

Familienbox – Tipps für die ersten 6 Jahre

Mia & Max



Stadt
Gelsenkirchen

Mia & Max-Familienbox

Tipps für die ersten 6 Jahre

Liebe Eltern!

die Zeit mit Kindern und der gemeinsame Alltag als Familie sind besonders aufregend. In jeder Familie gibt es aber auch Phasen, in denen Eltern und Kinder aufeinanderstoßen. Sorgen, Streit und Stress bestimmen dann (vorübergehend) den Alltag.

Mit dieser kleinen Box möchten wir Ihnen einige Tipps und Tricks an die Hand geben, um den Erziehungsalltag einfacher zu meistern.

Es handelt sich dabei um Empfehlungen, die Ihnen Orientierung geben können. Wenn Ihnen die Tipps nicht zusagen, dann bitten wir Sie auf Ihr Bauchgefühl zu hören. Nichts ist schlimmer als einem Erziehungstipp zu folgen, der einem selber Bauchschmerzen bereitet. Sollten Sie mehr Unterstützung bei Erziehungsfragen wünschen, dann scheuen Sie sich bitte nicht, Beratungsstellen in Anspruch zu nehmen oder schauen Sie im Familienbüro vorbei.

Viel Spaß und weiterhin gute Nerven wünscht Ihnen
das Team der Familienförderung

Herausgeber:

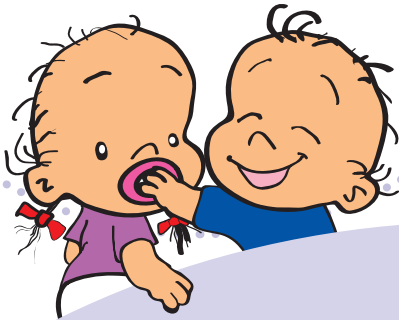
Stadt Gelsenkirchen
Der Oberbürgermeister
Referat Erziehung und Bildung
Team Familienförderung/Familienbildung
www.erziehungundbildung-gelsenkirchen.de

Gestaltung:

dot. blue – communication & design,
Jutta Schlotthauer, www.dbcd.de

 Stadt
Gelsenkirchen

 **TEAM**
Familienförderung
Familienbildung



Mia, den brauchst Du doch jetzt nicht mehr.

Mein Schnuller und ich

Das Saugen ist für Kinder ein gewohnter Prozess, der beruhigt, Trost spendet und Sicherheit gibt. Die Ablösung vom Schnuller kann daher einen längeren Zeitraum in Anspruch nehmen. Geben Sie Ihrem Kind Zeit vom Schnuller loszukommen.

Ein paar Tipps zur Entwöhnung:

- Besprechen Sie mit Ihrem Kind den Sinn und Zweck des Abschieds. Warum soll das Kind den Schnuller abgeben? Was ist jetzt anders als zuvor?
- Hilfreich können auch begleitende Medien wie z. B. ein Buch sein.
- Wählen Sie für die „Schnullerentwöhnung“ einen geeigneten Zeitpunkt, wenn keine anderen Veränderungen oder Termine anstehen.
- Reduzieren Sie die Schnulleranzahl stetig und bewahren Sie den letzten Schnuller außerhalb der Reichweite Ihres Kindes auf. So können Sie entscheiden, wann das Kind diesen zu Beginn der Entwöhnung noch haben darf.

Wieso? Weshalb? Warum?

Grundsätzlich gibt es nichts gegen den Gebrauch eines Schnullers einzuwenden. Wird er jedoch über das Kleinkindalter hinaus genutzt, können Probleme mit der Aussprache oder sogar Fehlstellungen der Zähne/des Kiefers die Folge sein. Den Schnuller einfach wegzunehmen empfiehlt sich jedoch nicht, da das Kind diesen Schritt nicht nachvollziehen kann und ihn eventuell als Strafe oder Verunsicherung empfindet. Nehmen Sie eine stetige Abgewöhnung des Schnullers in Absprache mit Ihrem Kind vor!



Windel ade

- Zeigen Sie Ihrem Kind die Toilette oder das Töpfchen. So verliert es die Scheu davor und Sie wecken sein Interesse.
- Die Toilette oder das Töpfchen sind Angebote, kein Zwang. Geben Sie Ihrem Kind Zeit und lassen Sie sich nicht entmutigen.
- Praktische Kleidung zum leichten An- und Ausziehen erleichtern den Gang zum Töpfchen/zur Toilette.
- Loben Sie Ihr Kind für kleine Fortschritte und reagieren Sie nicht verärgert auf kleine „Unfälle“. Diese gehören einfach dazu.
- Ihr Kind merkt selber, wann es zur Toilette muss und äußert dies. Häufiges Nachfragen kann verunsichern. Manchmal jedoch sind Kinder so im Spiel vertieft und abgelenkt, dass der ein oder andere kleine Hinweis zur Toilette nicht schaden kann.



Häufig steigt das Interesse am Toilettengang auch durch Vorbilder wie ältere Kinder oder Eltern.



Wieso? Weshalb? Warum?

Kinder haben ihr individuelles Entwicklungstempo.

Bis zum 18. Lebensmonat gibt es – entwicklungsbedingt – noch keine willentliche Beeinflussung der Darm- und Blasenentleerung.

Kleine Kinder spüren noch nicht, wann die Blase drückt.

Achten Sie daher auf die Signale und Hinweise Ihres Kindes, wann es bereit ist für das Töpfchen.

Sommermonate mit kurzen Windelpausen

können hilfreich sein, dem Kind ein Gefühl dafür zu geben, was

passiert, wenn das Pipi in die Hose geht. Bieten Sie

Ihrem Kind eine kurze Windelpause zu Hause

an, damit es sich an das Gefühl ohne

Windel gewöhnen kann.



Schlafgewohnheiten

Kleine Helfer für abendliche Bettkämpfe

- Suchen Sie sich mit Ihrem Kind ein bis zwei kleine Schlafrituale, immer wiederkehrende Schlafrituale, die das Ins-Bett-gehen einläuten, wie z. B. eine Gutenachtgeschichte auf der Couch oder ein Lied.
- Versuchen Sie immer die gleiche Schlafsituation zu schaffen (z. B. gleiches Kuscheltier und die eine Nachtlampe, gleiche Uhrzeit, gleiche Abendrituale).
- Kündigen Sie Ihrem Kind das zu Bett gehen kurz vorher an, und reißen Sie es nicht abrupt aus seinem Spiel.
- Manchmal hilft es auch, die Kinderzimmertür etwas geöffnet zu lassen, so dass Ihr Kind das Gefühl hat, nicht ganz alleine zu sein. Die vertrauten Geräusche der Wohnung vermitteln Ihrem Kind, dass Sie in der Nähe sind.
- Sehen Sie das Kinderbett als Schlafstätte an, nicht als Platz zum Spielen. Wenn Ihr Kind abends ins Bett gebracht wird, fällt es ihm so leichter zu verstehen, dass nun geschlafen wird und nicht gespielt. Warum sollte es anders sein als tagsüber?





Oleg Kozlov / Shutterstock.com

Wieso? Weshalb? Warum?

Kinder sind Gewohnheitsmenschen. Wiederkehrende Tätigkeiten und Gegenstände vermitteln ihnen Sicherheit und Geborgenheit. Durch Einschlafrituale wird der Einschlafprozess für sie vorhersehbar. Das schafft eine Sicherheit, auf die sich das Kind tagtäglich verlassen kann. Es kann dadurch schneller entspannen und einschlafen.

Lob macht stark

Kinder wollen Dinge erkunden, viel erleben und können jeden Tag mehr und mehr alleine tun. Lob und Anerkennung von Ihnen sind dabei der größte Erfolg und spornen an, noch mehr zu lernen.

Keine Beachtung oder ständige Verbote und Maßregelungen bremsen und hemmen Kinder in ihrem Tun und Handeln.



Wieso? Weshalb? Warum?

Kinder wollen ihren Eltern gefallen und für Kleinigkeiten die Anerkennung ihrer Eltern bekommen. Auch wenn wir vielleicht manchmal eine andere Vorstellung von „Erfolg“ haben, so ist Ihr Lob die Nahrung für die kindliche Entwicklung. Loben Sie auch kleine Erfolge und wiederkehrende positive Tätigkeiten Ihres Kindes.

Kinder fühlen sich dadurch angenommen, verstanden und wachsen so in ihrem Selbstbewusstsein. Zudem gibt Ihre Reaktion eine Richtung an, inwieweit die Handlung richtig war oder nicht. Soll ich weiter mit den Fingern essen? Oder soll ich es wieder mit der Gabel versuchen?

Ihre Reaktion gibt Antworten und zeigt den richtigen Weg.



La Le Lu



Rituale müssen sein!

Rituale...

- sollen gut tun, schön sein und Freude machen.
- geben Orientierung und Sicherheit.
- gibt es in jeder Familie.

Das können Rituale sein:

- eine Gutenachtgeschichte
- ein bestimmtes Kinderlied
- ein Kuscheltier
- jeden Tag die gleiche Brotdose für die Kita
- Hände waschen vor dem Essen
- „Guten Appetit“ sagen vor jedem Essen mit der Familie
- 5 Minuten kuscheln auf der Couch, bevor ich ins Bett gehe
- jeden Morgen den Eltern vom Kitafenster aus zum Abschied zuwinken
- jeden Dienstag holt mich Opa von der Kita ab

Beziehen Sie Ihr Kind ein, wenn es darum geht, die für Ihre Familie richtigen und wichtigen Rituale zu finden. Welche Vorlieben haben Ihr Kind und Ihre Familie? Was braucht wer von Ihnen in welcher Situation?





Wieso? Weshalb? Warum?

Die Welt wird durch Rituale vorhersehbar und stressfrei. Die Kleinen wissen, was als Nächstes passiert. Das hilft, sich zu entspannen und Ruhe zu finden – oder sich auf etwas zu freuen. Kinder benötigen Rituale, die sich wie ein roter Faden durch den Tagesablauf ziehen. Oft merken wir erst durch unsere Kinder, was eigentlich immer im gleichen Muster abläuft. Veränderungen oder Abweichungen benennen viele Kinder direkt. Natürlich gehören Veränderungen zum Leben, und auch dies sollten Kinder lernen. Haben Kinder genügend feste Gewohnheiten und Rituale, können sie spontane Veränderungen besser verkraften und hinnehmen. Durch Rituale erhalten Kinder Orientierung, Halt und Geborgenheit. Dies lässt sie manches aushalten und macht sie stark für das gemeinsame Familienleben.



Familienzeit

Besprechen Sie in der Familie einen Familienkalender:

- Wann unternehmen/spielen wir alle zusammen?
- Wann möchte Papa in Ruhe Fußball gucken?
- Wann braucht Mama eine Stunde zum Durchatmen?
- Wann sollen sich Max und Mia im Kinderzimmer alleine beschäftigen?

Mit einem Familienkalender sind diese Zeiten für alle in der Familie sichtbar und können zusammen abgesprochen werden.



Wieso? Weshalb? Warum?

Familienzeit und gemeinsames Spiel sind wichtig und schön für alle, aber der Familienalltag und die Erziehung kosten auch Kraft, Zeit und manchmal ganz schön Nerven. Wenn Sie feste Zeiten besprechen, an die sich alle halten, kann jeder in der Familie auftanken. Vielleicht helfen auch Oma, Opa oder gute Freunde, um Mama- oder Papazeit zu ermöglichen. Zusätzlich lernen Kinder, dass auch Eltern Bedürfnisse haben, Zeit für sich brauchen und besonders, dass sie sich auch mal alleine beschäftigen müssen.

Langeweile gibt dabei auch Raum für kreative Ideen!

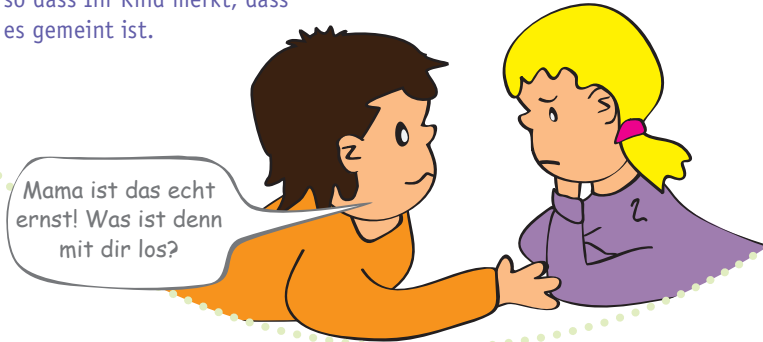
Tipp: Aller Anfang ist schwer. Seien Sie stark und halten Sie durch, wenn Ihr Kind am Anfang quengelt und nicht alleine spielen möchte. Nach einiger Zeit wird es sich Beschäftigung suchen. Wichtig ist, dass alle Familienmitglieder an einem Strang ziehen.



Grenzen setzen!

- Formulieren Sie einfache, klare und kurze Sätze.
- Stellen Sie Ihre Aufforderung nicht als Frage, sondern als direkte Ansprache an Ihr Kind (z. B. „Ich möchte, dass du deine Schuhe jetzt ausziehst!“).
- Seien Sie in Ihren wichtigsten Regeln immer konsequent und halten diese ein.
- Geben Sie Ihrem Kind eine kurze Erklärung, warum Sie diese Regeln bzw. diese Verbote aufstellen (z. B. „Ich möchte, dass du den Herd nicht anfasst, da ich Angst habe, dass du dich verbrennst!“).
- Stellen Sie – wenn möglich – bei Aufforderungen an Ihr Kind Körperkontakt zu ihm her (Hand halten, Kind an der Schulter berühren), so dass Ihr Kind merkt, dass es gemeint ist.

Aller Anfang ist schwer – lassen Sie sich durch den Widerstand Ihres Kindes nicht entmutigen.



Mama ist das echt ernst! Was ist denn mit dir los?



Wieso? Weshalb? Warum?

Um sich gut zu entwickeln, Orientierung und Sicherheit zu bekommen, brauchen Kinder die Hilfe ihrer Eltern. Grenzen setzen heißt nicht Einschränkung, Verbot und Verzicht, sondern Sie geben Kindern eine Art Kompass an die Hand, um sich im Familienleben zurechtzufinden. Um aus dieser Orientierung Sicherheit entstehen zu lassen, müssen diese Regeln und Grenzen jedoch verlässlich und immer gelten. Zudem sollten sie nach Möglichkeit (im Bezug auf das Alter des Kindes) dem Kind verständlich nahe gebracht werden. Durchhaltevermögen, Konsequenz und stetige Wiederholung unterstreichen Ihr Vorhaben und werden schließlich zum gewünschten Erfolg führen. Körper- und Blickkontakt helfen dabei! Nichtsdestotrotz: Grenzen setzen kostet Kraft und braucht gute Nerven – das geht allen Eltern so!



Aufräumen

Tipps, wie schon die Kleinsten mithelfen können:

- Schicken Sie Kuscheltiere und Puppen abends gemeinsam ins Bett in die Kuschecke. Autos finden eine passende Garage im Zimmer und Bücher trudeln im Regal ein.
- Kisten mit passenden, farbigen Bildern erleichtern das Zuordnen und richtige Einsortieren.
- Ein bis zwei Sachen, um das sich Ihr Kind kümmern muss (z. B. Puppe in das Puppenbett legen, Kuscheltiere in den großen Korb) geben dem täglichen Aufräumen einen überschaubaren Rahmen, den Ihr Kind verstehen kann. Nach und nach und mit ansteigendem Alter können die Aufgaben erweitert werden.
- Kündigen Sie das Aufräumen zuvor an, so dass sich Ihr Kind aus seinem Spiel verabschieden kann und gedanklich darauf einstellt.




Wieso? Weshalb? Warum?

Für 2- bis 3-jährige ist das Aufräumen nur schwer zu verstehen und eine Vorstellung von Ordnung besteht noch nicht.

Kleine spezielle Aufgaben, um die sich das Kind kümmern muss, erleichtern den Überblick und werden leichter, wenn sie jeden Abend zum festen Ritual gehören. Spezielle Kisten für jedes Spielzeug erleichtern das Zuordnen.

Besondere Bausteine/Puzzle vom Tage sind viel zu schade zum Wegräumen und Kinder wollen oft direkt am nächsten Tag damit weiterspielen oder weiterbauen. Wenn es geht, lassen Sie diese Bauwerke stehen, damit das Kind das Aufräumen nicht als Zerstörung ansieht.





Komm lass uns toben.

Bewegung

Kinder brauchen Bewegung, weil...

- sie so ihre Stärken und Schwächen testen.
- Muskeln und Knochen gestärkt werden.
- sie ihre Selbstständigkeit erproben.
- sie einen natürlich Drang zur Bewegung haben.
- Klettern, Rennen, Hüpfen und Balancieren die motorischen und geistigen Fähigkeiten stärkt.
- sie so ein Körper- und Gleichgewichtsgefühl entwickeln.
- sie weniger hinfallen, wenn sie lernen können, ihren Körper zu koordinieren.
- es Spaß macht!



Wieso? Weshalb? Warum?

Über Bewegungserfahrungen bekommen Kinder eine vielfältige Vorstellung von ihren Fähigkeiten. Können und Nichtkönnen, Erfolg und Misserfolg machen Ihr Kind selbstständig und selbstbewusst.

Zudem kann Bewegungsmangel zu Übergewicht führen. Bewegung heißt dabei nicht immer gleich der Sportverein oder Sport, wie wir ihn uns vorstellen. Bauen Sie Spaziergänge zur Kita oder Besuche auf dem Spielplatz in Ihren Alltag ein. Tanzen im Wohnzimmer mit lustigen Tanzeinlagen macht nicht nur Kindern Spaß. Werden Sie kreativ oder fragen Sie Ihr Kind! Zusammen lässt sich das ein oder andere finden.





Wir wachsen mit Medien auf. Aber vieles davon verstehe ich noch gar nicht. Gut, dass Ihr mir dabei helft Sendungen und Hörspiele zu finden, die meinem Alter entsprechen.

Bücher, TV und Co.

- Das wichtigste und beste Medium für Kinder sind Bilderbücher.
- Kinder brauchen vor allem direkte Zuwendung und Anregungen, also Personen, mit denen sie sprechen und spielen können.
- Der Fernseher gehört nicht in das Kinderzimmer.
- Lassen Sie den Fernseher nicht einfach als Hintergrundgeräusch laufen. Das kann Kinder unruhig machen. Sie können sich nicht auf ihr Spiel konzentrieren oder fangen gar nicht an zu spielen, da sie nur vom TV-Bild hypnotisiert sind (Kinder, die nicht spielen, sind in ihrer Entwicklung gefährdeter, als Kinder, die mal nicht essen wollen!).

Tipp:

1,5-jährige sollten pro Tag

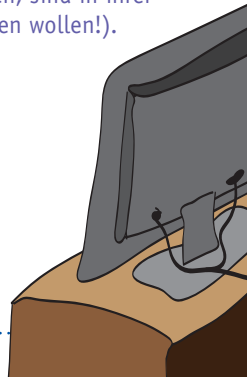
-> max. 20 Minuten fernsehen oder

-> max. 30 Minuten Hörmedien nutzen.

3- bis 5-jährige sollten pro Tag

-> max. 30 Minuten fernsehen und

-> max. 45 Minuten Hörmedien nutzen.



Wieso? Weshalb? Warum?

Behalten Sie die Kontrolle über den Medienkonsum durch feste Zeiten oder gezieltes Gucken. Schauen Sie mit Ihrem Kind eine Sendung gemeinsam an. Sprechen Sie über das Gesehene und achten Sie darauf, wie Ihr Kind reagiert (fröhlich, ängstlich, aggressiv etc.). Damit können Sie adäquat reagieren. Häufig bleiben dramatische oder unheimliche Szenen in Erinnerung.

Kinder können bis zum 10. Lebensjahr nicht zwischen Realität und Fiktion unterscheiden!

Allgemein gilt: Fernsehgucken im Kleinkindalter hat keinerlei förderliche Aspekte!



Tipp: Bitte beachten Sie, dass auch Zeichentrickfilme ohne Altersbeschränkung oft dunkle und böse Gestalten beinhalten oder dramatische Ereignisse widerspiegeln. Das kann Kinder ängstigen. Schauen Sie sich die Kinderfilme am besten vorher alleine an und entscheiden Sie dann, welche Serien/Filme Ihr Kind sehen kann.



Meine Gefühle und ich

Wie fühlt sich Wut an? Was ist Traurigkeit? Enttäuschung? Glücklich sein? Bin ich k.o. und müde? Was mach ich mit meiner Wut im Bauch?

Kinder brauchen Eltern und Vorbilder um Gefühle zu erlernen und benennen zu können. Wie reagieren Sie auf die Gefühle Ihres Kindes? Wie reagiert Ihr Kind? Spiegeln und benennen der Gefühle ist zum Erlernen von Emotionen besonders wichtig.



Wieso? Weshalb? Warum?



Gefühle haben Kinder und Babys von Anfang an, nur benennen können sie diese zunächst nicht. Um das zu lernen und zu wissen, was Wut, Freude, Angst oder Müdigkeit ist, brauchen die Kinder Sie. Wenn Sie die Stimmung Ihres Kindes benennen und spiegeln, erfährt ihr Kind, wie es sich anfühlt, glücklich oder wütend zu sein.

Um das zu erlernen erfordert es neben der Benennung der Gefühle auch die Annahme dieser Emotionen. Geben Sie Ihrem Kind die Rückmeldung, dass es in Ordnung ist, mal wütend oder unzufrieden zu sein. Finden Sie gemeinsam Möglichkeiten, damit umzugehen (einige Minuten alleine im Zimmer sein, einmal laut brüllen, ins Kissen boxen, eine Kuschelminute auf der Couch).