

Julia Barthel • Sigrun Eder • Christian Angerer

 **BAND 38**
SO WAS!

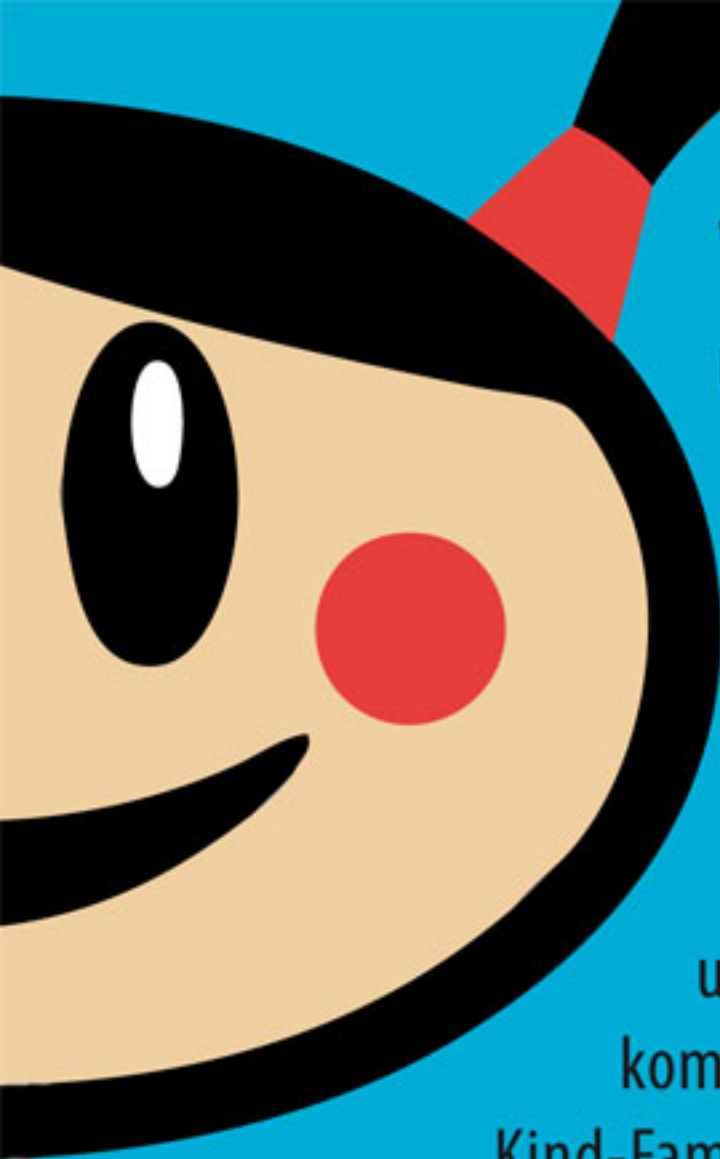
Starke Gefühle Streiten Zähneputzen

Pädagogische
Psychologie
für Zuhause

Das Einmaleins der Erziehung in
12 pädagogischen Vorlesegeschichten
mit praktischen Tipps für Eltern

edition
riedenburg





Wie kann Erziehung vertrauensvoll gelingen und in einer sicheren Eltern-Kind-Bindung münden? Worauf sollten Eltern achten, um die gesunde psychische Entwicklung ihres Kindes zu fördern?

Dieser SOWAS!-Ratgeber hilft allen Eltern in alltäglichen und zugleich anstrengenden Situationen. Die 12 Kapitel des kompakten Vorlesebuches enthalten einige der wichtigsten Eltern-Kind-Familienthemen:

- Anziehen, Klogehen, Zähneputzen
- Fremdbetreuung, Trennung, Ernährungsgewohnheiten
- Streiten, Teilen, Aufräumen
- Starke Gefühle, Wut, Gewaltfreie Kommunikation
- Bildschirmzeit, Medienkonsum, Kreativitätsförderung
- Einschlafen, Durchschlafen, Albträume

Mit Julia Barthel und Sigrun Eder haben zwei erfahrene Expertinnen aus den Bereichen Pädagogik und Psychologie ein neues Format aus Vorlesegeschichte, kompaktem Wissen und konkreten Impulsen für bedachtes Elternverhalten zur Bewältigung der ersten, besonders prägenden Kinderjahre erschaffen.

Ergänzt werden die jeweiligen Abschnitte durch Mitmach-Seiten, die vom Kind selbst ausgefüllt und gestaltet werden dürfen. Mit kindgerechten Kapitel-Illustrationen von Christian Angerer zum selber Ausmalen.

Ein Band der erfolgreichen SOWAS!-Sachbuchreihe:
Hilfe zur Selbsthilfe seit 2008 • SOWAS-Buch.de

 edition
riedenburg
editionriedenburg.at

 **BAND 38**
SOWAS!
SOWAS-Buch.de



9 783990 821534
ISBN 978-3-99082-153-4

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
 Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
 Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



Dieses Buch ist in einer verlagskonform geschlechtsneutralen Schreibweise verfasst
 und soll alle Menschen dieser Welt ansprechen.

Wir verstehen uns als Verlag für Diversität und Inklusion aller Persönlichkeiten, auch
 wenn in diesem Kinderbuch bestimmte stereotype Charaktere abgebildet sind.

Besonderer Hinweis

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung
 außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung
 des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Über-
 setzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen
 Systemen.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne
 Gewähr. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die
 aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Eine
 Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und
 Vermögensschäden ist ebenfalls ausgeschlossen. Befragen Sie im Zweifelsfall bitte Arzt/
 Ärztin, Psychologe/Psychologin oder Psychotherapeut/Psychotherapeutin.

Markenschutz

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken.
 Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entspre-
 chenden Bestimmungen.

1. Auflage	Mai 2024
© 2024	edition riedenburg
Verlagsanschrift	Adolf-Bekk-Straße 13, 5020 Salzburg, Österreich
Internet	www.editionriedenburg.at
E-Mail	verlag@editionriedenburg.at

Lektorat	Dr. Caroline Oblasser
Satz und Layout	edition riedenburg
Herstellung	Books on Demand GmbH

ISBN 978-3-99082-153-4

Inhalt

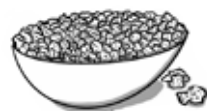


Wer hat's gemacht?	6
Einleitung und Handlungsanweisungen	7
Noah zieht sich an	13
Thema: Anziehen	
Worum geht's?	15
Wie können Sie hilfreich sein?	15
Betten Sie das Anziehen in ein Spiel ein: Tipps	16
Kinderseite zum Mitmachen	17
Das hat gut funktioniert	18
Emil putzt Zähne	21
Thema: Zähne putzen	
Worum geht's?	23
Wie können Sie hilfreich sein?	23
Kinderzahnpflege auf einen Blick: Tipps	24
Kinderseite zum Mitmachen	25
Das hat gut funktioniert	26
Marlene will bei Mama sein	29
Thema: Trennungsschmerz	
Worum geht's?	31
Wie können Sie hilfreich sein?	31
In einfachen Schritten zur Morgenroutine: Tipps	32
Kinderseite zum Mitmachen	33
Das hat gut funktioniert	34
Lena möchte lieber Spaghetti	37
Thema: Essverhalten, Süßigkeiten	
Worum geht's?	39
Wie können Sie hilfreich sein?	39
Essen mit Kindern: Tipps	40
Kinderseite zum Mitmachen	41
Das hat gut funktioniert	42



Elli ist wütend	45
Thema: Autonomiephase, Gefühlsausbruch	
Worum geht's?	47
Wie können Sie hilfreich sein?	47
Das Wichtigste über Gefühlsausbrüche: Tipps	48
Kinderseite zum Mitmachen	49
Das hat gut funktioniert	50
Finn macht Fernsehen	53
Thema: Medienkonsum und Bildschirmzeit	
Worum geht's?	55
Wie können Sie hilfreich sein?	55
Passende Medieninhalte für Kinder: Tipps	56
Kinderseite zum Mitmachen	57
Das hat gut funktioniert	58
Mia muss mal	61
Thema: Toilettenfertigkeiten	
Worum geht's?	63
Wie können Sie hilfreich sein?	63
Toilettenfertigkeiten stressfrei erlernen: Tipps	64
Kinderseite zum Mitmachen	65
Das hat gut funktioniert	66
Theo kann teilen	69
Thema: Abgeben, Teilen	
Worum geht's?	71
Wie können Sie hilfreich sein?	71
Spielsachen teilen: Tipps	72
Kinderseite zum Mitmachen	73
Das hat gut funktioniert	74

Charlotte streitet sich	77
Thema: Streiten	
Worum geht's?	79
Wie können Sie hilfreich sein?	79
Gewaltfrei kommunizieren und richtig streiten: Tipps	80
Kinderseite zum Mitmachen	81
Das hat gut funktioniert	82
Mathilda räumt auf	85
Thema: Aufräumen	
Worum geht's?	87
Wie können Sie hilfreich sein?	87
Praktische Tipps zum Aufräumen: Tipps	88
Kinderseite zum Mitmachen	89
Das hat gut funktioniert	90
Sofia schläft gut ein	93
Thema: Abendroutine und Einschlafen	
Worum geht's?	95
Wie können Sie hilfreich sein?	95
Geborgen Einschlafen: Tipps	96
Kinderseite zum Mitmachen	97
Das hat gut funktioniert	98
Emma träumt schlecht	101
Thema: Albträume	
Worum geht's?	103
Wie können Sie hilfreich sein?	103
Magisches Denken und Albträume: Tipps	104
Kinderseite zum Mitmachen	105
Das hat gut funktioniert	106





Wer hat's gemacht?

Julia ist als staatlich anerkannte Sozialpädagogin seit über zehn Jahren in einer Frühförder- und Frühberatungsstelle tätig. Sie berät Eltern im Hinblick auf die kindliche Entwicklung und ist somit mit alltäglichen Themen, die (fast) alle Familien beschäftigen und herausfordern, sehr vertraut. Darüber hinaus haben sie persönliche Momente mit ihren Kindern für „Starke Gefühle, Streiten, Zähneputzen“ inspiriert und motiviert.

Sigrun ist Klinische Psychologin und Systemische Familientherapeutin. Als Mutter von Zwillingen kennt sie typische Herausforderungen im Familienalltag. Sie weiß auch, wie sehr Kinder liebevoll zugewandte und präsente Eltern benötigen. Mit ihrer SOWAS!-Buchreihe vermittelt sie einerseits kindgerecht psychoedukatives Wissen, andererseits bestärkt sie Kinder und Eltern darin, gemeinsam Probleme zu lösen.

Christian ist gelernter Werbegrafiker und hat dieses Buch illustriert. Als Vater von zwei Jungs kennt er einen turbulenten Familienalltag und weiß, wie gut ihm als Leadgitarrist die Musik tut, um abzuschalten.



EINLEITUNG UND HANDLUNGSANWEISUNGEN

Starke Gefühle, Streiten, Zähneputzen und mehr – Die in diesem Buch beschriebenen, auf den ersten Blick harmlosen Situationen können Eltern im täglichen Familienalltag an ihre Grenzen und darüber hinaus bringen. Da geht es Ihnen wie allen anderen Eltern!

Kritische Phasen mit Kindern verschiedener Altersklassen sind bei vielen Familien so allgegenwärtig, dass sie dieses Buch wert sind.

Jedes Kind ist einzigartig! Kinder brauchen daher präsente Eltern.

Präsent sein als Eltern heißt,

- sich aktiv in den Elternmodus zu versetzen und das Kind und seine Bedürfnisse im Fokus zu haben,
- zu merken, wie es dem Kind geht und ihm in verzwickten Situationen gelassen und liebevoll zur Seite zu stehen.
- im bewussten Kontakt mit dem Kind den eigenen Alltagsstress beiseite zu legen und sich auf das Kind und sein Erleben der Welt einzulassen.

Je kleiner die Kinder sind, desto präsentere Eltern benötigen sie. Denn in ihrem Miniversum gibt es nur sie und ihre primären Bindungspersonen.

Die ersten Lebensjahre sind für Eltern meist herausfordernd, jedoch für Kinder gleichzeitig auch sehr prägend. Dieser Umstand bedeutet eine Menge Verantwortung für alle Eltern, da hier die Weichen gestellt werden. Besonders bei der Emotionsregulation sind Kinder auf ihre Eltern angewiesen. (Klein-)Kinder können starke Emotionen erleben, sich jedoch noch nicht alleine beruhigen. Gerade da brauchen sie ihre Eltern und am besten Körperkontakt, sofern dieser vom Kind zugelassen wird.

Sie brauchen außerdem Hilfe dabei, die richtigen Worte für die jeweilige Situation zu finden. Und sie brauchen Eltern, die erkennen, dass sich Kinder dann gut leiten lassen, wenn die Beziehung zueinander liebevoll und wertschätzend ist.

Eltern sind somit gefordert, für eine Weile ihre Bedürfnisse ein Stück weit hintenanzustellen. Paare können sich gut dahingehend absprechen, wer gerade präsent sein soll. So kann der andere Elternteil für sich sein und Energie auftanken.

Alleinerziehende sind darauf angewiesen, ihr Unterstützungsnetzwerk zu aktivieren oder können in der Besuchszeit des getrennt lebenden Elternteils etwas ausspannen. Doch Eltern sind auch nur Menschen und reagieren manchmal über. Fehlermachen gehört zum Elternsein dazu und betrifft ausnahmslos alle Eltern.

Jede Situation, in der Sie anders reagieren, als Sie sich das wünschen, ist jedoch gleichzeitig auch eine Chance, Ihre Muster zu hinterfragen.

Überlegen Sie sich,

- was Ihre unpassende Reaktion ausgelöst hat
- und was es braucht, um wieder in den angestrebten Elternmodus zu kommen.

Kinder können verzeihen, wenn aus den Fehlern Gutes entsteht. Sie merken, dass ihre Eltern in ihrem Verhalten voraussagbar, verlässlich, authentisch und ihnen zugewandt sind.

Perfekte Eltern sein zu wollen, ist nicht zielführend. Es reicht vollkommen aus, eine gute Mutter, ein guter Vater sein zu wollen.

Fragen Sie sich regelmäßig, wie nah Sie am eigenen Anspruch, eine gute Mutter, ein guter Vater zu sein, dran sind. Nehmen Sie bewusst Situationen wahr, in denen Sie selbst im Unterschied zu Ihren eigenen Eltern positiv anders reagiert haben. Schließlich erinnert sich jede:r von uns an Situationen aus der eigenen Kindheit, wo die Eltern anders gehandelt haben, als es einem gutgetan hätte.

Vor allem in Stresssituationen neigen die meisten Eltern dazu, so zu reagieren, wie sie es von ihren eigenen Eltern als Kind erlebt haben. Umso wichtiger ist es, diese Automatismen wahrzunehmen und dagegen zu steuern. So können Sie dem verletzten Kind in Ihnen selbst im Nachhinein Gutes tun und Ihr eigenes Profil als Mutter oder Vater schärfen.

Denken Sie daran: Sie haben die Schwangerschaft, die Geburt und die ersten Lebensjahre geschafft. Sie kennen Ihr Kind schon ziemlich gut und sind selbst in Ihrer Elternrolle sicherer geworden.

Vertrauen Sie darauf, dass Sie eine gute Mutter, ein guter Vater für Ihr Kind sein wollen, sonst hätten Sie dieses Buch nicht gekauft. Machen Sie das, was gut funktioniert, und davon gerne mehr.

Dinge, die nicht funktionieren, wiederholen Sie nur so oft, bis Sie wissen, dass es keinen Sinn macht. Sehen Sie Ihr Kind, wie es ist, und reden Sie mit ihm auf Augenhöhe.

Unterstützen Sie die kindliche Autonomie und halten Sie es aus, wenn sich Ihr Kind anders verhält, als es Ihnen gerade lieb ist. Es ist ein Kind und es ist seine Aufgabe, seinen eigenen Weg zu gehen und zu einer selbstständigen Persönlichkeit heranzuwachsen. Mit Ihnen als liebevolle Eltern im Hintergrund, die da sind, wenn eine Aufgabe eine Nummer zu groß ist, und ein Pflaster oder eine Umarmung Wunder wirken können.

Hinweis zur Lektüre

Unser Buch ist in insgesamt 12 Kapitel unterteilt. Sie folgen stets demselben Aufbau:

- Eine kurze Vorlesegeschichte für Kinder stellt die Herausforderung im Familienleben vor.
- Im Abschnitt „Worum geht’s?“ fassen wir die wichtigsten Punkte zur Thematik der Geschichte für Erwachsene nochmals kurz zusammen.
- Im Abschnitt „So können Sie hilfreich sein“ erhalten Eltern konkrete Handlungsempfehlungen.

- Im grau hinterlegten Kasten werden weiterführende pädagogische und psychologische Maßnahmen erläutert, die dem jeweiligen Problem dienlich sind.
- Auf der „Kinderseite zum Mitmachen“ daneben dürfen alle Kinder (gerne mit Hilfestellung Erwachsener, so sie noch nicht lesen und schreiben können) direkt ins Buch hineinschreiben und/oder malen.
- Auf den Doppelseiten „Das hat gut funktioniert“ sind Erwachsene dazu eingeladen, das aufzuschreiben, was gelungen ist und sich bei der jeweiligen Herausforderung bewährt hat.
- Und nicht zuletzt eignen sich die Kapitelbilder natürlich perfekt zum Ausmalen.

Nun wünschen wir Ihnen gute gemeinsame (Vor-)Lesezeiten und sind zuversichtlich, dass Sie sich in Ihrer Elternrolle sicher und kompetent fühlen und den Familienalltag souverän meistern.

Julia Barthel & Sigrun Eder

NOAH ZIEHT SICH AN



Das Wochenende ist vorbei und Noah freut sich schon auf den Kindergarten, weil er dort seine Freunde Luis und Emilia trifft. Die Kleidung für den nächsten Tag hat Noah gestern Abend gemeinsam mit Papa ausgesucht und bereitgelegt. Und sogar von Kopf bis Fuß geordnet, sodass er nur noch der Reihe nach in die Kleidungsstücke schlüpfen muss. Mama sagt dazu „Anziehstraße“.

Normalerweise fällt es Noah ziemlich schwer, sich für die passenden Anzihsachen zu entscheiden. Ganz besonders morgens, wenn wenig Zeit ist. Er liebt fast alles, was in seinem Schrank liegt. Außer den roten Pulli mit dem Hai vorne drauf. Der fühlt sich total kratzig an und das Schildchen hinten am Nacken stört ihn obendrein.

Noahs Lieblingskleidungsstück ist die Latzhose mit dem gefährlichen Tyrannosaurus Rex darauf. Die möchte er am liebsten jeden Tag anziehen. Doch das geht nicht: „Deine Latzhose muss regelmäßig gewaschen werden“, sagt Mama. Momentan trocknet sie am Wäscheständer. Deshalb hat sich Noah die schwarze Hose und das Shirt mit dem Feuerwehr-Aufdruck bereitgelegt.

Heute bringt Papa Noah in den Kindergarten. Papa ruft aus dem Badezimmer: „Noah, fang bitte schon mal damit an, dich umzuziehen. Ich brauche noch einen Moment und bin gleich bei dir.“

Das gefällt Noah nicht. Er möchte, dass Papa ihm sofort hilft. Alleine mag er sich überhaupt nicht gerne anziehen.

„Ich warte lieber auf Papa“, entscheidet Noah still für sich und geht zu seinem Holz-Parkhaus.

Nach einiger Zeit hört er Papas Stimme: „Noah, bist du fertig? Wir müssen gleich los, sonst komme ich zu spät zur Arbeit!“ Noah spielt noch immer mit dem Parkhaus und denkt gar nicht daran, sich anzuziehen. Schnell versteckt er das Feuerwehr-Shirt und die schwarze Hose unter der Bettdecke. „Wenn die Kleidung verschwunden ist, kann ich mich nicht anziehen“, denkt er sich.

Plötzlich steht Papa vor ihm. „Noah! Du bist immer noch im Pyjama? Puh, das wird knapp! Wo sind deine Sachen überhaupt?“

Noah zuckt mit den Schultern und sagt zu Papa: „Du musst sie suchen!“

Papa blickt ungeduldig auf die Uhr und sagt: „Okay, wir machen uns was aus: Ich suche deine Kleidung, und wenn ich sie gefunden habe, ziehen wir sie im Turbomodus an. In der Küche musst du dann deine Brotdose für den Kindergarten suchen. Wenn du sie gefunden hast, fahren wir sofort los. Einverstanden?“

Noah nickt und freut sich, dass er vor dem Kindergarten noch kurz mit Papa spielen kann.

Papa beginnt mit der Kleidungssuche und findet die Sachen tatsächlich unter der Bettdecke. „Du Schlingel!“, lacht Papa und wirft Noah die Hose und das Shirt zu. „Und jetzt helfe ich dir beim Anziehen. Wir fangen mit der schwarzen Hose an. In das T-Shirt schlüpfst du selbst, während ich in der Küche ein gutes Versteck für deine Brotdose suche. Mal sehen, wie schnell du sie findest“, sagt Papa.

„Abgemacht“, bestätigt Noah und schnappt sich das Shirt.

Wenig später eilt Noah angezogen in die Küche. Dort sucht er voller Begeisterung seine silberne Brotdose im Mülleimer und im Kühlschrank. Doch da ist sie nicht. Dafür entdeckt Noah sie hinter der Kaffeemaschine. „Gefunden!“, jubelt Noah und packt sie in seinen Rucksack.



Worum geht's?



1. Achten Sie darauf, ob sich Ihr Kind tatsächlich eigenständig ankleiden kann. Wenn nicht, ist diese Aufgabe noch eine Nummer zu groß für Ihr Kind.
2. Helfen Sie Ihrem Kind, das Ankleiden schrittweise zu erlernen. Ziehen Sie Ihrem Kind dazu einen Socken an und ermutigen Sie es, sich den zweiten selbst anzuziehen.
3. Helfen Sie Ihrem Kind bei den im Moment noch schwierigen Kleidungsstücken und erklären Sie, wie es leichter geht.



Wie können Sie hilfreich sein?

Verzichten Sie auf Druckmachen, vor allem dann, wenn Sie selbst unter Zeitdruck stehen. Ein solches Verhalten erzeugt Gegendruck und schlechte Stimmung, die morgens definitiv niemand braucht.

Betten Sie das Anziehen in ein Spiel ein: Tipps

- Das Kind soll sich während des Lieblingsliedes anziehen.
- Die Zeit wird gestoppt und das angekleidete Kind wird mit in die Luft werfen oder einmal Durchkitzeln belohnt.
- Wettanziehen mit Mama oder Papa am Wochenende.
- Die Eltern machen extra alles verkehrt und das Kind darf korrigieren: Die Socke wird umfunktioniert zum Handschuh, die Hose wird als Mütze verwendet.
- Eine „Anziehstraße“ verdeutlicht die richtige Reihenfolge der Kleidungsstücke.
- Die Kleidungsstücke werden im Raum verteilt und das Kind zieht sich in einem Parcours an: Für die Hose wird ein Purzelbaum auf dem Bett gemacht. Während des Anziehens der Socken zählt das Kind bis zehn oder muss eine Quizfrage beantworten (z.B. Welche Jahreszeit haben wir jetzt?). Für Shirts und Pullover wird jeweils auf einem Bein gehüpft.
- Mama oder Papa machen während des Anziehens Rollenspiele:
- Das Kind ist berühmt und darf sich heute besonders schön einkleiden.
- Mama ist eine Polizistin und muss kontrollieren, ob das Kind alles richtig angezogen hat, sonst gibt es ein Knöllchen.

Wie gut kannst du dich schon anziehen?



Hast du auch eine „Anziehstraße“?

Ja

Nein

Wer hilft dir meistens beim Anziehen?
Schreibe es auf.

Welche Kleidung kannst du schon alleine anziehen? Male sie auf.



Das hat gut funktioniert



EMIL PUTZT ZÄHNE

„Boah, immer dieses blöde Zähneputzen! Ich mag das nicht“, ruft Emil genervt.

„Zähneputzen muss sein! Deine Zähne sollen gesund bleiben“, antwortet Papa. Entschlossen streckt Papa Emil die gelbe Zahnbürste und die Zahnpasta mit dem Biber entgegen. Diese hat sich Emil vor ein paar Wochen beim Einkaufen mit Mama ausgesucht. Aber mittlerweile findet Emil sie wieder langweilig.

Widerwillig nimmt Emil die Zahnbürste in die Hand und drückt etwas Zahnpasta drauf.

„Wieso putzt du nicht selbst deine Zähne, Papa?“, fragt Emil.

„Ich habe sie mir vorhin schon geputzt“, antwortet Papa. Er denkt kurz nach und sagt dann: „Weißt du was? Ich putze sie mir einfach nochmal und wir machen ein Spiel daraus: Wer nach drei Minuten mehr Schaum im Mund hat, gewinnt. Wie findest du das?“

„Das find ich spitze!“, ruft Emil begeistert. Kurz darauf gibt Papa das Startsignal: „1 – 2 – 3 – los!“

Emil und Papa putzen beide um die Wette. Nach drei Minuten piepst Papas Stoppuhr und Papa ruft: „Halt! Der Gewinner steht fest. Er heißt Emil. Sein Preis sind funkelnd saubere Zähne.“

Emil lacht und fährt kurz darauf im Radanhänger mit Papa zum Kindergarten.

Nachmittags holt Mama Emil vom Kindergarten ab. Sie sagt: „Zu Hause wartet nach dem Abendessen eine

Überraschung auf dich.“ Emil kann es kaum erwarten und zieht sich ratzfatz an.

Am Küchentisch steht eine Tasche. Daraus holt Mama eine Handpuppe. Ein Krokodil mit vielen weißen Zähnen im Maul. „Darf ich vorstellen? Das ist Zilla Zahn. Sie wird uns ab heute beim Zähneputzen helfen“, erklärt Mama. „Oh ja!“, ruft Emil freudig.

Im Badezimmer steckt Mama ihre Hand in die Handpuppe und Zilla Zahn sagt mit hoher Stimme: „Hallo! Ich bin Zilla Zahn. Darf ich dir deine Zähne blitzblank putzen?“ Emil lächelt und öffnet den Mund. Zilla Zahn fängt mit der gelben Zahnbürste an zu bürsten. „Ui, ui, ui, da sehe ich ja noch Reste vom Mittagessen. Sieht fast so aus, als ob es Bratwürstchen gab. Und da hinten entdecke ich noch ein Apfelstück. Ziemlich schmutzig ist es hier. Das muss alles weg, sonst gibt es Löcher in den Zähnen“, erklärt Zilla Zahn.

Weil das Krokodil dauernd lustige Witze macht, muss Emil zwischendurch lachen. Natürlich lacht Zilla Zahn herzlich mit.

Als sie beide mit dem Zähneputzen fertig sind, legt Emil das Zahnputzkrokodil vorsichtig in den Badezimmerschrank auf einen Stapel Handtücher. Er achtet dabei ganz genau darauf, dass es Zilla Zahn so richtig gemütlich hat. Emil erzählt Mama noch vom gemeinsamen Zähneputzen mit Papa am Morgen und Mama sagt: „Siehst du, Emil: Zähneputzen kann auch lustig sein.“



Worum geht's?

1. Schützen Sie Ihr Kind vor zuckerhaltigen Getränken und Lebensmitteln. Eine ungesunde Ernährung schädigt Kinderzähne nachhaltig.
2. Eine ausgewogene Ernährung versorgt Zähne und Zahnfleisch mit Mineralstoffen, die für Wachstum und Stärkung der Zähne wichtig sind. Insbesondere kalziumreiche Lebensmittel eignen sich besonders gut (z.B. Jogurt, Parmesan, Kefir, Knochenbrühe, grünes Gemüse wie Brokkoli oder Spinat).
3. Leben Sie Ihrem Kind die richtige Zahnpflege vor. Putzen Sie Ihre Zähne zusätzlich vor den Augen Ihres Kindes. Eltern haben eine immense Vorbildfunktion. Da Kinder normalerweise vor ihren Eltern schlafen gehen, bekommen sie die Zahnpflege der Eltern kaum mit. Sinnvoll ist es deshalb, gleichzeitig Zähne zu putzen und so mit positivem Beispiel voranzugehen.



Wie können Sie hilfreich sein?

Putzen Sie bei Ihrem Kind die Zähne täglich sorgfältig nach. Besprechen Sie mit dem (Kinder-)Zahnarzt, ab wann der Einsatz von Zahnseide bei Ihrem Kind sinnvoll ist.

Kinderzahnpflege auf einen Blick: Tipps

- Putzen Sie bis ins Grundschulalter hinein nach, da ein jüngeres Kind nicht gründlich genug putzen kann. Es kann noch nicht prüfen, ob die Zähne wirklich sauber oder – an schwer zugänglichen Stellen – noch schmutzig sind.
- Erst im Laufe des Grundschulalters können viele Kinder selbstständig und sorgfältig ihre Zähne putzen. Überzeugen Sie sich regelmäßig auch selbst davon.
- Bei jüngeren Kindern machen vorgesungene Zahnputzlieder und Reime das Zähneputzen attraktiver. Zum Beispiel:

*Hin und her, hin und her:
Zähneputzen ist nicht schwer.
Rundherum, rundherum:
Zähneputzen ist nicht dumm.*

- Eine Sanduhr zeigt Ihrem Kind genau an, wie lange geputzt werden soll. Sie bekommen diese im Reformhaus bei den Kinderzahnbürsten.
- Beim Nachputzen zählen Sie bitte verschiedene Lebensmittel auf, die Ihr Kind gegessen hat. Dazwischen tun Sie so, als ob sich auch etwas absolut Unmögliches, z.B. ein Babyelefant oder ein Schneemann, im Mund versteckt hat.
- Kinder lieben Abwechslung. Zur Belohnung im Anschluss an das Zähneputzen bieten sich kurze Konzentrationsspiele wie „4 gewinnt“ an.



Wie gut kannst du schon Zähne putzen?



Hast du eine eigene Zahnbürste?

Ja

Nein

Wer kontrolliert bei dir, ob deine Zähne funkelnd sauber geputzt sind?
Schreibe es auf.

Wie sehen deine Zahnbürste und deine Lieblingszahnpaste aus? Male sie auf.



Das hat gut funktioniert



MARLENE WILL BEI MAMA SEIN

Heute ist Dienstag und Marlene hat gerade ihr leckeres Knuspermüsli zuhause gefrühstückt. Nun zieht sie sich in ihrem Zimmer an. Damit fertig, setzt sie sich an ihren Basteltisch und malt ein Bild. Mama kommt ins Zimmer und fragt: „Marlene, bist du mit dem Anziehen fertig oder brauchst du noch Hilfe?“

„Ich bin fertig“, antwortet Marlene stolz.

„Super! Dann können wir ja noch ein paar Minuten gemeinsam ein Bild malen, weil du dich so beeilt hast.“ Marlene freut sich und gibt Mama den grünen Buntstift.

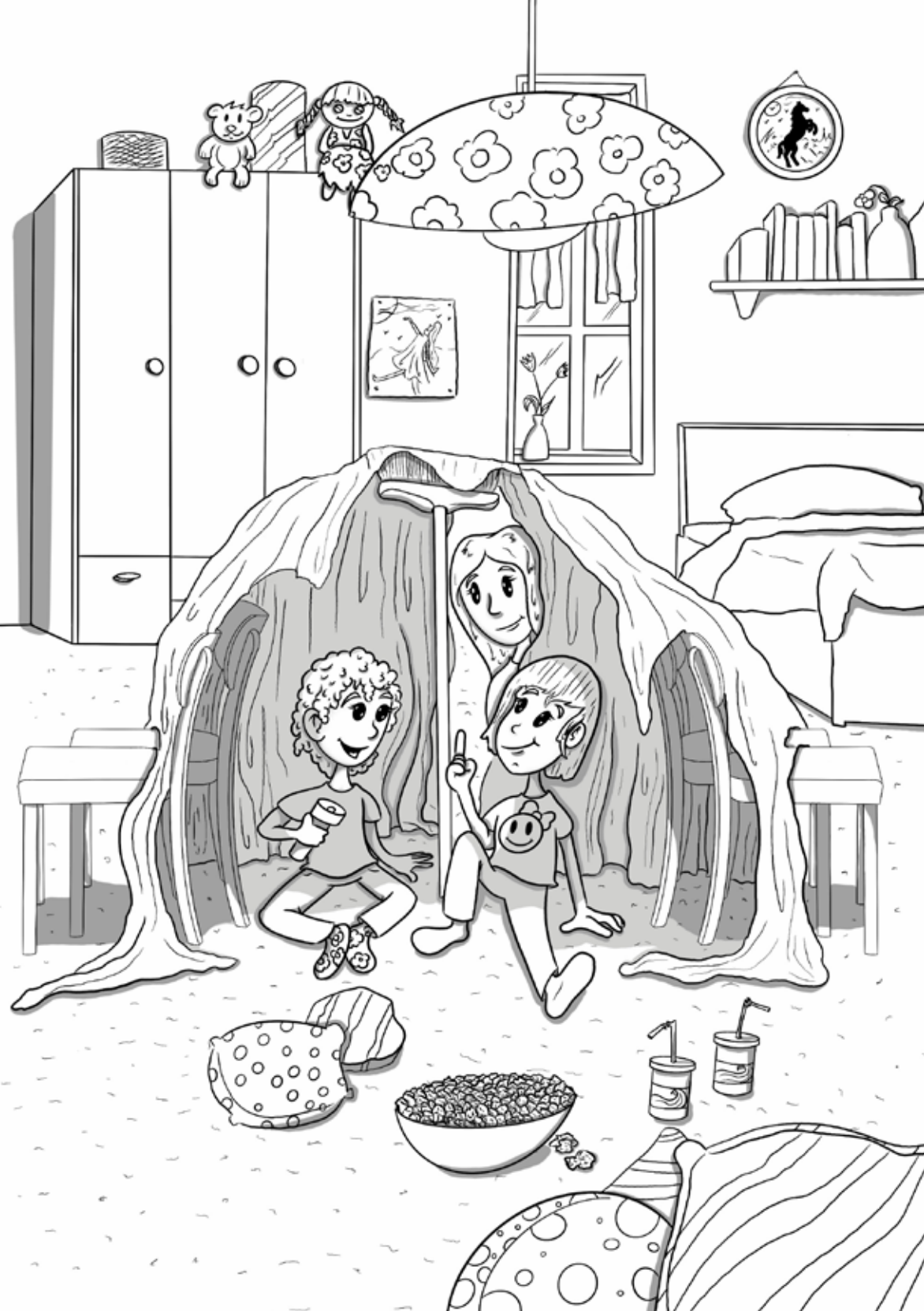
Nachdem beide gemeinsam eine wunderschöne Blumenwiese gemalt haben, sagt Mama: „Komm, wir ziehen jetzt die Schuhe an. Und dann spazieren wir zum Kindergarten.“

Marlene merkt, dass sie eigentlich nicht losgehen möchte. Sie bleibt lieber sitzen und malt ihr Bild weiter.

Mama bittet Marlene noch zweimal, sich zu beeilen. Denn langsam wird die Zeit knapp und Mama muss in die Arbeit. Doch Marlene lässt sich absichtlich Zeit und schlüpft nur ganz langsam in ihren linken und dann in ihren rechten Schuh. Noch viel langsamer verschließt sie die Klettverschlüsse.

Auf dem Weg zum Kindergarten bekommt Marlene ein ganz komisches Gefühl. Plötzlich schießen ihr die Tränen in die Augen und sie ruft: „Ich will heute überhaupt nicht in den Kindergarten. Ich mag viel lieber bei dir bleiben.“

MATHILDA RÄUMT AUF



Mathilda hat Besuch von ihrer Freundin Lilli. Lillis Eltern sind ebenfalls mitgekommen. Nun sitzen alle im Wohnzimmer, trinken Tee und Saft und unterhalten sich. Mathilda findet das ziemlich langweilig. „Komm, wir gehen in mein Zimmer und spielen mit dem Puppenhaus“, schlägt sie deshalb vor. „Au ja!“, freut sich Lilli.

Gemeinsam richten die beiden das Puppenhaus ein. Danach leert Lilli die Kiste mit den Puppenkleidern aus. „Welches Kleid findest du am allerschönsten?“, fragt Lilli Mathilda. „Mir gefällt das Regenbogenkleid am besten“, antwortet Mathilda. „Das silberne Glitzerkleid ist auch wunderschön“, stellt Lilli fest.

„Lass uns noch eine Höhle bauen!“, schlägt Mathilda vor, als alle Puppen angekleidet sind, und Lilli stimmt freudig zu. Sie hängen Decken und Tücher über zwei Stühle und einen Besen und machen es sich darunter bequem. Plötzlich ruft Lillis Mama aus dem Wohnzimmer: „Lilli, wir wollen bald gehen! Fangt doch bitte schon einmal damit an, aufzuräumen.“

Doch Mathilda und Lilli denken gar nicht ans Aufräumen. Sie spielen lieber weiter mit der Taschenlampe und leuchten ihre Höhle aus.

Als sie hören, dass jemand ins Zimmer gelaufen kommt, verstecken sie sich blitzschnell in der letzten Ecke der Höhle. „Hey, ihr zwei Frechdaxse, wo seid ihr?“, fragt Mathildas Mama lachend. Mathilda und Lilli müssen kichern und Mathildas Mama findet die zwei sofort.



EMMA TRÄUMT SCHLECHT

Emma liegt in ihrem Hochbett und schläft. Mitten in der Nacht wird sie weinend wach und ruft: „Papa! Papaaaa!“ Papa kommt verschlafen ins Zimmer und streichelt Emma sanft über den Rücken. „Was ist denn los, mein Schatz? Hast du schlecht geträumt?“

Emma weint immer noch und kann sich erst beruhigen, als Papa sie ganz fest in den Arm nimmt. „Du hast bestimmt einen Albtraum gehabt und hast deshalb Angst. Magst du heute bei Mama und mir im Bett schlafen?“, fragt er.

Emma nickt und ist erleichtert, dass sie heute Nacht nicht alleine sein muss. Sie nimmt Papas Hand, hält diese ganz fest und geht mit Papa gemeinsam ins Schlafzimmer. Dort schlüpft sie schnell unter Mamas warme Bettdecke. Emma schmiegt sich ganz fest an Mama. Dadurch verschwindet ihre Angst allmählich, denn hier fühlt sie sich geborgen und sicher, sodass sie schnell wieder einschläft.

Am nächsten Morgen fragt Papa: „Weißt du noch, was du letzte Nacht geträumt hast?“

Emma nickt und erzählt ganz aufgeregt: „Da war ein ganz großer fliegender Drache in unserem Haus. Der war schwarz, hatte große rote Augen und konnte Feuer spucken. Er sah total gruselig aus.“

„Das hört sich sehr unheimlich an. Das war ein blöder Albtraum. In Wirklichkeit gibt es keine Drachen“, versichert ihr Papa. Er erzählt: „Stell dir vor, dass der Drache von heute Nacht gar nicht schwarz war, sondern kunterbunt. Er leuchtete in vielen verschiedenen Farben – gelb,



WAS BRAUCHST DU?

Mit der Giraffensprache und Gewaltfreier Kommunikation Konflikte kindgerecht lösen

Ein Buch von Hanna Grubhofer, Sigrun Eder und Barbara Weingartshofer (Illustrationen)

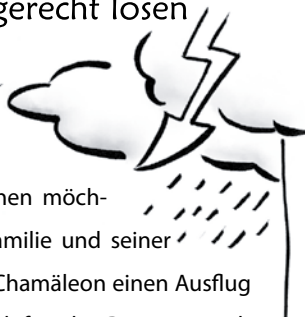


Emil Erdmännchen möchte mit seiner Familie und seiner Freundin Carla Chamäleon einen Ausflug zum himmlisch duftenden Beerenstrauch machen. Doch Carla Chamäleon hat keine Lust, und Emil Erdmännchen versteht nicht, wieso. Bevor es zum Streit kommt, taucht Gino Giraffe auf. Was für ein Glück!

Gino Giraffe erklärt Emil Erdmännchen und Carla Chamäleon ihre Bedürfnisse. Auch Mia Maus, Balduin Bär, Pedro Pfau, Martha Maulwurf und einige andere Tierkinder kommen sich mit dem, was sie brauchen, in die Quere. Gino Giraffe ist immer zur Stelle und zeigt ihnen, was genau für sie im Moment wichtig ist.

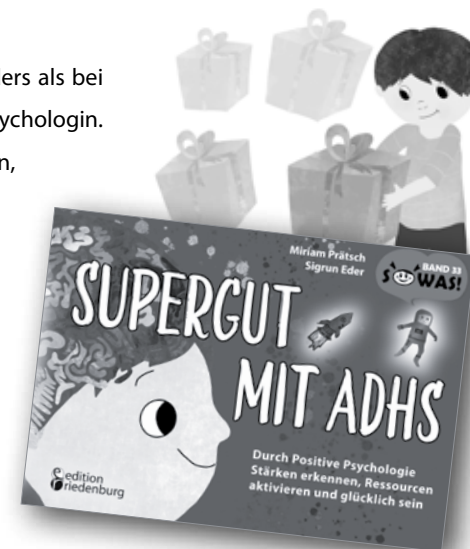
Das fröhlich illustrierte Bilder-Erzählbuch „Was brauchst du?“ im handlichen A5-Format unterstützt Kinder dabei, Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen, um für jeden eine passende Lösung zu finden. Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) hilft dabei, Konflikte zu lösen. Zahlreiche, auf gut beschreibbarem Papier gedruckte Mit-Mach-Seiten zum Malen, Aufschreiben und Reden im Anschluss an die Geschichte befähigen junge LeserInnen dazu, sich selbst und andere besser zu verstehen. Als Bonus-Material gibt es die Tiere und ihre Bedürfnisse zum Ausmalen und Ausschneiden. Auf Karton geklebt können Kinder so ihre eigenen Bedürfniskärtchen basteln und Lösungen für Konflikte finden.

>> Auch als Hörbuch erhältlich!



„Du bist ein Tollpatsch!“, „Du bist ein Wirbelwind!“, „Du bist ein Vergissmeinnicht!“ – Sätze wie diese hört Lucca viel zu oft, und das macht keinen Spaß.

„Du hast ADHS. Dein Gehirn funktioniert anders als bei den meisten anderen Kindern“, erklärt die Psychologin. Lucca hat einen Mangel an Botenstoffen, die für Motivation und Aufmerksamkeit im Gehirn zuständig sind. Damit aus Lucca trotz ADHS-Turbo ein Kind mit ganz viel positiver Selbstwahrnehmung wird, braucht es den gezielten Blick auf die Stärken. „Du bist ein Löwen-Beschützer!“, sagt Luccas Schwester. Und schon fallen ihm viele weitere Dinge ein, die er besonders gut kann. Das macht Lucca glücklich.



In diesem Buch lernen Kinder ab 6 Jahren durch Positive Psychologie, wie sie persönliche Ziele benennen und ihre Ressourcen aktivieren. Im Anschluss an die bunt illustrierte Geschichte liefern zahlreiche Mitmach-Seiten jede Menge supergute ADHS-Ideen.



Supergut mit ADHS – Das Turbo-Tagebuch für deine Ressourcen

Die perfekte Ergänzung für 12 Wochen Selbstbeobachtung. Zum Erlernen und Üben wichtiger Fähigkeiten: Empathie, Entspannung, Fairness, Freundschaft, Gefühle, Hobby, Kreativität, Motivation, Optimismus, Selbstbewusstsein, Stressbewältigung und Zielverfolgung.



edition
riedenburg
Im (Internet-)Buchhandel und
auf editionriedenburg.at

SOWAS!
SOWAS-Buch.de



SOWAS!
SOWAS-Buch.de



SOWAS!
SOWAS-Buch.de

SOWAS! Die erfolgreiche psychologische Kinder- und Jugendsachbuchreihe

Schule und Hausaufgaben sind für Max die reinste Qual.

Mal ist er verträumt und schusselig, dann wieder übertrieben aktiv. Die kleinste Unstimmigkeit bringt ihn auf die Palme.

Wie kann Max Gedanken, Gefühle und Verhalten besser wahrnehmen und steuern, damit in der Schule und zu Hause mit ADHS-Turbo alles einfacher wird?



In diesem Buch lernen Kinder ab 6 Jahren, das eigene Handeln bewusster wahrzunehmen und gezielt dort anzusetzen, wo es nötig ist. Der individuelle Wochenplaner hilft, Pflichten und angenehme Aktivitäten im Blick zu haben. Das macht selbstwirksamer, selbstbewusster und das Leben schöner.

Keine KI
in unseren Büchern!



SOWAS!
SOWAS-Buch.de

SOWAS!
SOWAS-Buch.de

