

www.readup.de/on/kinder



E-BOOK
RATGEBER

KINDER VERSTEHEN

1	Warum sind viele Erwachsene unglücklich?	3
2	Was Kinder wirklich wollen	3
2.1	Schimpfen ist besser als gar nichts zu tun	5
2.2	Sinnvolle Beschäftigung und Anwesenheit.	5
3	Den Kindern zuhören	5
3.1	Fallbeispiele zur Verdeutlichung	6
3.2	Aktives Zuhören	7
4	Kinder und Gefühle	9
4.1	Einsamkeit	9
4.2	Traurigkeit.....	10
4.3	Wut	10
4.4	Demütigung	11
4.5	Schmollen	11
4.6	Schüchternheit	12
5	Konsequent bleiben	13
5.1	Aggressivität	13
5.2	Passivität.....	13
5.3	Bestimmtheit	14
6	Familienstrukturen	15
7	Tipps für Alleinerziehende	16
8	Altersphasen	17
8.1	Geburt bis 6. Monat.....	17
8.2	6. Monat bis 18. Monat	18
8.3	18. Monat bis 3. Lebensjahr	18
8.4	3. Lebensjahr bis 6. Lebensjahr	18
8.5	6. Lebensjahr bis 12. Lebensjahr	19
8.6	12. Lebensjahr bis 18. Lebensjahr	19
9	Ernährung und Verhalten	20
9.1	Ernährung	20
9.2	Bewegung und Stress	20
9.3	Wie sieht eine ausgewogene, gesunde Ernährung aus?	20
10	Kinder brauchen glückliche Eltern	21

1 Warum sind viele Erwachsene unglücklich?

Ein altes Sprichwort sagt: "Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied." Wir wissen, wie viel Wahrheit in diesem Satz steckt. Doch manchmal ist es nicht so leicht, glücklich zu sein. Ist man erst einmal vom Unglück gestreift worden, findet man das Glück so schnell nicht wieder. Doch woran liegt das? Warum sind viele Menschen so unglücklich? Werfen wir einen Blick in unsere Gesellschaft. Diese ist geprägt von Machtverhältnissen, sozialer Ungerechtigkeit, Reichtum und Armut.

Hat man in der Kindheit nicht gelernt, dass man etwas wert ist, dass man Stärken hat, besteht die Möglichkeit ein notorisch unglücklicher Mensch zu werden. Eltern haben die verantwortungsvolle Aufgabe aus ihren Kindern glückliche Menschen zu formen, ihnen Liebe zu vermitteln und Grenzen aufzuzeigen. Ist ein Gleichgewicht hergestellt, haben Kinder gute Chancen auf eine glückliche Zukunft.

2 Was Kinder wirklich wollen

Manche Eltern denken, dass diese Frage leicht zu beantworten ist. Sie glauben, dass es völlig ausreichend ist, wenn Kinder täglich etwas zu essen bekommen, mit Spielzeugen und Kleidern versorgt werden, es warm und sauber haben. Doch wenn die Grundbedürfnisse erfüllt sind, warum widersprechen Kinder dann oft, gehorchen nicht und bringen Mama und Papa rasend schnell auf die Palme?

Zunächst sei gesagt: Es gibt keine unartigen Kinder, es gibt Kinder, die sich unartig benehmen. Das eine ist das Kind als Person selbst, das andere ist eine Verhaltensweise. Darin liegt ein immenser Unterschied. Das Kind wird in seinem Selbst, in seiner eigenständigen Person herabgewürdigt, wenn Eltern sagen: "Du bist ein unartiges Kind." Wie will man diese Zuschreibung wieder aufheben? Es ist einfacher, das Verhalten eines Kindes zu kritisieren: "Das, was du eben getan hast, war nicht in Ordnung. Entschuldige dich für dein Verhalten." Das Kind lernt so, dass es keine unartige, womöglich ungezogene und böse Person ist, sondern hin und wieder ungezogenes, nicht schickliches Verhalten an den Tag legt. Dieses Verhalten ist veränderbar. Wurde eine Zuschreibung erst einmal ausgesprochen, kann sie nicht so leicht zurückgenommen werden.

Zurück zum Ausgangspunkt: Was wollen Kinder denn nun eigentlich? Und vor allem: Was brauchen Kinder noch, wenn ihre Grundbedürfnisse bereits befriedigt sind? Ein Wissenschaftler wagte nach Ende des zweiten Weltkrieges eine Forschungsstudie. Damals gab es viele Waisenkinder, deren Väter im Krieg gefallen und deren Mütter an schweren Krankheiten gestorben waren. Der Wissenschaftler reiste durch ganz Europa und beobachtete zwei verschiedene Unterbringungen von Kindern. Die einen wurden in Heimen

untergebracht, wurden von Schwestern versorgt, gewaschen und ordentlich angezogen. Er fand, sie lebten in einem absolut sterilen und reinlichen Umfeld. Die anderen Kinder waren in Dörfern untergebracht und wuchsen inmitten von Hunden, Schafen und Ziegen auf. Der Wissenschaftler stützte seine Untersuchung weder auf die Häufigkeit eines Lächelns, noch auf die Aussagen, welche die Kinder trafen. Er beobachtete, wie es sich mit der Sterberate, im Zuge einer verheerenden Epidemie verhielt, und fand heraus, dass keines der Dorfkinder von der Epidemie betroffen war. Im Waisenhaus erkrankten jedoch viele Kinder und starben an den Folgen. Seine Schlussfolgerung war, dass die Kinder auf dem Dorf mehr Liebe und Zuwendung erfahren hatten, wie die Kinder im Waisenhaus.

Anhand dieser Erkenntnisse wurde zum ersten Mal in der Wissenschaft belegt, dass Kinder Zuneigung und Liebe zum Überleben benötigen. Die reine Befriedigung der Grundbedürfnisse reicht bei Weitem nicht aus.

Diese Ergebnisse bedeuten natürlich nicht, dass nur Säuglinge, Kleinkinder und Kinder nach Zärtlichkeit und Liebe begehren. Erwachsene brauchen ebenso Zärtlichkeit und körperliche Berührungen, wie die kleinen Erdenbürger. Als Erwachsener kann man jedoch leichter formulieren, wonach man verlangt. Ein weinendes Baby kann nicht deutlich machen, dass es nun gern liebkost werden würde.

Doch nicht nur körperliche Liebe ist wichtig für Kinder, sondern auch eine Wertschätzung ihres Selbst. Liebevolle und vor allem ausgewählte, lobende Worte und Anerkennung sind von enormem Wert für Kinder. Zuwendung, Anregungen, Fördern und gefordert werden, das ist es, was Kinder zusätzlich benötigen. Sie wollen, dass man ihnen zuhört, dass man sie in Gespräche einbezieht, sie wollen ernst genommen werden. Jeder berufstätige Elternteil weiß, dass für solche Dinge im Alltag nicht viel Platz ist. Das ist teilweise richtig. Man kann Kinder wunderbar in jede Art der Hausarbeit mit einbeziehen, ihnen erklären, wie bestimmte Vorgänge funktionieren. Ältere Kinder können sogar schon bei der Hausarbeit mithelfen und empfinden Spaß daran, etwas mit der Mama oder dem Papa gemeinsam zu tun. Selbst die abendliche Gute- Nacht- Geschichte ist von Wichtigkeit, denn das ist häufig die einzige Zeit am Tag, in der Kinder kuscheln, sich anschmiegen und ruhig den Worten der Mutter oder des Vaters lauschen können.

Kinder benötigen Beschäftigung, sie wollen etwas Interessantes tun. Aus jedem Spiel, aus jedem Buch nehmen Kinder Informationen in ihr Gehirn auf und verarbeiten diese. Sich mit dem Kind zusammen setzen, gemeinsam malen, ein Spiel spielen oder einfach nur anwesend sein, trägt zur Wertschätzung des Kindes bei. Es fühlt durch die Anwesenheit der Eltern, dass es etwas wert ist, dass es ernstgenommen wird.

2.1 Schimpfen ist besser als gar nichts zu tun

Verhaltensforscher untersuchten vor einigen Jahren eine gut betuchte Familie, welche zwei Kinder hatte. Die Jungen waren neun und elf Jahre alt und lebten in Saus und Braus. Sie hatten sogar ein eigenes Spielzimmer, mit den tollsten und teuersten Spielsachen. Materiell gesehen, mangelte es ihnen an nichts. Doch durch die häufigen Streitereien und Zankereien wandten sich die Eltern an ein Forschungsinstitut, um herauszufinden, weshalb ihre Jungen derartiges Verhalten zeigten. Die Forscher besuchten die Familie an einem Tag, an dem in den Abendstunden eine Party stattfinden sollte. Sie beobachteten den ganzen Tag über die Vorgänge im Haus und notierten, dass sich die Jungen hauptsächlich in ihrem Spielzimmer aufhielten. Während der Party vergnügten sich die Eltern mit ihren Gästen, während die Jungen anfangen, sich zu raufen. Sie wurden immer lauter und wilder, so dass der Vater dazwischen gehen musste. Als er die Brüder ausschimpfte, lächelten diese verschmitzt, der Vater wurde noch wütender.

Am Ende teilten die Psychologen den Eltern mit, dass die Jungen zu wenig Zeit mit ihren Eltern verbringen und die beiden sich daher zanken und streiten. Dann erhalten sie nämlich die Aufmerksamkeit von ihren Eltern, die ihnen eigentlich täglich und ohne Aufforderung zusteht.

2.2 Sinnvolle Beschäftigung und Anwesenheit.

Wie bereits erwähnt, brauchen Kinder Aufmerksamkeit und Zeit von ihren Eltern. Kinder begeistern sich für so viele Dinge, man kann sie fast überall mit einbeziehen. Eltern können einen Putztag am Wochenende schaffen, an dem die ganze Familie mit anpackt und das Haus auf Vordermann bringt. Als kleine Aufmerksamkeit kann ein Familienausflug geplant, ein gemeinsames Eis essen oder ein Kinobesuch in Angriff genommen werden. Ein Nachmittag im Kinderzimmer inmitten von Bausteinen, Gesellschaftsspielen und Buntstiften kann Kindern und Eltern viel Freude bereiten. Viele Eltern haben vergessen, was es heißt ein Kind zu sein und sind zu sehr beschäftigt mit ihrer eigenen Welt. Dennoch ist es wichtig sich Zeit für die Kleinen zu nehmen und ihnen genau das zu geben, was sie so dringend brauchen: Aufmerksamkeit, Zuneigung und Liebe.

3 Den Kindern zuhören

Zuhören ist nicht gleich zuhören. Wir alle kennen das. Manchmal sind wir selbst mit einer Sache so beschäftigt, dass wir vorgeben zuzuhören, es eigentlich aber gar nicht tun. Solch ein Verhalten fördert nicht unbedingt die Beziehung zum Gesprächspartner. Pragmatisch könnte man meinen; entweder man hört richtig zu, oder man lässt es. Aber was versteht man unter "richtigem Zuhören"?

3.1 Fallbeispiele zur Verdeutlichung

Das Kind kommt nach Hause und möchte von seinen Erlebnissen in der Schule oder im Kindergarten erzählen. Die Eltern spüren, dass das Kind verstört ist, doch sie wissen nicht, wie sie ihrem Zögling helfen können. Natürlich wollen sie ihrem Kind aufzeigen, wie es allein mit dem Problem zurecht kommen kann, schließlich wird es solchen Situationen noch öfter im Leben ausgesetzt sein. Nicht immer sind Eltern an Ort und Stelle und können für ihre Kinder in die Bresche springen. So soll es auch nicht sein, denn Kinder müssen lernen sich selbst zu behaupten, müssen lernen, wie sie mit Konfliktsituationen am besten umgehen. Durch eben diese Situationen reifen Kinder und werden zu Persönlichkeiten, die nicht an jedem winzigen Konflikt scheitern.

Eltern trainieren sich im Laufe der Jahre Gesprächsstrukturen an, die dem Kind entweder Vertrauen entgegen bringen oder für tiefe Furchen in der Eltern- Kind- Beziehung sorgen. Aktives Zuhören lautet das Zauberwort für ein gesundes Eltern- Kind- Verhältnis. Welche Formulierungen vermieden werden sollten, wird im Folgenden aufgezeigt:

Das Kind bevormunden: "Mein armer Junge, lass das bitte stehen, ich mache das für dich."

Das Kind belehren: "Selbst Schuld. Hättest du auf mich gehört, wäre das nicht passiert. Ich sag dir, was du tun musst. Hör genau hin."

Das Kind ablenken: "Das ist doch nicht schlimm. Iss erst mal einen Keks."

Es ist manchmal erschreckend, wenn man realisiert, wie man mit dem eigenen Kind spricht. Wenn man allerdings darum weiß, kann man diesem Verhalten entgegenwirken und durch aktives Zuhören auf das Kind eingehen.

Der kleine Daniel kommt aus der Schule und wird von seiner Mutter nach seinem Tag gefragt. Er antwortet ihr, dass er keinen schönen Tag hatte. Sie fordert ihren Sohn auf ihr davon zu erzählen, womit Daniel auch beginnt. Doch nachdem er seinen Satz beendet hat, in welchem er sich über seinen Mathelehrer beschwert, springt die Mutter für ihn ein und will ihm bei den Hausaufgaben helfen. Daniel schüttelt daraufhin den Kopf und sagt, er habe diese in der Schule liegen lassen. Seine Mutter rennt zum Telefon und will den Direktor anrufen, doch Daniel ist unsicher. Seine Mutter macht ihm deutlich, dass es besser ist, sich bereits am Anfang zu wehren, bevor die Prozedur mit dem Mathelehrer noch schlimmer wird, doch Daniel reagiert einsilbig. Er ist sich unsicher. Die Mutter wählt die Nummer des Direktors und betont noch einmal ausdrücklich, dass sie nicht möchte, dass Daniels schulische Leistungen abfallen.

Daniels Mutter bevormundet ihren Sohn und übernimmt die Rolle des Redners, doch eigentlich soll Daniel von seinem Schultag berichten. Desweiteren animiert sie ihn in keiner Weise selbst etwas gegen sein Problem zu tun, sondern nimmt die Zügel in die Hand. Daniel sagt zum Ende des Gesprächs kaum mehr etwas und lässt seine Mutter agieren.

Anna kommt von der Schule nach Hause und wird von ihrem Vater gefragt, wie ihr Tag gewesen sei. Sie antwortet, dass sie schon bessere Schultage hatte. Der Vater winkt ab und lamentiert, dass er auch mal so einen Tag haben würde wollen. In der Schule rumsitzen und einfach nur zuhören müssen, das sei doch keine Anstrengung. Anna entgegnet daraufhin, dass sie in Mathe kaum mitgekommen ist, weil sie mit ihrem Mathelehrer nicht zurechtkommt. Daraufhin hält ihr Vater einen Monolog darüber, dass Anna nicht so abfällig über Lehrer sprechen darf, dass sie besser aufpassen müsse, denn dann verstünde sie auch, was man ihr erklärt.

Annas Vater belehrt seine Tochter. Er fragt sie nach ihrem Tag, erzählt aber selbst die ganze Zeit. Anna gerät in eine Verteidigungshaltung, dabei sollte sie nur von ihrem Tag berichten. Sie lernt aus diesem Verhalten ihres Vaters, dass sie künftig ihre Probleme für sich behält, da sie ohnehin selbst schuld an der Misere ist.

Sofie hat eine schwierige Matheklausur geschrieben und wird zuhause von ihren Eltern gefragt, wie diese gelaufen ist. Sie antwortet, dass sie ein wenig Angst um ihre Note hat, die Mutter bietet Sofie daraufhin einen Keks an. Sofie bedankt sich höflich, bringt aber zum Ausdruck, dass sie sich sehr um ihre Note sorgt. Ihre Eltern lächeln und betonen, dass sie selbst auch nicht alles wissen und dieser Umstand auch nicht schlimm ist. Dann schaltet der Vater den Fernseher ein und Sofie wird gefragt, welche Sendung sie schauen möchte.

Sofies Eltern lenken ihre Tochter von ihrer Angst, eine schlechte Note in der Mathematiklausur zu haben, ab. Sie bieten ihr einen Keks an und schalten gleich darauf den Fernseher ein. Sofies Ängste und Bedenken finden keinerlei Gehör.

3.2 Aktives Zuhören

Aktives Zuhören signalisiert den Kindern, dass man ihnen in der Tat zuhört und sie erzählen lässt. Meistens ist Kindern damit schon viel geholfen. Eltern müssen sich nicht einmischen, Ratschläge geben oder das Problem für ihre Kinder lösen. Wie genau aktives Zuhören funktioniert, wird im Folgenden erläutert:

Daniel kommt von der Schule nach Hause, stellt seinen Rucksack im Flur ab und setzt sich zu seiner Mutter in die Küche. "Daniel. Wie war dein Tag?" Daniel antwortet nur knapp: "Ganz und gar nicht gut." Seine Mutter zieht sich einen Stuhl heran und stellt fest: "So siehst du auch aus. Was ist denn passiert?" "Unser neuer Deutschlehrer ist total schnell." Behutsam geht die Mutter auf ihren Sohn ein: "Hast du Angst, dass du nicht hinterher kommst?" "Voll. Hab ihn gefragt, ob er mir den Akkusativ erklären kann und er meinte, ich soll besser zuhören." Daniels Mutter nickte. "Ok. Was hast du in diesem Moment gefühlt?" "Na ich war sauer, vor allem, weil sich meine Mitschüler auch noch lustig gemacht haben." Daniel verschränkte die Arme vor der Brust. "Verstehe ich richtig, dass du dich ärgerst, weil er dich so vorgeführt hat?" "Ja, das ist doch doof vor den Anderen." Daniels Mutter nickte erneut.

"Was möchtest du jetzt tun?" "Ich habe mir überlegt, dass ich ihn nach dem Unterricht noch mal anspreche." Daniel wirkte nun zuversichtlicher. Seine Mutter hakte nach: "Denkst du, dass es dann anders läuft?" Daniel lächelte. "Zumindest ist es mir nicht mehr so peinlich zu fragen. Die anderen hören dann ja nicht mehr zu. Vielleicht ist er einfach nur unsicher. Wir sind ja auch alle neu und fremd für ihn." "Meinst du damit, dass er eventuell selbst Probleme hat?" "Kann sein, bestimmt machen wir ihn nervös, weil er uns nicht kennt und wir ihn auch nicht." Daniels Mutter tätschelte ihm die Hand und küsste ihn auf die Stirn: "Das ist berechtigt, wenn alle deine Klassenkameraden so schlau sind, wie du."

Daniels Mutter hat ihrem Sohn aktiv zugehört. Dabei war sie keineswegs schweigsam, im Gegenteil. Sie hat signalisiert, dass sie interessiert ist, hat Daniels Gedanken und Gefühle aufgefangen und ihren Sohn darin unterstützt eine Sichtweise zur Problematik zu entwickeln.

Erlernt man diese Verhaltensweise, so erinnert man sich, dass es nicht förderlich ist, für sein Kind in die Bresche zu springen, ihm sämtliche Probleme abzunehmen und eine Lösung dafür zu finden. Eltern geben die Verantwortung ab, für alles eine Lösung finden zu müssen. Die kleinen Probleme des Alltags können sie ihren Kindern überlassen, denn diese wachsen daran und profitieren davon.

Wie im vorherigen Kapitel bereits beschrieben, ist es wichtig, dass man sich Zeit für sein Kind nimmt. Es ist nicht verboten Ratschläge zu geben, wenn man danach gefragt wird. Doch erzählen sollen die Kinder selbst. Sie sollen sich von ihren Eltern ermutigt fühlen von ihren Problemen zu erzählen, in dem Wissen, dass sie in den Arm genommen und getröstet werden, jedoch eine eigene Lösung für das Problem anstreben sollen.

Ein etwas anderer Fall ist es, wenn es um Ungerechtigkeit geht. Ein Beispiel: Dennis hat sich im Sportunterricht ein Bein gebrochen und humpelt nun mehrere Wochen mit einem Gips umher. Als der Gips schließlich abgenommen wird, ist Dennis noch wacklig auf den Beinen. Im Sportunterricht müssen die Kinder eine große Runde um den Dorfteich rennen. Dennis, der eigentlich ein guter Läufer ist, hat noch nicht zu seiner gewohnten Form zurückgefunden und erreicht als Letzter das Ziel. Sein Lehrer macht sich daraufhin über ihn lustig und lässt ihn in Unterhose noch einmal um den Teich rennen. Daniel kommt nach der Schule nach Hause und erzählt tiefbetrübt seinen Eltern die Geschichte.

Hier müssen die Eltern natürlich aktiv werden. In diesem Fall genügt es nicht, Dennis durch aktives Zuhören zu signalisieren, dass er das Problem allein lösen kann. 1. kann Dennis den Sachverhalt nicht allein klären und 2. ist diese Handlung des Sportlehrers menschenherabwürdigend und muss geahndet werden. Es bestünde andernfalls die Möglichkeit, dass sich solch eine Situation noch einmal wiederholt. Dennis Eltern haben sofort den Direktor der Schule kontaktiert und um ein Gespräch gebeten. Einige Tage später

wurde der Sportlehrer an eine andere Schule versetzt. Dennis Glück kann leider auch das Pech für andere Kinder bedeuten.

Als Eltern muss man filtern können: wann können die Kinder ihre Probleme selbst lösen, wann bedarf es dem Eingreifen der Eltern. Eine Hilfestellung ist, wenn man sich in der Situation fragt, inwiefern das Kind von einer eigenen Lösung profitieren kann. Lösen Eltern das Problem für ihre Kinder, ziehen diese kaum etwas für ihre eigene Persönlichkeitsentwicklung heraus.

4 Kinder und Gefühle

Erst vor kurzem haben die Menschen verstanden, dass es in der Kindererziehung wichtig ist, über Gefühle zu reden, sie zu benennen und sie auszuleben. Bedeutet das jetzt, dass Eltern ihre wütenden Kinder drauf los schlagen lassen sollen? Natürlich nicht. Wichtig ist, dass man den Kindern erklärt, wie sie mit ihren Gefühlen am ehesten umgehen. Dass "große Jungen nicht weinen" und "Mädchen niemals wütend sind" ist absoluter Humbug. Seit wann sind Gefühle geschlechtsspezifisch? Ein Mädchen darf genauso wütend sein, wie ein Junge weinen darf. Haben Eltern das verinnerlicht und selbst gelernt mit ihren Gefühlen umzugehen, sind sie ein guter Spiegel für ihre Kinder.

4.1 Einsamkeit

Das Wort Einsamkeit ist negativ behaftet und wird fast immer mit Traurigkeit in Verbindung gebracht. Hierbei muss man natürlich Unterschiede machen, denn einige Kinder sind glücklich, wenn sie für sich allein spielen. Wenn sie, nach einem anstrengenden Schultag einsam und allein in ihrem Zimmer sitzen und in Ruhe malen, basteln oder spielen können, geht es ihnen gut. Dass das nicht die Regel ist, sollte allen Eltern klar sein. Doch genauso, wie Erwachsene es genießen mal einige Minuten nur für sich zu sein, geht es den Kindern auch.

Selbstverständlich gibt es auch eine andere Form von Einsamkeit. Von dieser sind Kinder betroffen, die sich permanent allein überlassen werden. Niemand spielt mit ihnen, niemand schenkt ihnen Beachtung. Bis auf regelmäßige Mahlzeiten, hin und wieder eine Bevormundung oder Belehrung beschäftigt sich niemand mit solchen Kindern. Die Kleinen sind einsam und zeigen dies indem sie in-sich-gekehrt in einer Ecke des Raumes sitzen, nicht fröhlich und ausgelassen sind. Sie wirken introvertiert und fühlen sich allein gelassen.

Gegen die Einsamkeit eines Kindes etwas zu unternehmen, ist relativ simpel. Der einzige Haken: Eltern müssen sich ihrem Fehler bewusst sein. Sie müssen sich eingestehen, ihr Kind emotional vernachlässigt zu haben und müssen gewillt sein, etwas daran zu ändern. Bewusst

Zeit miteinander verbringen, zusammen spielen, miteinander reden, intensives Beisammensein nimmt Kindern Stück für Stück das Gefühl von Einsamkeit.

4.2 Traurigkeit

Eltern sollten ihren Kinder zunächst vermitteln und vor allem glaubhaft machen, dass weinen ein Ausdruck von Traurigkeit und damit etwas Gutes ist. Niemand ist eine "Heulsuse", wenn er seinen Tränen freien Lauf lässt. Im Gegenteil: Weinen hat etwas Reinigendes, es gehört zum Leben dazu. Wer weint, meistert Hürden im Leben einfacher, kann mit Schicksalsschlägen besser umgehen. Wer gelernt hat, dass Weinen ein Zeichen von Schwäche ist, wird innerlich verkrampfen und die Spannungen irgendwann nicht mehr aushalten. Er wird zusammenbrechen und aufarbeiten müssen, was ihm widerfahren ist.

Wenn Eltern ihren Kindern schon im Kleinkindalter beibringen, dass es gut ist zu weinen, werden diese im weiteren Verlauf ihres Lebens besser mit Schicksalsschlägen umgehen können. Sie lernen durch tröstende Worte, dass sie ihren Gefühlen freien Lauf lassen können, dass es in Ordnung ist, zu weinen. Wird das Kind mehrfach als "Heulsuse" denunziert, lernt es daraus, dass es ein Schwächling ist, wenn es weint.

Tränen machen stark- diesen Leitsatz sollten Eltern verinnerlichen und ihren Kindern nahe legen.

4.3 Wut

Sind Kinder wütend, schmeißen sie Sachen durch die Gegend oder schlagen drauf los. Das ist ein innerer Impuls und keinesfalls ein erlerntes Verhalten. Wichtig hierbei ist, dass man den Kindern aufzeigt, dass sie sehr wohl wütend sein dürfen, diese Wut aber nicht an anderen Menschen auslassen. Als Eltern muss man Kindern zeigen, wie sie ihre Wut steuern können, denn von allein wissen sie es nicht. Man sollte sich stets die Fragen stellen: Was kann meinem Kind nützen, wenn es selbst erwachsen ist? Wenn ich meinem Kind verbiete zu weinen, was für eine Persönlichkeit reift dann in ihm heran?

Wut wegzuschieben und als Gewalt abzutun, ist der falsche Ansatz. Gewalt und Wut sind nicht dasselbe. Das eine ist ein Gefühl, das andere eine Handlung. Wütend kann man sein und gewalttätig kann man werden, wenn die Wut fehlgeleitet wird.

Kinder lernen bereits im Kindergarten, dass sie als "Schwächling" bezeichnet werden, wenn sie zu wenig Wut zeigen. Sprich, sie lassen alles mit sich machen, sind der Prellbock für andere. Zeigen sie aber zu viel Wut, sind sie aggressiv und niemand will mehr mit ihnen spielen. In den ersten Jahren im Kindergarten lernen Kinder, wie sie mit ihrer Wut am besten umgehen.

Eltern sollten ihre Kinder anhalten, mit Worten ihrer Wut Ausdruck zu verleihen und nicht mit Taten. Kinder sollen lernen zu formulieren, dass sie wütend sind. Im besten Fall sollen sie auch die Gründe für die Wut benennen können. Diese Entwicklung braucht eine Weile, bis Kinder sie verinnerlicht haben und sie zur Anwendung kommt. Sollten Kinder Probleme damit haben, Gründe für ihre Wut zu äußern, so bedarf es der Hilfe der Eltern. Fragen wie: "Bist du wütend, weil Daniel dir deinen LKW weggenommen hat?" oder "Bist du böse, weil ich so lange telefoniert habe?" können den Kindern behilflich sein, ihre Wut in Worte zu packen.

Mit gutem Beispiel vorangehen, kann ebenfalls der Schlüssel zum Ziel sein. Eltern sollten in Situationen, in denen sie wütend oder traurig, oder aufgebracht sind, dieses auch sagen. Aus diesen Taten und Formulierungen lernen Kinder, dass Mama und Papa auch nicht hauen, sondern sagen, wenn sie wütend sind und warum. Nach einiger Zeit werden Eltern feststellen, dass sie ein Spiegel waren und ihre Kinder es ihnen gleich tun. Lernen durch Nachahmung ist hierbei der Schlüssel zum Sieg.

4.4 Demütigung

Kinder werden häufig von Gleichaltrigen, hin und wieder auch von ihren Eltern gedemütigt. Erwachsene wissen selbst, dass es kein schönes Gefühl ist, gedemütigt zu werden. Man wird deutlich herabgesetzt und die eigene Person nicht gewürdigt. Aus einer Demütigung lernen Kinder, dass sie einen Fehler begangen haben, oder einen Makel besitzen, der dazu dient, dass andere sich über sie lustig machen.

Das Kind muss stark genug sein, über derartigen Demütigungen zu stehen. Es muss wissen, wie es sich Demütigungen entgegenstellt. Das ist natürlich ein Lernprozess, den die Eltern initiieren und begleiten sollten. Wichtig hierbei ist, dem Kind immer wieder vor Augen zu führen, dass es toll ist, so wie es ist und dass es sich für nichts schämen muss. Dem Kind seine Stärken aufzeigen, es immer und immer wieder zu loben, trägt zur Stärkung des Selbstwertgefühls und damit auch des Selbstbewusstseins bei. Hat das Kind ein gesundes Selbstwertgefühl entwickelt, stellt es sich denjenigen, die es demütigen selbstbewusst entgegen.

4.5 Schmollen

Daniel sitzt in der Küche auf einem Stuhl, hat die Arme vor der Brust verschränkt und schmollt. Seine Mutter fragt ihn, was denn los sei und Daniel antwortet: "Nichts!" Diese oder eine ähnliche Situation haben alle Eltern schon einmal erlebt. Schmollen ist wie ein Theaterstück, es ist in verschiedene Akte eingeteilt. Der erste Akt besteht daraus, dass Daniel gefragt wird, ob in der Schule etwas schiefgelaufen ist, ob ihm das Wetter nicht passt, ob es ihm nicht gut geht. Daniel hat noch immer die Hände vor der Brust verschränkt und verneint all diese Fragen. Er beginnt zu seufzen und deutet an, dass es ihm noch schlechter

als zuvor geht. An diesem Punkt sind Eltern meist ratlos. Wie sollen sie weiter verfahren? Das arme Kind sagt nicht, was es hat, aber augenscheinlich stimmt etwas nicht.

Es gibt zwei Möglichkeiten: entweder reagieren Eltern auf das Schmollen, nehmen das Kind in den Arm, lenken es ab und erfüllen somit die Bedingungen ihres Kindes. Doch dazu später. Die zweite Möglichkeit besteht darin, gar nicht erst auf den fahrenden Zug aufzuspringen. Die Mutter von Daniel sieht ihren Sohn in der Küche schmollen. Sie geht zu ihm und sagt ihm, dass sie ihn lieb hat und dass sie ihm gern helfen würde. Er solle darüber nachdenken, was er möchte und dann zu ihr kommen, sie sei im Wohnzimmer. Damit wird das "Schmollmuster" aufgebrochen, die Kinder denken darüber nach, was sie wollen und folgen in der Regel ihren Eltern.

Schmollen funktioniert ausschließlich bei Eltern, die ein schlechtes Gewissen haben. Im Leben des Kindes hat es eine Situation gegeben, die Eltern ein schlechtes Gewissen bereitet hat. Dieses schlechte Gewissen nutzen Kinder aus, in dem sie schmollen. Sie bekommen damit ihre gewünschte Aufmerksamkeit wann und wo sie wollen. Sie haben ihre Eltern "konditioniert".

4.6 Schüchternheit

Um Eines von vorn herein klarzustellen: Schüchternheit ist kein Gefühl. Es gibt auch keinen Säugling, der schüchtern geboren wird. Kinder werden zu schüchternen Kindern gemacht, durch ihre Eltern.

Manche Eltern finden es niedlich, wenn ihr hübsches blondes Mädchen schüchtern ist, und bei Gästen lieb auf dem Stuhl sitzt, anstatt zu spielen. Es werden dann immer Dinge gesagt, wie: "Das Kind ist ja brav.", oder: "Das Mädchen kann sich benehmen, das ist ja eine Seltenheit geworden." Es ist aber kein kindliches Verhalten, wenn das kleine Mädchen über zwei Stunden auf dem Stuhl sitzt und nicht mit den anderen Kindern spielt. Dafür gibt es vielfältige Ursachen. Zum Einen kann es sein, dass das Mädchen zu einem Kontakt gezwungen wurde, der ihr Angst eingejagt hat (manche Kinder fürchten sich vor einem Clown, weil er anders aussieht und zudem viel größer ist). Ein anderer Grund ist, dass das Mädchen vielleicht von einem Fremden erschreckt wurde, als es nicht damit gerechnet hatte.

Schüchternheit aufzubrechen, ist gar nicht schwer. Kinder sollten generell nicht schüchtern gegenüber Freunden oder Bekannten in Gegenwart ihrer Eltern sein. Das Kind anzuhalten jedem Gast in die Augen zu schauen und "Hallo" zu sagen, ist ein Anfang. Damit ist der erste Schritt zur Kontaktfreudigkeit getan. Indem das Kind andere Menschen ansieht und sie begrüßt, wird es zunehmend kontaktfreudiger werden, es wird ihm leichter fallen Freunde zu finden und es wird sich in Gesellschaft von anderen Menschen wohler fühlen.

Eine natürliche Scheu und Zurückhaltung gegenüber Fremden ist natürlich und unabdingbar. Sollten die Eltern nicht dabei sein, kann das Kind auch gern zurückhaltend und vorsichtig sein, das ist ein natürlicher Schutzmechanismus. In Gegenwart der Eltern sollte ein Kind jedoch keinerlei Schüchternheit an den Tag legen.

5 Konsequent bleiben

Kinder brauchen klare Grenzen und Regeln, denn nur, wenn Eltern ihre Kinder eingrenzen, entwickeln sich diese zu eigenständigen und starken Persönlichkeiten. Kinder testen aus, werden bockig und gehorchen nicht. Sie brechen die Regeln und testen ihre Eltern aus, um zu erfahren, wie weit sie gehen können.

Die Erfahrung zeigt, dass Kinder von strengen Eltern ausgeglichen und glücklich sind. Eben, weil sie zwar Strenge erfahren, aber auch wissen, dass sie geliebt werden. Sie sind emotional stabil und kennen ihre Grenzen. Strenge Eltern müssen ebenso wenig oft schimpfen, denn durch ihre Strenge wissen die Kinder wie weit sie gehen können oder nicht. Die Verhaltensforschung zeigt, dass Eltern drei Reaktionsweisen an den Tag legen, wenn sie in Konflikte mit ihren Kindern geraten.

5.1 Aggressivität

Aggressive Eltern sind immer zornig mit ihren Kindern. Sie haben die Vorstellung, dass ihr Kind nur "böse" ist und Mama und Papa absichtlich in den Wahnsinn treibt. Somit werden diese Kinder permanent angebrüllt und herabgesetzt. Einige von ihnen verstehen diese Form der Kommunikation jedoch als Liebe und brüllen zurück. Schließlich wollen sie ihren Eltern ebenfalls zeigen, wie lieb sie sie haben. Konflikte spitzen sich zu, die Beziehung zwischen Eltern und Kindern gestaltet sich zunehmend problematischer und wird sich ohne professionelle Hilfe nicht mehr entspannen.

Es gibt auch Kinder, die das Anschreien als Kritik auffassen, sich zurückziehen und in ihrem Schneckenhaus verkriechen. Manchmal endet so etwas im Bedienen der Rollenerwartung. "Ich bin ein böser Junge, also kann ich mich herumtreiben und böse Sachen anstellen."

5.2 Passivität

Passive Eltern versuchen ihren Kindern alles Recht zu machen. Sie haben Angst vor den Konsequenzen, wenn sie ihren Kindern etwas verbieten. Diese Eltern schreien und brüllen nicht herum, sondern versuchen mit abgesenkter Stimme ihr Ziel zu erreichen. Sie formulieren keine Aufforderungen, sondern Fragestellungen, denn eine Aufforderung grenzt das Kind in seiner Freiheit ein. Kinder spüren sehr schnell, wie sich passive Eltern in

Konfliktsituationen verhalten und nutzen dieses aus. Sie wissen nach kurzer Zeit bereits wie sie ihren Eltern auf der Nase herumtanzen können. Doch irgendwann kann es einen Knall geben. Passive Eltern haben sich zu lange an der Nase herumführen lassen und eines Tages platzen alle angestauten Gefühle aus ihnen heraus. Manchmal enden solche Ausbrüche in wilden Beschimpfungen und teilweise sogar in körperlichen Misshandlungen.

5.3 Bestimmtheit

Um bestimmt auftreten zu können, müssen Eltern mit sich im Reinen sein. Sie müssen ein klares Bild von sich in ihrer Rolle als Mensch, als Mutter/Vater und als Beziehungspartner haben. Bestimmte Eltern wissen, wo ihre Stärken sind, sie gehen glücklich, zufrieden durchs Leben, denn es macht ihnen Spaß. Einmal davon abgesehen, dass sie dieses Bild automatisch auf ihre Kinder übertragen, handeln sie konsequent und bestimmt in Konfliktsituationen.

Bewusst machen: Eltern sollten Forderungen formulieren, keine Bitten. Sich nicht auf Diskussionen einlassen, sondern bewusst etwas vom Kind fordern, ist eine Form von bestimmtem Auftreten.

Kontakt herstellen: Ganz wichtig ist es, dass das Kind seine Eltern anschaut, wenn eine Forderung oder Anweisung formuliert wird. Eltern sollten ihre Tätigkeit unterbrechen, wenn sie gerade mit etwas beschäftigt waren, sich auf Augenhöhe begeben und Blickkontakt herstellen. Dann wird die Anweisung formuliert, vorher nicht.

Unmissverständlich: Eltern sollten unmissverständlich klar machen, was sie von ihren Kindern wollen. Formulierungen wie; "Ich will, dass du sofort dein Zimmer aufräumst."... oder; , "Hast du das verstanden?" sind der richtige Weg und sichern eine Antwort des Kindes mit; "Ja" oder "Nein".

Wiederholen: Sollte das Kind der Anweisung der Eltern nicht Folge leisten, wird die Anweisung noch einmal wiederholt. Wichtig hierbei ist, dass Eltern ruhig bleiben, nicht wütend werden, sondern sachlich noch einmal die Anweisung wiederholen. Eltern sollten sich keinesfalls auf Diskussionen oder Debatten einlassen, denn schließlich haben sie eine Forderung ausgesprochen, welcher das Kind zu folgen hat.

Nähe: In der Nähe bleiben, so lange das Kind die Aufgabe nicht erledigt hat, ist dringend von Nöten. Wenn Eltern sich entfernen, denken Kinder, dass die Eltern aufgegeben haben. Nur die Nähe zum Kind kann gewährleisten, dass die Anweisung erfüllt wird. Wichtig ist auch, dass das Kind im Anschluss gelobt wird. Keine Lobeshymnen singen, bitte. Ein Lächeln in Kombination mit dem Wort: "Super" genügt völlig.

Konsequent sein, bedeutet die Kinder zu verstehen, klare Aussagen zu formulieren und nicht nachzugeben. Eltern sollten sich wieder einmal vor Augen führen, wohin dieses bestimmte Auftreten ihre Kinder bringen kann. Menschen müssen in ihrem Leben ständig

irgendwelchen Forderungen nachgehen, Regeln einhalten und auch hin und wieder zurückstecken. Ein Mensch, dem niemals Grenzen gesetzt wurden, wird in einer Gesellschaft in der es Normen und Werte gibt, nicht glücklich.

6 Familienstrukturen

Hören wir den Begriff "Familie" so wird dieser auch heute noch mit Oma, Opa, Tanten, Onkeln, Eltern, Kindern, Cousinen und Cousins in Verbindung gebracht. Man denkt auch automatisch an das glückliche Ehepaar mit den zwei hübschen Kindern und dem Schäferhund, welches in einem idyllischen Vorstadthaus lebt. Wie in vielen Bereichen des Lebens, tut die Wahrheit manchmal ziemlich weh. Solche, nennen wir sie, traditionellen Familien, gibt es heute kaum noch. Statistiken zeigen, dass jede 4. Ehe geschieden wird, es mehr und mehr Alleinerziehende oder Patchwork- Familien gibt. Das allein ist ein Umstand, mit dem wir uns in der heutigen Zeit arrangieren müssen. Es ist längst keine Schande mehr, wenn eine Ehe scheitert. Niederlagen gehören zum Leben dazu. Aber es ist eine Schande, wenn Kinder unter einer Scheidung leiden müssen. Das muss nicht immer der Fall sein, schließlich gibt es die Möglichkeit zum Wohle des Kindes zu entscheiden.

Wichtig hierbei ist, dass die Eltern sich wohlwollend einigen, stets auf die Bedürfnisse ihres gemeinsamen Kindes ausgerichtet. Es gibt Eltern, die sind stark genug und bauen eine Freundschaft zum Ex- Partner auf. Diese Eltern wissen, dass es nicht gut für die Kinder sein kann, sich zu hassen und übereinander herzuziehen. Sie entwickeln so etwas wie eine Freundschaft zueinander, die es ihnen ermöglicht nach einer Trennung auch gemeinsame Ausflüge, etc. mit den Kindern zu unternehmen.

Oftmals spielen die Großeltern keine so große Rolle mehr, als noch vor 40 Jahren. Seitdem sich fast jeder Deutsche ein Auto leisten kann, sind Umzüge an der Tagesordnung. In Zeiten der Wirtschaftskrise ist es außerdem von Nöten, dass man dorthin zieht, wo eine Arbeitsstelle angeboten wird. Das führt meist dazu, dass Familien voneinander getrennt werden. Hängt man sehr an seinem Familienclan wird man gelegentliche Familientreffen anstreben, um sich nicht aus den Augen zu verlieren.

Alleinerziehende stellen, ebenso wie Patchwork- Familien, eine moderne Form von Familie dar. Sie haben den Sprung ins kalte Wasser gewagt, den viele scheuen. Manche Eltern bleiben in einer unglücklichen Partnerschaft gefangen, weil sie den Kindern nicht Mama und Papa nehmen wollen. Oftmals trennen sich die Eltern erst dann, wenn die Kinder aus dem Haus sind. Doch gerade dann ist es für viele erwachsene Kinder schwieriger mit der Trennung umzugehen, weil sie bis dato glaubten, bei Mama und Papa wäre alles in Ordnung. Das setzt natürlich voraus, dass die Eltern gut Theaterspielen können, denn den meisten Paaren merkt man an, dass sie nicht mehr glücklich sind. So spüren es auch die Kinder, wenn

Uneinigkeit zwischen den Elternteilen herrscht. Der Schein wird dennoch gewahrt und eines Tages kommt es zum großen Knall.

Alleinerziehende berichten oft davon, dass es ihnen allein besser geht, als mit einem Partner. Sie sind niemals jemandem Rechenschaft schuldig, sie müssen sich mit niemandem abstimmen, sind frei in ihren Entscheidungen. Auf der anderen Seite stehen allerdings die schwierigen Altersphasen, welche allein gemanaged werden müssen, die vielen Situationen, in denen man sich hilflos und verlassen fühlt und nach jemandem schreien möchte, der die Arme ausbreitet.

Heutzutage gibt es die verschiedensten Familienkonstellationen, die alle auf ihre Art und Weise funktionieren. Wichtig bei jeder einzelnen Form ist, dass die Eltern gefestigt und die Kinder gut aufgehoben sind.

7 Tipps für Alleinerziehende

Als Alleinerziehende/r wird man häufig vorschnell als einsam abgestempelt. Manche Menschen sind allerdings lieber allein, anstatt in einer freudlosen Partnerschaft gefangen zu sein. Doch wie im vorherigen Punkt bereits beschrieben, gibt es einige Hürden, die Alleinerziehende bewältigen müssen. Es folgen nun ein paar Tipps, die alleinerziehenden Eltern das Leben zumindest erleichtern können.

Wie wir bereits erfahren haben, leben Großeltern und andere Teile der Familie nicht im selben Ort, man sieht sie nicht sehr häufig. Genau diese Familie ist es aber, die man als Alleinerziehende/r öfter benötigt. Was ist im Krankheitsfall, wenn das Kind spontan aus Kindergarten oder Schule abgeholt werden muss, man selbst aber nicht von der Arbeit wekommt? Was ist in den Situationen, in denen man selbst einmal eine Schulter zum Anlehnen braucht?

Eltern sollten die Augen in der Nachbarschaft offen halten. Es gibt einige ältere Menschen, die leider keine Enkelkinder haben, sich aber welche wünschen. Man könnte diese netten alten Menschen in seine "moderne" Familie aufnehmen. Soziale Kontakte sind für Menschen unabdingbar. Hin und wieder sieht man beim Einkaufen eine junge Frau mit ihren Kindern, eventuell kommt man mit ihr ins Gespräch und es entwickelt sich mehr daraus. Hat man erst einmal begonnen, sich zu integrieren, finden sich Freunde wie von selbst. Man trifft sich häufiger, die Kinder spielen miteinander. Eine Freundin oder ein Freund wurde gefunden, bei dem man sich beklagen und einmal alle angestauten Gefühle raus lassen kann. Von Einsamkeit kann keine Rede mehr sein.

Übrigens ist es ebenfalls von Vorteil, wenn man als alleinerziehende Mutter Freundschaften mit Männern schließt. Hin und wieder ist es ganz hilfreich einen Handwerker im Freundeskreis zu haben, oder auch einen Mann, der dem halbwüchsigen Jungen Paroli bieten kann. Frauen im Freundeskreis zu haben, kann auch als alleinerziehender Vater hilfreich sein. Hat dieser Vater eine Tochter, so wird sie ihn vielleicht eines Tages mit biologischen Fragen löchern, die nur eine Frau beantworten kann. Hat man da eine gute Freundin parat, wird diese die halbwüchsige Tochter gern über so manches Phänomen aufklären.

Beziehungsaufbau ist eine schwierige und vor allem langwierige Angelegenheit, doch mithilfe von Freunden und netten Rentnern kann man sich eine Familie "zusammenbauen", die unterstützt und hilft, wenn es darauf ankommt.

8 Altersphasen

Jede einzelne schwierige und weniger schwierige Altersphase verlangt nach bestimmten Verhaltensweisen der Eltern, damit Kinder sich verstanden fühlen und aufgefangen werden. Es ist logisch, dass man einem dreijährigen Kind nicht dieselbe Reaktion entgegen bringen kann, wie einem Jugendlichen in der Pubertät. Jedes Alter verlangt spezielle Handlungsschritte, spezielle Reaktionen. Im Folgenden wird erläutert worauf Eltern in jeder einzelnen Altersphase achten sollten und wie sie lernen, ihre Kinder besser zu verstehen.

8.1 Geburt bis 6. Monat

Säuglinge in diesem Alter erkunden zunächst ihre Umgebung. Sie erfahren, dass sie nicht länger im geschützten Bauch ihrer Mama leben, sondern sich in einer völlig fremden und neuen Welt befinden. Die unbekanntes Gesichter und Gegenstände müssen genauer unter die Lupe genommen und als ständig wiederkehrend wahrgenommen werden. Von Erziehung kann in dieser Altersphase gar keine Rede sein, denn der Säugling nimmt erst einmal nur Informationen auf. Er handelt unbewusst, seine Gedanken sind völlig unklar.

Eltern stehen vor der schwierigen Aufgabe, herauszufinden, was ihre Babys brauchen, denn diese können sich nur durch schreien bemerkbar machen. Bald schon kehrt eine gewisse Routine in den Alltag mit dem neuen Erdenbürger ein. Eltern wissen, wann ihr Baby Hunger hat, dass es nach dem Trinken ein Bäuerchen machen muss und wie es sich am liebsten trösten lässt. Prinzipiell gilt, das Baby nicht ewig lange schreien zu lassen. Diese "Maßnahme" kann zu depressivem und passivem Verhalten führen. Man sollte allerdings auch nicht beim ersten Krächzen zum Baby rennen, sondern schon ein wenig warten. Daraus lernt das Baby, das es etwas tun kann, damit seine Bedürfnisse befriedigt werden; nämlich zu schreien.

Desöfteren hört man Sprüche wie: "Das Baby ist noch so klein, man kann noch gar nichts mit ihm anfangen." Das stimmt natürlich nicht, denn das Baby freut sich über Massagen und über Beschäftigung und Zuneigung allgemein. Der Säugling kann selbst noch nicht gezielt spielen, doch er lernt von Woche zu Woche dazu- jedoch nur, wenn sich Eltern mit ihrem Baby beschäftigen. Babys, die diese Art der Zuneigung und Beschäftigung erfahren, werden zu glücklichen Kindern heranwachsen. Sie essen gern, lachen viel und schlafen gut. Sie sind rundum zufrieden und Eltern spüren dies an ihrem Verhalten.

8.2 6. Monat bis 18. Monat

In diesem Alter entdecken Kinder die Welt. Sie kriechen, krabbeln, machen ihre ersten Schritte, formen erste Laute, benennen Mama und Papa. Diese Zeit ist eine sehr aufregende, aber auch anspruchsvolle Zeit, für Eltern, wie auch für Kinder. Eltern müssen dafür Sorge tragen, dass Medikamente, Putzmittel und Geschirr aus Schränken verschwindet, welche Kinder ohne Probleme erreichen können. In dieser Altersphase wird alles mit dem Mund, mit der Zunge entdeckt. Nicht auszudenken was passieren kann, wenn ein Kind an einer Flasche mit gefährlichen Chemikalien nuckelt. Kinder wollen in dieser Phase kleine Entdecker sein, sie lernen ihre Umgebung, ihre Bezugsmenschen kennen, während Eltern für die Sicherheit der Kleinen Sorge tragen müssen.

8.3 18. Monat bis 3. Lebensjahr

Das Kind beginnt nun nachzudenken, das heißt, es versteht einfache Erklärungen. Es hat mittlerweile gelernt, sich selbst auszudrücken und bringt zur Sprache, wenn es etwas partout nicht möchte. Die Trotzphase beginnt und Eltern sollten beginnen Regeln aufzustellen und konsequent an diesen Regeln festzuhalten. Es wird nun mehr und mehr Kraftproben, Konflikte geben, weil sich das Kind den Eltern widersetzen wird. Den Eltern wird in dieser Altersphase viel Kraft abverlangt, jedoch bekommen sie auch viel von ihren Kindern zurück. Durch gemeinsames Spielen, Geschichten erzählen, lesen und malen fördern Eltern nicht nur die Bindung zu ihrem Kind, sondern auch deren Intelligenz. Kinder in diesem Alter wollen gefördert und gefordert werden.

8.4 3. Lebensjahr bis 6. Lebensjahr

Die Zeit der berühmten und wichtigen W- Fragen beginnt. Kinder formulieren in fast jedem Satz eine Wieso, Weshalb, Warum- Frage, denn sie wollen Zusammenhänge verstehen, wollen ihre Sprache weiter entwickeln. Eltern sollten sich bewusst machen, dass diese W-Fragen tatsächlich fast ausschließlich der Sprachentwicklung dienen. Bestimmte Zusammenhänge und Funktionen werden dabei zwar aufgenommen, aber noch nicht gänzlich verstanden. Es geht einzig und allein um die Sprachentwicklung der Kinder. Hin und wieder wird es Situationen geben, in denen Eltern genervt reagieren wollen, gerade dann

sollten sie sich bewusst machen, von welcher Bedeutung die Fragen sind. Sie helfen ihren Kindern enorm, wenn sie auf diese Fragen eingehen und sparen sich im besten Fall später unnötig teure Nachhilfelehrer.

Kinder lassen nun auch Beziehungen zu Menschen, außerhalb der Familie zu. Sie spielen nicht länger allein, sie bauen Freundschaften auf und agieren bewusst mit ihren Freunden. Stück für Stück lernen Kinder, wie man mit Menschen umgeht, sie gehen Kompromisse ein, äußern Gefühle und Bedürfnisse.

Auch in dieser Lebensphase ist es wichtig, dass Eltern konsequent an ihren aufgestellten Regeln festhalten. Kinder testen nach wie vor aus, wie weit sie gehen können. Sie wollen sich vor ihren Freunden behaupten und lernen, dass sie sich bei anderen Menschen auch anders verhalten können. Kinder in dieser Altersphase lernen, dass ihr Handeln Konsequenzen hat, sie denken nach und verhandeln mit ihren Eltern und Freunden. Sie sind kleine, intelligente Menschen, die nach wie vor Forderungen und Förderungen bedürfen.

8.5 6. Lebensjahr bis 12. Lebensjahr

Das sind die Jahre, in denen Eltern mit ihren Kindern sehr viel Spaß haben können. Sie können die Kinder in Freizeitbeschäftigungen, wie wandern, ski laufen, Fahrrad fahren und schwimmen gehen mit einbeziehen. Eltern werden in dieser Altersphase selbst zu Kindern, vorausgesetzt, sie lassen es zu.

Wichtig ist, dass Eltern nach wie vor am Ball bleiben, wenn es heißt ihre Kinder zu fördern. Fördern heißt nicht "überfordern". Eltern sollten ihren Kindern nach wie vor Zeit für sich lassen. Freizeitaktivitäten wie das Spielen in einem Fußballclub oder das Besuchen einer Ballettschule sind gut für die Sozialkompetenz und schulen die motorischen Fähigkeiten, sollten allerdings im Rahmen bleiben. Kinder haben in der Schule genug Stress und brauchen auch Zeit sich abzureagieren, runter zu kommen. Allein spielen, sich mit Freunden treffen, gemeinsame Unternehmungen mit den Eltern, sind sehr wichtig in dieser Altersphase. Zu viele stringente Freizeitaktivitäten grenzen Kinder zu sehr in ihrem Freiheitsgefühl ein.

8.6 12. Lebensjahr bis 18. Lebensjahr

Die Pubertät beginnt und damit auch die Zeit, in der die Kinder flügge werden. Sie suchen das Weite, haben kaum mehr Lust auf gemeinsame Unternehmungen mit den Eltern. Die Eltern sind darüber traurig und versuchen in den meisten Fällen zu klammern. Sie bringen ihre Kinder bewusst in Situationen, in denen sie mit ihnen reden können, auch wenn die Kinder das meist nicht wollen. "Wir reden gar nicht mehr.", kommt dann häufig als Erklärung für das klammernde Verhalten. Jedoch spielen Eltern in dieser Phase oft den Taxifahrer, sie müssen ihre Kinder zu Partys oder Freunden bringen. Diese Zeit zum Reden zu nutzen, ist optimal, da die Kinder guter Laune und voller Vorfreude sind.

9 Ernährung und Verhalten

Es ist nachgewiesen, dass eine gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und die Verarbeitung von Stress drei wichtige Bestandteile der kindlichen Entwicklung sind. Alle drei Bausteine bedingen einander und beeinflussen sich wechselseitig.

9.1 Ernährung

Eine gesunde Ernährung bietet die Grundlage für kindliches Verhalten. Durch wichtige Nährstoffe in der Nahrung sind Kinder im Spiel aktiver und haben mehr Freude an Bewegung.

9.2 Bewegung und Stress

Werden Kinder nicht ausreichend mit Nährstoffen versorgt, so wirkt sich dieser Umstand negativ auf die Stressbewältigung aus. Kinder kommen in Streitsituationen mit Freunden oder Eltern schlechter zurecht, fühlen sich eher belastet. Dieser Stress kann häufig dazu führen, dass Kinder aus Frust essen oder ihren Appetit verlieren. Eltern sollten ihre Kinder in Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit schulen, denn Forschungen haben ergeben, dass eine Kombination dieser Merkmale den Stress der Kinder reduziert. Körperliche Bewegung beugt Schlafstörungen, Nervosität und Unruhe vor und kann als gemeinsame Aktivität mit den Eltern erlebt werden.

9.3 Wie sieht eine ausgewogene, gesunde Ernährung aus?

Abwechslungsreich und gesund sollten die Mahlzeiten sein. Das liest man immer wieder. Doch was genau bedeutet "abwechslungsreich und gesund"? Genügt es, jeden Tag einen Apfel zu essen? Sollten Eltern ihren Kindern den Verzehr von Süßigkeiten verbieten? Eine optimierte Mischkost soll Kindern eine ausgewogene Ernährung bieten, soll sie zur Bewegung animieren, soll sie fit halten. Pflanzliche Lebensmittel, wie Obst und Gemüse sind gesund und stärken zudem die Abwehrkräfte der Kinder. Hin und wieder einen Fruchtsaft zu trinken, tut Kindern ebenfalls gut. Doch man sollte darauf achten, dass diese Säfte möglichst ungesüßt sind, da Obst bereits genügend Fruchtzucker enthält.

Fleisch und Käse sollten nur in geringen Mengen verzehrt werden, auf fettreiche Kost und Fast Food sollte fast gänzlich verzichtet werden. Süßigkeiten kann es in Maßen geben, nicht in Massen. Gerade jüngere Kinder können mit farbenfrohem Obst gelockt werden und probieren aus reiner Neugier gern neue Gerichte aus. Die Kinder mit in den Prozess des Zubereitens und Kochens einzubeziehen, gehört ebenfalls zu einer bedarfsgerechten Ernährung. Kinder partizipieren gern an "Erwachsenenaktivitäten". Beim Kochen und

Zubereiten können sie mitbestimmen und sehen in roher Form, was später gekocht, gebraten oder gegart auf ihrem Teller liegt.

10 Kinder brauchen glückliche Eltern

Eltern gliedern sich häufig in zwei Teile: ein Teil kümmert sich um den Haushalt und um die Versorgung und Beschäftigung der Kinder, der andere Teil geht einer geregelten Arbeit nach und übernimmt die finanzielle Absicherung der Familie. Wichtig hierbei ist, dass sich jeder Teil in seiner Rolle wohlfühlt und glücklich ist. Im Verlauf der vorangegangenen Zeilen wurde klar, dass Kinder ohne emotionale Zuwendung und Liebe nicht glücklich werden können. Ebenso verhält es sich mit erwachsenen Menschen auch. Kindererziehung, Haushaltsführung, arbeiten gehen, diese Tätigkeiten fordern Menschen. Allein durch Nahrungsaufnahme kann dieser Stress, diese Belastung nicht kompensiert werden. Eltern brauchen eine emotionale und starke Partnerschaft, brauchen Freunde und eigene Hobbys. Sie müssen sich bewusst sein, dass sie nicht nur Eltern, sondern Menschen mit Bedürfnissen sind.

Eltern sollten Energien tanken. Es gibt Freunde und Bekannte, welche Energie geben und welche, die Energie nehmen. Auf Dauer funktioniert es nicht, wenn man ständig mit "Energieräubern" verkehrt. Also gilt es zu sondieren: Wer gibt mir Kraft, wer nimmt mich in den Arm, bei wem kann ich mich anlehnen? Und: Wer weint sich ständig bei mir aus, wer beschwert sich andauernd, wer lässt mich kaum zu Wort kommen? Worte wie seelischer Müllleimer fallen und erschweren die Beziehung zu bestimmten Menschen. Es ist durchaus sinnig, die Personen, die eher kraft- und nervenraubend sind aus dem engeren Freundeskreis auszuschließen und die ehrlichen Freundschaften zu pflegen. Es folgen nun einige Tipps, wie Eltern ihre Batterien wieder aufladen können

Besorgen Sie sich einen Babysitter: Die Kinder für einen Abend, oder gar ein Wochenende bei den Großeltern zu lassen, kann sich positiv auf die Partnerschaft auswirken. So besteht die Möglichkeit wieder etwas als Paar zu unternehmen, oder aber mit Freunden loszuziehen. Auch die Kinder genießen es bei den Großeltern zu sein. Man schlägt somit zwei Fliegen mit einer Klappe. Die Kinder nicht ständig bespaßen: Eltern müssen nicht rund um die Uhr mit ihren Kinder spielen, malen und basteln. Sie können sich auch gern eine Auszeit nehmen, um sich zu entspannen. Wenn Eltern ihren Kindern damit signalisieren, dass sie auch gern mal langweilig sind, werden sie irgendwann in Ruhe gelassen. Die Kinder haben verstanden, dass Mama oder Papa auch mal einige Minuten für sich brauchen.

Partnerzeit am Tag: Wenigstens zehn Minuten am Tag sollten mit dem Partner verbracht werden. Ob sich Mann und Frau austauschen, kuscheln oder einfach nur beieinander sitzen, bleibt ihnen überlassen. Wichtig ist die Zweisamkeit.

Eine halbe Stunde mit den Kindern: Eine halbe Stunde konzentriert und intensiv mit den Kindern zu verbringen, ist besser, als einige Stunden mit geteilter Aufmerksamkeit im Kinderzimmer zu sitzen und kein einhundertprozentiges Interesse zu zeigen.

Hobbys: Regelmäßige Aktivitäten, die einem Elternteil Spaß machen, fördern das Glücklich sein. Auch das Einladen von anderen Eltern kann die Spannung aus dem Alltag nehmen. Die Kinder profitieren außerdem davon, wenn sie mit bekannten Kindern spielen können. Eltern tauschen sich untereinander aus und manchmal tut es gut, zu erfahren, dass man mit seinen Alltagsproblemen nicht allein da steht.

Beherzigen Eltern einige von diesen Ratschlägen, so sind sie auf dem besten Weg glückliche und zufriedene Eltern zu werden. Davon profitieren auch ihre Kinder, in ihrer Entwicklung, ihrem Menschenbild, in ihrer ganzen Persönlichkeit.