

Dr. Michael A. Peschke (Hrsg.)



# Eltern-Ratgeber

Ihr Wegweiser im Familienalltag



**100 kompakte Antworten auf  
häufige Elternfragen**



© 2005 Vitawo GmbH | Konrad-Zuse-Str. 13 | 58239 Schwerte  
[www.vitawo.de](http://www.vitawo.de)

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeisung und Bearbeitung in elektronischen Systemen.

Ihr Kind schläft nicht durch? Oder hat Angst, allein im Dunkeln einzuschlafen? Quengelt es beim Autofahren ewig herum? Für ganz gewöhnliche, aber auch weniger alltägliche Probleme bietet Ihnen unser Erziehungsratgeber praktische Lösungsvorschläge an – egal ob es um Bettnässen, Trotzen oder Trödeln geht.

Erziehung kann zwar eine Wissenschaft für sich sein – doch wir haben unser Wissen und unsere Erfahrungen für Sie leicht verständlich für den Familienalltag aufbereitet. Bewusst haben wir uns entschieden, viele Sachgebiete zu thematisieren, um Ihnen ein möglichst breitgefächertes Beratungsangebot für Ihr Leben mit drei- bis sechsjährigen Kindern zu bieten. Ob als Streitschlichter, Schiedsrichter, Tröster oder Verwalter des Haushaltsbudgets – wir helfen Ihnen, alle Elternrollen mit Bravour zu meistern und zeigen, wie Sie Ihrem Kind die wichtigsten sozialen Grundlagen vermitteln, damit es sich später in Gruppen einordnen und behaupten kann, wie Sie ihm spielerisch Kenntnisse vermitteln können, die ihm den Schulstart erleichtern und woran Sie erkennen, ob es schulreif ist. Darüber hinaus erfahren Sie, was Sie beim Spielzeugkauf beachten sollten, wie Ihr Kind lernt, sich selbst zu beschäftigen und was Freundschaften für es bedeuten.

Pendeln Sie täglich zwischen Job und Kinderzimmer? Und stoßen Sie dabei auf scheinbar unüberwindliche Probleme? Oder denken Sie vielleicht über einen Berufs(wieder)einstieg nach? Kindererziehung und Beruf unter einen Hut zu bringen, ist für berufstätige Eltern ein nur schwer zu bewältigender Spagat – auch gerade dann, wenn sich das Kind im Vorschulalter befindet. Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie diese Gratwanderung schaffen können.

Unsere Erziehungstipps bündeln die verschiedensten Aspekte des Familienlebens in kompakter Form. Ein nahezu unerschöpflicher Fundus, auf den Sie immer wieder zurückgreifen können. Deshalb beschränken sich unsere für Sie zusammengestellten Tipps auf das Wesentliche. Sie erhalten 100 Ratschläge auf 120 Seiten in prägnanter Form für viele Lebensla-

gen zum schnellen Nachschlagen – übersichtlich strukturiert in acht Rubriken, damit Sie auf einen Blick die Information finden, die Sie gerade benötigen.

Mit dem Kauf dieses Buches erhalten Sie kostenlos Ihren persönlichen Zugang zum Exklusivbereich des Familienportals [www.vitawo.de](http://www.vitawo.de). VITAWO ist informativer Ratgeber, unterhaltsames Magazin und Treffpunkt für Eltern zugleich. Bei Vitawo-Exklusiv finden Sie immer aktuelle Erziehungstipps. Darüber hinaus können Sie sich im Forum Rat von erfahrenen Pädagogen einholen und mit anderen Eltern Erfahrungen austauschen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre und ein glückliches Familienleben!

Ihr Redaktionsteam Vitawo

## 1. Entwicklung

### **Selbstständig einschlafen**

So lernt Ihr Kind, ohne Hilfe einzuschlafen ..... 14

### **Bettnässen**

So gehen Sie mit „Rückfällen“ um ..... 15

### **Trotzen**

Wie Sie kleinen Wüterichen Einhalt gebieten ..... 16

### **Sprachentwicklung**

Sprachauffälligkeiten rechtzeitig erkennen ..... 17

### **Trödeln**

Wenn Ihr Kind am Morgen nicht „mitzieht“ ..... 18

### **Rituale helfen beim Einschlafen**

Der „60-Minuten-Countdown“ ..... 19

### **Persönlichkeitsentwicklung**

Fördern Sie ein positives Selbstbild! ..... 20

### **Nestwärme im Elternbett**

Wenn Ihr Nachwuchs nicht in seinem Bett schlafen will ..... 21

### **Abschied von der Windel**

Was wirklich hilft ..... 22

### **Hüpfen, springen, laufen**

Meilensteine der motorischen Entwicklung ..... 23

### **Typisch Junge**

Kleine wilde Kerle ..... 24

### **Allein unterwegs**

Wenn Kinder flügge werden ..... 25

### **Tolpatschige Kinder**

Wenn das Spielen schwer fällt ..... 26

### **Gewissenskonflikte**

„Ich war das nicht!“ ..... 27

## 2. Gesundheit und Ernährung

### Allergien sinnvoll behandeln

Wider die Volkskrankheit Nr. 1 ..... 29

### Der erste Zahnarztbesuch

Keine Angst – von Anfang an ..... 30

### Bewegungsmangel

Jagen Sie Ihre Kinder aus dem Haus! ..... 31

### Erste Hilfe

Was Sie unbedingt wissen sollten ..... 32

### Zahnpflege

Keine Chance für Karies ..... 33

### Das kindliche Immunsystem

Besserer Schutz durch kleine Infekte ..... 34

### Kranke Kinder

Wie Sie Ihr Kind richtig behandeln ..... 35

### Massagen sorgen für Nähe

Streicheleinheiten für unser größtes Organ ..... 36

### Ausgewogene Ernährung

Spaß an der Vielfalt ..... 37

### Gestörtes Essverhalten

Wie Sie Warnsignale frühzeitig erkennen ..... 38

### Essen ohne Stress

Langsam und genüsslich ..... 39

### Zucker im Essen

Wie Sie die Weichen von Anfang an richtig stellen ..... 40

### Zwischenmahlzeiten

Lieber häufig wenig als selten viel ..... 41

### Schnarchende Kinder

Normal oder bedenklich? ..... 42

<b>Süße Verführung</b> In Maßen, aber mit Genuss .....	43
<b>3. Familienleben</b>	
<b>Eltern als Schiedsrichter</b> Zwischen Streit, Schlichtung und Erziehung .....	45
<b>Geschenke ohne Grenzen</b> Land unter im Kinderzimmer .....	46
<b>Geschwisterstreit</b> Balancieren zwischen Individualität und Konkurrenz .....	47
<b>Vorlesen</b> Märchen helfen, Ängste zu überwinden .....	48
<b>Nie einer Meinung</b> Wenn der Streit an die Nerven geht .....	49
<b>Oma als Kinderfrau</b> Ist die Mama der Mama eine gute Mama?! .....	50
<b>Strafen</b> Notwendig und heikel .....	51
<b>Vorbild Vater</b> Wie Väter Ihre Kinder prägen .....	52
<b>Wenn das Zweite kommt</b> „Dich haben wir am längsten lieb!“ .....	53
<b>Der Reiz der Schimpfworte</b> Ärger sichert Aufmerksamkeit .....	54
<b>Sandwich-Kinder</b> Lebenslang in der Klemme? .....	55
<b>Geschwistersolidarität</b> Der erste Bund fürs Leben .....	56

## 4. Spielen und Lernen

### **Spiele im Haushalt**

Spielvorschläge für Kleinkinder ..... 58

### **Rechenspiele für Kinder**

Zahlen anfassen und erleben ..... 59

### **Schulreife**

Ist Ihr Kind fit für die Schule? ..... 60

### **Erste Misserfolge in der Schule**

Ermuntern und loben Sie Ihr Kind! ..... 61

### **Entdeckungsreisen**

Geheimnisse der Welt erkunden ..... 62

### **Einschulung: Soziale Reife beachten**

Hohe Anforderungen fern vom schützenden Elternhaus ..... 63

### **Verantwortung übernehmen**

An kleinen Aufgaben wachsen ..... 64

### **Aufklärung**

Beantworten Sie Fragen ehrlich! ..... 65

### **„Warum?“ – Wenn die Neugierde erwacht**

Lernen Sie mit der häufigsten aller Fragen umzugehen ..... 66

### **Wenn Buchstaben Namen kriegen**

Der richtige Zeitpunkt, lesen zu lernen ..... 67

### **Nicht bei der Sache?**

Konzentration ist erlernbar ..... 68

### **Die Welt be-greifen**

Intelligenz mit Händen und Füßen ..... 69

### **Geliebte Dreckspatzen**

Wie sauber müssen Kinder sein? ..... 70

### **Bewegungsspiele mit Musik**

Für jeden Sinn etwas dabei ..... 71

<b>Langeweile</b>	
Vermeiden oder ertragen? .....	72
<b>Familienurlaub an der Küste</b>	
Mit allen Sinnen Strand und Meer genießen .....	73
<b>Väter spielen anders</b>	
Kinder brauchen Zeit mit Papa .....	74
<b>Spielkameraden</b>	
Wie wichtig Freundschaften für Kinder sind .....	75
<b>Sicheres Spielzeug</b>	
Vorschriften reichen oft nicht aus .....	76
<b>Unsichtbare Freunde</b>	
Ventil gegen Angst und Einsamkeit .....	77
<b>Freude am Zeichnen</b>	
Beim Malen gibt es kein richtig oder falsch .....	78
<b>Aggressionen im Spiel</b>	
Von Cowboys, Räubern und Pistolen .....	79
<b>Der Traum vom Freund auf vier Pfoten</b>	
Wenn sich Ihr Kind ein Haustier wünscht .....	80
<b>Kinderfreundschaften</b>	
Wenn Kinder keine Freude haben .....	81
<b>Spielmaterialien aus der Natur</b>	
So wird es draußen nicht langweilig .....	82
<b>Abenteuer Wald</b>	
Spiele für die Sinne .....	83
<b>Regenwetter, was nun?</b>	
Spaßideen für Eltern und Kinder .....	84

## 5. Sozialverhalten

<b>„Ist mir doch egal!“</b>	
Wie Sie auf Provokationen gut reagieren .....	86

<b>Kinderwut und Aggressionen</b>	
Gönnen Sie sich und Ihrem Kind eine Auszeit .....	87
<b>Werte glaubhaft vermitteln</b>	
Seien Sie Vorbild! .....	88
<b>Der Kampf um Aufmerksamkeit</b>	
Hören Sie Ihrem Kind richtig zu! .....	89
<b>Gutes Benehmen</b>	
Halten Sie sich selbst an Regeln! .....	90
<b>Freche Antworten</b>	
So reagieren Sie richtig .....	91
<b>Gelebter Umgang mit dem Fremden</b>	
Kindern Fremdes vertraut machen .....	92
<b>Konsequent erziehen</b>	
Geradlinigkeit zahlt sich aus .....	93
<b>Mit Humor das Leben meistern</b>	
Lachen verbindet .....	94
<b>6. Unterwegs</b>	
<b>Schritte zur Verkehrssicherheit</b>	
So üben Sie den Schulweg .....	96
<b>Fernreisen mit Kindern</b>	
Kanaren statt Nordsee? .....	97
<b>Langeweile im Auto</b>	
Spiele für den Rücksitz .....	98
<b>Im Restaurant mit Kindern</b>	
Zwischen Risikofreude und strengen Blicken .....	99
<b>Einkaufen</b>	
Beziehen Sie Ihren Nachwuchs mit ein! .....	100

## 7. Ängste

### Angst in der Dunkelheit

Nächtliche Schreckgestalten vertreiben ..... 102

### Nachtschreck

Achten Sie auf einen regelmäßigen Schlafrhythmus! ..... 103

### Trauerarbeit

Halt geben in schwierigen Zeiten ..... 104

### Umgang mit dem Tod

Kinder trauern anders ..... 105

### Nächtliche Spukgestalten

Kinder verleihen Ihren Ängsten ein Gesicht ..... 106

### Kinderängste

Von Räubern, Monstern und Gespenstern ..... 107

### Alpträume

Ihre Nähe ist wichtig! ..... 108

## 8. Beruf und Familie

### Doppelbelastung

Zwischen Kindererziehung und Kundentermin ..... 110

### Nach der Babypause zurück in den Beruf

So gelingt Ihnen der Wiedereinstieg ..... 111

### Mutterschutz

So bleiben Sie vor Gesundheitsschäden und Überbeanspruchung geschützt ..... 112

### Elternzeit

Wie Mütter und Väter profitieren ..... 113

### Telearbeit

So können Sie Job und Familie verbinden ..... 114

### Teilzeit

Flexibel arbeiten ..... 115

**Kinderbetreuung**

Wie Sie den passenden Betreuungsplatz für Ihr Kind finden ..... 116

**Zwischen Haushalt und Beruf**

So zeigen Sie Managerqualitäten ..... 117

**Networking für Mütter**

So nutzen Sie Ihre Kontakte ..... 118

**Selbstständigkeit**

Eigene Wege beschreiten ..... 119