

Wussten Sie schon, dass ...

... Kinder am liebsten die vertraute Stimme von Mutter, Vater, Geschwistern, Oma, Opa, Onkel usw. hören? Sie verfolgen auch ganz aufmerksam die Gespräche in der Familie.

... Eltern das große sprachliche Vorbild für ihr Kind sind? Ebenso wie die älteren Geschwister, Verwandte und FreundInnen.

... Kinder bereits ca. 60 Wörter verstehen, bevor sie das erste Wort sprechen?

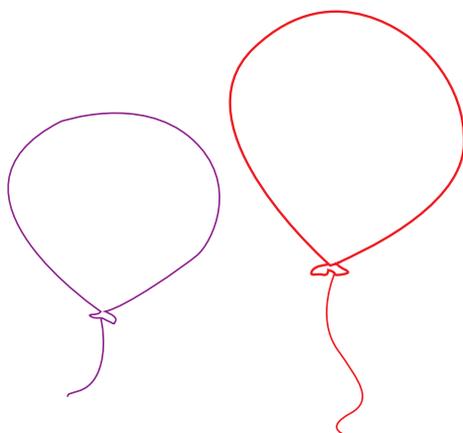
... „Tür auf“, „Papa Arm“ – dieser Telegramm-Stil zu sprechen, weltweit bei Kleinkindern beobachtet wird?

... das Sprechen lernen eine der wichtigsten Entwicklungsaufgaben des Menschen ist? Durch die Sprache können Beziehungen entstehen und Gedanken gefasst werden.

... wir unser Leben lang neue Wörter dazu lernen?

... es weltweit etwa 6.500 verschiedene Sprachen gibt?

... in Südtirol neben den drei Landessprachen noch ungefähr 150 verschiedene Sprachen gesprochen werden?



Die Sprachexplosion

Weil im Gehirn jetzt Nervenzellen besser vernetzt, Sprachzentren besser verbunden werden, kommt es im Laufe des zweiten Lebensjahres zu einer so genannten „Sprachexplosion“: Die Kinder entdecken, dass jedes Ding seinen eigenen Namen hat und nehmen neue Begriffe begierig auf. Gegen Ende des 2. Lebensjahres, also kaum 12 Monate, nachdem viele Kleinkinder das erste Wort gesprochen haben, beherrschen sie oft schon 300 bis 400 Wörter und verstehen rund fünf Mal so viele, ca. 1.500. Damit diese Sprachexplosion stattfinden kann, müssen Kinder die Welt mit allen Sinnen erfahren.

Dialekt und Hochsprache

Es ist günstig, sowohl den Dialekt als auch die Hochsprache zu beherrschen: So können sie je nach Situation eingesetzt werden. Dialekte sind ein Kulturgut und werden häufig ganz natürlich von der vertrauten Umgebung des Kindes gesprochen. Das vermittelt dem Kind Sicher- und Geborgenheit. Die Hochsprache kann Kleinkindern gut durch Reime, Lieder und das Vorlesen von Bilderbüchern und Geschichten näher gebracht werden. So fällt es ihnen später leichter, Lesen und Schreiben zu lernen.

Der Luftballon

Luftballon, flieg mir nicht davon,
lass dich stupsen, fühlen, packen,
viele schöne Sachen machen,
Luftballon, flieg mir nicht davon!



Freude am Lesen!

Die meisten Kleinkinder sind von Bilderbüchern fasziniert – schon im Alter von wenigen Monaten lieben sie es, gemeinsam mit Ihnen Bücher anzusehen. Die körperliche Nähe und Geborgenheit, die Ruhe und Aufmerksamkeit genießen die meisten Kinder sehr. Beim gemeinsamen Bilderbuchanschauen gibt es eine Menge zu entdecken und zu benennen. Zum Beispiel: „Wo ist der Ball?“ „Daa“, wird das Kind hinzeigen. Irgendwann kehrt es das Spiel um und fragt Sie: „Ball?“, und es freut sich, wenn Sie antworten: „Da ist der Ball!“ Bilderbücher anzuschauen ist eine gute Gelegenheit, mit neuen Namen und Wörtern vertraut zu werden. „Wauwau“, sagt Ihr Kind und deutet auf das Schaf. Und es hört von Ihnen: „Das ist ein Schaf, das macht ‘mämä.“ Selbst wenn das Schaf noch eine Zeit lang ein „Wauwau“ bleibt, nehmen Sie es gelassen. Mit Hilfe der Bilderbücher kann ein Kind verschiedene Lebensbereiche kennen lernen (z.B. am Bauernhof, in der Stadt), Erlebnisse verarbeiten (z.B. Krankheit) oder auf kommende Ereignisse vorbereitet werden (z. B. die Geburt eines Geschwisterchens). Auch Tanten, Opas, FreundInnen oder größere Geschwister können zum Vorlesen animiert werden: Die Kleinen genießen die Nähe, und das gemeinsame Erlebnis stärkt den Zusammenhalt. Vorlesen ist die wirksamste Form von Leseförderung.

Jede neue Sprache ist wie ein offenes Fenster, das einen neuen Ausblick auf die Welt eröffnet.

Frank Harris

Haben Sie das kostenlose erste Buchpaket des Projektes „Bookstart – Babys lieben Bücher“ bereits erhalten? Darin finden Sie viele weitere Tipps und Informationen und eine große Auswahl an interessanten Bilderbüchern. Weitere Informationen erhalten Sie bei der:

Familienagentur

Tel. 0471 418 360

bookstart@provinz.bz.it

www.provinz.bz.it/bookstart

Bookstart

Babys lieben Bücher
I bebè amano i libri
I pitli à gën i libri



Wunder Sprache

Am Anfang stand ein kleiner Laut, irgendwo zwischen „ä“ und „e“. Ganz vorsichtig und unter Beanspruchung aller seiner Muskeln brachte unser kleiner Sohn dieses sprachliche Meisterwerk zustande. Stolz und gerührt antwortete ich meinerseits mit einem „ääääää“. Wieder konzentrierte sich Jonas mit seinem ganzen Körper und sagte noch einmal: „Ä!“ Es war unser erster Dialog. Jonas war damals 6 Wochen alt. In der Folge erweiterte er langsam sein Repertoire, wobei er eine besondere Liebe zu den Lauten „p“, „t“ und „k“ entwickelte. Er ließ sie langsam in seinem Mund entstehen und brachte sie mit einer richtigen Explosion nach außen. Wenn ich ihm mit denselben Lauten antwortete, lachte er lauthals vor Freude.

Nach den ersten Lauten kamen die ersten Silben, dann die Wiederholung der Silben: „am-am“, „ma-ma“, „ba-ba“. Wir füllten sie mit Bedeutung: „Essen“, „Mama“, „Babbo, Papi“, und die hat er dann wohl auch übernommen und so wurden daraus die ersten Wörter. In den Büchern heißt diese Phase Lallphase, aber das klang uns viel zu abwertend im Verhältnis zu dem, was unser Kind da vollbrachte. So war denn auch der Übergang zur Sprache sehr fließend und die ersten 100 Wörter, die ich aufgeschrieben habe, sind direkt aus dieser Phase hervorgegangen.

Wenn ich diese Wörter heute, 15 Jahre später, lese, dann weiß ich noch bei jedem, welches Gesicht er dazu machte und welche Welle von Gefühlen das in mir als Mutter, in uns als Eltern

auslöste: Freude, Stolz, Dankbarkeit, Liebe, das alles spiegelten wir ihm wider und so waren sein „Bamm“ für Baum, sein „Bape“ für „Ape, Biene“ wahre Geschenke von ihm an die Welt und Geschenke der Welt an ihn.

Zwischen Bamm und Bape erahnt man auch die Welt, in die Jonas hinein geboren wurde und die eine zweisprachige Welt ist. Wer das Glück hat, ein Kind zweisprachig aufwachsen zu erleben, dem/der wird das Wunder der Sprache noch um ein Vielfaches größer erscheinen. Wenn da zwei ganze Wortschätze nebeneinander – wir sprachen jede/r konsequent in der eigenen Sprache mit ihm – aufgebaut werden, die eine zeitlang völlig gemischt ineinander greifen – „gacco heia“ = il gatto heia = die Katze schläft – und sich schließlich wie von magischer Hand sortieren, dann ist das ein unvergleichliches Erlebnis. Und witzig noch dazu: Bei entsprechender Gelassenheit kann man so manche geniale – und vorübergehende, keine Sorge! – Sprachvermischung erleben: So meinte Jonas, wenn er die „Raketen“ sagte, zum Beispiel die „racchette“, „die Tennisschläger“; mit „Katenen“ bezeichnete er die Schneeketten.

Heute ist Jonas 15 Jahre alt und die gemeinsamen Dialoge sind komplex und vielschichtig geworden und gar nicht immer einfach. Aber wir wissen: Unsere in der frühen Eltern-Kind-Beziehung entwickelte Verständigungskultur ist mit Sicherheit die beste Grundlage für sämtliche Auseinandersetzungen, die uns erwarten.

Dr. Brigitte Foppa

Rätsel - Wofür stehen folgende Wörtchen?

Nunu

Schnuller, Johannes, 18 Monate

Schschl

Schüssel, Christian, 17 Monate

Wawa

Wasser, Lukas, 19 Monate

Goilolil

Krokodil, Johanna, 24 Monate

Die Plapper-Mutter

In den vergangenen Jahrhunderten suchten Menschen bei Krankheiten und besonderen Anliegen Schutz und Hilfe bei Heiligen. Bei Augenproblemen bat man zum Beispiel um die Fürsprache der Hl. Ottilie oder der Hl. Lucia. Hatte ein Kind Zahnweh, stotterte es oder war es aufgrund von Sprachproblemen in seiner Entwicklung eingeschränkt, wurde die „Plappermadonna“ in Bozen aufgesucht. Das Fresko der Plappermuttergottes befindet sich am Haupteingang des Bozner Doms.

Dr. Barbara Stocker



Foto: Gideon de Vries, Amt für audiovisuelle Medien

Nane

Banane, Emma, 2 Jahre

Hani

Johanna, Elias, 19 Monate

Sasse

Fiasche, Enrica, 20 Monate

popf, pagges, Lape, Palappele,
uplele, titia

Kopf, fertig, Schokolade, Schuhe, phati, Paula, 2 Jahre

Eine große Chance: Zwei Sprachen lernen ...

Kleine Kinder haben einen großen Vorteil: Sie können jede beliebige Sprache lernen. Ein Aufwachsen mit mehreren Sprachen ist eine Selbstverständlichkeit für die Mehrheit der Kinder weltweit. Je früher Kinder mit mehreren Sprachen vertraut werden, desto einfacher ist es für sie.

Dazu einige Anregungen:

- Haben Mutter und Vater unterschiedliche Muttersprachen, so ist es sinnvoll, wenn jeder Elternteil in seiner Muttersprache mit dem Kind spricht, zum Beispiel der Vater konsequent Deutsch und die Mutter konsequent Italienisch verwendet. Dabei sollte jede/jeder im Umgang mit dem Kind die Sprache verwenden, die er/sie am besten beherrscht, ihm/ihr am vertrautesten ist. Zahlreiche Untersuchungen haben gezeigt, dass Kinder deshalb weder später sprechen lernen noch anfälliger für Sprachstörungen sind.
- Eine „Mischsprache“ sollte vermieden werden: Also besser nicht immer wieder zwischen den beiden Sprachen wechseln, zum Beispiel: „Mangia il Brei auf!“ Das überfordert das Kind. Die Kinder selbst mischen anfangs häufig beide Sprachen, nach einiger Zeit können sie sie dann meist sehr klar unterscheiden.
- Beide Sprachen sollten die gleiche Wertschätzung erfahren. Wird eine Sprache von den Bezugspersonen abgelehnt, erschwert das dem Kind das Lernen dieser Sprache.
- Es ist günstig, mit dem Kind in beiden Sprachen viel zu sprechen und ihm viel vorzulesen.

Eltern eines besonderen Kindes

Jeder Mensch hat seine Stärken und Schwächen

Juliana kam drei Wochen zu früh zur Welt. Mein Bruder befand sich zu der Zeit gerade geschäftlich im Nahen Osten. Immer noch überwältigt und geschockt von der Diagnose klingelt einige Tage nach der Geburt bei mir im Krankenhaus das Telefon. Die Verbindung war nicht besonders gut und dennoch vernehme ich die Freude in der Stimme von Julianas einzigem Onkel: „Herzlichen Glückwunsch!“ ... Sofort schießt es mir durch den Kopf: „Oh je, er weiß es noch gar nicht.“ Mir steigen Tränen in die Augen und ich überlege kurz, wie ich ihm die traurige Nachricht übermittle, dass seine Nichte nicht so ist, wie er es sich vielleicht vorgestellt hat: „Sie hat das Down-Syndrom“ sage ich kurz und bündig. „Ich weiß. Ja und?“ Die

Freude ist nach wie vor in seiner Stimme. Und ich war sprachlos. Das war die schönste Reaktion, die ich seit der Diagnosemitteilung erhalten hatte. Kaum einer beglückwünschte uns zur Geburt unserer Tochter. Die meisten waren einfach nur tief betroffen. Die bunten Luftballons gab es nicht, dafür bekamen wir das Buch „Trostd Gedanken“ geschenkt.

Manchmal wünsche ich mir, alle Menschen wären so unbefangen und vorurteilsfrei wie mein Bruder, der allem „Andersartigen“ stets mit positiver Neugierde und Aufgeschlossenheit gegenübertritt. Auch bei ihm war dies nicht immer so: Sein Zivildienst, den er in einer Organisation für Menschen mit Behinderung abgeleistet hat, ist für ihn eine sehr gute Lebensschule



Sich anderer annehmen bedeutet, dem Leben einen Sinn geben.

Hannah Arendt

gewesen und hat ihm in vielen Dingen die Augen geöffnet: „Jeder Mensch hat seine Stärken und Schwächen“, so denkt er heute.

Die Reaktion meines Bruders hatte in mir damals etwas ausgelöst. Als ich nach dem Telefonat meine kleine Tochter in den Armen hielt, wusste ich, dass ich sie so lieb haben würde, wie sie war, dass sie für mich das wundervollste Geschöpf auf Erden sein würde, und

dass wir zusammenhalten würden und gemeinsam neue Träume träumen würden. Und irgendwann war auch ich so weit: „Ja, und?“

Vergleiche: Außergewöhnlich. Conny Rapp, Edition Jakob van Hoddis

Zu erfahren, dass das eigene Kind eine Behinderung hat oder unter einer schweren Krankheit leidet, ist eine der schwersten Belastungen für Mütter, Väter und die ganze Familie. Viele Fragen stellen sich: Warum? Haben wir etwas falsch gemacht? Bin ich, sind wir Schuld daran? Was kommt nun alles auf uns zu? Wie wird es weitergehen? Was müssen wir alles umstellen in unserem bisherigen Leben? Schaffen wir das? Dies kann, vor allem zu Beginn, sehr verunsichernd sein und sehr sensibel machen. Eltern brauchen in dieser Zeit außerdem meist noch viel Kraft für eventuelle Arztbesuche und Krankenhausaufenthalte.

Jede Mutter, jeder Vater hat seine eigene, persönliche Weise, diese neue Situation zu verarbeiten. Wichtig kann es nun als Paar sein, sich möglichst trotzdem kleine Inseln der Zweisamkeit zu schaffen: Etwas gemeinsam zu unternehmen, das beide freut, sich als Paar zu erleben. Und miteinander offen und ehrlich zu reden – über alles, was einen belastet oder auch freut.

Auch die Familie und FreundInnen lernen meist langsam, mit der veränderten Situation umzugehen. Dabei spielen oft Unsicherheit, Mangel an Erfahrung oder Ängsten und Betroffenheit eine Rolle. Auch hier kann häufig ein offenes Gespräch hilfreich sein, und deutlich

zu sagen, wo und wie man sich Unterstützung von den anderen wünscht.

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). Sie 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** und beim **Amt für Menschen mit Behinderung** (*Adressen siehe Adressenverzeichnis*). Auch können diese Familien eine für sie **kostenlose Familienbegleitung** erhalten (*mehr Informationen dazu finden Sie im Adressenverzeichnis*).

Forschen und spielen

So lerne ich die Welt kennen ...

Seit einigen Wochen hat Heidi eine Lieblingsbeschäftigung: Sie hilft ihrem Papi Ardit, den Kleiderhaufen vor der Waschmaschine zu „sortieren“. Sie nimmt ein Kleidungsstück und sieht Ardit fragend an. Wenn der bestätigt, dass diese Wäsche in die Waschmaschine darf, gibt Heidi sie sehr konzentriert und mit viel Mühe hinein. Das dauert seine Zeit: da hängt noch ein Ärmel heraus, dort noch ein Hosenbein. Ardit braucht viel Geduld, aber es macht auch Spaß mit der Kleinen. So ernsthaft und aufmerksam hat er die Wäsche schon lange nicht mehr getrennt.

Machen und Mitmachen, so lautet nun die Lösung der kleinen WelterobererInnen. Ihr Kind will sich jetzt an vielem in Ihrem Alltag beteiligen: Alles, was Mutter und Vater tun, verdient viel Aufmerksamkeit, denn wenn die Großen sich so intensiv damit beschäftigen, wird diese Sache wohl wichtig fürs Leben sein. Und das ist es, was Ihr Kind interessiert: alles zu lernen, damit es gut durchs spätere Leben kommt. Zum Beispiel auch beim

gemeinsamen Einkauf. Eifrig wird es ein Päckchen Reis aus dem Regal nehmen und sich freuen, dass es „helfen“ darf und bei Ihnen sein kann. Nachmachen, mitmachen, helfen, sich wichtig fühlen, all das möchte ihr Kind. Wenn Sie das Bad putzen, wird es höchst konzentriert mit Lappen und Eimer zusätzliche nasse Stellen für Sie produzieren. Aber es wird auch, wenn es schon einigermaßen sicher auf den Beinchen ist, strahlend seinen Teller zum Tisch tragen, wenn Sie es darum bitten. Viele Aktionen des Kindes sehen ungeschickt, umständlich oder unsinnig aus. Wir Erwachsenen haben eine feste Vorstellung davon, wie Dinge beschaffen sind und wie etwas funktioniert. Kinder müssen das erst noch lernen, indem sie ausprobieren, immer wieder. **Ein Kind, das jetzt allzu oft „Nein, lass das!“ oder „Finger weg!“ hört, verliert allmählich die Begeisterung, sich mit den Dingen seiner Umgebung auseinander zu setzen.** Es will Sie ja nicht ärgern, wenn es den Inhalt des Papierkorbs wieder im Zimmer verstreut, den Sie gerade eingesammelt hatten. Das bunte Raschelpapier interessiert es einfach sehr und es will wissen, was noch alles zum Vorschein kommt.



Natürlich müssen Sie nicht einfach zusehen, wie die kleine Forscherin oder der kleine Forscher den Mülleimer durchwühlt oder Ihren Teppich gießen will. Sie können freundlich, aber bestimmt sagen, dass der Platz für Wasserspiele nur das Bad oder das Spülbecken ist oder dass die CDs in der Hülle bleiben. **An solche „Spielregeln“ gewöhnen sich Kinder leicht, wenn sie andere Angebote für ihre Experimentierlust bekommen und nicht immer wieder gebremst oder ermahnt werden.**

Für das Kleinkind ist das Spiel ein sehr wichtiger Bestandteil seines Lebens. Es entdeckt jeden Tag neue Zusammenhänge, zum Beispiel, dass ein Stift eine Spur auf einem Papier oder einer anderen Oberfläche hinterlassen kann. Daher sind alle Gegenstände interessant, nicht nur die Spielsachen. Schauen Sie Ihrem Kind einmal zu, wie gründlich es sich jeden Topf vornimmt und untersucht, wie tief er ist, wie die Griffe angebracht sind und ob man sich hineinsetzen kann oder ihn doch lieber aufsetzt. Und dann versucht es vielleicht, die Handgriffe nachzuahmen, die Sie, sein großes Vorbild, auch machen: Mit dem Kochlöffel umzurühren und vieles mehr. Ihr Kleines möchte Ihren Alltag erforschen, deshalb spielt es auch am liebsten in Ihrer Nähe. Wenn es in ein anderes Zimmer verbannt wird, wird es wahrscheinlich nicht dort bleiben

oder traurig sein, weil es sich alleine noch nicht sicher genug fühlt. Wenn Sie es hingegen in Ihre alltäglichen Arbeiten einbinden, dann machen Sie ihm eine große Freude und werden seinem Lernbedürfnis gerecht.

Zur Erfahrung mit der Welt gehören natürlich nicht nur die Dinge des täglichen Lebens, sondern ganz besonders auch für Stadtkinder möglichst viele Erlebnisse mit der Beschaffenheit der Natur: mit Erde, Steinen, Wasserpflanzen, Blättern, Regenwürmern und Käfern ...

ERZÄHLE es mir -

und ich werde es VERGESSEN:

ZEIGE es mir -

und ich werde MICH ERINNERN.

Lass es mich TUN -

und ich werde es BEHALTEN.

Konfuzius

INFOS & ANREGUNGEN

- Ihr Kind braucht Zeit und Ruhe fürs Spielen. Wenn Sie dafür sorgen und es ungestört spielen kann, solange es mit etwas beschäftigt ist, fördern Sie seine Ausdauer. Es wird dann in Zukunft sehr wahrscheinlich auch bei den Hausaufgaben und in der Arbeit das notwendige Durchhaltevermögen haben.
- Spielen können Kinder nur, wenn sie entspannt sind. Sobald Angst, Schmerz, Hunger oder Müdigkeit sich melden, hört das Kind auf zu spielen.
- Ärgern Sie sich nicht, wenn Ihr Kind den Küchenschrank ausräumt, sondern nehmen Sie das als Anregung. Mit etwas Fantasie können Sie nämlich viel Geld für teuren Spielzeug sparen: Lassen Sie das Kind ruhig Töpfe aus- und einräumen, - vielleicht legen Sie ihm einen kleinen Teppich unter - Dinge aus Schalen oder Schachteln hin- und her sortieren.
- Schön ist eine eigene Spielecke, die dem Kind „gehört“, sein Reich ist. Das Kind kann sie natürlich noch nicht selbst aufräumen, aber sie können ein gemeinsames Spiel aus dem Aufräumen machen, zum Beispiel vor dem Schlafengehen: „Der Teddybär geht jetzt schlafen.“ Oder: „Wohin kommt der Ball?“ Das ist auch eine gute Sprachübung, das Kind versteht viel mehr, als es ausdrücken kann. Es verdient ein großes Lob, wenn es dann den Ball oder den Teddybär holt und an ihren Platz legt. Wenn es aber keine Lust zu solchen Aufräumspielen hat, erzwingen Sie nichts und räumen Sie alleine auf. Wichtiger, als dass es sich daran beteiligt, ist vorläufig noch, dass es hört und sieht, was Sie tun. Irgendwann wird es Sie nachahmen wollen.

INFOS & ANREGUNGEN

- Gegen Ende des zweiten Lebensjahres werden Kinder zunehmend geschickter mit ihren Händen: der Umgang mit dem Löffel beim Essen, das Fangen und Werfen von Bällen, das Kritzeln und ähnliches gelingen nun langsam. Auch planen Kinder schon, was sie tun möchten – und sagen es häufig, bevor sie beginnen etwas zu bauen: Turm, Haus, usw.
- Gemeinsame Spiele genießen meist beide: Ihr Kind, das sich über Ihre Aufmerksamkeit, Ihre Geduld, Ihren Humor und Ihr Einfühlungsvermögen freut, und Sie, die es noch besser kennen lernen und Ruhe erleben. Die Spiele sollten beiden Spaß machen. Ihr Kind sollte wählen können, so gewinnt es Selbständigkeit und Selbstvertrauen.

Damit spiele ich gerne ...

Was ist gutes Spielzeug? Sand, Kieselsteine, Wasser, Tannenzapfen und vieles mehr, die Fülle von Welt, der Kinder begegnen, ist ihre beste Spielumgebung. Es sind die einfachen Dinge des Alltags, die bezaubern: Becher, Töpfe, alte Kleidung und Ähnliches. Gutes Spielzeug ist langlebig und belastbar. Es regt die Phantasie an und lädt zu verschiedensten Spielen ein. Ihr Kind freut sich in diesem Alter über Spielzeug zum Liebhaben, zum Gestalten, zum Nachziehen, zum Schieben, über einfache Musikinstrumente, ein Schaukelpferd und selbst gemachte Dinge. Wenn die Mutter, der Vater, die Geschwister, die Großeltern, PatInnen oder FreundInnen für das Kind etwas gebastelt haben, dann ist das etwas ganz Besonderes.

Zu viele Spielsachen sollte das Kind in diesem Alter noch nicht bekommen: Weniger ist oft mehr. Eventuell können Sie auch einen Teil davon wegräumen, und an Regentagen wieder hervorholen. Wird Ihr Kleines mit zu vielen Sachen auf einmal beschenkt, kann es das verwirren. Vielleicht sprechen Sie sich auch zu Weihnachten und zum Geburtstag mit Großeltern, Verwandten und FreundInnen ab, damit es nicht zu einer Geschenkeflut kommt. Auch gemeinsam verbrachte Zeit mit der

Oma, dem Opa, der Patentante ist ein schönes Geschenk, für das Kind und für die Eltern. Schöne und preiswerte Spielsachen aus Holz und anderen Materialien werden auch in einigen Südtiroler „Werkstätten für Menschen mit Behinderung“ hergestellt.



Spielen = Lernen

Spielen und Lernen sind nichts Gegensätzliches, sondern im Gegenteil, genau das Gleiche. Im Spiel werden Handlungen mit allen fünf Sinnen geübt. Wenn Kinder spielen, dann lernen sie! Es geht nicht darum, das Kind etwas zu lehren, es braucht in diesem Alter keine Lernspiele! Es geht darum, alles Mögliche ausprobieren zu dürfen, um den spielerischen Umgang mit den Alltagsdingen, mit denen das Kind nach eigenen Regeln spielt – wenn es zum Beispiel das Auto auf dem Dach liegend fahren lässt. Dadurch wachsen in seinem Gehirn neue Nervenzellen und Verbindungen und die bestehenden verändern sich. Und nach einer Weile muss über das, was häufig geübt wurde, nicht mehr lange nachgedacht werden: das Essen und Trinken funktioniert dann ganz automatisch, oder das Fahrradfahren bei etwas größeren Kindern.

Entdecken, was zusammengehört ...

Ungefähr zwischen dem 15. und dem 18. Lebensmonat entwickeln die meisten Kinder eine Fähigkeit, die für das weitere Lernen von großer Bedeutung ist: Sie lernen, eine gewisse Ordnung und Übersicht in die so komplizierte Welt zu bringen. Sie machen das, indem sie alles genau beobachten und dann erkennen, dass es Dinge gibt, die einander ähnlich sind. Zum Beispiel Menschen: Sie gehen auf zwei Beinen, können reden usw. Oder Tiere: Sie gehen meist auf vier Beinen, geben unterschiedliche Geräusche von sich. Sie entdecken, dass es die Gruppe der Autos gibt, auch wenn alle Autos ein bisschen anders aussehen: Aber alle können sie fahren, man kann sich hineinsetzen usw. Oder die Gruppe der Flugzeuge: Sie fliegen im Himmel. In der Fachsprache heißt dies: Die Kinder lernen Kategorien zu bilden. Sie beginnen, mit großem Spaß Dinge zu sortieren: Besteck, Blätter, bunte Holzwürfel, Obst ...

Das bin ich – sich selbst erkennen

Im Laufe des zweiten Lebensjahres entdecken die meisten Kinder sich selbst: Sie erkennen, dass sie anders sind als die anderen. Dies ist ein großer Entwicklungsschritt. Ganz deutlich wird das, wenn einem Kleinkind etwas Creme auf die Nase gegeben und es vor einen Spiegel gehalten wird: Erkennt es sich bereits selbst, wird es sich an die Nase fassen und versuchen, die Creme zu verwischen. Auch wenn das Kind beginnt, sich beim eigenen Namen zu nennen, zum Beispiel sagt: „Giada Hunger“ oder „Leo müde“ zeigt das, dass es sich langsam seiner eigenen Persönlichkeit bewusst wird.

Das probier' ich jetzt ...

Sachen aus- und anzuziehen ist eine Beschäftigung, der Kleinkinder gegen Ende des zweiten Lebensjahres gerne nachgehen. Sie werden es bemerkt haben, zum Beispiel, wenn Sie Ihr Kind gerade angezogen haben und es plötzlich splitterfasernackt vorfinden. Das An- und Ausziehen, ob nun sich selbst oder einen Teddy, bietet eine Menge Übungsmöglichkeiten für die kleinen Hände. Ein großer Knopf, ein großer Druckknopf, alles ist neu und interessant und wird ausprobiert. Dabei lernt das Kind auch schon langsam etwas Wichtiges für sich selbst: sich anzuziehen. Wenn es damit beginnt, dann kommt Ihr Kind am besten mit einer Hose mit Elastikbündchen, mit lockeren T-Shirts ohne Verschlüsse und Schuhen mit Klettverschlüssen klar. Damit vermeiden Sie morgendlichen Stress.

Eine Zauberdose

Das kann eine alte Handtasche oder eine „Zauberdose“ mit verschiedenen ungefährlichen und nicht zu kleinen Schätzen, wie einem Schlüsselbund, einem Bilderbuch, einer kleinen Puppe, einem Spielauto und größeren Bauklötzchen sein. Ihr Kind wird sich mit den Kostbarkeiten beschäftigen. Bis zu einer halben Stunde Entspannung kann so schon für Sie herauspringen. Natürlich müssen die Überraschungen immer einmal wieder erneuert werden.

Baby-Fernsehen – nein danke!

Wenn alle Ablenkungsmanöver und Angebote zur Selbstbeschäftigung nichts bringen und das Kind wie ein Pandabär an Ihnen hängt? Sicher kann da die Verlockung groß sein, es vor den Fernseher zu setzen, damit einmal Ruhe ist, etwa um einige Augenblicke für die eigene Entspannung zu gewinnen oder um wenigstens dieses eine wichtige Telefonat erledigen zu können, bevor Sie mit dem Kind zum Einkaufen aufbrechen. Vielleicht denken Sie sich: „Die paar Minuten, die können doch nicht schaden.“ Ein paar Minuten schaden sicher nicht dauerhaft. Aber wenn Sie dieses Beruhigungsmittel einmal angewendet haben, ist die Versuchung groß, es bei der nächsten Gelegenheit wieder auszuprobieren. **Ein Kind in diesem Alter, und das gilt auch noch für ältere Kinder, wird durch Fernsehen vor allem beunruhigt: Kinder nehmen Bilder noch völlig anders als Erwachsene wahr. Um zu begreifen, was sie sehen, müssen Kleinkinder die Dinge anfassen, festhalten, hin und her wenden können.** Aber auf dem Bildschirm verschwindet alles in Bruchteilen von Sekunden oder ändert seine Beschaffenheit: Was klein war, wird plötzlich groß oder umkehrt. **Die Kinder können noch gar nicht verstehen und verarbeiten, was sich da abspielt. Sie werden verwirrt von einer Fülle von Eindrücken und Reizen, die an ihnen vorbeistürmen.** Das entspannte Bild von fernsehenden Kindern trägt. Spätestens, wenn der Fernseher ausgeschaltet wird, wird deutlich, welche Spannung sich da angestaut hat. Wie von guten Geistern verlassen tobt Anna in der Wohnung herum. Paul ist nörgelig, und Ulrike weiß überhaupt nichts mehr mit sich anzufangen. Im Interesse Ihres Kindes sollten Sie sich für solche kurzfristigen Situationen, in denen Sie ungestört sein wollen, eine andere, attraktive

Beschäftigung ausdenken wie etwa eine „Zauberdose“ (siehe im Kästchen links). Was aber ist „kurzfristig“? Zeitempfindungen sind ja immer relativ und subjektiv. Ein Kind, das zehn Minuten vor dem Fernseher sitzt, empfängt tausend rasch wechselnde Eindrücke. Kinder, die regelmäßig vor dem Bildschirm sitzen, verlieren schließlich einen wichtigen Antrieb: **ihre Neugier auf die Welt, ihre Lust, neue Fähigkeiten auszuprobieren und Erfahrungen selber zu machen.** Wichtig ist es auf jeden Fall, dass Sie sich frühzeitig Gedanken über das Fernsehen machen. Ein Nein sollten Sie auch durchhalten können, denn einmal angefangen, wird es schwierig werden, das Kind vom Fernseher fern zu halten. Erst recht, wenn es den Knopf zum Anschalten gefunden hat. Und bedacht sollte auch werden: **Auch beim Fernsehkonsum sind Eltern Vorbilder!**



Spaß in der Badewanne

Baden ist ein großer Spaß für die meisten Kinder. Warmes Wasser, Schaum, eine Gummiente, ein paar Becherchen und ein kleiner Trichter beflügeln die Phantasie Ihres Kindes. Beim Waschen können Sie dem Kind die einzelnen Körperteile aufzählen: „Jetzt waschen wir dein Bäuchlein, deine zehn Zehen, deinen Popo, deine Schultern ...“ Auch Lieder wie „Alle meine Entchen“ erfreuen das Kind. Wichtig ist, dass das Kind nie alleine im Bad gelassen wird, auch nicht für kurze Zeit: Es kann leicht mit dem Kopf unter Wasser geraten und sich selbst nicht mehr befreien, auch wenn nur wenig Wasser in der Wanne ist.



Buchtipp

Alle meine Entchen ... lustig weitergereimt, von Paul Maar, Erik Dormann und Frauke Weldin, Verlag Oetinger. Jedes Kind kennt und liebt das Lied über die Enten, die die Köpfe unter Wasser und die Schwänzchen in die Höhe strecken. Hier wird der Klassiker mit farbenfrohen und fröhlichen Bildern weitergereimt. Das macht Lust, selbst Reime zu erfinden!

Ich brauch noch viel Ruhe!

Bei allen Abenteuern, die Ihr Kind jetzt erleben möchte – es braucht noch viel Ruhe. Und manchmal, so wie auch wir Erwachsene, eine Verschnaufpause. Wir muten Kleinkindern häufig viel zu: Wir nehmen sie mit zum Einkaufen, zur Kaffeerunde mit FreundInnen; wir setzen sie dem Trubel des Schwimmbades aus und lassen hinterher zuhause Radio, Fernseher, CD- oder DVD-Player laufen. Das Kind ist dem Lärm und den allzu vielen Eindrücken weitgehend schutzlos ausgesetzt. Es kann sich noch kaum wehren und vieles auch noch nicht verarbeiten. Sicher kennen Sie die persönlichen Müdigkeitszeichen Ihres Kindes: Reibt es die Äuglein? Lutscht es am Daumen? Klettert es an Ihren Beinen hoch? Legt es sich auf den Boden? Kinder ermüden noch schnell, ihr Ruhe- und Schlafbedürfnis sollte beachtet werden.

Tragende Rolle



Vorsicht mit Belohnungen

Ihr Kind versucht immer, sein Bestes zu geben. Es will die Welt erforschen und kennen lernen, und es ist neugierig. Es freut sich über das Gelingen und möchte manchmal, dass Sie sich mitfreuen. Es will von sich aus unabhängig werden. Es will alleine essen können, gehen und sprechen lernen. Für diese kleinen Erfolge braucht Ihr Kind Ihre liebevolle Ermutigung und Anerkennung.

Über zusätzliche Belohnungen oder übertriebenes Lob freut es sich vielleicht im ersten Moment. Aber langfristig und wenn es sehr häufig vorkommt, kann sich dies ungünstig auswirken: Es kann sein, dass das Kind, weniger aus der eigenen Freude heraus zu handeln

beginnt, sondern vor allem, um den Eltern zu gefallen. Und wenn es einmal keine besondere Belohnung mehr gibt, ist das Kind verwirrt: „Ist mein Vater nicht zufrieden mit mir? Findet Mami nicht, dass ich das wieder ganz toll gemacht habe?“ Außerdem kann es so für das Kind schwierig werden, zu lernen, die eigenen Leistungen realistisch einzuschätzen. Günstiger ist es, dem Kind einfühlsam zu vermitteln, dass man versteht und akzeptiert, was es erlebt und ausdrücken möchte. Das bedeutet, dem Kind wirklich gut zuzuhören und ihm dann zu zeigen, dass man verstanden hat, was es meint. Und ab und zu hat es sich vielleicht wirklich ein ganz großes Lob verdient!

Kinder unter sich

Auch in diesem Alter gibt es Erfahrungen, die man nur mit Gleichaltrigen machen kann. Deshalb brauchen auch kleine Kinder den Kontakt zu anderen kleinen Kindern. Besonders interessieren sie sich jetzt für deren Spiel. Sie freuen sich, wenn es außer ihnen noch andere Kinder gibt, die das Gleiche machen wie sie selbst. Sie versuchen es nachzuahmen. Das ist ihre Art der Kommunikation. **Kinder in diesem Alter spielen noch eher nebeneinander.** Doch aus dem „Nebeneinander“ wird langsam immer häufiger ein Miteinander, das beeindruckend liebevoll sein kann. Sie geben, zeigen oder teilen sich Dinge. Manchmal wird daraus auch ein „Gegeneinander“, denn auf die Wünsche eines anderen Kindes können sie sich häufig noch nicht so gut einstellen. Und gegen Ende des zweiten Lebensjahres, wenn die Ich-Entwicklung schon weiter fortgeschritten ist, entwickelt sich bei den meisten Kindern der Wunsch, etwas zu besitzen. Ob auf dem Spielplatz, in der Eltern-Kind-Gruppe oder zu Hause, wenn Sie Spielgefährten eingeladen haben: Oft wollen Kinder genau das Spielzeug haben, welches das andere Kind gerade in die Hand nimmt. Nicht weil sie „unsozial“ oder „egoistisch“ sind, sondern weil sie genau das machen wollen, was sie bei dem anderen beobachten. Und weil

sie sich mit Worten noch nicht auseinandersetzen können, werden sie schnell handgreiflich. Es entsteht ein Geschrei und Gebrüll und Gezerre und Geschubse. Da fällt es vielen Eltern schwer, ruhig zu bleiben. Der Streit unter Kindern ist eine wesentliche Lernerfahrung. Es geht im Kern darum, Grenzen zu setzen und zu verteidigen, Grenzen zu respektieren und zu überschreiten. Dies sind wichtige Fähigkeiten für kleine Mädchen und Jungen! Alles, was eine Beziehung ausmacht, lernen sie schon jetzt: aufeinander eingehen, sich durchsetzen und Konflikte austragen. **Das wichtigste Vorbild sind dabei wiederum Sie, die Eltern.** Zum Beispiel auch darin, dass die Erwachsenen gemeinsame Absprachen treffen, wie sie sich verhalten wollen, wenn die Kinder aneinander geraten. Am Spielplatz, wo man nicht so vertraut miteinander ist, fällt das vielleicht schwer, aber bei gegenseitigen Besuchen oder in der Spielgruppe kann eine solche Verständigung verhindern, dass ein Streit unter Kindern zu unausgesprochenen Spannungen zwischen den Erwachsenen führt.

Jetzt haben wir viel von Auseinandersetzungen gesprochen. **Dabei gehen Kleinkinder häufig sehr liebevoll miteinander um: Sie lächeln sich an, streicheln sich, schmusen miteinander, trösten einander und machen sich sogar Geschenke! Außerdem sind sie im Gegensatz zu Erwachsenen kaum nachtragend!**



Von Kopf bis Fuß

Körperkontakt ist ein wichtiger Teil unserer Beziehungen zum Kind. Denn: Kinder entwickeln sich besonders gut, wenn sie geherzt, berührt und zärtlich behandelt werden. Das Körpergefühl, das Sie als Mutter, als Vater, als nahe Bezugsperson dem Kind vermitteln, prägt auch seine spätere Entwicklung der Sinne und der Gefühle. Ein Kind, das zärtlich in die Arme genommen worden ist, kann auch als erwachsene Person seinen nächsten Menschen Zärtlichkeit schenken – und es erwirbt die Fähigkeit, seinen eigenen Körper lustvoll zu erleben. Kinder interessieren sich für alle Körperteile, in diesem Alter besonders auch für ihre Geschlechtsorgane. Das Kind lernt jetzt, dass es nicht nur Mund, Nase und Ohren hat, sondern auch eine Scheide, die Sie vielleicht Muschi nennen, einen Penis oder Pimperle. Sie sind darauf genauso stolz wie auf ihre Ohren, den Mund oder die Beine, und sie zeigen sie auch unbefangen her. **Erwachsene haben mit der lustvollen Selbsterkundung der Kleinen manchmal Probleme.** Sie reagieren meist anders, wenn ein Kind mit Penis oder Scheide spielt, als wenn es seinen Bauch streichelt, vor allem in der Öffentlichkeit. Über die Geschlechtsorgane zu sprechen, sie zu zeigen oder gar zu berühren, war für viele Eltern in der eigenen Kindheit ein Tabu, darüber wurde nicht gesprochen, und wenn, dann war es meist „Pfui!“ **Nur wenn ein Kind seinen ganzen Körper entdecken und in Besitz nehmen darf, kann es ein „Selbstbewusstsein“ entwickeln, das alle Bereiche seiner Persönlichkeit umfasst, einschließlich der Sexualität. Zu dieser Entdeckungsreise gehört auch die Erfahrung: Mein Körper gehört mir! Er darf nur angefasst, geküsst und gewaschen werden, wenn ich es erlaube!** Jetzt ist auch ein guter Zeitpunkt zu überlegen, welche Worte man

dem Kind für seine Geschlechtsorgane lehren will: ob Kosenamen oder sachliche Begriffe gewählt werden, spielt keine große Rolle.

In dieser Entwicklungsphase sind Kämpfe gegen Kamm und Waschlappen oft typisch. Bieten Sie Ihrem Kind an, die Haare selber zu bürsten oder den Mund abzuwischen. Selbst wenn der Erfolg nicht immer Ihren Vorstellungen entsprechen wird, ist es oft besser, nicht unnötig Kraft gegen Strubbelhaare und verschmierten Mund zu vergeuden. Es gibt gewiss wichtigere Anlässe, bei denen Sie sich gegen Ihr Kind behaupten müssen.



Buchtipp

Vom Kopf bis zu den Zehen, hier gibt es was zu sehen!

von Dagmar Geisler, Verlag Oetinger.

Das spannende Körperbuch lädt Kinder ein, sich selbst zu entdecken und die Körperteile zu benennen. Witzige Bilder, Klappen zum Öffnen sowie Reime zum Nachsprechen machen dieses stabile Bilderbuch zum Lieblingsbuch vieler Kinder.

Mein Kind beißt ...

Im Alter von zwei, drei Jahren erleben einige Kinder eine Phase, in der sie andere Kinder scheinbar grundlos beißen. Eine unangenehme Situation für alle, für das andere Kind, für die Eltern des beißenden Kindes und für jene des „Opfers“. Die Eltern fragen sich: „Ist mein Kind aggressiv? Warum macht es das? Wie kann ich das in Zukunft vermeiden?“ Für die Kinder, die beißen, ist dies eine, zugegebenermaßen nicht sehr geglückte, Form der Kommunikation. Es geht ihnen meist nicht darum, dem

anderen Kind absichtlich weh zu tun, sondern Kontakt aufzunehmen oder sich auszuprobieren. Auch erleben sie sich als „selbstwirksam“, durch die Aufmerksamkeit und Reaktion der Umgebung. Für die Eltern beider Seiten heißt es hier: Ruhe bewahren. Dem beißenden Kind sollte klar vermittelt werden: „Karotten, Äpfel, Brot werden gebissen, Menschen nicht!“ Diese Regel muss das Kind öfters hören, und es kann auch manchmal eine Weile brauchen, bis es sie umsetzen kann.

Welcher Unterschied, wie anders ist das Bild der Welt, das sich für das Kind offenbart, wenn ruhige, geduldige, behutsame, aber doch sichere und entschlossene Hände mit ihm umgehen. Die Art, wie wir es anfassen, aufheben, kleiden, das sind wir für das Kind.

Emmi Pikler

Küsschen auf Kommando?

Lieber nicht! Ihr Kind sollte sich wehren dürfen gegen kussfreudige Omas, Opas, Onkel, Tanten oder andere Erwachsene, die es liebend gerne immer wieder umarmen möchten. Es ist Eltern oft peinlich, wenn ihr Kind mit keinem Mittel dazu zu bewegen ist, dem begeisterten Besuch ein Küsschen zu geben, oder sich absolut nicht umarmen lassen will. Körperkontakt und Zärtlichkeit, insbesondere mit Mutter und Vater, ist für ein Kind lebenswichtig. Aber diesen Kontakt will es nicht mit jeder und jedem haben und auch nicht immer mit Ihnen. Es muss selbst bestimmen dürfen, wen es mag und zu wem es zärtlich ist. Auch Kinder haben Sympathien und Antipathien. Ein Kind hat das Recht, nein zu sagen. **Wenn ein Kind die Sicherheit entwickeln kann, zu fühlen und zu entscheiden „Was will ich?“, so wird es sich später eher vor Übergriffen, auch sexueller Gewalt, schützen können. Unterstützen Sie deshalb Ihr Kind, wenn es keine Küsschen verteilen oder Umarmungen über sich ergehen lassen will, mit einem freundlichen, aber bestimmten „Sie will nicht“, oder „Er will das nicht“.**

Liebe und Vertrauen = Selbstvertrauen

Kinder lernen Selbstvertrauen und Selbstachtung, indem sie beständig die Erfahrung machen, dass sie geliebt werden, dass jemand da ist, der ihre Bedürfnisse feinfühlig erkennt, der ihnen hilft, Probleme zu lösen, und ihnen zeigt, was sie in der Welt alles entdecken können. Der sie liebt, trotz aller Eigenarten und Fehler. Es braucht die Erfahrung, dass ihm vertraut wird, und dass ihm jemand etwas zutraut: „Du kannst den Ball holen, auch wenn du dich ein bisschen anstrengen musst.“ „Du kannst sagen, wenn du Hunger hast.“ So entwickelt sich im Kind die Zuversicht, später draußen in der großen Welt zurechtzukommen. Es spürt, dass es in der Lage ist, Herausforderungen zu bestehen, es lernt immer mehr seine eigenen Fähigkeiten kennen – und sich selbst zu vertrauen.

Kinder brauchen so viel Echtheit wie möglich. Eltern sollten nicht versuchen, so nett wie möglich zu sein, sondern so echt wie möglich.

Jesper Juul



Feste fürs Leben

Heute feiern wir ...

„Was heißt fester Brauch?“, fragte der kleine Prinz. „Etwas in Vergessenheit Geratenes“, sagte der Fuchs. „Es ist das, was einen Tag vom andern unterscheidet, eine Stunde von den anderen Stunden. Es gibt zum Beispiel einen Brauch bei meinen Jägern. Sie tanzen am Donnerstag mit den Mädchen des Dorfes. Daher ist Donnerstag der wunderbare Tag. Wenn die Jäger irgendwann einmal zum Tanze gingen, wären alle Tage gleich und ich hätte niemals Ferien.“

In einfachen Worten beschreibt der Fuchs aus Antoine de Saint-Exupéry's Buch „Der kleine Prinz“ einen wesentlichen Aspekt von Festen und Ritualen: Sie sind wie Oasen, die aus dem Alltag herausragen. Sie vermitteln Freude und Lebenslust und haben eine positive Kraft. Das Wesen von Festen ist, dass sie dem Leben eine Struktur geben. So wie das regelmäßig wiederkehrende Wochenende eine Ruhezeit darstellt, sind das Neujahrsfest oder der eigene Geburtstag herausragende Feste des Jahres. Rituale und Feste helfen Kindern, sich zu orientieren. Sie machen Freude und helfen ihnen, den Jahresablauf kennen zu lernen. Feiertage oder persönliche Feste wie der Geburtstag teilen das Jahr in übersichtliche Abschnitte. Rund um jedes dieser Feste ranken sich zahlreiche Geschichten und Bräuche, die unsere Kultur und letzten Endes unsere Einstellung zum Leben widerspiegeln. Ihr Kind erlebt die eigene Familie in anderem Licht, als ganz eigene Gemeinschaft. Diese schönen Erinnerungen an gemeinsam Erlebtes, an Lachen, Spaß und Freude, verbinden. Die eigene Geburtstagsfeier ist für die Kinder ein ganz wichtiges Fest. Einen Tag lang darf sich Ihr Kind als Mittelpunkt des Universums fühlen. Es ist ein gutes und wichtiges Gefühl, einmal etwas Besonderes zu sein.

Nicht zu unterschätzen ist auch die Bedeutung des Wochenendes: So lernt Ihr Kind, dass es regelmäßig Unterschiede zwischen Arbeit und Freizeit gibt und Freizeit ein Ausgleich zum normalen Alltag ist. Das Wochenende

ist für die meisten Menschen zur Erholung da, und sie können Dinge tun, die sonst zu kurz kommen: Sie haben mehr Zeit für ihr Kind, sie können vielleicht etwas gemeinsam unternehmen, miteinander spielen, reden und schmusen.

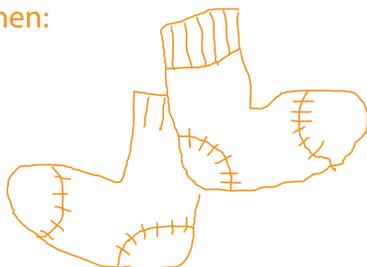


INFOS & ANREGUNGEN

- Der erste Geburtstag ist in erster Linie für die Mutter und den Vater etwas Besonderes: Sie blicken auf das erste, wahrscheinlich überaus ereignisreiche Jahr mit ihrem Baby zurück. Sie freuen sich darüber, wie sich das Kind entwickelt hat, darüber, wie viel es gelernt hat und denken vielleicht auch mit ein bisschen Wehmut darüber nach, dass mit dem ersten Geburtstag das Babyalter so langsam in das Kleinkindalter übergeht.
- Wer den ersten Kindergeburtstag vor allem dafür nützt, einen Moment inne zu halten und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, hat am meisten davon. Denn das schönste Geschenk gibt es ohnehin nicht zu kaufen: Aufmerksamkeit und Zuwendung.
- Vielen Eltern ist es wichtig, den ersten Geburtstag Ihres Kindes schön zu gestalten. Dabei orientiert man sich am besten an den Vorlieben des Kindes.
- Gleichaltrige Gäste sind noch weitgehend überflüssig: Die Mama, der Papa, vielleicht noch der Opa und die Oma oder die Patin, das sind die wichtigsten Bezugspersonen des Kindes. Die größte Freude hat das Kind, wenn man ihm viel Zeit und Aufmerksamkeit widmet.
- Und die Geschenke? Ein schönes neues Fühlbuch, ein Stofftier oder ein Spielzeug, mit dem man Musik machen kann, interessiert das Kind sicher. Die Geschenke stehen in diesem Alter meist noch nicht im Mittelpunkt der Feier. Besonders da ein Kind von zwölf Monaten sich noch nicht vorstellen kann, was ein „Kindergeburtstag“ überhaupt ist. Was gefeiert wird, ist dem Einjährigen und der Einjährigen eigentlich nicht wichtig, aber dass gefeiert wird, merkt das Kind natürlich und freut sich über die besondere Stimmung dieses Tages.
- Vielleicht kann mit Oma und Opa oder anderen Bezugspersonen auch besprochen werden, dass sie praktische Sachen schenken: Zum Beispiel eine Schildmütze, eine Hose oder Turnschuhe ...
- Meist ist der Verzicht auf ein aufwändiges Programm der sicherste Weg, Tränen am Geburtstag zu vermeiden. Auch die Eltern sind wahrscheinlich am entspanntesten, wenn sie nicht sehr viel zusätzliche Arbeit haben. „Immer mit der Ruhe“ ist da ein gutes Motto.
- Fühlen sich die Eltern wohl, überträgt sich das direkt auf das Kind und sorgt für die gewünschte Harmonie. Außerdem: Das Kind steht im Mittelpunkt. Das bedeutet, dass man den Ablauf des Tages an den Grundbedürfnissen des Kindes ausrichtet, also vertraute Menschen, die es umgeben, Schlafen, Essen und Spielen.
- Bei der Diözese Bozen-Brixen können Broschüren zum Thema „Familien feiern Feste“ gegen ein kleines Entgelt bestellt werden. Darin gibt es zahlreiche Informationen und Anregungen zu den christlichen Festen im Jahreslauf. *Die Bestelladresse finden Sie im Adressenverzeichnis.*



Manchmal kann man auch ein bekanntes Lied umdichten: z.B. aus „Bruder Jacob“ „Hallo Anna“ machen:



Hallo Anna, liebe Anna! (winken)
 Schläfst du noch? (Kopf zur Seite legen)
 Schläfst du noch?
 Hörst du nicht die Glocken? (Finger ans Ohr legen)
 Zeig mal deine Socken! (an den Füßen kitzeln)
 Ding, dang, dong.
 Ding, dang, dong.

Rituale – Lieb gewonnene Gewohnheiten

Vieles von dem, was wir tun, spielt sich nach Gewohnheiten ab, die uns lieb geworden sind: Wie wir zum Beispiel Geburtstage feiern, unsere Wochenenden verbringen oder morgens aufstehen, uns anziehen, frühstücken ... Stellt man sich vor, man müsste jeden Tag von Neuem darüber nachdenken, wie man die Kleider anzieht, wo man sein Pyjama hinlegt oder was man frühstücken möchte, dann würde das sehr viel Zeit und Energie kosten. Man wäre den ganzen Tag damit beschäftigt, sich neu zu organisieren!

Rituale gibt es in allen Kulturen. Sie strukturieren das Leben und vermitteln Geborgenheit. Sie schaffen in der Familie Gemeinsamkeiten, die im Alltag sonst untergehen oder vernachlässigt werden. Häufig sind Rituale Gewohnheiten, über die man gar nicht lange nachdenkt, manchmal entstehen sie aber auch bewusst und wohl überlegt. Man kann viele kleine und große Rituale in der Familie und für Kinder entwickeln. Für alle gilt allerdings: Sie sollten immer das Familienleben bereichern

und nicht zusätzlich beschweren. Deshalb müssen sie das eine oder andere Mal vielleicht an die aktuellen Bedürfnisse der Familienmitglieder angepasst werden. Trennen sich zum Beispiel die Eltern, werden sich neue Rituale entwickeln: Zum Beispiel, wie sich die Mutter vom Kind verabschiedet, wie der Vater das Kind abholt usw. Ein wichtiges Ritual ist das gemeinsame Essen. Es schmeckt allen doch gleich viel besser, wenn sie mindestens einmal am Tag gemeinsam am Tisch sitzen. Abends sind kleine Rituale besonders wichtig, sie können dem Kind helfen, sich zu entspannen und vermindern Ängste: z.B. ein Buch anschauen und ein bisschen kuscheln. Auch die Kinder selbst schaffen schon Rituale: Wenn sie zum Beispiel bereits als ganz Kleine ihren Teddy immer an die gleiche Stelle schlafen legen, oder ein Schmusetuch haben, das sie immer bei sich haben möchten.

Das Wiederkehren von vertrauten Abläufen gibt den Kindern Ruhe und Sicherheit. Sie können sich auf etwas freuen, das sie auffängt, auch, wenn der Tag einmal weniger schön war, und gewinnen Kraft und Zuversicht. Rituale bringen Ruhe und Struktur ins Leben und vermitteln Sicherheit und Geborgenheit.



Die Regel „so viele Kindergeburtstags-Gäste wie Lebensjahre“ ist eine gute Richtlinie, wenn es darum geht, wie viele liebe Menschen zum Geburtstagsfest eingeladen werden sollen. Zu viele Gäste – Tanten, Onkel, befreundete Mütter und Väter, „KollegInnen“ aus der Krabbelgruppe – und die damit verbundene Lautstärke und Unruhe führen leicht zur Reizüberflutung und können das Kind überfordern. Dann kann die gute Laune schnell in Quengeligkeit umschlagen. Möchte man doch mit mehreren Personen den Geburtstag des Kindes feiern, ist es manchmal besser, öfters zu feiern.

Das Kleinkind-Tagebuch

Vielleicht haben Sie Freude daran, schöne und wichtige Momente in der Entwicklung Ihres Kindes festzuhalten, an die Sie und das Kind sich später gerne zurückerinnern?

Erste Worte, erste Sätze:

Mein erstes Wort war:

_____ für _____ ,
meine Mami nenne ich _____ ,
meinen Papi nenne ich _____ ,
mich selbst nenne ich _____ ,

andere liebe Personen nenne ich:

_____ für _____ ,
_____ für _____ ,
_____ für _____ ,

Weitere Wörter

_____ für _____ ,
_____ für _____ ,
_____ für _____ ,
_____ für _____ ,
_____ für _____ .

Meine ersten kurzen Sätze waren

_____ für _____ ,

_____ für _____ ,

_____ für _____ ,
_____ ,

Am liebsten unterhalte ich mich mit

_____ und _____

Erste Schritte:

Meine ersten Schritte habe ich am _____ in
_____ gemacht.

Mein/e _____ war dabei
und hat/haben sich mit mir gefreut.

Jetzt gehe ich manchmal schon zu Fuß _____
_____ .

Wir unternehmen manchmal Ausflüge, besonders gerne
gehe ich _____ .

So groß bin ich jetzt:

Mit 12 Monaten _____ Zentimeter, _____ Kilogramm,
mit 18 Monaten _____ Zentimeter, _____ Kilogramm,
mit 24 Monaten _____ Zentimeter, _____ Kilogramm.

Mein erstes Zähnchen habe ich _____ bekommen.

Mit 12 Monaten habe ich _____ Zähnchen,
mit 18 Monaten _____ , mit 24 Monaten _____ .

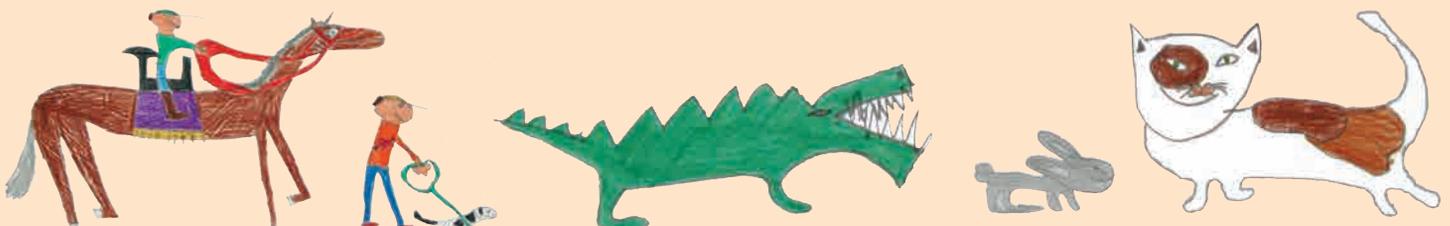
Ernährung:

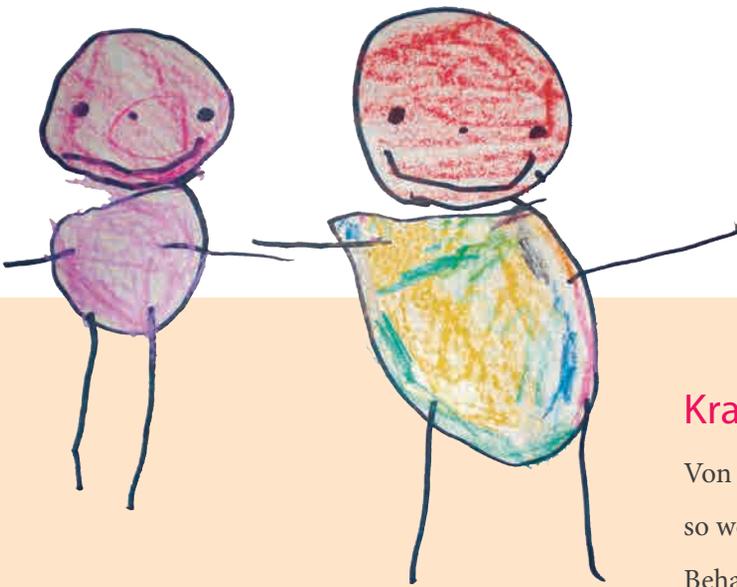
Mein Lieblingsessen ist zur Zeit

_____ ,
nicht besonders mag ich

_____ ,
Das erste Mal alleine gegessen habe ich

_____ ,
das erste Mal die Gabel benützt habe ich





Das kann ich schon:

Ich schlafe meistens durch seit _____.

Das erste Mal jemandem zugewinkt habe ich _____.

Das interessiert mich besonders _____.

Das habe ich schon erlebt:

Besondere Vorkommnisse in meinem zweiten

Lebensjahr waren _____.

Schöne Momente _____.

Mein/unser größter Schreck war _____.

Krankheiten:

Von _____ bis _____ habe ich mich nicht so wohl gefühlt. Ich hatte _____.

Behandelt hat mich Dr. _____.

Meine Mami und mein Papi wollten sich dabei Folgendes merken:

_____.

Bei diesen Menschen bin ich besonders gerne:

_____ weil _____.

_____ weil _____.

_____ weil _____.

So heißen meine ersten Freunde und Freundinnen

_____.

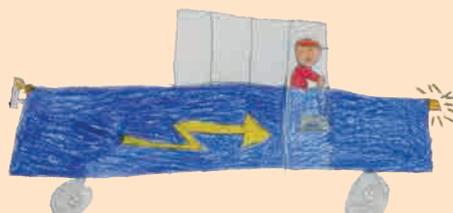
Liebingsdinge:

Mein Lieblingslied ist _____.

Mein Lieblingsreim ist _____.

Meine Lieblingsbücher sind _____.

Meine Lieblingsspielsachen sind _____.



„Das schmeckt mir jetzt.“

„Ich esse, was die Mami isst!“

Kornelia sitzt auf ihrem Hochstuhl und ist voll freudiger Erwartung: Ihre Eltern und die beiden älteren Geschwister Simon und Doris sitzen am Tisch und gleich wird gemeinsam gegessen. Doch als die Mami den Teller mit Gemüsebrei vor sie hinstellt, schaut sie enttäuscht: „Ham! Ham!“ ruft sie, schiebt ihren Teller weg, und versucht, den Teller von Doris zu erwischen. Simon schiebt ihr ein kleines Stückchen Knödel in den Mund. Begeistert kaut Kornelia und will noch mehr. „Kornelia will jetzt alles kosten, was wir essen. Den eigenen Brei können wir uns langsam sparen, glaub ich“, meint der Vater.

Ein Einjähriges kann so gut wie alles essen. Bis zum 12. Lebensmonat sind vielen Kindern bereits ungefähr sechs Zähnen gewachsen, meist zwei untere und die vier

oberen Schneidezähne. Im zweiten Jahr brechen nun nach und nach die restlichen 14 Zähne des Milchgebisses durch, und das Kind kann schon gut kauen. Es braucht keine Breikost mehr. Sie brauchen Ihrem Kleinen auch keine Extramahlzeiten kochen. Nur beim Würzen und Süßen ist Zurückhaltung angebracht. Wenn Sie selbst es scharf oder sehr süß lieben, können Sie vor dem Würzen die Portion für das Kind beiseite nehmen. Manche Kinder lieben es auch noch, am Morgen, abends oder zwischendurch gestillt zu werden, andere haben in diesem Alter kein Stillbedürfnis mehr. Viele Kinder im 2. Lebensjahr wollen nicht nur selbstständig essen – das klappt ja nun auch immer besser! – sie wollen auch entscheiden, was sie essen und wie viel. Drängen Sie Ihr Kind nicht, Speisen zu essen, die es nicht mag, selbst wenn dazu die Suppe gehört, die bis gestern noch seine Lieblingsuppe war. Auch im Essgeschmack hat das Kind seine



eigene Persönlichkeit. Manche Kinder wollen sich während einiger Tage nur noch von einer Speise ernähren, wünschen sich zum Beispiel immer nur Nudeln. Keine Angst: **Da der Körper nach ausgewogener Ernährung verlangt, ändert das Kind genauso spontan sein Essverhalten wieder.** Je weniger Aufhebens Eltern machen, desto eher findet das Kind zur gesunden Vielfalt zurück, vorausgesetzt, sie wird ihm auch angeboten. Kinder, die nicht ständig zum Essen angehalten und gedrängt werden „aufzuessen“, entwickeln ein gutes Gespür für die Mengen, die sie brauchen. Und das ist oft weniger, als viele Eltern meinen. Das Kind wächst im zweiten Lebensjahr langsamer als im ersten und ist meist weniger hungrig. **Das Kind weiß selbst, wann es genug hat.** Jetzt ist oft „selber essen“ wichtiger als satt zu werden. Solange es selbst noch zu wenig mit dem Löffelchen oder der Hand erwischt, können Sie ihm mit einem zweiten Löffel ab und zu etwas in den Mund geben. Sie erleichtern sich und ihm das Essen, wenn Sie ihm Gerichte anbieten, die es sich auch mit den Fingern in den Mund schieben kann. Es wird von alleine damit aufhören und Löffel und

Gabel benutzen, wenn es dazu in der Lage ist, denn es will ja essen wie die „Großen“. Auch hier sind Sie mit Ihrem Essverhalten Vorbild! Wenn es nur noch mit dem Essen panscht, können Sie das Spiel beenden, indem Sie seinen Teller wegräumen. In diesem Lebensjahr wird Ihr Kind sehr damit beschäftigt sein, immer mehr Dinge „alleine“ zu schaffen. Sein Drang nach Selbstständigkeit kann für Sie nervenaufreibend werden. Oft genug sind seine drolligen Anstrengungen aber auch hinreißend komisch.

Wir danken Dr.in Ivonne Daurù Malsiner, Ernährungswissenschaftlerin und DDr.in Michela Morandini, Psychologin sowie Prof. a.c. Dr. Lucio Lucchin (Primar) und Nicoletta Facchin (diplomierte Ernährungstherapeutin, Koordinatorin) des Dienstes für Diätetik und klinische Ernährung des Gesundheitsbezirkes Bozen für die Mitarbeit an diesem Kapitel.

Hilf mir, es selbst zu tun.

Maria Montessori

Der Ernährungskreis

Der „Ernährungskreis“ der deutschen Gesellschaft für Ernährung zeigt auf einen Blick die sieben verschiedenen Lebensmittelgruppen und deren Mengen, die Bestandteil einer vollwertigen Ernährung sind:

1. Mehr als ein Drittel Getreide, Getreideerzeugnisse, Kartoffeln
2. Mehr als ein Drittel Gemüse, Salat und Obst
3. Ca. 20% Milch, Milchprodukte
4. Ca. 10% Fleisch, Wurst, Fisch, Eier
5. Wenige Fette, Öle
6. Genügend Getränke, vorzugsweise Wasser



Kleinkinder brauchen im Allgemeinen fünf Mahlzeiten am Tag und Gesellschaft beim Essen. Das gemeinsame Essen ist einer „der“ Momente, um miteinander zu reden und das Zusammengehörigkeitsgefühl in der Familie zu fördern. **Von großer Bedeutung ist eine abwechslungsreiche, ausgewogene und nicht zu kalorienreiche Ernährung.**

Das **FRÜHSTÜCK** ist eine sehr wichtige Mahlzeit: Nach dem Schlaf versorgt sie den Körper mit der nötigen Energie, um den neuen Tag gut zu beginnen. Milch und Milchprodukte, Getreide und Getreideprodukte wie Brot, Zwieback, Flocken sowie Obst sind hier empfehlenswert. Für Kinder mit einer Laktoseintoleranz gibt es eventuell laktosearme Milch zu kaufen. Wird Milch abgelehnt, kann der Kalziumbedarf durch gut gereiften Käse sowie kleine Mengen Joghurt gedeckt werden.

Als kleine **ZWISCHENMAHLZEIT** am Vormittag und Nachmittag bieten sich frisches Obst und Gemüse, Kompotte, Joghurt oder auch ein Butterbrot an.

MITTAGESSEN: Dünsten Sie Karotten, Bohnen, Karfiol oder Fenchel weich, geben Sie etwas Butter oder Olivenöl darauf und weich gekochten Reis, anderes Getreide oder Nudel dazu. Zwei bis dreimal in der Woche sollte Ihr Kind auch eine kleine Portion Fleisch oder Fisch bekommen. Als Dessert eignet sich ein geriebener Apfel oder anderes Obst.

Als **ABENDESSEN** eignen sich Teigwaren in Verbindung mit Hülsenfrüchten wie Erbsen, Bohnen,

Linsen, Polenta oder Kartoffel mit Fleisch oder Fisch, Pizza, Eintopf mit Getreide und Hülsenfrüchten, Omelett, Grießbrei aus Weizen oder Maisgrieß mit Honig oder eine gute Suppe. Es empfiehlt sich das Essen mit Brot, Gemüse und Obst zu ergänzen.

Vorbild sein heißt nicht, 150%ig zu sein. Eltern sind Vorbilder, weil sie da sind mit all ihren Stärken und Schwächen, und das ist wichtig, sonst haben die Kinder auch das Gefühl, sie müssen 150%ig sein, das wird für alle zu anstrengend!

Paula Honkanen-Schoberth



INFOS & ANREGUNGEN

- Im ersten Lebensjahr wachsen Kinder sehr schnell. Nun, im zweiten Lebensjahr, wird der Rhythmus langsamer: deshalb lässt auch meist der Appetit des Kindes nach und es wirkt nicht mehr so rund und pauspäckig wie noch vor einigen Monaten.
- Das Essverhalten und das allgemeine Wohlergehen hängen eng zusammen: Gemeinsame Mahlzeiten in einer gemütlichen Atmosphäre unterstützen eine gesunde Entwicklung. Sie sind ein wichtiges Ritual, das die Mitglieder der Familie miteinander verbindet.
- Es ist eine große – und häufig unterschätzte – Leistung, regelmäßig gesundes und ausgewogenes Essen auf den Tisch zu bringen. Darauf können Sie stolz sein! Sie ermöglichen es damit Ihrem Kind, ein gesundes Essverhalten zu entwickeln. Und das ist wichtig für sein körperliches und seelisches Gleichgewicht.
- Vielleicht können Sie und Ihr Partner/Ihre Partnerin sich beim Kochen unter der Woche oder am Wochenende abwechseln? Vielleicht hat jemand aus Ihrer Familie oder von Ihren FreundInnen Lust, Sie ab und zu oder auch regelmäßig zum Essen einzuladen? Oder Sie kochen einmal für die Kinder von FreundInnen mit und wechseln sich so ab?
- Ein wöchentlicher Großeinkauf - auch auf dem Bauernmarkt - kann entlasten, denn die vielen kleinen Besorgungen unter der Woche kosten Zeit und Geld. Manche Firmen bieten auch an, Obst und Gemüse nach Hause zu liefern.
- Essbares, auch Schleckereien, sollte nicht als Weg zur Beruhigung oder als Trost eingesetzt werden. Ihr Kind lernt so, auf negative Gefühle wie zum Beispiel Enttäuschung, Trauer oder Langeweile mit Essen zu reagieren. Besser ist es, herauszufinden, was das Problem oder zugrunde liegende Gefühl ist, und dieses zu lösen. Oft hilft es auch, das Kind in den Arm zu nehmen und sich mit ihm zu beschäftigen.
- Eine einfache Regel: Die Erwachsenen sind dafür verantwortlich, was und meist auch wann Kinder essen. Die Kinder entscheiden, wie viel sie davon essen. Auch sie haben manchmal großen Appetit und manchmal weniger.
- Fragen rund ums Thema Stillen beantwortet der Südtiroler Verband der Still- und Laktationsberaterinnen, VSLs, unter www.stillen.it.
- Ihr Kind beim Kochen mit einzubinden ist sicher eine gute Idee. Zu Beginn ist es deutlich mehr Arbeit für Sie, aber bald kann es auch schon eine richtige Hilfe sein. Ihr Kleines interessiert sich sehr dafür, wie alles hergestellt wird.
- Wenige klare Regeln, was bei Tisch erlaubt ist, viel Geduld und Humor helfen Ihrem Kind, sich in der interessanten, bunten Erlebniswelt Essen zurechtzufinden und wohl zu fühlen.



Genug getrunken?

Kleine Kinder brauchen viel Flüssigkeit, circa 1 ½ Liter pro Tag. Allerdings ist auch hier wieder jedes Kind unterschiedlich, manche haben mehr Durst, andere weniger. Einiges von diesem Bedarf wird durch Suppen oder Obst und „wasserhaltiges“ Gemüse gedeckt. Die besten Durstlöcher sind Wasser, gerade, da das Südtiroler Leitungswasser von sehr guter Qualität ist, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees oder sehr verdünnte Fruchtsäfte mit hohem Fruchtgehalt. Absolut nicht geeignet sind Kaffee, Schwarztee, Grün- oder Weißtee, Limonaden, Colagetränke, Energydrinks und selbstverständlich jede Art von alkoholischen Getränken. Die Nuckelflasche sollte langsam verschwinden, da das ständige Nuckeln sehr ungesund für die Zähne ist. Vielleicht glauben Sie, dass dies nicht so tragisch ist, weil das Kind seine Milchzähne sowieso verliert. Aber in der Natur hat alles seinen Sinn: Wenn die Milchzähne frühzeitig zerstört werden und verloren gehen, kann es zu einer Schädigung und einer Fehlstellung der nachwachsenden Zähne kommen. Gefährlich für die Zähne sind auch häufige zuckerhaltige Zwischenmahlzeiten: hier ein Keks, da ein Zuckerle oder ein Stückchen Schokolade! Auch der Zucker im Honig oder der Fruchtzucker, besonders in getrockneten Früchten, kann zu Karies führen. Kleine Kinder brauchen aber Zwischenmahlzeiten, was also geben? An erster Stelle frisches Obst und Gemüse, wie Karotten, ein Stück Kohlrabi, Apfel oder Birne. Ganz zuckerlos werden Sie ein Kind nicht ernähren können, das ist auch nicht nötig, aber Achtsamkeit, auch auf die klein gedruckten Inhaltsangaben der Verpackung mancher Nahrungsmittel, bringt schon eine ganze Menge.

Wenn Kinder häufig Fruchtsaft aus der Flasche nuckeln, kann sich das sehr ungünstig auf ihre Zähne auswirken: Fruchtsäfte enthalten neben dem Zucker – auch natürlicher Zucker ist schädlich – zusätzlich viel Säure. Beim Flaschennuckeln werden die Zähne immer wieder mit Zucker und Säure umspült, mit schlimmen Folgen: Der Zahnschmelz wird langsam zerstört, als Folge können die Zähne faulen.

Zähneputzen nicht vergessen

Die Zähne brechen meist ohne Schmerzen und andere Begleiterscheinungen durch. Oftmals bemerken Eltern gar nicht sofort, dass ein neuer Zahn da ist. Zwischen dem 24. und 30. Monat wird das Milchgebiss in der Regel vollständig entwickelt sein. Vielleicht üben Sie schon seit einer Weile das Zähneputzen. Dabei geht es am Anfang nicht um eine wirkliche Zahnreinigung, sondern ums spielerische Einüben und vor allem um die Nachahmung. Das Zähneputzen am Morgen und am Abend soll dem Kind zur selbstverständlichen Gewohnheit werden. Die Zahnpasta der Erwachsenen ist den Kindern meist zu scharf. Kinderzahnpasten schmecken ihnen besser, manchem Kind sogar so gut, dass es nur die

Paste lutscht. Versuchen Sie bei der Zeremonie gut gelaunt zu bleiben und dem Kind nicht den Spaß am Zähneputzen zu verderben. Besser als mit ständigen Ermahnungen, wie man „richtig“ putzt, geht das mit einem lustigen Spiel, etwa wer die tollsten Grimassen dabei schneiden oder am lautesten das Wasser ausprusten kann. Auch können Mami (oder Papi) und Kind sich gegenseitig die Zähne putzen. Natürlich sollten Sie dem Kind auch erklären, warum es wichtig ist, seine Zähne zu bürsten: damit sie gesund bleiben und nicht wehtun.

Wir danken Dr. Fabrizio Fontanella (Primar) und Eva Rösch (Zahnarthelferin) vom Dienst für Zahnheilkunde des Krankenhauses Bozen für die Mitarbeit an diesem Text.



Von kleinen und großen Geschäften

Kein Essen ohne Verdauung. Auch wenn das Wickeln viel Arbeit bedeutet und Sie in Ihrer Babyausrüstung schon ein Töpfchen haben: Für die so genannte „Sauberkeitserziehung“ oder besser „Sauberkeitsentwicklung“ ist es noch viel zu früh! Diese Erkenntnis hat sich inzwischen zum Glück weitgehend durchgesetzt. Ein Kind kann seine Schließmuskeln erst mit der Zeit beherrschen. Wenn man es jetzt auf den Topf setzt, begreift es überhaupt nicht, was man von ihm will. Die Kontrolle der Ausscheidungsorgane (Halten der Schließmuskeln und Entspannen im richtigen Moment) ist ein Reifungsprozess, der bei jedem Kind unterschiedlich einsetzt und dauert und sich meist bis zum 4., 5. Lebensjahr stabilisiert. Sauberkeit lässt sich nicht erzwingen. Bevor Sie Ihrem Kind anbieten, sich auf den Topf zu setzen, sollten Sie darauf achten, ob es überhaupt schon merkt, wann es muss. Das kann irgendwann zwischen dem 18. und dem 36. Lebensmonat sein. Sie kennen ja sicher seinen

angestregten oder versunkenen Gesichtsausdruck, vor allem vor und während dem großen Geschäft. Es erlebt dabei angenehme Gefühle und will meist nicht gerne gestört werden. Oder das Kind zupft an der Windel, geht in die Hocke, zeigt auf den Popo oder redet darüber. Sie können es dann fragen, ob es sein „Pipi“, „Aa“, oder wie Sie es nennen wollen, in den Topf oder in die Toilette machen will. Besonders Erstgeborene können sich häufig nicht vorstellen, wozu der Topf dienen soll und möchten die Erwachsenen nachahmen und die Toilette benutzen – dafür gibt es eventuell eigene Aufsätze für Kinder. Und wenn dann wirklich etwas im Topf oder Klo gelandet ist, betrachtet das Kind das Ergebnis erst verwundert und dann stolz und will auch meist gelobt werden. Doch denken Sie daran: Der Topf oder die Toilette sind ein Angebot, mehr nicht. Wenn das Kind damit noch nichts anfangen kann oder will, ist das völlig in Ordnung. Ob Topf, Toilette oder Windel, das darf und muss immer wieder die Wahl des Kindes sein. Bekommt es genug Zeit, selbst zu entdecken, wie es seinen Körper kontrollieren kann, entwickelt es ein gutes Körperbewusstsein.

Wussten Sie, dass ...

... regelmäßige Essenszeiten und eine angenehme Atmosphäre bei Mahlzeiten die Verdauung fördern und Ihrem Kind Sicherheit und Halt geben? Das erleichtert es ihm auch, Tischmanieren zu lernen – wenn sie ihm vorgelebt werden.

... Kleinkinder zusätzlich zur festen Nahrung und den Milchprodukten über den Tag verteilt ungefähr vier volle Tassen oder Becher Flüssigkeit brauchen?

... viele Kinder frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte gerne trinken und auch so die notwendigen Vitamine und Mineralstoffe aufnehmen können?

Scheuen Sie sich nicht, Ihre Fragen über die Entwicklung, Ernährung, Erziehung Ihres Kindes mit Fachleuten zu besprechen. Vieles lässt sich in einem Gespräch klären.

Guten Abend, gute Nacht ...

Jetzt brauche ich weniger Schlaf ...

Das darf nicht wahr sein: Mitten in der Nacht ruft Konstantin plötzlich putzmunter nach seinem Papi. Als Vito zu ihm geht, steht er mit seinem Plüschbären in der Hand im Bettchen und will spielen. Und das, nachdem schon das Einschlafen gar nicht so einfach war: Eine Geschichte vorlesen, Wasser holen, das Licht anmachen, die Tür offen lassen, noch einmal einen Schluck Wasser trinken, noch ein Gute-Nacht-Bussele. „Eigentlich war ich sicher, dass du jetzt immer durchschlafen würdest – so wie du es in den vergangenen Wochen gemacht hast – aber du überraschst uns ja immer wieder!“

Im zweiten Lebensjahr benötigen die meisten Kinder insgesamt kaum weniger Schlaf als in den letzten Monaten des ersten Lebensjahres. Tagsüber hingegen brauchen sie meist deutlich weniger: knapp zwei Stunden genügen vielen für den Mittagsschlaf, manche verzichten schon ganz darauf. Nun spielt sich bei den Kleinen vieles ab, was das Ein- oder Durchschlafen erschweren kann. Sie entdecken die Selbstständigkeit und

lösen sich ein wenig mehr von den Eltern. Das kann sie gleichzeitig unsicher machen und ihnen Verlässlichkeit bereiten: Das richtige Maß an Selbstständigkeit und Sicherheit muss erst langsam erlernt werden. Und gerade das Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit ist für das Ein- und Durchschlafen so wichtig. Eltern stehen jetzt vor der Aufgabe, jene feine Mischung zu finden, die Geborgenheit gibt und gleichzeitig das Kind bei seinen kleinen Schritten in die Selbstständigkeit unterstützt, auch beim Schlafen. Kinder, die am Tag die Möglichkeit haben, vieles selbst auszuprobieren, trauen sich auch in der Nacht mehr zu. Sie können sich leichter selbst beruhigen und ohne Hilfe der Eltern weiterschlafen. Je klarer Mütter und Väter sich in Trennungssituationen tagsüber verhalten – dem Kind immer sagen, wenn sie weggehen, wann sie wiederkommen – desto leichter fällt den Kleinen auch das Loslassen beim Einschlafen. Sie wissen dann, dass sie sich auf die Eltern verlassen können, dass diese da sind oder wieder zurückkommen werden, wenn sie sie brauchen. Vielen Kleinkindern erleichtert es eine Puppe, ein Stofftier, eine Schmusewindel oder Ähnliches, sich sicher und



geborgen zu fühlen, auch wenn Mami oder Papi gerade nicht greifbar sind. Manchmal, wenn zum Beispiel der Tag besonders aufregend war, kann es sein, dass das Kind noch die intensive Nähe der Eltern in der Nacht braucht. Wenn Ihr Kind hingegen mitten in der Nacht putzmunter ist und spielen möchte, kann dies damit zu tun haben, dass es nun weniger Schlaf braucht. Da hilft ein späteres Schlafengehen oder ein kürzerer Mittagschlaf am besten. Eltern können zwar die Schlafdauer des Kindes nicht bestimmen, aber die Zeit, zu der schlafen gegangen wird. Auf alle Fälle hilfreich beim Ein- und Durchschlafen ist ein beruhigendes Abendritual,

also ein immer gleicher Ablauf vor dem Schlafengehen. Dazu gehört, dass Toben und Lärmen eine Weile vor dem Zubettgehen vermieden werden. Das Ritual kann von den Eltern gemeinsam mit dem Kind entwickelt werden: gemeinsam ein Buch ansehen, ein Lied singen oder ein Gebet sprechen, das Licht auslöschten oder ein kleines Licht im Zimmer brennen lassen. Wenn immer wieder der gleiche Vorgang gewählt wird, hilft das dem Kind sehr, sich zu entspannen und einzuschlafen. Und sollte einmal eine andere vertraute Person das Kind ins Bettchen bringen, sollte sie am besten ebenfalls dieses Ritual einhalten.

INFOS & ANREGUNGEN

- Durch die neuen Fähigkeiten Ihres Kindes kann es nun öfter zu Ein- und Durchschlafproblemen kommen. Schlafen gehen bedeutet für das Kind, von den Eltern getrennt zu sein. Eltern haben jetzt eine weitere Chance, die Bindung zu ihrem Kind zu stärken, indem sie, wenn das Kind aufwacht und ruft oder weint, zu ihm gehen, es trösten und berühren. Damit lernt das Kind: „Wenn ich im Dunkeln Angst bekomme und rufe oder weine, kommt verlässlich jemand Vertrautes und tröstet mich. Dann geht die Mami oder der Papi wieder. Ich kann mich darauf verlassen, dass ich in der Nacht nicht alleine bin.“
- Auch hier geht es darum, dem Kind zu zeigen, dass man es versteht und ernst nimmt: „Bist du aufgewacht und hast im Dunkeln Angst gehabt?“ Dann geben die Eltern die Richtung vor, von der sie denken, dass es die richtige ist, zum Beispiel indem sie sagen und zeigen: „In der Nacht bin ich müde und will nicht spielen, das machen wir morgen früh ... jetzt versuche, wieder einzuschlafen.“
- Oft hilft es, das Kind im Bettchen zu beruhigen, ohne es herauszuheben. Es zu trösten und zu streicheln, dann beruhigt es sich häufig wieder.
- Plüschtiere, ein Stofftuch oder ähnliches kann dem Kind dabei helfen, sich sicher zu fühlen. Es will es vielleicht überall hin mitnehmen und es darf auch nicht gewaschen werden. Der vertraute Geruch ist für Ihr Kind nämlich sehr wichtig. Zwischendurch kann man das Stofftier, die Puppe oder die Windel eventuell in einem Wäschetrockner desinfizieren oder eine Nacht gut in eine Plastiktüte eingepackt in das Gefrierfach des Kühlschranks legen, um es zu reinigen, ohne den Geruch zu zerstören.
- Manchen Eltern fällt es schwer, dem Kind zu vermitteln, dass es jetzt wirklich schlafen sollte. Das kann ganz unterschiedliche Gründe haben. Solche Anspannungen kann das Kind wahrnehmen, so dass die Trennung erschwert wird.
- In diesem Alter kann es auch sein, dass das Kind ein neues Spiel entdeckt hat: Wenn ich rufe, kommen meine Eltern – auch in der Nacht, das ist ja toll! Hier ist es für die Mutter und den Vater häufig nicht leicht zu unterscheiden, ob das Kind jetzt wirklich Angst hat und Sicherheit braucht oder spielt.
- Ob Ihr Kind die richtige Menge Schlaf bekommt, können Sie leicht feststellen: Ist es untermittags vergnügt und spielt interessiert, dann hat es genug Schlaf. Bekommt es zu wenig Schlaf, wird es quengelig, lustlos beim Spielen und schläft manchmal unversehens ein.



Zu Mittag etwas Ruhe ...

Wird das Kind denn nie müde? Solche Stoßseufzer werden Sie jetzt wohl öfters zum Himmel schicken. Ein Kind in diesem Alter verfügt über so viel ungebremste Tatkraft, dass selbst ausgeruhte, entspannte Erwachsene nach einem Tag mit diesem Energiebündel an die Grenzen ihrer Belastbarkeit kommen können. Oft ist der Mittagsschlaf des Kindes die einzige, ersehnte Chance, selbst ein wenig zur Ruhe zu kommen. Wenn dieser jetzt aber nur mehr eine halbe Stunde dauert oder ganz ausfällt? Gönnen Sie sich selbst und Ihrem Kind dann zumindest eine „Ausruh-Zeit“. Wenn diese, wie auch das abendliche Ins-Bett-Gehen, nach dem immer gleichen Ritual abläuft, wird das Kind sie gerne annehmen. Sie kennen ja die Anzeichen, wenn Ihr Kleines müde wird: Manche Kinder nuckeln an der Kuscheldecke, manche zupfen sich am Ohr oder zwirbeln an ihren Haaren, manche fangen an zu quengeln.

Wenn es trotzdem nicht schlafen will oder kann, sollten Sie es dennoch in sein Bettchen oder in die Spielecke setzen, wo es sich (vielleicht nachdem Sie ihm ein Lied vorgesungen haben) etwa mit einem Bilderbuch ruhig selbst beschäftigen kann. Sollten Sie müder sein als Ihr Kind, legen Sie sich doch aufs Sofa und erklären Sie ihm, dass Sie ausruhen werden. Vielleicht möchte es sich ein wenig zu Ihnen legen? Ansonsten kann eventuell für das Kind ein spannendes Spielzeug vorbereitet werden: zum Beispiel eine alte Handtasche oder eine „Zauberdose“ mit verschiedenen interessanten, ungefährlichen Schätzen. Während Sie es sich bequem machen und sagen „Mama (oder Papa) braucht jetzt eine Pause!“, wird sich Ihr Kind mit den Kostbarkeiten beschäftigen. Eventuell können Sie auch die Türe des Raumes, in dem Sie sich gemeinsam mit dem Kind befinden, schließen, kontrollieren, ob dem Kind nichts gefährlich werden kann (siehe eventuell die Sicherheits-Checkliste in diesem Heft), dann macht es auch nichts, wenn Sie für eine Weile einschlafen.



„Nachtschreck“ oder schlecht geträumt?

Kinder wachen manchmal mitten in der Nacht auf und sind ganz verwirrt. Der „Nachtschreck“ tritt meist in der ersten Nachthälfte, zwischen ein und drei Stunden nach dem Schlafengehen, auf. Das Kind ist dabei in einer Art Verwirrtheitszustand. Es hat die Augen meist offen, ist ängstlich oder wütend, schwitzt stark und atmet heftig. Es kann sein, dass es die Eltern nicht erkennt und sich kaum trösten lässt. Hier heißt es für die Eltern Ruhe bewahren. Meist endet der „Spuk“ so plötzlich wie er begonnen hat: Das Kind wird müde und schläft

friedlich ein. Es kann sich später an nichts erinnern. Öfters auftreten kann der „Nachtschreck“ im vierten und fünften Lebensjahr, nach dem siebten Lebensjahr verschwindet er meist von selbst.

Zu Angstträumen hingegen kommt es meistens in der zweiten Nachthälfte. Das Kind ist wach und ängstlich, es kennt sich jedoch aus. Es ruft nach den Eltern und sucht Trost. Es kann diesen Trost auch annehmen, beruhigt sich dadurch, manchmal schneller, manchmal langsamer – und schläft dann wieder ein. Auch das ist kein Grund zur Sorge, wenn es nicht zu häufig vorkommt. Nur wenn Kinder ein Mal pro Woche oder öfter einen Angsttraum haben und auch am Tag ängstlich und bedrückt sind, sollten Sie fachliche Beratung einholen.

Wussten Sie, dass ...

... 50% der Kinder im Laufe des zweiten Lebensjahres ganz von selbst beginnen durchzuschlafen?

... Kinder alles, auch Träume, als Wirklichkeit ansehen. Deshalb erzählen sie selten gute Träume, weil sie glauben, die Eltern kennen diese ohnehin. Angstvolle Träume beschäftigen die Kleinen oft länger. Manchmal suchen sie am Morgen noch nach Tieren oder Gegenständen, die ihnen im Traum begegnet sind.



Buchtip:

Gute Nacht, Gorilla von Peggy Rathmann, erschienen im Moritz Verlag. Dieses lustige Bilderbuch erzählt in bunten Bildern und mit wenig Text, wie der kleine Gorilla dem Zoowärter beim „Gute-Nacht-Sagen“ den Schlüssel entwendet und nach und nach alle Tiere befreit ... Eine schöne Gute-Nacht-Geschichte, die viel Freiraum zum Erzählen lässt.

Geschwister

Familienzuwachs

Vielleicht stecken Sie mitten in Überlegungen, ob jetzt der Zeitpunkt für Familienzuwachs günstig ist, weil doch Ihr Kind so gerne mit anderen Kindern zusammen ist. Der Altersabstand ist nicht so groß, die Geschwister könnten bald miteinander spielen und die Babysachen sind auch schon alle vorhanden und müssen nicht (wehmütig) aussortiert werden. Auf der anderen Seite ist Ihr „Einzelkind“ immer noch anstrengend genug, erlaubt aber doch schon einige Freiheiten, die Sie genießen. Und wie wird es mit der Eifersucht des Erstgeborenen? Wird es einen Abstand von mehreren Jahren besser verkraften? **Einen „idealen“ Altersunterschied zwischen Geschwistern gibt es eigentlich nicht: Jeder hat Vor- und Nachteile.** Also ist es wohl am besten, sich für den Abstand zu entscheiden, der am besten in Ihre gegenwärtige Situation und in Ihre Zukunftsplanung passt. Vielleicht haben Sie ja auch längst Tatsachen geschaffen, geplant oder ungeplant, und das neue Baby ist schon unterwegs. Eltern, die sich für ein

zweites Kind entscheiden, haben einen großen Vorteil: Sie können sich vorstellen, was auf sie zukommt. Sie haben genügend Erfahrung, um sich auch selbst realistisch einschätzen zu können: als Mutter, als Vater und auch als Elternpaar. Das erste Kind sollte auf die Ankunft des Geschwisters vorbereitet werden. Doch das hat noch ein wenig Zeit: **Neun Monate in die Zukunft zu denken ist unmöglich für ein so kleines Kind.** Irgendwann, wenn der Bauch rund wird, kann der richtige Zeitpunkt sein, ihrem Kind zu erzählen, dass darin ein Baby wächst. Jetzt wird es deshalb auch etwas vorsichtig sein und kann sich nicht mehr wild auf Sie werfen, aber es kann auch mit seinen Händchen spüren, wie sein Schwesterchen oder Brüderchen im Bauch der Mami strampelt. Allerdings ist es wichtig, dass das Kind von seinen Eltern erfährt, dass es ein Geschwisterchen bekommt: Sprechen diese schon mit den Großeltern oder FreundInnen darüber, ist es besser, es auch dem Kind schon früher zu sagen, damit das Kind die „Neuigkeit“ von Ihnen, und nicht durch Dritte erfährt. Dabei kann betont werden, dass es noch ganz



lange dauern wird, bis das Baby zur Welt kommt, so lange, bis der Kindergarten im Sommer aufhört oder so lange, bis es ganz kalt sein wird ... Wenn es dann ein fremdes Baby sieht, können Sie ihm sagen, dass „unser“ Baby auch bald da sein wird. Veränderungen, die das Kind betreffen, sollten einfühlsam und mit genügendem zeitlichem Abstand zur Geburt des Geschwisterchens eingeleitet werden: etwa das Abstillen oder der Auszug von Ihrem Bett in sein eigenes oder der Wechsel von seinem Kinderbettchen in ein größeres. Auch wenn Sie für das Kind eine Betreuung in der Kinderkrippe, durch eine Tagesmutter oder zeitweise in einer Kindertagesstätte planen, sollten

Sie damit möglichst nicht unmittelbar nach oder vor der Geburt beginnen. Das sind einschneidende Veränderungen für das Kind, und wenn das alles mit der Ankunft des Babys einsetzt, kann es dies als Zurücksetzung oder Vertreibung empfinden. Es kann sich dann entthront fühlen und sein Geschwisterbaby als Störenfried erfahren. **Wenn Sie Ihr Kind in die freudige Erwartung und Vorbereitung mit einbeziehen, dann wird es fühlen, dass es etwas gewinnen wird: seine kleine Schwester oder seinen kleinen Bruder.**

Weitere Informationen und Anregungen zu diesem Thema finden Sie auch im 1., 2. und 3. Elternbrief.

Zwillinge und Drillinge

Eltern von Zwillingen- und Drillingskindern erleben das meiste ganz ähnlich wie andere Väter und Mütter, nur doppelt oder dreifach! Zwillinge und Drillinge bedeuten in jedem Fall etwas Besonderes: besonders viel Arbeit zu Beginn, besonders viel Freude, besonders viel Aufmerksamkeit, besonders starke Nerven ... Zwillingen- und ebenso Drillingskinder sind, unabhängig davon, ob sie eineiig oder zweieiig sind, vom ersten Moment ihres Lebens an nicht allein, sie bilden ein Duo oder Trio. Sie verbringen mehr Zeit miteinander als mit irgendeinem anderen Menschen, und so entsteht meist eine enge Verbundenheit. Sie spielen zusammen, essen zusammen, trösten sich, unterstützen sich gegenseitig ... Gerade deshalb jedoch werden sie es genießen, wenn die Mami und der Papi hin und wieder für eines ganz alleine da ist, mit ihm alleine etwas unternimmt. Sind Mami oder Papi mal verärgert oder weisen sie zurecht, macht das Zwillingen und Drillingen häufig weniger aus als Einzelkindern. Sie haben sich ja immer noch gegenseitig. Das ist angenehm für die Mehrlingskinder, manchmal allerdings nicht so einfach für die Eltern.

Bei manchen Zwillingen und Drillingen drängt sich eines der Kinder etwas in den Vordergrund. Solange es dem/den anderen trotzdem gut geht, ist das nicht weiter schlimm. Wenn eines allerdings offensichtlich unter der Situation leidet und sich nicht selbst wehrt, sollten Eltern dieses Kind bestärken und ermutigen. Damit jedes der Kinder sich nach seinen Bedürfnissen entwickeln kann und als eigenständiger Mensch ernst genommen fühlt, empfiehlt es sich, die gleichaltrigen und in vielen Dingen ähnlichen Kinder als eigenständige Persönlichkeiten zu sehen. Jedes Kind hat sein eigenes Entwicklungstempo, eigene Begabungen und eigene Wesensmerkmale. Diese Verschiedenheit sollte unterstützt werden, zum Beispiel, indem sie auch unterschiedliche Kleidung tragen dürfen. Häufige Vergleiche können für die Kinder unangenehm sein, besonders, wenn eines vielleicht etwas ungeschickter oder weniger aufgeschlossen ist. Jedes hat seine eigenen Stärken und möchte für seine jeweiligen Leistungen Anerkennung erhalten.



Eltern sein - Partner sein

Eine glückliche Partnerschaft

Hansjörg liest laut aus der Zeitung vor: „Goldene Hochzeit gefeiert, sieben Kinder, 20 Enkel- und 10 Urenkelkinder‘... meinst du, das schaffen wir auch?“ „Goldene Hochzeit, das sind fünfzig Jahre – das ist wirklich eine lange Zeit!“ Elke überlegt: „Hm, wenn du öfters das Kochen übernimmst, bin ich bereit, mir’s zu überlegen ...“ „Ok, das ist kein Problem, aber so viele Kinder und Enkelkinder. Da werden wir uns ganz schön dahinter setzen müssen ...“

Eine glückliche Partnerschaft zu führen, ist für die meisten Menschen der größte Wunsch im Leben: Eine, in der man sich gegenseitig respektiert, liebt, zärtlich und treu ist. Doch was braucht es, damit eine Partnerschaft längerfristig gelingt? Und glücklich bleibt, auch wenn es zeitweise recht anstrengend ist, weil man zum Beispiel ein oder mehrere kleine Kinder hat?

Eine glückliche Partnerschaft zu führen, ist anspruchsvoll. Ob sie über Jahre hinweg zufrieden stellend und glücklich verläuft, hängt zu einem großen Teil davon ab, wie es dem Paar gelingt, mit Veränderungen umzugehen und an diesen Aufgaben zu wachsen. Überraschender Weise haben zum Beispiel körperliche Attraktivität, Intelligenz, Alter, Einkommen, Bildung oder das Ausmaß der Verliebtheit zu Beginn der Beziehung wenig Einfluss darauf. Viel wichtiger ist es, dass die PartnerInnen gut miteinander sprechen können. Dass es ihnen gelingt, die Alltagsprobleme miteinander zu lösen. Und dass sie den Alltagsstress wirksam bewältigen können.

Eine wichtige Frage in diesem Zusammenhang ist, besonders in den ersten Lebensjahren der Kinder, immer wieder jene der Aufteilung der Arbeiten in der Familie. Es hat sich gezeigt, dass es häufig zu Spannungen führen kann, wenn es einem Paar nicht gelingt, sich auf eine Aufteilung zu einigen, die den Bedürfnissen



beider entspricht. Das ist auch nicht so einfach, auch gesellschaftliche Bedingungen erschweren dies häufig. Andererseits leben vor allem jene Paare eine glückliche Beziehung, in denen beide mit ihrer Rollenaufteilung zufrieden sind und die Arbeit des/der jeweils anderen schätzen. Übernimmt zum Beispiel ein/e PartnerIn gerne für eine bestimmte Zeit die Betreuung der Kinder und einen größeren Teil der Hausarbeit und die/der andere einen größeren Teil der Berufsarbeit, so ist die Zufriedenheit des Paares wahrscheinlich relativ groß. Ebenso, wenn beide gerne ihrem Beruf nachgehen und sich die Betreuungs- und Hausarbeit teilen.

Die Art, **wie** Paare miteinander sprechen, kann ganz unterschiedlich sein und trägt viel zur Zufriedenheit oder Unzufriedenheit in der Partnerschaft bei: Manchen Paaren gelingt es, meist aufmerksam und zärtlich miteinander zu sein, sich in den/die jeweils andere/n einzufühlen. Sie stimmen sich häufig zu, suchen nach Übereinstimmung und Versöhnung. Auch Humor, und manchmal einfach das Thema wechseln, trägt zu einer positiven Stimmung bei. Andere Paare tauschen

häufig verletzende oder ablehnende Bemerkungen aus. Sie nehmen sich wenig Zeit füreinander oder meiden gemeinsame Gespräche. Dieses Verhalten führt eher dazu, dass sich Diskussionen aufschaukeln und es zum Streit kommt.

Das Wissen darum, dass Liebe eben nie ideal sein kann, ist womöglich die wichtigste Voraussetzung für ein dauerhaftes Zusammensein [...].

Zeitschrift Geo, Juli 2010, S. 83

INFOS & ANREGUNGEN

Weniger Stress ...

Der Umgang mit Stress spielt eine wichtige Rolle in Beziehungen: Es gibt viele Paare, die gut miteinander sprechen und Probleme gut lösen können. Doch unter Stress gelingt beides dann häufig weniger gut. Folgende Anregungen können vielleicht helfen, Stress zu reduzieren:

- Eine Menge Stress im Alltag kann durch eine gemeinsame gute Organisation und Planung des Familienalltags reduziert werden. Hier kann auch der Familienbogen aus dem 3. Elternbrief hilfreich sein. Oder ein Familienkalender, auf dem alle Termine der einzelnen Familienmitglieder eingetragen werden.
- Auch die finanzielle Seite im Blick zu haben, hilft, Stress zu vermindern. Da kann zum Beispiel ein Haushaltsbuch gute Dienste leisten: Man trägt alle Ein- und Ausgaben ein und sieht, woher das Geld kommt und wohin es fließt. Sowohl die Caritas als auch die Verbraucherzentrale bieten Haushaltsbücher an. Außerdem gibt es ein Haushaltsbuch im Internet, in das kostenlos, einfach und anonym die entsprechenden Daten eingegeben und dann berechnet werden. *Adressen siehe Adressenverzeichnis.*
- Sich gemeinsam zu überlegen, welche persönlichen, familiären und beruflichen Ziele beide PartnerInnen haben, kann Stress reduzieren. Ebenso, zu überlegen, was zeitlich abgestimmt werden kann.
- Günstig ist es, wenn beide PartnerInnen sowohl für sich allein als auch als Paar stressfreie Inseln aufbauen, an denen sie Zeit für sich selbst und für einander haben und die das „Aufladen der Batterien“ erlauben.

- Als Paar kann es zum Beispiel bereichernd sein, sich abends, wenn das Kind/die Kinder im Bett sind, bewusst Zeit füreinander zu nehmen und es sich gemütlich zu machen: Bei einem schönen Film oder einer interessanten Fußballübertragung; bei einem gemeinsamen Bad; indem man FreundInnen zu einem gemütlichen Gespräch oder Gesellschaftsspiel einlädt, sich eine Pizza holt ... Auch gemeinsam immer wieder einmal etwas Neues, Freudiges zu unternehmen, stärkt die Beziehung. Vielleicht kann inzwischen eine vertraute Person für das Kind sorgen?
- Wichtig kann es sein, zu lernen, mit Alltagsbelastungen wirksam umzugehen, indem diese Anforderungen realistisch wahrgenommen und angegangen werden. Durch das positive Lösen von Herausforderungen erkennt man immer wieder die Wirksamkeit des eigenen Handelns und das stärkt.
- Das beste Mittel gegen das Abflauen der Liebe in einer Beziehung ist das gegenseitige Interesse und die gegenseitige Unterstützung: Wenn Frauen und Männer das Gefühl haben, ihr Partner/ihre Partnerin interessiert sich für sie beziehungsweise bemüht sich aktiv, sie zu entlasten, geht es beiden entscheidend besser.

Eltern

In Südtirol werden von mehreren Organisationen Elternkurse angeboten. Diese bieten Müttern, Vätern und Erziehenden einen guten Rahmen, sich zu Erziehungsthemen kundig zu machen und sich auszutauschen. Der Besuch eines solchen Kurses kann mehr Sicherheit und Selbstbewusstsein in der Beziehung zum Kind/zu den Kindern vermitteln und dazu beitragen, den

Familienalltag zu entlasten und das Miteinander zu verbessern. In den Kursen „Starke Eltern – Starke Kinder“, „Fit for Kids“, „Genitori in Forma“, „Step“ vermitteln die ReferentInnen zum Beispiel die wichtigsten Grundlagen der Erziehung: Kommunikationsregeln, Möglichkeiten, Konflikte zu lösen und vieles mehr. Alltägliche Situationen werden erlebbar gemacht und Lösungen gemeinsam mit anderen Elternpaaren entwickelt.

Kontaktadressen finden Sie im Adressverzeichnis.



INFOS & ANREGUNGEN

- Manchmal stehen auch die eigenen hohen Erwartungen an die Partnerschaft beziehungsweise an die Partnerin/den Partner dem Glück entgegen: Häufig sind diese Erwartungen sehr hoch, manchmal auch unrealistisch und für den anderen/die andere schwer zu erreichen.
- Im Verlauf einer Partnerschaft entwickeln sich die PartnerInnen meist weiter: Sie sind dann vielleicht gar nicht mehr die gleichen Personen wie damals, als Sie sich kennen gelernt haben. Es ist daher wichtig, die Erwartungen an die Partnerschaft realistisch zu halten und zu erkennen, dass eine Partnerschaft sich immer weiterentwickelt. Beide können miteinander Schritt halten, wenn sie sich gegenseitig für die Interessen und Weiterentwicklung des Gegenüber interessieren. Und sich auch selbst weiterentwickeln.
- Die Partnerin/den Partner nach den eigenen Vorstellungen zu formen oder zu verändern, das klingt vielleicht verlockend. Verhaltensweisen oder Eigenschaften des Partners/der Partnerin, die sehr störend sind und mit denen nur schwer gelebt werden kann, sollten angesprochen und der Wunsch nach Veränderung geäußert werden. Was allerdings nicht verändert werden kann, muss bis zu einem gewissen Grad akzeptiert werden. Durch diese Haltung wird Veränderung häufig einfacher möglich, weil kein Druck besteht, dem man nicht gewachsen ist oder gegen den man sich auflehnt.
- Eine glückliche Partnerschaft zu führen ist immer auch eine Balance zwischen Wünschen und Kompromissen. Beides sollte möglich sein.



Wie sag ich's am besten?

Von sich selbst zu sprechen, die eigenen Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse klar zu sagen, birgt eine große Chance: Der Partner/die Partnerin erfährt, wie es einem momentan geht und warum man dieses Anliegen hat. Das heißt noch nicht, dass jeder Wunsch gleich erfüllt wird. Aber die Chancen stehen besser und es gibt weniger Missverständnisse.

So lieber nicht ...

Du räumst deine Sachen im Wohnzimmer nie weg.

Jemand müsste sich um die Kinder kümmern!

Besser so ...

Es stört mich, wenn Dinge im Wohnzimmer herumliegen. Bitte achte darauf, alles wegzuräumen, was du nicht mehr brauchst.

Ich hatte heute einen sehr anstrengenden Tag, kannst du dich bitte um die Kinder kümmern?

So lieber nicht ...

Warum kannst du nie an etwas denken? Ich habe dir schon tausendmal gesagt, dass du tanken sollst, aber da passiert ja gar nichts.

Du hältst nie, was du versprichst!

Besser so ...

Es ist kein Benzin im Auto. Es ärgert mich, dass du nicht getankt hast.

Du hattest mir versprochen, heute das Geld an unsere Vermieterin zu überweisen. Es ärgert mich, dass du das nicht getan hast.

Positive Rückmeldungen sollten um vieles häufiger gegeben werden als negative: Vielen fällt es leichter, den Partner/die Partnerin zu kritisieren, als etwas Nettes zu sagen. Für eine glückliche Partnerschaft ist es wichtig, nichts für selbstverständlich zu nehmen, sondern auch für alltägliche Gesten Anerkennung und Wertschätzung zu zeigen. Zum Beispiel für das „Bekocht-Werden“, für das Zuhören, für das, was einem gut tut und worüber man sich freut ... oder einfach dafür, dass der/die andere an meiner Seite ist.

Gut zuhören ist gar nicht so einfach ...

„Du bist mir wichtig. Was du sagst, interessiert mich“: Damit die Partnerin/der Partner dieses Gefühl bekommt, muss vielleicht die Zeitung aus der Hand gelegt werden, der Fernseher ausgeschaltet, müssen die Kinder mal ins eigene Zimmer geschickt werden. Das Gespräch kann auch auf einen anderen Zeitpunkt verschoben werden, wenn die Situation gerade nicht günstig ist. Zum Beispiel auf den nächsten Abend, an dem in aller Ruhe darüber gesprochen werden kann. Allerdings sollte dieser Termin dann wirklich eingehalten werden.

→ Es geht darum, wirklich zu verstehen, was der Partner/die Partnerin mitteilen will. Dazu kann das Gesagte kurz zusammengefasst und eventuell nachgefragt werden: „Habe ich das richtig verstanden, du möchtest ...“ Auf diese Weise wird deutlich, dass sich der/die Zuhörende

wirklich für das Gesagte interessiert, er/sie bekommt weitere Informationen, und eventuelle Missverständnisse können gleich aus dem Weg geräumt werden.

- Auch wenn man sich schon sehr gut kennt, ist es meist besser nachzufragen, als etwas zu „unterstellen“, besonders, da wirklich niemand Gedanken lesen kann. Menschen verändern und entwickeln sich im Laufe der Jahre. Das kann die Partnerschaft jung und interessant halten.
- Gute ZuhörerInnen zeichnen sich auch dadurch aus, dass sie zunächst ihre eigenen Interessen zurückstellen und dem Gegenüber erst einmal Zeit geben, die Situation oder das Problem zu schildern. Oft verändert sich dabei schon der Blickwinkel; manches sortiert sich oder wird klarer. Es geht also nicht darum, sofort eine Lösung anzubieten oder einen fertigen Handlungsplan parat zu haben, denn der Gesprächspartner/die Gesprächspartnerin will zunächst einmal nur verstanden werden.

Momo

Was die kleine Momo konnte wie kein anderer, das war Zuhören. Das ist doch nichts Besonderes, wird nun vielleicht mancher Leser sagen, zuhören kann doch jeder. Aber das ist ein Irrtum. Wirklich zuhören können nur ganz wenige Menschen. Und so wie Momo sich aufs Zuhören verstand, war es ganz und gar einmalig. Momo konnte so zuhören, dass dummen Leuten plötzlich sehr gescheite Gedanken kamen. Nicht etwa, weil sie etwas sagte oder fragte, was den anderen auf solche Gedanken brachte, nein, sie saß nur da und hörte einfach zu, mit aller Aufmerksamkeit und aller Anteilnahme. Dabei schaute sie den anderen mit ihren großen dunklen Augen an, und der Betreffende fühlte, wie in ihm auf einmal Gedanken auftauchten, von denen er nie geahnt hatte, dass sie in ihm steckten. Sie konnte so zuhören, dass ratlose oder unentschlossene Leute auf einmal ganz genau wussten, was sie wollten. Oder dass Schüchterne sich plötzlich frei und mutig fühlten. Oder dass Unglückliche und Bedrückte zuversichtlich und froh wurden. Und wenn jemand meinte, sein Leben sei ganz verfehlt und bedeutungslos und er selbst nur irgendeiner unter Millionen, einer, auf den es überhaupt nicht ankommt und der ebenso schnell ersetzt werden kann wie ein kaputter Topf – und er ging hin und erzählte alles das der kleinen Momo, dann wurde ihm, noch während er redete, auf geheimnisvolle Weise klar, dass er sich gründlich irrte, dass es ihn, genauso wie er war, unter allen Menschen nur ein einziges Mal gab und dass er deshalb auf seine besondere Weise für die Welt wichtig war. So konnte Momo zuhören!

Auszug aus: Michael Ende: Momo. Stuttgart, Wien 1973



Keine Chance!

Bestimmte Ausdrucksweisen, so genannte „Killerphrasen“, können ein gutes Gespräch verhindern. Was kann man dagegen schon sagen? „Du hältst **nie**, was du versprichst!“ „Du lässt mich **immer** im Stich.“ „Du schätzt einfach nicht, was ich tue!“ „Du denkst **immer** nur an dich!“ „Das tut **man** nicht!“ „Was ich darüber denke, weißt du ja, aber du kannst ja tun, was du willst!“ „Du kannst es ja ruhig probieren, aber beschwer dich dann nicht!“ „Auf mich braucht man ja keine Rücksicht zu nehmen!“ „Das haben wir immer schon so gemacht!“ **Solche Aussagen sollten möglichst vermieden werden.** Hört man sie trotzdem, ist es gut, wenn man erkennt, dass es Sätze sind, die ein gutes Gespräch verhindern. Und dann eventuell genau nachzufragen: „Worum geht es dir jetzt wirklich? Was ist geschehen?“

Achte auf die positiven Seiten deines Kindes, von dir selbst, von deinem Partner, deiner Partnerin, von deiner Schwiegermutter, von deinen NachbarInnen, ArbeitskollegInnen, auch, wenn du manchmal eine Lupe brauchst und lange suchen musst ...

Paula Honkanen-Schoberth

Zweisamkeit – Humor und Kreativität sind gefragt ...

Ein tieferer Grund für eine Krise in der Partnerschaft kann auch im sexuellen Bereich liegen, der sich durch die Erweiterung der „Zweier-“ zur „Dreierbeziehung“ vielleicht verändert hat: Manchmal sind Einschränkungen und Verzicht nötig, die nicht immer so leicht hingenommen werden. Oder es sind nicht mehr die gleichen Bedürfnisse nach Nähe und Kuscheln oder sexuellem Zusammensein da. Und wenn Sie abends, nach einem anstrengenden Tag, müde im Bett liegen und mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin Zärtlichkeiten austauschen, sind Sie nie sicher, ob Sie nicht von Ihrer weinenden Tochter oder Ihrem Sohn, der unbedingt jetzt noch etwas trinken will, gestört werden. Vielleicht gelingt es Ihnen, solche Zwischenfälle mit etwas Humor hinzunehmen? Oder Zeiten zu finden, in denen Sie ungestört sind? Auch diese Zeit wird vorübergehen, und es gibt trotz allem so viele Möglichkeiten und Gelegenheiten, einander zu zeigen, dass man sich wertschätzt und mag, und sich zu verwöhnen ...



Allmählich musste ich akzeptieren, dass ich nicht der einzige war, der ein Recht auf Verwandlung hatte oder das Bedürfnis danach verspürte: auch andere konnten sich unerlaubt und ohne jegliche Vorwarnung verändern.

Jorge Bucay in: Zähl auf mich, Amann Verlag

Familienbegleitende Betreuung

Oma und Opa, Tagesmutter, Kindertagesstätte oder Kinderhort?

Angela erzählt ihrer Freundin Sabrina: „Gestern war ich mit Emma das erste Mal bei der Tagesmutter. Sie hat uns ihre Wohnung gezeigt und uns alles ein bisschen erklärt. Zwei Kinder, die sie betreut, haben wir auch kennen gelernt. Die haben ganz nett und entspannt miteinander gespielt, am liebsten wär’ ich selbst dort geblieben!“ „Und wie wird es jetzt weitergehen?“ fragt Sabrina. „Josef oder ich werden jetzt einige Male mit Emma bei der Tagesmutter zu Besuch sein, damit sie alles gut kennen lernt. Und dann wird sie regelmäßig am Vormittag dort bleiben. Ich hab ein gutes Gefühl, ich denke, da ist Emma wirklich gut aufgehoben.“

Im zweiten Lebensjahr lernen Kinder unheimlich viel – und benötigen eine Umgebung, die Ihre geistige und

körperliche Entwicklung unterstützt. Wenn beide Eltern oder ein allein erziehender Elternteil arbeiten, ist es wichtig, dass das Kind tagsüber Ansprache durch eine oder mehrere vertraute Personen hat, in einer Gemeinschaft ist und die Umgebung hat, die es für seine Entwicklung braucht. Großeltern, eine Tagesmutter, ein Tagesvater, eine Kindertagesstätte oder ein Kinderhort können diese Umgebung bieten. Jede Familie wird aufgrund ihrer ganz persönlichen Situation und ihren Möglichkeiten entscheiden, wer das Kleinkind betreuen wird und wie viele Stunden in der Woche. Kinder brauchen und wählen auch in der Tagesstätte eine Person, der sie am meisten vertrauen, und weitere gut vertraute Bezugspersonen, die da sind, sie verstehen und ihnen helfen, wenn sie es brauchen. Es geht um Personen, die sie begleiten und unterstützen, um Anregung und Ruhe, Spielmöglichkeiten im Freien wie im Haus und eine sichere Umgebung.



Für ein Kind bedeutet es eine große Veränderung, von Menschen betreut zu werden, die es noch nicht so gut kennt. Durch eine behutsame, längere Phase des Einlebens kann dieser Schritt gefühlsmäßig gut gelingen: Alle Kinder profitieren von einer gut gestalteten, von den Eltern begleiteten Zeit des Einlebens. Sie lernen, dass sie sich auf ihre Eltern verlassen können und die zu ihnen aufgebaute Beziehung hält, auch wenn es eine vorübergehende Trennung gibt. Diese Erfahrung ist die Voraussetzung dafür, dass ein Kind an einem neuen Ort, mit anderen Bezugspersonen als den Eltern, die Welt entdecken und die Fähigkeiten entwickeln kann,

die nun anstehen. Durch eine langsame Eingewöhnung wird das Kleinkind mit der neuen Bezugsperson und der neuen Umgebung vertraut und lernt, sich darin zurechtzufinden.

Auch für die Eltern ist diese Trennung anfangs manchmal gar nicht so einfach. Während der Zeit des Einlebens können auch sie die neue Umgebung und die zukünftigen Betreuungspersonen ihres Kindes kennen lernen und Vertrauen in sie gewinnen. Die Zufriedenheit von Vater und Mutter mit der gefundenen Lösung spielt eine große Rolle: Wenn sie ihr Kind gut aufgehoben wissen, fühlt sich in der Regel auch ihr Kind wohl.

INFOS & ANREGUNGEN FÜR DIE EINGEWÖHNUNGSPHASE

Werden die Großeltern das Kind betreuen, sollte rechtzeitig das Gespräch mit ihnen gesucht werden. Die wichtigsten Fragen offen und kompromissbereit zu klären, kann helfen, spätere Unstimmigkeiten zu vermeiden: Wie lange wird das Kind jeweils bei den Großeltern sein? Wo werden sie es beaufsichtigen? Was sollen die Großeltern für die Betreuung bekommen? Welche Erwartungen haben die Eltern an die Großeltern, welche die Großeltern an die Eltern?

Wird eine Tagesmutter Ihr Kind betreuen, oder wird es eine Kindertagesstätte oder einen Kinderhort besuchen, kann der Aufenthalt dort die erste Trennungserfahrung für Ihr Kind darstellen. Damit diese gut gelingt, sollten einige Voraussetzungen erfüllt sein:

VORBEREITUNG

- Es ist günstig, sich schon früh zu überlegen, welche Betreuungsmöglichkeit in Frage kommt und welche geeignet für die eigene Familie ist. Meist muss der Platz rechtzeitig eine Weile vor der effektiven Betreuung angemeldet werden.
- Wichtig ist es für Eltern und Kind, die Tagesmutter oder die Einrichtung in Ruhe kennen zu lernen. Vielleicht gibt es die Möglichkeit zu einem Vorgespräch, einem Elternabend?
- Es empfiehlt sich, mit einer mehrwöchigen Eingewöhnungszeit zu rechnen – und rechtzeitig vor dem Arbeitseinstieg damit zu beginnen.
- Der Ablauf der Eingewöhnungszeit sollte mit der Tagesmutter, dem Tagesvater oder den BetreuerInnen und ErzieherInnen der Einrichtung besprochen werden.

EINLEBEN

- Der Start sollte für das Kind möglichst sanft sein und mit einer angemessenen Eingewöhnungsphase beginnen: Sie als Mutter oder Vater sollten in den ersten Tagen dabei bleiben, als „Rückhalt im Hintergrund“. In Ihrem Beisein kann das Kind mit den anderen Kindern und der Erzieherin/dem Erzieher spielen, später sich

wickeln und füttern lassen. Sich schließlich von der Betreuungsperson zum Schlafen hinlegen lassen oder bei kleinen, stressvollen Situationen auf den Arm nehmen und trösten lassen. So erlangt das Kind das Gefühl der Sicherheit gegenüber der Erzieherin/dem Erzieher und den anderen Kindern in der Gruppe. Diese ersten Erfahrungen prägen die Beziehungen.

- Ist all dies gewährleistet, kann die Mutter oder der Vater für kürzere und dann immer längere Zeiten den Raum verlassen um schließlich auch für ein, zwei Stunden abwesend zu sein. Sie sollten keinesfalls heimlich den Raum verlassen. Am besten gelingt der Abschied, wenn sich das Kind gerade in einer guten Spielsituation befindet. Als günstig hat sich auch erwiesen, einen vertrauten Gegenstand zurückzulassen, zum Beispiel eine Jacke oder einen Schal. Wenn Ihr Kind sich eingelebt hat und die Betreuungsperson akzeptiert, können Sie auch für längere Zeit weggehen. Allerdings sollten Sie auch weiterhin telefonisch gut erreichbar sein.
- Auch wenn es manchmal schwer fällt: Am besten ist meist ein kurzer Abschied, bei dem Sie dem Kind vermitteln, dass Sie es mit ruhigem Gewissen an einem sicheren Ort lassen.
- Weinen oder Protest beim Abschied sind meist Umstellungsschwierigkeiten und können auch nach gründlicher Eingewöhnung vorkommen. Wenn sich Ihr Kleines nach ein paar Minuten beruhigt und von der Betreuungsperson trösten lässt, ist es nicht weiter schlimm. Ist das nicht der Fall, sollte die Phase des Einlebens verlängert werden.
- Wichtig ist es auch, pünktlich wiederzukommen. Fürs Abholen sollte etwas Zeit eingeplant werden, damit das Kind sein Spiel fertig spielen und sich in Ruhe verabschieden kann.

DAHEIM

- Die erste Stunde nach dem Aufenthalt ist häufig eine „Ausnahmezeit“. Ähnlich wie wir nach der Arbeit, können die Kleinen gereizt, müde oder besonders zuwendungsbedürftig sein. In dieser Phase sollten Sie sich möglichst bewusst Zeit für das Kind nehmen.
- Am Beginn der familienergänzenden Betreuung sollte das restliche Leben möglichst in vertrauten Bahnen verlaufen. Das Kind braucht am Nachmittag und Abend ausreichend Zeit in der vertrauten Umgebung und mit den vertrauten Menschen.



Neue Kollegin



Wie wird mein Kind betreut?

- Je kleiner das Kind ist, desto mehr Zeit und aufmerksame Begleitung braucht es und desto kleiner sollte die Gruppe sein, in der es sich aufhält.
- Zwischen den Eltern und der Tagesmutter oder ErzieherInnen sollte eine vertrauensvolle Atmosphäre entstehen, in der Gefühle, Erwartungen und Ängste wahrgenommen, ausgesprochen und geklärt werden können.
- Die Eingewöhnungsphase sollte im individuellen Tempo des Kindes und in Begleitung eines Elternteiles möglich sein.
- Das Kind benötigt eine vertraute, verlässliche und ansprechbare Bezugsperson, die seine Bedürfnisse und Interessen wahr- und ernst nimmt.
- Allgemein sollte eine gute Atmosphäre herrschen, in der die Kinder Wohlbefinden und Zufriedenheit empfinden, das Gefühl der Zugehörigkeit, Sicherheit und Geborgenheit haben. Sie sollten sowohl von den Fachkräften als auch von den anderen Kindern respektiert und akzeptiert zu werden.
- Die Selbstständigkeit und Selbsthilfe der Kinder sollte gefördert werden.
- Der Tagesablauf sollte strukturiert sein, ein angemessenes Verhältnis zwischen Freispiel und Beschäftigung geboten werden, vielfältige Erfahrungen mit allen Sinnen und mit Bewegung sollten möglich sein sowie Aktivitäten sowohl in den Räumen als auch im Freien.
- Die Ernährung sollte gesund und ausgewogen sein.

- Auch eine gute Ausstattung der Innen- und Außenräume mit Geräten und Materialien spielt eine Rolle, ebenso wie
- viel Bewegungsraum für die Kinder, Sauberkeit, Hygiene, Unfallverhütung (z. B. ungefährliche Geräte und Spielsachen);
- eine gute Ausbildung der Fachkräfte sowie viel Berufserfahrung, häufige Fortbildungen, fachliche und persönliche Kompetenz.

Hoffentlich geht es dir gut ...

Sollte Ihr Kind trotz langer, sanft eingeführter Eingewöhnungszeit immer noch große Trennungsschwierigkeiten zeigen, kann es günstig sein, sich einmal selbst zu beobachten. Wie geht es Ihnen dabei, Ihr Kind für eine bestimmte Zeit abzugeben? Fällt Ihnen das aus verschiedenen Gründen schwer? Vielleicht, weil Sie das Gefühl haben, eine Mutter oder ein Vater zu sein, die/der sein Kind im Stich lässt? Oder sie befürchten, dass die Betreuungsperson besser mit dem Kind umgehen kann als sie selbst? Oder Sie haben Angst, das Kind könnte die Betreuungsperson lieber haben als Sie selbst? Vielleicht werden Sie auch an eigene Trennungen erinnert, die Ihnen zu schaffen machten? Je nach Erfahrungen in der eigenen Lebensgeschichte kann Trennung auch für Erwachsene etwas Schwieriges sein, das sie ihrem Kind nicht zumuten möchten. Manchmal entspannt sich diese Situation, wenn die Partnerin/der Partner das Kind zur Tagesmutter oder in den Hort bringt oder sie beide abwechselnd.

Wussten Sie schon, dass ...

... sich bereits ganz kleine Kinder sehr für andere Kinder interessieren und sehr gerne von älteren, ihnen vertrauten Kindern lernen? Die „Älteren“ ihrerseits machen dabei wertvolle Erfahrungen: Sie lernen, andere zu verstehen, auf sie einzugehen, und sie freuen sich, wenn sie bewundert werden und Vorbild sein können.

... Trennungs- und Verlassenheitsängste im zweiten und dritten Lebensjahr, mit der Entdeckung der Selbstständigkeit, häufig auftreten? Etwa ab dem dritten Geburtstag nehmen diese Ängste im Allgemeinen wieder ab. Auch wenn das nicht ganz logisch klingt: Es sollte nicht zuviel Trennung geübt werden: Besser ist es meist, dem Kind viel Zuwendung und Nähe zu geben. So bekommt es das Gefühl, dass seine Eltern es sehr, sehr lieb haben und mit dieser Sicherheit im Rücken lässt sich leicht in die große weite Welt hinaus gehen.

Eigentlich braucht jedes Kind drei Dinge: Es braucht Aufgaben, an denen es wachsen kann, es braucht Vorbilder, an denen es sich orientieren kann, und es braucht Gemeinschaften, in denen es sich aufgehoben fühlt.

Gerald Hüther

Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind groß zu ziehen ...

Verschiedene Betreuungsmöglichkeiten ...

Neben den Großeltern, die vielen Familien bei der Betreuung des Kindes zur Seite stehen, gibt es auch eine Reihe von öffentlichen Betreuungsangeboten für Kinder unter drei Jahren in Südtirol. In allen Betreuungsformen ist das Fachpersonal auf eine enge Zusammenarbeit mit den Familien bedacht und bietet Informations- und Erfahrungsaustausch. Es wird großer Wert auf die Verpflegung und Pflege der Kinder und ihre Entwicklung gelegt. Um einen Platz bei einer Tagesmutter/einem Tagesvater, in einer Kindertagesstätte oder einem Kinderhort sollte man sich rechtzeitig bemühen, um die Eingewöhnungsphase in Ruhe gestalten zu können. Je nach wirtschaftlicher Lage der Familie gibt es auch öffentliche Beiträge für die Tarife, die die Familie entrichten muss. Informationen dazu geben Sprengel und Patronate. Ausgaben für Betreuungseinrichtungen können auch in der Steuererklärung verrechnet werden.

Die Tagesmütter/der Tagesvater

Eine Möglichkeit der familienbegleitenden Betreuung ist jene durch eine Tagesmutter oder einen Tagesvater. Die zahlreichen Tagesmütter/Tagesväter sowohl im städtischen als auch im ländlichen Gebiet besuchen eine Ausbildung, die auch Praktika beinhaltet. Dabei setzen sie sich intensiv mit der Entwicklung, Betreuung und Förderung von Kindern auseinander. Sie lernen, feinfühlig auf die Bedürfnisse und Signale der Kinder zu reagieren und zu einer wichtigen Bindungsperson zu werden. Die Betreuung des Kindes erfolgt in der Wohnung oder im Haus der Tagesmutter/des Tagesvaters. So kann den Bedürfnissen der Familien unter Rücksichtnahme auf den Rhythmus, die Gewohnheiten und den Entwicklungsstand eines jeden Kindes entgegengekommen werden.

Kindertagesstätten

In den vergangenen Jahren wurden in Südtirol zahlreiche Kindertagesstätten für Kinder bis zu drei Jahren eingerichtet. Die Kleinen werden in altersgemischten Gruppen betreut und gefördert. In den Kindertagesstätten werden höchstens 20 Kinder aufgenommen und von Fachkräften betreut. Den Bedürfnissen der Eltern



wird durch die Öffnungszeiten und große Flexibilität Rechnung getragen. Die Kindertagesstätten werden sprachenübergreifend deutsch und italienisch und, in bestimmten Gebieten, in ladinischer Sprache geführt.

Betriebliche Tagesstätten

In Südtirol tätige Unternehmen und Verbände können Tagesstätten für Kinder ihrer MitarbeiterInnen im Alter bis zu drei Jahren einrichten. Diese werden wie die allgemeinen Kindertagesstätten geführt.

Kinderhorte

Kinderhorte werden von den jeweiligen Gemeinden selbst oder von privaten Trägern geführt. In ihnen werden Kinder bis zu drei Jahren in verschiedenen

Altersgruppen betreut. Die Kinderhorte sind üblicherweise von Montag bis Freitag acht Stunden täglich geöffnet. An den Feiertagen, in der Oster- und Weihnachtszeit und auch meist circa einen Monat im Sommer sind die Kinderhorte geschlossen. Das Angebot ist sprachenübergreifend.

Adressen von Tagesmutter-Genossenschaften, Kindertagesstätten und Kinderhorten finden Sie im Adressenverzeichnis am Ende der Broschüre.

Gerade in altersgemischten Kitas*
Können Große und Kleine voneinander lernen.



* Kindertagesstätte

Rund um den Globus

Gehen, sprechen, sich selbst entdecken ...

Nicht nur für die Entwicklung des einzelnen Kindes, auch für die Entwicklung der Menschheit als Ganzes sind drei Leistungen von besonderer Bedeutung: der aufrechte Gang, die Geschicklichkeit der Hände und die Sprache. Diese Fähigkeiten sind grundlegend für die geistigen Leistungen, auf die wir Menschen so stolz sind. Und die meisten Kinder erlernen die Grundlagen dafür in ihrem zweiten Lebensjahr. Jede Gesellschaft unterstützt ihre Kinder in diesen Entwicklungsschritten so, wie es in ihrem Lebensraum sinnvoll und nachvollziehbar ist. Das kann ganz unterschiedlich sein, die Menschen auf der ganzen Welt sind dabei sehr einfallsreich.



Wussten Sie schon, dass ...

... in Zentralafrika kleine „Marschmelodien“ gesungen werden, die meist sehr kurz und rhythmisch sind und das Kind dazu anregen sollen, sich aufzurichten?

... die Bassa in Zentralafrika den ersten Schritten des Kindes eine große Bedeutung beimessen und darauf achten, welcher Fuß geschickter erscheint? Ist es der rechte Fuß, der Fuß der männlichen Seite, so ist der Vater sehr stolz und die Mutter etwas verstimmt. Ist es der linke, so kann sich die Mutter damit brüsten.

... der Stamm der Ewe in Togo etwas Wasser zwischen die Beine des Kleinkindes schütten, damit es so schnell laufen kann wie ein Bach?

... sich die Väter vom Stamm der Akas in Indien rund 90 Prozent des Tages in der Nähe der Kleinen aufhalten?

... es bei den Yora in Peru, wo Nahrung häufig knapp ist, selbstverständlich ist, die Kinder reihum in den Haushalten essen zu lassen, damit sie gut ernährt werden?

... es früher auch in Südtirol auf großen Bauernhöfen üblich war, Kinder aus ärmeren Familien zum Essen einzuladen?

... in vielen so genannten „traditionellen“ Gesellschaften Väter, Großmütter, Tanten, ältere Schwestern sehr eng in die Versorgung der Jüngsten eingeflochten sind und ihnen somit vertraute, sichere, zuverlässige Geborgenheit bieten?

(vergleiche: Die Zeit, Nr. 9, vom 25. Februar 2010, Babys in den Kulturen der Welt)

Buchtipps & Links

Buchtipps:

- **Starke Kinder brauchen starke Eltern:** Der Elternkurs des Deutschen Kinderschutzbundes, Paula Honkanen-Schoberth, Urania, Freiburg. Dieses Buch regt an, sich mit seiner eigenen Erziehung auseinander zu setzen und zu überlegen, welche Wertvorstellungen einem wichtig sind und welche davon man seinem Kind/seinen Kindern vermitteln möchte.
- **Wie aus Kindern glückliche Erwachsene werden,** Gerald Hüther, Cornelia Nitsch, Gräfe und Unzer Verlag. Das Buch zeigt die Entwicklung von Kindern in den ersten sechs Lebensjahren auf. Es beschreibt, wie sich Vertrauen, Begeisterungsfähigkeit, Aktivität und Verantwortungsgefühl entfalten und enthält viele praktische Tipps und Spielanregungen.
- **Safe® – Sichere Ausbildung für Eltern,** Karl Heinz Brisch, Klett-Cotta. In diesem Buch geht es um die Grundlagen zum Aufbau einer sicheren Bindung zum Kind. Die Realität des Elternseins wird auf liebevolle und humorvolle Weise verdeutlicht.
- **Weil i di mog,** Anregungen für eine gelingende Partnerschaft. Von Toni Fiung, Athesia Verlag. Der Südtiroler Ehe- und Familienberater Toni Fiung gibt in diesem Buch Anregungen zu einer erfüllten Partnerschaft und für die Beziehungspflege.
- **Essenspaß für kleine Kinder:** So schmeckt's auch Gemüsemuffeln und Schleckermäulern. Edith Gätjen, Trias Verlag
- **Die schönsten Lieder für Groß und Klein,** von Sweeney Drewes, Ellermann Verlag. Das große Lieder-Hausbuch enthält rund 100 Lieder für alle Gelegenheiten: Geburtstags- und Spiellieder, Wander- und Gutenachtlieder sowie Lieder zu den Jahreszeiten und zu Weihnachten. Liebevolle Bilder laden zur Entdeckungsreise ein, Noten und Gitarrengriffe zum gemeinsamen Musizieren. Mit CD.
- **Krabbelmaus und Zappelzweg,** Dorothee Kreuzsch-Jacob, Sauerländer. Dieses Buch steckt voller Überraschungen und Ideen für die Kleinsten: neue Lieder

und lustige Verse für alle Sinne zum Staunen, Lachen, Sprechen und Bewegen.

- **Zehn kleine Krabbelfinger,** von Marianne Austermann und Ghesa Wohlleben, Köselverlag. Neu getextete Volkslieder, Bastelanleitungen für originelle Spielsachen und lustige Verse und Reime – dieses Buch ist eine wahre Schatzkiste!
- Als erstes Vorlesebuch: **Meine ersten Geschichten.** Dagmar Geisler, Anne Steinwart, Oetinger Verlag



Interessante Links:

- www.provinz.bz.it/bookstart
- www.provinz.bz.it/elternbriefe
- www.familienhandbuch.de
- www.eltern-bildung.at
- www.eltern.de
- www.babyguide.at
- www.arbeitskreis-neue-erziehung.de
- www.vaeter.de
- www.liga-kind.de
- www.kinder-4.ch

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.

Adressen von privaten Kinder- sowie anderen FachärztInnen erhalten Sie bei der:

Ärzte- und Zahnärztekammer

der Provinz Bozen
Alessandro-Volta-Str. 3
39100 Bozen
Tel: 0471 976 619
www.ordinemedici.bz.it/de

Elterntelefon

Das **Elterntelefon** bietet einfach, schnell und kostenlos professionelle Hilfe in allen Fragen rund um das Elternsein (mit Beginn der Schwangerschaft):

Tel. 800 892 829

von Mo-Fr von 9.30-12.00 Uhr und von 17.30-19.30 Uhr auch E-Mail-Beratung ist möglich:
beratung@elterntelefon.it

Weitere Informationen zu psychologischer Beratung, zu den Eltern-Kind-Zentren und vielem mehr finden Sie in der Broschüre „Familieninfo“ der Familienservicestelle

(Adresse siehe auf der nächsten Seite)

Unterstützung für Alleinerziehende und Patchwork-Familien

Südtiroler Plattform für Alleinerziehende

Dolomitenstr. 14
Familienzentrum Premstallerhof
39100 Bozen
Tel. und Fax 0471 300 038
www.alleinerziehende.it

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

Armando-Diaz-Str. 57
39100 Bozen
Tel. 0471 266110
www.asdibz.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.

Amt für Menschen mit Behinderung

Landhaus 12, Kanonikus-Michael-Gamper-Str. 1
39100 Bozen
Tel. 0471 418 270
www.provinz.bz.it/sozialwesen

Dachverband für Soziales und Gesundheit

Dr.-Streiter-Gasse 4
39100 Bozen
Tel. 0471 324 667
www.dsg.bz.it

Familienbegleitung und Pädagogische Frühförderung von Kindern mit Beeinträchtigung

Dieser Dienst wendet sich an Familien, die ein Kind im Säuglings- bis Vorschulalter haben und sich Sorgen machen, weil es eine Entwicklungsverzögerung, Entwicklungsstörung oder Behinderung hat. Die Familienbegleitung und

Frühförderung findet zu Hause statt, ist kostenlos und begleitet und informiert ergänzend zu den sanitären Diensten die Familie bei der Alltagsgestaltung, begleitet Eltern und Geschwister bei der persönlichen Auseinandersetzung mit der Behinderung des Kindes, informiert zu spielerische Förderangebote in den verschiedenen Entwicklungsbereichen und begleitet den Übertritt des Kindes in den Kinderhort und Kindergarten sowie beim Übergang in die Schule.

Erstkontakt

Tel. 0471 457 784
A.-Pichler-Platz 12
39100 Bozen
fruehfoerderung@sozialbetrieb.bz.it

Betreuungsangebote: Tagesmütter/-väter und Kindertagesstätten

Sozialgenossenschaft Tagesmütter

Kornplatz 4
39100 Bozen
Tel. 0471 982 821
www.tagesmutter-bz.it/de

Soz. Gen. Casa Bimbo Tagesmütter

Galileistr. 2/E
39100 Bozen
Tel. 0471 953 348
www.casabimbo.it

Sozialgenossenschaft

„Mit Bäuerinnen lernen, wachsen, leben“

Kanonikus-Michael-Gamper-Str. 5
39100 Bozen
Tel. 0471 999 366
www.lernen-wachsen-leben.sbb.it
www.kinderbetreuung.it

Coccinella Sozialgenossenschaft

Galilei-Str. 4/A
39100 Bozen
Tel. 0471 401 110
www.coccinellabz.it
oder:
Hallerstraße 40
39012 Meran, Tel. 0473 258 673

Die Kinderfreunde Südtirol

Andreas-Hofer-Str. 50
39031 Bruneck
Tel. 0474 410 402
www.kinderfreunde.it

Babycoop c/o Consis

G.-Galilei-Straße 2/A
39100 Bozen
Tel. 0471 402 074
www.babycoop.it

Kinderhorte

Betrieb für Sozialdienste Bozen

Gummeggasse 5
Tel. 0471 400 944
familie@sozialbetrieb.bz.it

Gemeinde Meran Amt für Sozialwesen

Lauben 192
Tel. 0473 250 411
sozialwesen@gemeinde-meran.bz.it

Gemeinde Brixen

Soziale, kulturelle und schulische Dienste
Domplatz 13
Tel. 0472 062 143

Gemeinde Leifers

Amt für Allgemeine Angelegenheiten
Weißensteiner Straße 24
Tel. 0471 595 7801

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 Initiativen „Bookstart- Babys lieben Bücher“ und „Elternbriefe“.

Landhaus 12
Kanonikus-Michael-Gamper-Str. 1
39100 Bozen
Tel. 0471 418 360
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.

Wangergasse 29, 39100 Bozen
Tel. 0471 974 778
www.familienverband.it

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.

Cavourstr. 23/c, 39100 Bozen

Tel. 0471 946 050
www.kinder-jugendanwaltschaft-bz.org

Verein Sicherheit für Kinder und Jugendliche in Südtirol

Verein Sicherheit für Kinder und Jugendliche in Südtirol

Elvaserstraße 50, 39042 Brixen
Tel./Fax: 0472 832 802
vskjs@gmx.net

Folgende Vereine bieten Elternkurse an:

KVV Bildungsreferat

Pfarrplatz 31, 39100 Bozen
Tel. 0471 300 213
www.kvv.org

Der Katholische Familienverband

(Adresse siehe oben)

Freundschaft und Solidarität – Amicizia e solidarietà

Vogelweiderstraße 22, 39012 Meran
Tel. 0473 222 571
www.amiciziaesolidarieta.it

Sozialgenossenschaft Socrates

Bindergasse 8, 39100 Bozen
0471 972 562
www.socrates-bz.it

Ein Haushaltsbuch zur Planung von Einnahmen und Ausgaben sowie ein Online-Haushaltsbuch gibt es bei der:

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreinerstraße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975 597, Fax 0471 979 914
www.verbraucherzentrale.it

sowie bei der Caritas Schuldnerberatung Schuldnerberatung Bozen

Sparkassenstraße 1, 39100 Bozen
Tel. 0471 304 380
www.caritas.bz.it

Schuldnerberatung Meran

Rennweg 52, 39012 Meran
Tel. 0473 495 630

Schuldnerberatung Bruneck

Paul-von-Sternbach-Straße 6, 39031 Bruneck
Tel. 0474 413 977

Schuldnerberatung Brixen

Bahnhofstr. 27/A, 39042 Brixen
Tel. 0472 205 927
www.caritas.bz.it

Gutes soll kein Geheimnis bleiben:
Empfehlen Sie die **Elternbriefe** bitte weiter!



Mit den Elternbriefen entspannt
durch den Familienalltag!

Wissenswertes, Überraschendes und
Hilfreiches über das Leben mit Kindern –
einfach gleich nach der Geburt Ihres
Kindes kostenlos abonnieren.

Familien-
agentur

Kanonikus-Michael-Gamper-Str. 1

39100 Bozen

Tel. 0471 418360

elternbriefe@provinz.bz.it

www.provinz.bz.it/elternbriefe

Literatur

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

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

Außergewöhnlich. Conny Rapp, Edition Jakob van Hoddis

Kinder unter drei – ihre Entwicklung verstehen und begleiten, aus der Reihe: Kindergarten heute kompakt, von Gabriele Haug-Schnabel, Joachim Bense

Vom Säugling zum Schulkind – Entwicklungspsychologische Grundlagen, Aus der Reihe: Kindergarten heute spezial, von Gabriele Haug-Schnabel, Joachim Bense

Wach, neugierig, klug – Kompetente Erwachsene für Kinder unter 3. Ein Fortbildungshandbuch, Hrsg. Staatsinstitut für Frühpädagogik und Bertelsmann Stiftung Güthersloh

www.familienhandbuch.de

Handbuch Elternbildung, 2 Bde., Bd. 2, Wissenswertes im zweiten bis vierten Lebensjahr des Kindes, von Wassilios E. Fthenakis, Martina

Eckert, Michael von Block, Leske + Budrich Verlag

Das Kleinkind und seine Eltern: Perspektiven psychoanalytischer Babybeobachtung, von Gertraud Diem-Wille, Kohlhammer Verlag

Elternbrief Deutsch: Wie lernt mein Kind 2 Sprachen, Deutsch und die Familiensprache? Staatsinstitut für Frühpädagogik – IFP München

Largo, R.H.: Kinderjahre. Die Individualität des Kindes als erzieherische Herausforderung. München, Piper

Haug-Schnabel, G., Schmid-Steinbrunner, B.: Wie man Kinder von Anfang an stark macht. So können Sie Ihr Kind erfolgreich schützen – vor der Flucht in Angst, Gewalt und Sucht. Rattigen, Oberstebrink

Kirkilionis, E.: Bindung stärkt. Emotionale Sicherheit für Ihr Kind – der beste Start ins Leben. München, Kösel

Oerter, Montada (Hrsg.): Entwicklungspsychologie, Beltz Verlag

Gebauer, Karl/Hüther, gerald (Hrsg.), Kinder brauchen Wurzeln. Neue Perspektiven für eine gelingende Erziehung. Düsseldorf/Zürich, Walter Verlag

* vergleiche: *F-Netz Nordwestschweiz (HG.), Wie ich in deiner Obhut wache, Basel*



Der 5. Elternbrief „24-36 Monate, Zusammenhänge erkennen - Selbstbewusstsein entwickeln ...“ bietet viel Wissenswertes rund um das zwei- bis dreijährige Kind. Nach dem Motto: Mit den Elternbriefen entspannt den Familienalltag leben!

Vorschau:

Folgende Themen finden Sie im 5. Elternbrief „Zusammenhänge erkennen – Selbstbewusstsein entwickeln ...“

- Das so genannte „Trotzalter“
- Spielen mit Leidenschaft
- Ich bin ein Mädchen – ich bin ein Junge
- Die Sauberkeitsentwicklung
- Formen, kritzeln, zeichnen, malen
- Unterschiedliche Bedürfnisse wahrnehmen und damit umgehen

... und vieles mehr!



Den 5. Elternbrief erhalten Sie kurz vor dem 2. Geburtstag Ihres Kindes zugesandt.

Sollten Sie die kostenlosen Elternbriefe noch nicht abonniert oder Ihren Wohnsitz geändert haben, wenden Sie sich bitte an die unten angegebene 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