

Starke Kinder

Ein Magazin für Eltern



**Kinder stark
machen:** Und wie?

Abenteuer Erziehung:
Der ganz normale Wahnsinn

„Mal probieren“: Wenn aus
Kindern Jugendliche werden



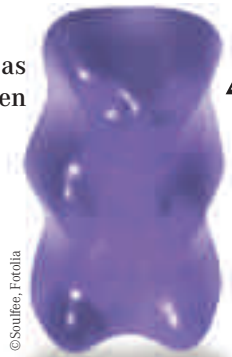
BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



©Zey Image Source, Getty Images

5

Kinder stark machen: Und wie?
Aus Vertrauen wird Selbstvertrauen
Ein offenes Ohr
Auf Entdeckungstour
Zu viel oder zu wenig Freiraum?



©Soulfree, Fotolia

4

**Tante Majas
Gummibärchen**



© Joanne Green, iStockphoto

8

Abenteuer, Spaß und Bewegung
Erkunden und ausprobieren
Bewegung ist gesund
Der Fantasie freien Lauf lassen



© clarette, Photocase

10

**Abenteuer Erziehung:
Der ganz normale Wahnsinn**
Wenn wieder einmal der Haussegen schief hängt
Faire Chance für alle – Konflikte austragen
Ohne Regeln geht es nicht
Kritik will gelernt sein
Ja und Nein sagen

13

Von kleinen Alltagsproblemen bis hin
zu Erziehungsfragen
**Interview mit Familienberaterin
Gisela Schuler**

15

Wie starke ich mein Kind? Der Eltern-Test

17

„Mal probieren“:
Wenn aus Kindern Jugendliche werden und sie erste
Erfahrungen mit Tabak und Alkohol sammeln
Pubertät – eine aufregende Zeit
Suchtmittel als „Fluchthelfer“
Was ist denn eigentlich Sucht?
Tabak und Alkohol – Was tun, wenn Sie sich Sorgen machen?
Rat und Unterstützung



© Stefan Körber, Fotolia

22

Sport: Schule fürs Leben
Kinder stark machen im Sportverein
Sport ist mehr als Leistung und Wettkampf
Plötzlich Trainerin: Eine Mutter wird Coach
So finden Sie den richtigen Sportverein



© age fotostock, LOOK

Materialien **30**

Impressum **31**



© Charlie Bishop, iStockphoto

28

**Glück – Wie Kinder das Leben
bereichern** von Axel Hacke

Kinder stark machen



für ein suchtfreies Leben

Liebe Eltern,

aus eigener Erfahrung wissen Sie, dass sich mit einem Kind das ganze Leben verändert. Es bietet Anlass für viele fröhliche, bereichernde und glückliche Momente. Aber es ist auch nicht immer einfach, eine Tochter oder einen Sohn großzuziehen. Vor allem dann nicht, wenn Familie und Beruf unter einen Hut gebracht werden müssen.

Während dieser Zeit erleben viele Eltern immer wieder Momente der Unsicherheit und Sorge: Mache ich alles richtig? Hätte ich in diesem oder jenem Moment nicht anders reagieren sollen? Schaffe ich es, meine Tochter/meinen Sohn auf einem guten Weg ins Leben zu führen? Was kann ich dafür tun?

Vielleicht stellen auch Sie sich diese oder ähnliche Fragen. Eines steht fest: Keine Mutter und kein Vater ist perfekt. Und sie müssen es auch nicht sein, um ihre Kinder auf dem Weg in ein eigenständiges Leben zu unterstützen. Auch Väter und Mütter sind Menschen mit Stärken und Schwächen, eigenen Interessen und Problemen. Und das ist gut so – auch für die Kinder. Denn Eltern, die auch mal Fehler machen oder zugeben, dass sie nicht gleich für alles eine Lösung parat haben, sind für Kinder glaubwürdig.

Wenn die Eltern offen damit umgehen und vorleben, wie sie die eigenen Fehler oder Probleme bewältigen, können die Kinder davon nur lernen.

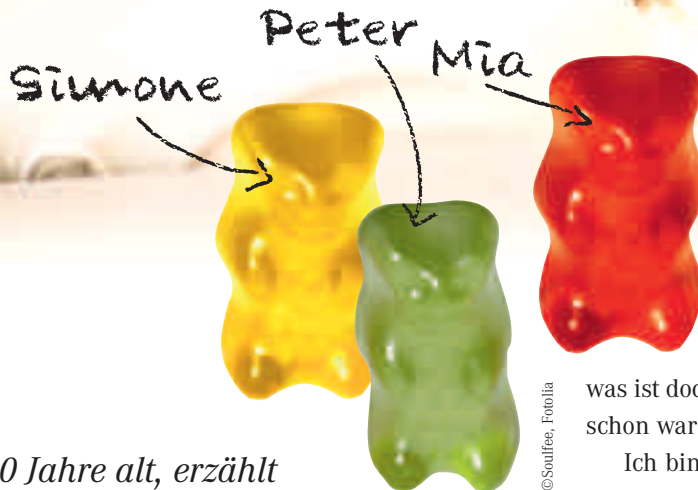
Ihr Kind braucht keine perfekte Mutter und keinen perfekten Vater. Viel wichtiger ist es, dass es Vertrauen in Sie setzen kann und bei Ihnen Geborgenheit, Verständnis und Anerkennung findet. So können Sie viel dazu beitragen, dass sich Ihr Kind zu einer starken Persönlichkeit entwickelt. Das wird ihm später auch dabei helfen, in schwierigen Situationen auf Suchtmittel zu verzichten.

Doch nicht nur Sie allein haben Einfluss auf die Entwicklung Ihres Kindes. Auch die Erfahrungen, die Ihr Kind außerhalb des Elternhauses macht, tragen dazu bei: ob in der Schule, im Sportverein oder in der Clique.

Dieses Magazin widmet sich verschiedenen Themen rund um Erziehung, Suchtvorbeugung und Sport. Wir möchten Ihnen Anregungen geben, wie Sie Ihre Tochter oder Ihren Sohn auf ihrem/seinem so manchen Mal hürdenreichen Weg begleiten können – noch aufmerksamer, als Sie es ohnehin schon tun.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen
Ihr „Kinder stark machen“-Team





Katja, 10 Jahre alt, erzählt

Tante Majas Gummibärchen

„Heute war ein richtig doofer Tag. Mama hat mich um halb sieben geweckt, aber ich hatte keine Lust aufzustehen. Sie hat dann von der Küche aus immer wieder gerufen: ‚Katja, steh endlich auf! Du kommst zu spät! Trödel nicht so rum. Ich muss auch gleich weg.‘ Oh, Mann. ‚Aber ich will ja gar nicht in die Schule!‘, dachte ich. Das macht überhaupt keinen Spaß mehr. Anna und Lena sind immer so gemein zu mir. Anna, der Star der Klasse! Alle laufen ihr hinterher und schleimen sich ein. Und mich hänseln sie ständig. Wenn ich meinen blauen Rock mit den rosa Blumen anhab, lachen sie immer. ‚Wie uncool!‘, ruft die Anna dann. Und wenn ich im Unterricht was sage, kichern sie immer so blöd vor sich hin.“

Heute hat Valerie mich dann auf dem Schulhof geschubst. Sie will unbedingt in Annas Clique sein. Ich bin gegen die Bank gefallen und hab mir blaue Flecken geholt. Alle haben gelacht und die doofe Valerie war ganz stolz. Denn Anna hat es gesehen und hat auch mitgelacht. ‚Du blöde Kuh, willst dich ja nur einschleimen!‘, das hätte ich so gerne gesagt. Aber ich trau mich nicht. Bin dann einfach weggelaufen.“

Dann haben wir auch noch die Mathearbeit zurückgekriegt. 4-. So ein Mist. Was sollte ich denn der Mama sagen? Die guckt immer so enttäuscht, wenn ich mal wieder eine Arbeit versemmt habe. Dabei kann ich Erdkunde und Deutsch richtig gut. Findet sie ja auch. Aber trotzdem ...

„Habt ihr heute nicht eine Arbeit zurückbekommen?“, hat Mama dann gefragt. Wieso merkt die sich das auch immer noch? Aber da hatte ich gar keine Lust drauf und hab gesagt: ‚Nee, erst morgen.‘ Ich hab dann meine Nudeln ganz schnell gegessen. Wollte in mein Zimmer verschwinden. ‚Was ist denn los mit dir? Irgendwas ist doch, Katja.‘ Mama merkt auch immer alles. ‚Nix.‘ Und schon war ich weg.“

Ich bin dann an meine geheime Kiste und hab die dicken Gummibärchen rausgeholt. Tante Maja bringt mir die immer mit, wenn sie kommt.

Und wenn ich traurig bin oder so, dann schenkt sie mir eine Extrapackung. Mama findet das nicht so toll. Jeder Farbe habe ich einen Namen gegeben. Das rote Gummibärchen heißt Mia, das grüne Peter, das gelbe Simone und das orangefarbene Felix. Ich hab ihnen von meinem Frust erzählt und sie dann alle aufgegessen. Ganz viele.

Dann kam Mama rein und hat die leere Tüte gesehen. Oh je. Aber sie war total lieb und hat mich in den Arm genommen. ‚Du kannst mir ruhig sagen, was dich bedrückt, Katja‘, hat sie

gesagt. ‚War es heute nicht gut in der Schule?‘ Da habe ich dann geweint und ihr alles erzählt. ‚Wir überlegen jetzt mal zusammen, was du machen kannst. Mit der blöden Anna und auch mit Mathe.‘ Das fand ich toll, sie war gar nicht sauer. Und dass die Gummibärchen dann auch nicht helfen, das hat sie auch noch gesagt. Stimmt ja auch, mir war richtig schlecht.“



Kinder stark machen: Und wie?

Vom Kleinkind bis zum Jugendlichen durchlaufen Kinder verschiedene Entwicklungsphasen. Jede für sich ist mit Neuem, Spannendem, aber auch mit großen Herausforderungen verbunden – für die Kinder selbst wie auch für die Eltern. Neugierig wollen Kinder die Welt entdecken und erobern. Dabei stoßen sie aber auch auf Grenzen. Und auf Situationen, in denen es zu Streit und Konflikten, zu Enttäuschungen und Frust kommen kann – so wie es Katja aus unserer Geschichte erlebt hat. Damit umzugehen, ist gar nicht so einfach. Das zu lernen aber umso wichtiger. Denn nur so können sich Kinder zu einer starken Persönlichkeit entwickeln. Was aber bedeutet es, Kinder fürs Leben stark zu machen und was können Eltern dazu beitragen?

Tipps

Was Kindern hilft:

- Wenn Sie Interesse daran zeigen, was Ihr Kind am Tag erlebt hat, was gut und was nicht so gut gelaufen ist.
- Wenn Sie Bereitschaft zeigen, einfach zuzuhören.
- Wenn Sie Ihrem Kind vermitteln, dass es immer zu Ihnen kommen kann, auch wenn es Probleme gibt.
- Wenn Sie bei Problemen oder Schwierigkeiten anbieten, gemeinsam eine Lösung zu suchen und auf Vorwürfe verzichten.

© Debi Bishop, iStockphoto



© Jason Lugo, iStockphoto

Aus Vertrauen wird Selbstvertrauen

Sich so geliebt und anerkannt zu fühlen, wie man ist, gibt Kindern das Vertrauen, auch dann geborgen und aufgehoben zu sein, wenn mal etwas schief läuft oder es zu Streit und Ärger kommt. Ganz besonders am Anfang brauchen Kinder Geborgenheit und die Sicherheit, bei ihren ersten tapsenden Schritten immer aufgefangen zu werden. Mit der Gewissheit, dass die Eltern auf ihr Kind vertrauen und ihm etwas zutrauen, wächst der Mut, die eigenen Kräfte auszuprobieren. Allmählich entsteht so auch das Vertrauen in sich selbst.

„Du bist okay so, wie du bist“ und „Du kannst immer zu mir kommen“, auch wenn nicht immer alles glatt läuft. Das hilft Kindern, sich selbst wertzuschätzen. So lernen sie, Selbstbewusstsein zu entwickeln und schwierige Situationen eigenständig meistern zu können. Dann sind sie auf einem guten Weg in ein selbstbestimmtes Leben.

Ein offenes Ohr

Für Kinder ist es wichtig, dass sie immer zu ihren Eltern gehen und mit ihnen reden können, wenn sie Probleme haben. Auch dann, wenn sie etwas angestellt haben oder die Klassenarbeit mal wieder 4- ist. Ein offenes Ohr, egal was passiert ist, gibt ihnen Halt. So können sie lernen, sich ohne Angst anzuvertrauen und in schwierigen Situationen um Hilfe oder Unterstützung zu bitten. Stoßen sie auf Unverständnis oder Vorwürfe, ziehen sie sich mehr und mehr zurück oder sie suchen Zuflucht in „Trostpflastern“, die ihnen aber nicht weiterhelfen: Sie stopfen sich mit Gummibärchen oder Schokolade voll, ziehen sich vor den Fernseher zurück oder lassen Wut und Enttäuschungen an anderen aus.

Denkanstöße

- Wenn Ihr Kind Sorgen hat oder etwas schief gelaufen ist: Wie reagiert es selbst und wie gehen Sie damit um?
- Wie reagieren Sie, wenn Ihr Kind mit einer 5 nach Hause kommt oder etwas angestellt hat?
- Wie offen können Sie miteinander reden?

Auf Entdeckungstour

Die Welt ist spannend. Überall gibt es etwas zu entdecken. Kinder lassen sich von ihrer Neugierde vorantreiben und wollen schauen, was es alles so gibt und was sie damit machen können. Nur wenn sie selbst etwas ausprobieren, können sie ihre eigenen Fähigkeiten und Grenzen kennenlernen. Und dazu brauchen sie den nötigen Freiraum und das Gefühl, auch Fehler machen zu dürfen. Ob bei dem Versuch, die Schnürsenkel selbst zu binden oder das erste Spiegelei zu braten – wenn Eltern zu früh eingreifen, haben Kinder das Gefühl, es selbst nicht zu können. Irgendwann werden sie sich dann nicht mehr trauen, Neues auszuprobieren. Will etwas nicht auf Anhieb klappen, wirken ein anspornendes Lob oder auch eine kleine „Starthilfe“ oft Wunder. Kinder sind stolz, wenn sie am Ende sagen können: „Das habe ich ganz allein geschafft!“ Erst dann werden sie auch den Mut haben, größere Herausforderungen anzunehmen.



© Carmen Martínez Banús, iStockphoto

Denkanstöße

Wie war das bei Ihnen, als Sie klein waren? Durften Sie vieles ausprobieren und selber machen? Oder wurde Ihnen viel abgenommen? Wie haben Sie sich dabei gefühlt?

Wie entdeckungsfreudig ist Ihr Kind?

Wann lassen Sie sie/ihn gewähren? Wann greifen Sie ein?

Wie reagieren Sie, wenn sich Ihr Kind ungeschickt anstellt?

Wie gehen Sie damit um, wenn es als Heranwachsende/Heranwachsender seine eigenen Wege geht und sich nichts mehr sagen lassen will? Wenn es sich plötzlich die Haare giftgrün färbt oder sich „unmöglich“ anzieht?



© Jane, iStockphoto

Zu viel oder zu wenig Freiraum?

Das richtige Maß zu finden, ist nicht einfach und von Kind zu Kind unterschiedlich. Einige sind ängstlich und brauchen viel Zuspruch, um etwas allein zu wagen. Andere sind waghalsig und müssen auch schon einmal gebremst werden. Kinder brauchen jedoch immer die Gewissheit, dass sich die Eltern dafür interessieren, was sie tun, und dass zur Not jemand da ist, wenn etwas schief geht. Wer zu sehr behütet wird, traut sich auch später nur wenig zu. Wer hingegen das Gefühl hat, keinerlei Grenzen zu erfahren und alles machen zu können, ohne dass es jemanden interessiert, wird auf Dauer davon überzeugt sein, für andere gar nicht zu zählen. Anerkennung und Trost suchen beide dann auf anderem Weg. Und dabei können später auch Suchtmittel wie Alkohol oder Drogen eine Rolle spielen.



© kallejpp, Photocase

Das Anders-Wochenende

Peter T., 37 Jahre, Vater von Tina, 6, und Jann, 9, erzählt:

„Einmal im Monat gibt es bei uns jetzt das Anders-Wochenende. Da machen wir einfach alles anders als sonst. Beim letzten Mal haben meine Frau Veronika und ich mit den Kindern die Rollen getauscht. Wir haben im Indianerzelt im Kinderzimmer geschlafen, Tina und Jann in unserem Bett. Sonntags morgens wurden wir ganz früh aus dem Bett gejagt.“

In der Küche erwarteten uns ein reichlich gedeckter Frühstückstisch und zwei strahlende Familienoberhäupter. Tina jonglierte mit der Bratpfanne herum, um Spiegeleier zu braten. Beinahe hätte ich eingegriffen. Aber Gott sei Dank war ich ja Kind. Am Nachmittag stand dann Skateboardfahren auf dem Programm. Nicht gerade meine Lieblingsbeschäftigung. Natürlich habe ich mitgemacht. Zwischendurch habe ich mich aber schon gefragt, ob ich nicht einfach sagen kann: ‚Ich habe überhaupt keine Lust und würde viel lieber zu Hause bleiben.‘“



© drubig-photo, Fotolia



© Michael Flippo, Fotolia



© Ina Kerkhoff



**Gut hinsehen
und zuhören**
Tipps zur
Mediennutzung
in der Familie



Unsere Kinder
Elternratgeber zur gesunden
Entwicklung von Kindern im
Alter von 1-6 Jahren

Eine Kurzbeschreibung der Broschüren und die Bestelladressen finden Sie im Anhang.

Gesundheit von Kindern

Weitere Informationen zum Thema
Gesundheit von Kindern finden
Sie auf der Internetseite der BZgA
www.kindergesundheit-info.de.

Abenteuer Spaß und Bewegung

Kinder haben von Anfang an einen angeborenen Bewegungs- und Entdeckungsdrang. Manchmal geht er durch häufiges Fernsehen und Spielen am Computer verloren. Indem Eltern Bewegung von klein auf fördern, können sie ihr Kind in seiner gesamten Entwicklung unterstützen. Denn Bewegung wirkt sich nicht nur auf den Körper positiv aus ...

Erkunden und ausprobieren

Alles, was mit Abenteuerspielen und Bewegung zu tun hat, macht Kindern besonders viel Spaß. Toben, klettern, balancieren, rennen und springen – Kinder verausgaben sich gern und lernen dabei, ihren Körper zu spüren. Sich ohne Leistungsdruck und hohe Erwartungen erproben und mit anderen messen zu können – ob beim gemeinsamen Fußballspiel, dem Wettlauf bis zum nächsten Baum oder der Wanderung durchs Dickicht. Solche Herausforderungen nehmen Kinder gern an. Schaffe ich das oder nicht? Kann ich das schon oder nicht? Ängstlichere Kinder brauchen dabei den Zuspruch der Eltern.

Kindergesundheit und gesunde Ernährung

Weitere Informationen zum Thema Gesundheit von Kindern finden Sie unter www.kindergesundheit-info.de. Informationen zum Thema Ernährung finden Sie unter www.bzga-ernaehrung.de.

Wenn sie ihnen Mut machen und sich mit ihnen über noch so kleine Erfolge freuen können, werden die Kinder „dranbleiben“ und nicht so schnell aufgeben. Das hilft ihnen dabei, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein zu entwickeln.

Bewegung ist gesund

Eltern sollten mit ihren Kindern regelmäßig draußen an der frischen Luft etwas unternehmen. Das tut ihnen gut. Denn Bewegung fördert nicht nur das Selbstvertrauen, sondern auch eine gesunde körperliche Entwicklung. Durch Bewegung kommen Kreislauf und Atmung in Schwung, die Knochen werden



© Carmen Martínez Bandis, iStockphoto

stabiler, Fehlstellungen der Wirbelsäule werden vermieden und die Muskeln gekräftigt. Auch auf die Konzentrationsfähigkeit und die Entwicklung der Sprache kann sich Bewegung positiv auswirken. Und Ihnen selbst kommt es gleich mit zugute!

Der Fantasie freien Lauf lassen

Kinder brauchen Gelegenheit, um ihrer Fantasie freien Lauf zu lassen und eigene Ideen zu entwickeln. So spüren sie, was ihnen Spaß macht. Manche Kinder sprudeln vor Fantasie und Ideen nur so über. Doch auch wenn ihnen so manche Idee albern oder verrückt vorkommen mag, sollten Eltern



© archives, iStockphoto

ihr Kind nicht bremsen – es sei denn, es verliert sich darin.

Andere Kinder wiederum brauchen Anregungen und Hilfestellungen von den Eltern, um auf eigene Ideen zu kommen. Gerade für sehr zurückhaltende und schüchterne Kinder ist es wichtig, dass sie von ihren Eltern motiviert werden. Denn nur so können auch sie herausfinden, was sie gut können und sie begeistert.



© Trapdoor Media, iStockphoto



© Ina Kerckhoff

Tipps – Für draußen und drinnen

Ein paar Anregungen für gemeinsame, „bewegte“ Unternehmungen. So manche lassen sich ganz nebenbei in den Alltag integrieren.

Den Spaziergang mit einem kurzen Wettlauf oder Fangspiel verbinden.

Pfützenwanderungen bei Regenwetter.

Angebote in der Nähe nutzen: ob den Park, den Wald, den Minigolfplatz oder das Schwimmbad.

Kostenlose Freizeitangebote von Städten und Gemeinden nutzen wie Kinderfeste, Wanderungen oder Ausflüge.

Gemeinsame Wettläufe treppauf und treppab.

Eine Schaukel oder Reckstange im Tür Rahmen montieren.

Mit Tüchern, Seilen

und Wäscheklammern im Kinderzimmer Höhlen bauen und zu Rollen- und Fantasienspielen anregen.

Balancieren auf Baumstämmen im Wald oder auf Mauervorsprüngen.

Hüpfspiele auf bunten Teppichfliesen in der Wohnung.

Mit älteren Kindern gemeinsam Freizeitsport treiben, ob Fahrradfahren, Joggen, Skaten, Klettern oder Schwimmen, Eislaufen oder Schlittensfahren.

Auch Momente der Ruhe und Entspannung anbieten. Zum Beispiel mit Hilfe von Liegeoder Hängematten, Vorlesen, Hörspielen oder Musik hören.

Rituale, die Ruhe vermitteln, wie unter anderem feste Ruhezeiten am Tag, das Vorlesen oder das Sprechen über den Tag vor dem Schlafengehen. Dabei reicht es oft, wenn Sie einfach zuhören.

Tut Kindern gut!



Ernährung, Bewegung und Entspannung



Tut Kindern gut!

Informationen und Tipps der BZgA rund um Ernährung, Bewegung, Stressregulation und Umgang mit Medien bei Kindern.

Eine Kurzbeschreibung der Broschüren und die Bestelladressen finden Sie im Anhang.

Abenteuer Erziehung: Der ganz normale Wahnsinn

Wenn wieder einmal der Haussegen schief hängt

Zündstoff gibt es in jeder Familie genug. Fast täglich prallen unterschiedliche Wünsche und Bedürfnisse aufeinander. Die Tochter oder der Sohn will lieber mit der Playstation spielen als in der Küche zu helfen oder Hausaufgaben zu machen. Alle noch so nett gemeinten Aufforderungen laufen ins Leere. Aber auch Kinder ärgern sich über ihre Eltern, wenn sie immer zu hören bekommen „Ich habe jetzt keine Zeit“ oder sich ungerecht behandelt fühlen.

Hinzu kommt, dass sich Eltern in der Erziehung des Kindes nicht immer einig sind: Bis wie viel Uhr darf die Tochter/der

Wenn ein Kind auf die Welt kommt, stellt es das Leben eines Paares erst einmal auf den Kopf. Mutter und Vater müssen sich in die neuen Rollen einfinden. Auch ihr Leben als Paar müssen sie neu gestalten. Das geht nicht immer reibungslos. Wenn das Kind größer wird, entwickelt es eigene Interessen und Bedürfnisse und die müssen mit denen der restlichen Familienmitglieder unter einen Hut gebracht werden.

So gibt es immer wieder Anlässe für Konflikte und Streit. Doch sie gehören einfach dazu. In keiner Familie herrscht nur Harmonie. Die Frage ist nur, wie Eltern und Kinder damit umgehen.

Faire Chance für alle – Konflikte austragen

Wie gehen Eltern damit um, wenn sie selbst Streit miteinander haben? Und wie reagieren sie, wenn es zu Auseinandersetzungen mit den Kindern kommt? Beharren Eltern aufgrund ihrer Machtposition darauf, dass sie Recht haben, und bevormunden das Kind? Oder erlauben sie ihm, seine eigene Meinung zu vertreten? Im ersten Fall wird das Kind sich ohnmächtig fühlen und vielleicht die Haltung entwickeln, dass es ohnehin niemanden interessiert, was es sagt.

Eltern können von ihren Kindern nur Respekt erwarten, wenn sie ihnen selbst Respekt entgegenbringen. Wichtig ist, dass Eltern und Kinder auch nach dem dicksten Streit wieder aufeinander zugehen können und den Konflikt gemeinsam aus der Welt schaffen. Das aber setzt besonders eines voraus: Vertrauen. Wenn Kinder die Erfahrung machen, dass



© David Davis, Shutterstock

Sohn fernsehen oder lesen, wie lange am Wochenende aufbleiben? Fast täglich kommt es in der Familie zu ähnlichen Konflikten. Entscheidend ist dabei, wie die Eltern selbst solche Situationen meistern. Denn die Familie ist der erste Ort im Leben eines Kindes, an dem es lernt, wie man sich bei Konflikten verhält.



© Andi Berger, Dreamstime

ihre Meinung erst einmal angehört und respektiert wird und sie eine faire Chance bekommen, lernen sie, dass Konflikte durchaus gemeinsam gelöst werden können. Das hilft ihnen auch, bei Auseinandersetzungen in Schule oder Sportverein ihre eigenen Vorstellungen zu vertreten und die anderer gelten lassen.

Ohne Regeln geht es nicht

Immer wieder kommt es in Familien zu Streit, weil Regeln zwar aufgestellt, aber nicht eingehalten werden. Und das nicht nur von den Kindern. Wenn Eltern ihrem Kind beispielsweise immer mal wieder erlauben, länger aufzubleiben als vereinbart, wird es die Regel auf Dauer gar nicht mehr beachten. Regeln sind für das Familienleben wichtig. Eltern sollten zunächst die Regeln, die sie aufstellen, nachvollziehbar begründen. Dann ist es wichtig, darauf zu achten, dass sie von beiden Seiten tatsächlich eingehalten werden. Nur so wird das Kind sie auch akzeptieren.

Tipps

Was Kindern dabei hilft, mit Konflikten umzugehen:

- Wenn Sie aufgestellte Regeln begründen und darauf achten, dass sie eingehalten werden.
- Wenn Sie nachvollziehbare Grenzen setzen: Ein klares, begründetes „Nein“ ist wirkungsvoller als ein unbestimmtes „Vielleicht“.
- Wenn Sie nach einem Streit warten, bis der erste Ärger verebbt ist und dann das Gespräch mit Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn suchen.
- Wenn alle am Streit Beteiligten Gelegenheit bekommen, zu sagen, was sie/ihn geärgert hat.
- Wenn jede/jeder die Meinungen und Bedürfnisse der anderen gelten lässt und alle gemeinsam versuchen, Lösungen für den Konflikt zu finden.



Kritik will gelernt sein

Wer wird schon gern kritisiert? Das geht sowohl Eltern als auch Kindern so. Doch Kritik ist nicht gleich Kritik. Es kommt ganz darauf an, wie sie geäußert wird und ob sie tatsächlich berechtigt ist. Je sachlicher und rücksichtsvoller Eltern das sagen, was ihnen nicht gefällt, desto besser. Dann kann Kritik sogar helfen, etwas besser zu machen.

Wenn Eltern selbst einmal die Pferde durchgehen, kann eine ehrliche Entschuldigung den Frieden wiederherstellen. Kinder schätzen es ganz besonders, wenn Erwachsene Fehler ganz offen eingestehen. Nur so können sie es auch selber lernen.

Tipps

... auch Eltern dürfen Nein sagen

„Ja, das will ich“, „Nein, das will ich nicht“. Auch Sie als Eltern haben eigene Bedürfnisse und Grenzen. Wenn Sie zum Beispiel erschöpft von der Arbeit kommen und einfach überhaupt keine Lust auf das Versteckspiel mit Ihrer Tochter haben.

Dann ist es besser, ehrlich zu sein, als sich halbherzig zu einem lustlosen Spiel überreden zu lassen. Denn auch das spüren die Kinder und sind enttäuscht. In ein paar Stunden sieht die Welt dann schon ganz anders aus. Und beide haben Spaß am gemeinsamen Spiel.

Tipps

Wie Kinder lernen, mit Kritik umzugehen:

- Wenn Sie Ihrer Tochter/Ihrem Sohn gegenüber Kritik sachlich und einfühlsam äußern, ohne Vorwürfe zu machen.
- Wenn Ihr Kind das Gefühl hat, trotz gelegentlicher Kritik oder Tadel grundsätzlich angenommen zu werden.
- Wenn Ihre Tochter/Ihr Sohn weiß, dass es nicht nur Kritik, sondern auch Lob und Anerkennung bekommt.
- Wenn Ihr Kind ebenfalls sagen darf, was ihm nicht gefällt oder womit es bei Ihnen und den anderen Familienmitgliedern nicht klar kommt.
- Wenn es mit Ihrer Hilfe lernt, auch selbst darauf zu achten, Kritik fair zu äußern.

Ja und Nein sagen

„Ja, das will ich“ oder „Nein, das will ich nicht“. Das zu sagen, ist gar nicht so einfach. Auch Erwachsenen fällt das oft schwer. Wenn Kinder aber zu Hause die Erfahrung machen, dass sie Nein sagen dürfen, ohne Angst haben zu müssen, abgelehnt zu werden, gewinnen sie an Selbstwertgefühl hinzu. Von den Eltern lernen sie, wie das geht, ohne andere vor den Kopf zu stoßen. Das hilft ihnen auch, sich in schwierigen Situationen zu behaupten.



© Liza McCorkle, iStockphoto

Von kleinen Alltagsproblemen bis hin zu Erziehungsfragen

In Beratungsstellen finden Eltern und Kinder immer ein offenes Ohr

Interview mit Familienberaterin Gisela Schuler

1. Frau Schuler, mit welchen Fragen oder Problemen kommen Eltern zu Ihnen?

Häufig kommen Eltern zu uns, wenn sich ihr Kind im Kindergarten, in der Schule oder auf dem Spielplatz nicht so verhält wie die anderen Kinder. Viele Eltern fragen sich dann, ob mit ihrem Kind etwas nicht stimmt. Die Ursachen für Verhaltensauffälligkeiten sind oft sehr unterschiedlich. Meistens werden die Eltern von Erzieherinnen, Lehrerinnen oder auch Ärzten auf die Möglichkeit aufmerksam gemacht, sich an eine Beratungsstelle zu wenden. Eltern kommen aber auch mit kleineren Problemen im Alltag, zum Beispiel wenn das Kind schlecht schläft oder es in der Familie immer wieder zu Streit kommt.

2. Können Eltern in der Erziehung überhaupt alles richtig machen?

Nein, die perfekten Eltern gibt es nicht. Ebenso wenig gibt es allgemeinverbindliche Regeln für eine gute Erziehung, die für jede Familie und für jede Situation passen. Eltern versuchen, ihrem Kind das mitzugeben, was nach ihrem Verständnis richtig ist. Dazu müssen aber auch immer Respekt, Regeln und Grenzen im Umgang miteinander gehören. Eltern müssen sich darüber im Klaren sein, dass sie Vorbilder sind. Wenn Eltern zum Beispiel miteinander und mit den Kindern nicht respektvoll umgehen, werden es die Kinder auch nicht tun.

3. Was sagen Sie Eltern, wenn es zu Konflikten mit den Kindern kommt?

Ich spreche mit den Eltern über all die einzelnen Situationen, die in der Familie Probleme bereiten. Beispielsweise gibt es oft Auseinandersetzungen um die Frage, bis wie viel Uhr



© BzgA, Ludolf Dahmen

ein Kind abends fernsehen darf. Wie konsequent müssen die vereinbarten Regeln eingehalten werden? Beharren die Eltern darauf, weil sie selbst etwas anderes sehen möchten oder weil sie die Sendung für nicht kindgerecht halten? Die Entscheidung sollte immer so ausfallen, dass sie für das Kind gut ist.

4. Was raten Sie Eltern, wenn es zur Trennung oder Scheidung kommt?

Dies ist eine Situation, die ich in der Praxis oft erlebe. Im Idealfall geht eine Trennung der Eltern nicht zulasten des Kindes. Der Alltag sieht leider oft anders aus. Ich biete an, in gemeinsamen Gesprächen herauszufinden, wie der Alltag mit seinen vielen Bedürfnissen und Anforderungen so gestaltet werden kann, dass das Kind möglichst wenig darunter leidet. Wichtig ist vor allem, dass Vater und Mutter ihre Aufgaben klar und verlässlich verteilen. Das gibt dem Kind trotz der Trennungssituation Struktur, Regelmäßigkeit und Sicherheit. Wenn die

Eltern sich auf so einen „Vertrag“ einlassen, dient das auch ihrer eigenen „Entspannung“.

5. Stehen Eltern heute besonders unter Druck, alles richtig machen und perfekt sein zu müssen?

Ja, ob sie es wollen oder nicht. Denn in vielen Bereichen wird den Menschen vorgegaukelt, dass sie nur dann etwas wert sind, wenn sie hübsch, nett, schlank, gut in der Schule, erfolgreich im Beruf usw. sind. Deshalb sorgen sich viele Eltern um die Zukunft ihrer Kinder. Sie möchten, dass sie sich gut benehmen, einen guten Schulabschluss machen, um gute berufliche Perspektiven zu haben. Kinder und Jugendliche haben dagegen kurzfristige Ziele: Sie wünschen sich Freundschaft, Zuneigung, Spaß. Durch diese unterschiedlichen Ziele kommt es häufig zum Konflikt. Ich sage den Eltern dann: „Den Ball flach halten!“

Achten sie mehr auf die kleinen Ziele Ihrer Kinder anstatt sich zu viele Sorgen um das zu machen, was vielleicht erst in zehn oder 15 Jahren wichtig ist.“

6. Wie kann man den Druck rausnehmen?

Den Druck kann man nicht ganz rausnehmen, weil Eltern immer das Beste für ihre Kinder wollen. Sie können aber versuchen, mit vielen Dingen gelassener umzugehen. Zum Beispiel müssen Eltern bei den Hausaufgaben nicht daneben sitzen oder sie sogar gemeinsam mit dem Kind machen. Wenn Kinder Probleme haben, alleine damit fertig zu werden, hilft es oft, wenn sie die Hausaufgaben mit Freunden machen oder in eine Hausaufgabengruppe gehen. Dann lernen sie, selbst Verantwortung dafür zu übernehmen.

7. Wie können Eltern ihre Kinder am besten unterstützen?

Wichtig ist, dass Eltern ihr Kind in dem unterstützen, was es ganz persönlich ausmacht. Schon ganz früh zeigt sich, was dem Kind besonders gut liegt und woran es den größten Spaß hat. Womit spielt es zum Beispiel gern? Was weckt seine Neugierde und sein Interesse? Nicht jedes Mädchen spielt gern mit Pupp-

dann steckt meistens dahinter, dass sie sich „losrücken“ müssen – wie ich das nenne. Aus Sicht der Kinder ist es notwendig, dass sie sich von den Eltern emanzipieren. Eltern müssen das aushalten. In dieser Phase haben sie oft das Gefühl, ihr Kind nicht mehr zu erreichen. Alles steht plötzlich Kopf. Doch Eltern können in dieser Zeit nicht alles verstehen. Es ist auch normal, dass Kinder nicht mehr so bereitwillig von ihrem Alltag erzählen. Trotzdem sollten Eltern versuchen, mit ihren Kindern im Gespräch zu bleiben. Allerdings haben es Heranwachsende nicht gern, ausgefragt zu werden. Am besten ist es, wenn schon von klein auf eine „Kultur des Schwätzens“ eingeführt wurde, zum Beispiel bei regelmäßigen gemeinsamen Mahlzeiten. Dann werden sich die Kinder auch in der Pubertät viel offener und selbstverständlicher mit ihren Eltern austauschen.



© Karen, Fotolia

pen, nicht jeder Junge begeistert sich für Fußball. Eltern können ihrem Kind dabei auch viele Anstöße geben. So kann es sich immer wieder erproben und herausfinden, wo seine Stärken liegen. Das hilft ihm dabei, seine eigene Persönlichkeit zu entwickeln.

8. Gerade in der Pubertät können Eltern und Kinder ja ganz schön aufeinander prallen.

Wenn die Kinder in der Pubertät sehr auf die Pauke hauen,

sich ein Junge zu mir und sagte: Ich bin aber nicht verrückt! Da habe ich geantwortet: Verrückte kennen wir auch gar nicht. Da war er erleichtert und lachte. Mit „normal“ oder „unnormal“ hat das gar nichts zu tun. Wer sich an eine Beratungsstelle wendet, zeigt vor allem eines: dass er oder sie Probleme lösen möchte und Verantwortung für sich und die Familie übernimmt. Wichtig zu wissen ist, dass es eine Schweigepflicht gibt und nichts, was Eltern oder Kinder erzählen, an andere weitergetragen wird. Zudem ist eine Beratung kostenlos.

9. Mit welchen Fragen können sich Eltern an eine Beratungsstelle wenden?

Es müssen nicht die ganz großen Erziehungsprobleme sein. Auch mit kleineren, alltäglichen Fragen können sich Eltern an uns wenden. Zum Beispiel, wenn es darum geht, wie viel Zeit ihr Kind am Tag vor dem Fernseher verbringen sollte. Offiziell heißt es ja „psychologische Beratung“. Das führt immer wieder dazu, dass Eltern und auch Kinder verunsichert sind. Einmal setzte

Wie stärke ich mein Kind?

Der Eltern-Test

1. Ihr Kind vernachlässigt die Schule. Es macht nur unregelmäßig Hausaufgaben und verschweigt schlechte Zensuren. Nach einiger Zeit kommen Sie dahinter. Wie reagieren Sie?

- a) Ich bin enttäuscht und erkläre meinem Kind, dass es sich mit seinem Verhalten die Zukunft verbaut. Wenn es erst versteht, dass ich nur sein Bestes will, wird es sein Verhalten sicherlich ändern.
- b) In einem solchen Fall ist Konsequenz angesagt. Ich werde erst einmal alle Vergünstigungen streichen. Wenn sich nichts ändert, verhängte ich Hausarrest.
- c) Ich frage meine Tochter/meinen Sohn gezielt nach ihren/seinen Problemen, mache ihr/ihm aber keine Vorwürfe. Stattdessen biete ich meine Hilfe an und überlege, ob ich mit Lob in letzter Zeit ein wenig geizig war.

2. Ihre Tochter/Ihr Sohn soll für die Schule etwas basteln, wobei sie/er Ihre Hilfe braucht. Leider ist ihr/ihm das ziemlich spät eingefallen und Sie sind im Zeitdruck. Wie verhalten Sie sich?

- a) Ich erkläre meiner Tochter/meinem Sohn, dass ich noch zu tun habe, bitte sie/ihn aber, mit der Arbeit schon einmal anzufangen und mich zu rufen, wenn sie bzw. er meine Hilfe braucht.
- b) Ich schicke mein Kind auf sein Zimmer. Dort soll es allein sehen, wie es mit dem Problem fertig wird. Beim nächsten Mal wird es sicher früher an seine Aufgaben denken.
- c) Ich setze mich trotzdem mit ihm an den Tisch und erledige die schwierigen Arbeiten. Dann geht's schneller und das Ergebnis sieht außerdem schöner aus.

3. Welche Aussage trifft Ihren Erziehungsstil am ehesten?

- a) Kinder brauchen eine strenge Hand. Wenn Ermahnungen allein nichts bringen, sind ein Klaps oder eine Ohrfeige durchaus gerechtfertigt.
- b) Kinder brauchen Orientierung und klare Grenzen. Schläge haben in der Erziehung nichts zu suchen.
- c) Kindern kann man nicht genug Freiheiten geben. Sie sollen einfach das tun dürfen, was sie möchten.

4. Sie hatten einen Streit mit Ihrem Kind. Als Sie später noch einmal über alles nachdenken, stellen Sie fest, dass Ihr Kind im Recht war. Was tun Sie?

- a) Ich entschuldige mich bei meinem Kind für meinen Irrtum.
- b) Ich verspreche, dass so etwas nie mehr vorkommt und gewähre meinem Kind einen besonderen Wunsch.
- c) Ich erwähne den Vorfall mit keinem Wort mehr, schließlich ist Irren menschlich.

5. Die Kleidung Ihres pubertierenden Kindes riecht nach Zigarettenrauch. Wie reagieren Sie?

- a) Ich vereinbare sofort einen Termin bei einer Suchtberatungsstelle.
- b) Ich durchsuche das Zimmer meines Kindes nach Zigaretten. Sollte ich etwas finden, kann sich mein Sprössling auf etwas gefasst machen.
- c) Ich spreche mit meiner Tochter/meinem Sohn und weise auf die bekannten Risiken hin. In jedem Fall werde ich mich jedoch mit ihrer/seiner Antwort zufrieden geben, weiterhin aufmerksam beobachten und das Thema zu einem späteren Zeitpunkt erneut aufgreifen.



6. Ihr Kind hat ein paar Pfund zu viel auf den Rippen. Was tun Sie?

- a) Ich melde es in einem Sportverein an.
- b) Ich stelle meine Einkaufs- und Kochgewohnheiten auf eine gesündere Ernährung um. Außerdem werde ich die ganze Familie zu mehr Bewegung motivieren.
- c) Ich unternehme gar nichts. Vielleicht verwachsen sich die paar Pfunde von selbst.

7. Ihr Kind geht nicht mehr gern zur Schule, weil nach seiner Meinung der Klassenverband schlecht ist und es sich von anderen ausgegrenzt fühlt. Deshalb möchte es die Klasse wechseln. Wie reagieren Sie?

- a) Ich beantrage einen Klassenwechsel. Wenn es von anderen ausgegrenzt wird, muss es sich das nicht gefallen lassen.
- b) Ich gehe davon aus, dass es sich bei dem Wunsch um eine vorübergehende Laune handelt und rate meinem Kind, sich mehr auf die schulischen Inhalte zu konzentrieren. Damit ist das Thema für mich erledigt.
- c) Ich überlege gemeinsam mit meiner Tochter/meinem Sohn, was sie/er selbst zur Verbesserung der Situation beitragen könnte.



© LVDesign, Fotolia

Ihre Antwort	Auswertung	Punkte
Frage 1:	a) 5 Punkte, b) 0 Punkte, c) 10 Punkte	
Frage 2:	a) 10 Punkte, b) 0 Punkte, c) 5 Punkte	
Frage 3:	a) 0 Punkte, b) 10 Punkte, c) 5 Punkte	
Frage 4:	a) 10 Punkte, b) 5 Punkte, c) 0 Punkte	
Frage 5:	a) 5 Punkte, b) 0 Punkte, c) 10 Punkte	
Frage 6:	a) 5 Punkte, b) 10 Punkte, c) 0 Punkte	
Frage 7:	a) 5 Punkte, b) 0 Punkte, c) 10 Punkte	
Frage 8:	a) 5 Punkte, b) 0 Punkte, c) 10 Punkte	
	Summe	

60-80 Punkte:

Starke Kinder brauchen starke Eltern und Sie sind stark. Ihre Kinder lernen Eigenverantwortung und Selbstständigkeit, erleben klare Grenzen und erfahren liebevollen Rückhalt. Sie zeigen auch mal Schwäche und sind gerade deshalb ein starker Partner. Bleiben Sie weiterhin so aufmerksam wie bisher. Dann werden Ihre Kinder sicher zu selbstbestimmten Menschen, die auf Drogen gut verzichten können.

40-55 Punkte:

Sie sind Ihren Kindern ein verständnisvoller Partner und können Konfliktsituationen aus der kindlichen Perspektive betrachten. Ihr grenzenloses Verständnis lässt Sie aber oft unsicher erscheinen. Haben Sie mehr Mut zu klaren Grenzen. Ihre Kinder werden Ihnen den Zugewinn an Orientierung danken.

20-35 Punkte:

Ihnen fehlen klare Standpunkte. Tritt ein Problem auf, reagieren Sie entweder gar nicht, werden wütend oder versprechen Belohnungen. Darauf reagieren Kinder oft mit provokantem Verhalten. Lernen Sie, sich klare Ziele für die Erziehung zu setzen und diese konsequent umzusetzen.

0-15 Punkte:

Sie haben für jedes Problem eine Lösung und Ihr Weltbild ist einfach: Es gibt falsche Meinungen und es gibt „Ihre“ Meinung. Wenn Sie Ihre Kinder zu starken und selbstbewussten Persönlichkeiten erziehen möchten, sollten Sie vor allem eines tun: Nehmen Sie Ihre Kinder ernst!



© Infinite XX, Fotolia

8. Ihre Kinder wollten Sie mit einem selbst gekochten Essen überraschen. Als Sie nach Hause kommen, finden Sie das pure Chaos vor. Die Küche ist verwüstet und das Essen ist reichlich missglückt. Ihre Reaktion:

- a) Ich bin froh, dass ihnen beim Hantieren in der Küche nichts passiert ist. Im Handumdrehen mache ich uns eine Mahlzeit aus der Kategorie „kalte Küche“.
- b) Ich bin sauer, weil ich den Kindern schon oft genug erklärt habe, dass sie die Finger vom Herd lassen sollen. Ich schicke sie auf ihre Zimmer und mache mich ans Saubermachen der Küche.
- c) Ich tröste meine frustrierten Köche und erkläre ihnen, dass sie zum eigenständigen Kochen eben noch viel zu klein sind. Anschließend bereiten wir gemeinsam ein leckeres Essen zu.



© Image Source, Getty Images

„Mal probieren“: Wenn aus Kindern Jugendliche werden und sie erste Erfahrungen mit Tabak und Alkohol sammeln

Durch den Eintritt in die Pubertät ändert sich für die Kinder vieles. Auch Eltern sind in dieser Zeit noch mal ganz besonders gefordert. Mehr und mehr will die Tochter oder der Sohn eigene Wege gehen, wird rebellisch oder zieht sich zurück. Vielleicht haben Sie als Mutter oder Vater das Gefühl, an Ihr Kind nicht mehr richtig „heranzukommen“.

Oder Sie machen sich Sorgen, ob Ihre Tochter oder Ihr Sohn wohlbehalten durch diese Phase kommt. Das betrifft auch den Konsum von Tabak oder Alkohol: Beides macht neugierig, und häufig gilt es in Cliquen als cool, zu rauchen oder zu trinken. Wie können Sie als Eltern Ihr Kind in dieser turbulenten Zeit unterstützen?

Auf der Party

Schon seit einiger Zeit ist Miriam dieser blonde Junge aufgefallen. Er hat so cool getanzt, jetzt steht er in einer Gruppe von anderen Jungen und lacht immer wieder umwerfend. Wirft er ihr nicht ab und zu Blicke zu oder täuscht sie sich? Er löst sich von der Gruppe, um mit Lilly, der Gastgeberin, zu sprechen. Nun schauen beide in ihre Richtung. Auweia! Was, wenn die beiden über sie sprechen?

Dann kommt er tatsächlich auf sie zu: „Hi, Miriam, ich habe Lilly nach deinem Namen gefragt. Gefällt dir die Party?“, sagt er und legt wieder sein umwerfendes Lächeln auf. „Ja, ich finde sie super. Und wie heißt du?“, fragt Miriam. „Andy. Ich finde es ziemlich warm hier drinnen. Hast du Lust, mit raus zu gehen?“

Und plötzlich stehen sie im Garten und er lächelt wieder. Er zieht eine Packung Zigaretten aus der Hosentasche und bietet ihr eine an ...

An einem Wochentag

Es ist das erste Mal, dass Sven sich mit der Clique trifft. Er ist neu hier und hat sich in der Schule mit Marc angefreundet, der ihn dann einfach mitgenommen hat. Da in dem kleinen Nest mitten in der Woche nichts los ist und er nicht den ganzen Tag am PC verbringen will, hält Sven das für eine gute Idee.

Marc stellt Sven den anderen vor, die alle eine Flasche Bier in den Händen halten. Marc greift wie selbstverständlich zu einem Kasten Bier, nimmt zwei Flaschen heraus und gibt eine davon Sven. Alle prosten ihm zu ...



© Image Source, Getty Images

Vielleicht greift Miriam zum ersten Mal zu einer Zigarette und Sven trinkt das erste Mal Bier. Alkohol und Nikotin sind in unserer Gesellschaft weit verbreitet, und es ist nur eine Frage der Zeit, bis Kinder oder Jugendliche mit ihnen das erste Mal in Berührung kommen. Eltern wünschen sich, dass es entweder bei diesem ersten Mal bleibt bzw. ihre Tochter/ihr Sohn lernen, verantwortungsvoll damit umzugehen.

Damit Kindern und Jugendlichen das gelingt, müssen sie Nein sagen können. Das setzt Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen voraus. Doch gerade in der Pubertät ist das gar nicht so einfach.

Pubertät – eine aufregende Zeit

Wer hat sie nicht in guter Erinnerung, diese Phase, in der kein Stein mehr auf dem anderen steht? Der Körper verändert sich, die Gefühle stehen kopf, man ist zum ersten Mal verliebt und macht vielleicht die ersten sexuellen Erfahrungen. Die Freunde und Freundinnen werden zu den engsten Vertrauten, die Eltern nerven oder gängeln einen. Die Kinder werden zunehmend selbstständiger, testen ihre Grenzen und die Toleranz der Eltern aus: Soll ich meiner Tochter/meinen Sohn erlauben,

ein Piercing zu tragen oder die Haare feuerrot zu färben? Wie lange soll ich ihr/ihm erlauben, auf der Party zu bleiben? Und was ist, wenn mir die Freunde bzw. Freundinnen nicht gefallen? Diese und ähnliche Fragen stellen sich Eltern Heranwachsender fast täglich. Es ist eine Zeit ständiger Höhen und Tiefen, die kräftig an den Nerven der Eltern zerrt und immer wieder zu Konflikten führt.

Jugendliche sind in einer Phase der Orientierung und probieren mit wechselndem Aussehen, Outfit und Standpunkten manchmal verschiedene Typen oder Persönlichkeiten aus. Dazu gehört es auch, Grenzen auszutesten und neue Erfahrungen zu sammeln. Und so manches Mal fühlen sie sich von all den neuen Herausforderungen, die sie zu bewältigen haben, überfordert.



© Elena Rostunova, Dreamstime



© Image Source, Getty Images

Über Sexualität reden ... Zwischen Einschulung und Pubertät.

Ein Ratgeber der BZgA für Eltern zur kindlichen Sexualentwicklung im Grundschulalter.

Eine Kurzbeschreibung der Broschüren und die Bestelladressen finden Sie im Anhang.



Denkanstöße

- Welche Unterstützung haben Sie sich von Ihren eigenen Eltern gewünscht, als Sie selbst in der Pubertät waren?
- Können Sie akzeptieren, wenn Ihr Kind eigene Wege gehen will?
- Wie reagieren Sie, wenn Ihre Tochter/Ihr Sohn Interessen oder Wünsche hat, die Sie nicht teilen können?

Suchtmittel als „Fluchthelfer“

Häufen sich schwierige Situationen, mit denen Kinder nicht zurechtkommen, kann es vorkommen, dass sie sich zurückziehen oder flüchten. Und dann besteht die Gefahr, dass Nikotin, Alkohol oder Cannabis zu ihren „Fluchthelfern“ und ständigen Begleitern werden. Haben sie aber schon im Kindesalter gelernt, mit Problemen und Schwierigkeiten umzugehen und auf sich selbst zu vertrauen, sind sie auch jetzt in der Lage, Probleme zu lösen, ohne auf Suchtmittel zurückgreifen zu müssen.



© LVDdesign, Fotolia



© Jens Schmitt, Fotolia

Wenn Eltern ihren Kindern von klein auf zeigen, dass sie immer für sie da sind und sie auch bei Meinungsverschiedenheiten akzeptieren und lieben, werden die Kinder auch in der turbulenten Zeit der Pubertät mit ihren Sorgen zu ihnen kommen.

Tipps

Was Heranwachsenden hilft:

- Wenn Sie Verständnis für die Stimmungsschwankungen Ihres Kindes zeigen, auch wenn es manchmal schwer fällt.
- Wenn Sie Ihre Tochter/Ihren Sohn eigene Wege gehen lassen und dabei signalisieren, dass Sie immer da sind, wenn sie oder er Unterstützung braucht.
- Wenn Sie Ihrem Kind vermitteln, dass es mit seinen Sorgen und Problemen zu Ihnen kommen kann und Sie vertrauensvoll und ohne Vorwürfe mit dem umgehen, was es bewegt.
- Wenn Sie gemeinsam klare Regeln für das Miteinander in der Familie vereinbaren und darauf achten, dass sie eingehalten werden.
- Wenn unterschiedliche Wünsche, Bedürfnisse und Interessen offen angesprochen werden.
- Wenn die Grenzen jedes Familienmitglieds respektiert werden.

Was ist eigentlich Sucht?

„Mmmh, davon könnte ich richtig süchtig werden!“ Oder: „Da kann ich einfach nicht widerstehen.“ Wer kennt das nicht? Jeder hat irgendetwas, bei dem er richtig schwach werden kann. Suchtgefahr in Verzug? Keine Sorge. Wer etwas richtig genießen kann, ist noch lange nicht süchtig.

Erst wenn aus Genuss Gewöhnung wird und dem Verlangen irgendwann nichts mehr entgegengesetzt werden kann, spricht man von Sucht. Sucht wird meistens mit Suchtmitteln wie Alkohol, Tabak, Medikamenten oder Cannabis in Verbindung gebracht. Süchtig kann man aber auch nach bestimmten Verhaltensweisen sein, zum Beispiel danach, Kleidung zu kaufen, Fernsehen zu schauen oder auch zu essen. Verzicht ist nicht mehr möglich. Man braucht unbedingt und zwanghaft ein Glas Wein, eine Zigarette oder das Computerspiel. Mit Genuss hat das dann nichts mehr zu tun.

Sucht hat immer eine Geschichte

Kennen Sie das auch, dass Sie bei Frust oder Sorgen nach irgendetwas suchen, das Ihnen ein besseres Gefühl verschafft? Manche laufen eine Runde um den Block, andere schalten die Gedanken vor dem Fernseher auf „aus“ und wieder andere greifen zu Süßigkeiten oder einem Glas Wein. Viele von uns haben schon in der Kindheit gelernt, dass „kleine Tröster“ dazu dienen können, Sorgen oder Unwohlsein zu verscheuchen. Wenn wir traurig waren, gab's immer mal wieder ein Bonbon oder einen Riegel Schokolade, wenn wir uns unwohl fühlten, eine Tablette.

Selbstverständlich werden nicht alle, die früher als Trost einen Riegel Schokolade bekommen haben, später ein Suchtproblem entwickeln. Doch wer nicht gelernt hat, mit Problemen, Konflikten oder Niederlagen konstruktiv umzugehen, wird auch später dazu neigen, zu „Helfershelfern“ zu greifen. Je geringer das Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen, desto eher kann sich ein Suchtverhalten entwickeln. An die Stelle von Gummibärchen treten dann Alkohol, Zigaretten oder Drogen. Umso wichtiger ist es, dass Kinder schon früh darin unterstützt werden, ihre persönlichen Stärken zu entwickeln. Denn so brauchen sie später nicht auf Zigaretten, Alkohol oder illegale Drogen zurückzugreifen.

Tabak und Alkohol – Was tun, wenn Sie sich Sorgen machen?

76% der 12- bis 17-Jährigen haben schon einmal Alkohol getrunken – das hat eine Umfrage der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ergeben. Wenn Jugendliche Alkohol probieren, muss das nicht immer ein Grund zur Sorge sein, denn meistens bleibt es eine vorübergehende Phase. Es kommt aber auch vor, dass schon 12- bis 13-Jährige zu Alkohol greifen, um mit ihren Problemen und Ängsten besser zurechtzukommen. Gewöhnen sie sich daran, ihn als Flucht- oder Trostmittel einzusetzen, wird Alkohol selbst zum Problem.

Wenn Sie sich Sorgen machen, dass Ihr Kind zu viel Alkohol trinken oder andere Suchtmittel nehmen könnte, sollten Sie zunächst aufmerksam hinschauen und das Gespräch mit Ihrem Kind suchen. Warten Sie für ein solches Gespräch den richtigen Moment ab und drängen Sie es nicht dazu. Nur in einer geeigneten Gesprächsatmosphäre unter gleichrangigen Gesprächspartnern kann Ihr Wunsch, offen mit Ihrem Kind zu sprechen, auf fruchtbaren Boden fallen. Berücksichtigen Sie dabei, dass es gerade in schwierigen Lebensphasen für niemanden einfach ist, Versuchungen zu widerstehen, die eine scheinbar schnelle Lösung bieten.



Tipps

Wie spreche ich mit meinem Kind?

- Schaffen Sie eine vertrauensvolle und ruhige Atmosphäre und suchen Sie den dafür geeigneten Zeitpunkt und Ort.
- Vermeiden Sie es, Ihrem Kind direkt etwas zu unterstellen, wie zum Beispiel „Du kiffst doch!“. Dann besteht die Gefahr, dass es sich schnell zurückzieht.
- Sprechen Sie zunächst ganz offen an, was Ihnen aufgefallen ist und dass Sie sich Gedanken machen.
- Zeigen Sie Verständnis und bieten Sie an, vertrauensvoll darüber zu sprechen.
- Bieten Sie an, gemeinsam herauszufinden, was eigentlich los ist.
- Falls Ihr Kind tatsächlich zu viel trinken oder kiffen sollte, ergreifen Sie ruhig eine klare Position gegenüber Suchtmitteln.
- Vermeiden Sie es, Vorwürfe zu machen oder Maßnahmen anzudrohen. Dann geht der Kontakt zu Ihrem Kind verloren und es vertraut sich nicht mehr an, wenn es Probleme hat.

Alkohol – reden wir drüber!

Ein Ratgeber der BZgA für Eltern zum möglichen Alkoholkonsum ihrer heranwachsenden Kinder.

Eine Kurzbeschreibung der Broschüren und die Bestelladressen finden Sie im Anhang.



Weitere Informationen rund ums Thema Alkoholkonsum finden Sie unter www.kenn-dein-limit.de.

Rat und Unterstützung

Wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihr Kind größere Probleme hat, Sie aber nicht wissen, wie Sie damit umgehen sollen, können Sie sich an eine Suchtberatungsstelle in Ihrer Nähe wenden. Hier erfahren Sie, wie Sie die Gesprächsbereitschaft Ihres Kindes möglicherweise fördern und Sie sich selbst verhalten können.

Angebote gibt es in jeder größeren Stadt. Die Beratungen sind kostenlos und anonym. Die Anschriften finden Sie auf den Internetseiten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unter www.bzga.de.

Oder wählen Sie die Nummer des Informationstelefons der BZgA. Hier erhalten Sie Rat, Unterstützung und weiterführende Informationen.

Informationstelefon der BZgA zur Suchtvorbeugung

Telefon 0221- 89 20 31

Montag bis Donnerstag 10:00–22:00 Uhr

Freitag bis Sonntag 10:00–18:00 Uhr

Preis entsprechend der Preisliste ihres Telefonanbieters für Gespräche in das Kölner Ortsnetz.

Raucht mein Kind?

Informationen für Eltern zum Thema Rauchen im Jugendalter und Hilfestellungen für Gespräche mit ihren Kindern.

Eine Kurzbeschreibung der Broschüren und die Bestelladressen finden Sie im Anhang.



Weitere Informationen rund um das Thema Tabakkonsum finden Sie unter: www.rauch-frei.info für Jugendliche und www.rauchfrei-info.de für Erwachsene.



© Ina Kerckhoff

Sport: Schule fürs Leben

Kinder und Jugendliche leben nicht nur zu Hause, sondern müssen sich im gesellschaftlichen Umfeld bewähren. Die Eltern sind zwar maßgeblich an der Persönlichkeitsentwicklung der Kinder beteiligt, aber nicht allein. Außerhalb des Elternhauses spielen die Schule und in der Freizeit Vereine eine zentrale Rolle, allen voran der Sportverein.

Kinder stark machen im Sportverein

Sport ist bei den meisten Kindern und Jugendlichen nach wie vor die Nummer eins in ihrer Freizeitgestaltung. Im Sportverein können sie nicht nur körperlich stark werden, sondern auch persönliche Stärken entwickeln. Aus diesem Grund spielt der Vereinssport eine wichtige Rolle bei der Suchtvorbeugung. Hier lernen sie, ihre Fähigkeiten und Grenzen auszuloten und



mit Erfolg und Misserfolg umzugehen. Durch die Herausforderungen in Training und Wettkampf entwickeln Kinder ein Bewusstsein für ihren Körper, ihre sportlichen Fähigkeiten und ihre Einsatzbereitschaft. Im Vereinssport lernen sie aber auch, mit anderen umzugehen, sich in eine Gruppe einzufinden und

als Team für ein gemeinsames Ziel zu kämpfen. Das alles sind bereits bedeutende Lernschritte auf dem Weg zu einer starken Persönlichkeit.

Selbstverständlich reicht Sport allein nicht aus, um vor Sucht zu schützen. Aber er kann eine wichtige Hilfestellung leisten. Was Kinder hier lernen, lernen sie fürs Leben.

Sport ist mehr als Leistung und Wettkampf

Natürlich geht es in Sportvereinen um Siege, Erfolge und Leistung. Schließlich will jede Mannschaft gewinnen, und jedes Kind ist stolz darauf, dabei zu sein. Gerade zurückhaltendere und weniger sportlich begabte Kinder können das aber auch als Überforderung erleben.

Sport im Verein ist jedoch weit mehr als Leistung und Wettkampf. Hier geht es um Freude an der Bewegung und das Erleben des eigenen Körpers, um Einsatzbereitschaft und gegenseitigen Respekt. Hier ist auch ein Ort, an dem sich Kinder verschiedener Kulturen begegnen, gemeinsam etwas

Warum Kinder gern in den Sportverein gehen. Sie wollen:

- Spaß haben
- Freunde treffen
- Ihre Lust auf Bewegung, Wettkampf und Spiel ausleben
- Neue Erfahrungen machen
- Neues lernen
- Erfolgserlebnisse haben
- Abwechslung erleben
- Wettkämpfe, Turniere, Ausflüge und Zeltlager mitmachen

Gute Trainerinnen und Trainer achten darauf, dass sich jedes Mitglied im Team aufgehoben fühlt und Gelegenheit erhält, die eigenen Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Sie legen Wert darauf, jedes Kind so zu fördern, wie es seinem Leis-



erleben und voneinander lernen können. Gerade für sportlich schwächere Kinder sind auch die Veranstaltungen und Aktivitäten neben dem Sportprogramm der Vereine wichtig. Denn hier wird nicht auf Leistung, sondern auf Spaß, Abenteuer und Gemeinschaft gesetzt.

tungsniveau entspricht. Lob und Anerkennung für jeden noch so kleinen Fortschritt sind deshalb sehr wichtig. So lernen die Kinder, an sich selbst zu glauben und sich nicht nur mit anderen zu vergleichen. Dabei sind nicht nur die Trainerinnen und Trainer, sondern auch die Eltern gefragt.

Plötzlich Trainerin: Eine Mutter wird Coach



© James Pauls, iStockphoto

Veronika M., 37 Jahre, hat als Jugendliche im Verein Fußball gespielt. Ihre Tochter Nina, 12 Jahre, ist in ihre Fußstapfen getreten und spielt jetzt ebenfalls leidenschaftlich Fußball. Veronika hat ihre Tochter oft zum Training begleitet. Gemeinsam mit ihrem Mann ist sie auch zu den Spielen gefahren. Vor einem Jahr hat sie den Trainerschein für die B-Jugend gemacht und ist seit sechs Monaten nun selbst Trainerin.

„Als Jugendliche war ich begeisterte Fußballspielerin. Damals galt es ja noch eher als Ausnahme, dass Mädchen im Verein Fußball spielten. Mein Mann Carsten ist gar nicht so fußballbegeistert. Eigentlich war ich immer diejenige, die vor dem Fernseher hing, wenn ein Spiel übertragen wurde. Verkehrte Welt, dachte ich oft. Unsere Tochter Nina begann dann schon ganz früh, sich für Fußball zu interessieren. Sie fand es toll, dass ihre Mama selbst gespielt hatte. Am Wochenende haben wir öfters im Park auf der Wiese gekickt, sogar Carsten hat Spaß daran bekommen. Mit 6 Jahren wollte Nina dann unbedingt in den Verein.

So oft es ging, habe ich sie zum Training begleitet. Auch einige andere Eltern kamen regelmäßig dazu, um zu sehen, wie sich ihre Kinder so machten. Ich war richtig stolz, dass sich meine Tochter zu einer ziemlich guten Spielerin entwickelte und ich fieberte bei jedem Spiel mit ihr mit. Langsam kam mein alter Siegeswille wieder durch: als Jugendliche war ich Stürmerin gewesen und hatte gekämpft, was das Zeug hielt. Den Trainer, den Nina am Anfang hatte, fand ich ziemlich lasch. Ich war der Meinung, dass er mehr eingreifen und die Kinder mehr fordern und antreiben sollte. Oft hatte ich auch das Gefühl, dass er aus Nina nicht alles rausholte, was sie konnte. Also rief ich ihr beim Training vom Spielfeldrand aus selbst Kommandos zu. Nina war manchmal richtig sauer. ‚Mama, Du nervst!‘, bekam ich dann schon einmal zu hören. Damals konnte ich das gar nicht verstehen. Ich wollte schließlich, dass sie und die Mannschaft ihr Bestes geben.

Heute sehe ich das ein bisschen anders. Als ich Trainerin wurde, merkte ich, dass das eine ganz schöne Herausforderung ist. Die Mädchen in meiner Mannschaft sind nicht alle auf dem gleichen Stand; einige haben es richtig schwer, sich durchzusetzen. Sie sind auch einfach nicht so begabt. Ständiges Schimpfen bringt da gar nichts, im Gegenteil. Sie spielen nur noch schlechter. Ich kann ja nicht nur die Stars unter ihnen fördern, dachte ich. Mit der Zeit habe ich dann einen ruhigeren Stil entwickelt. Mir geht es jetzt viel mehr darum, dass alle Spaß am Spiel haben und auf ihre Art weiterkommen. Während des Spiels sporne ich zwar an und gebe hin und wieder ein Kommando, vor allem konzentriere ich mich aber darauf, in der Pause mehr zu sagen. Aber das ist gar nicht so einfach. Und nicht alle Eltern finden das toll.

Jetzt weiß ich, wie anstrengend es sein kann, wenn Mütter und Väter vom Spielfeldrand aus immer dazwischenfunken. Gestern zum Beispiel hatten wir ein Entscheidungsspiel und haben verloren. Ein Vater brüllte seinem Sohn vom Spielfeldrand ständig Kommandos zu. Der war überhaupt nicht in Form und verpatzte zwei Torchancen. Der Vater hat den armen Jungen



© Francisco Romero, iStockphoto



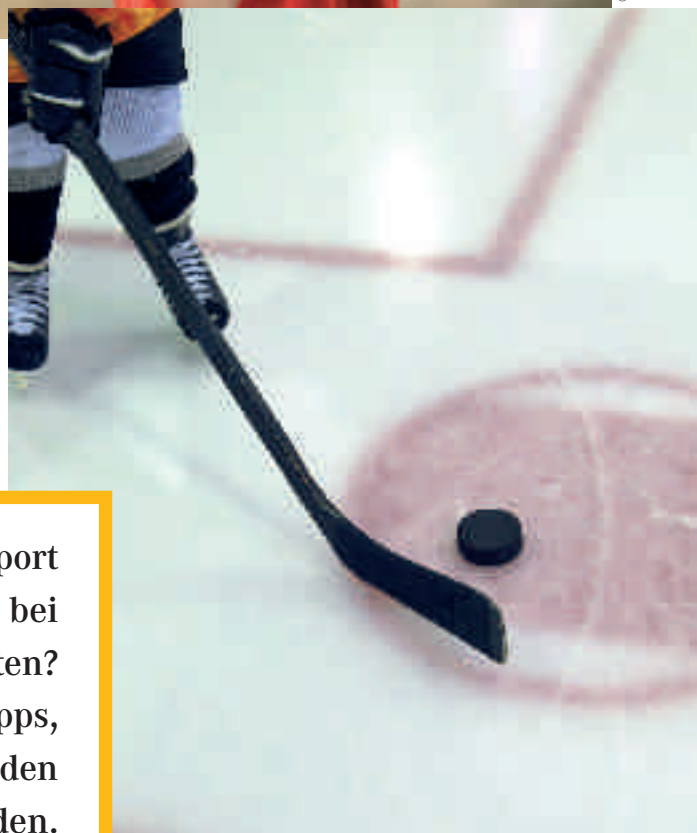
nach dem Spiel richtig in die Zange genommen. Mir warf er vor, viel zu wenig einzugreifen. Und seinen Sohn würde ich gar nicht richtig fördern, dabei sei er einer der besten und könne es weit bringen. ‚Es bringt nichts, die Kinder während des Spiels die ganze Zeit anzuschreien‘, sagte ich. ‚Doch, das brauchen die!‘, gab er zurück.

Verkehrte Welt, dachte ich mal wieder. Früher habe ich mich selbst über den laschen Trainer meiner Tochter aufgeregt. Jetzt ist mir klar: Er war gar nicht so lasch, sondern einfach ruhig und fair.“

So finden Sie den richtigen Sportverein



© Andrew Rich, iStockphoto



© Pavel Losovsky, Shutterstock



Mein Kind möchte gern Sport treiben. Worauf kann ich bei der Wahl des Vereins achten? Hier finden Sie ein paar Tipps, die Ihnen helfen können, den passenden Verein zu finden.



© Suzanne Tucker, Shutterstock

© Vyacheslav Osokin, Shutterstock



© Nikaada, iStockphoto

© Andrea Pelletier, iStockphoto



© Lorraine Swanson, Fotolia

© Monkey Business Images, Shutterstock

Wo suche ich überhaupt?

Sie können sich direkt beim Sportamt Ihrer Stadt, Ihrer Gemeinde oder auf den entsprechenden Internetseiten informieren. Fragen Sie auch andere Mütter und Väter, ob sie einen Tipp haben.

Vielleicht kennt sich Ihr Kind sogar schon ein wenig aus, weil Freunde bzw. Freundinnen oder Klassenkameraden bzw. -kameradinnen in einem Verein sind.

Worauf kann ich bei der Wahl des Vereins achten?

Je nachdem, worauf es Ihnen und Ihrem Kind ankommt, kann bei der Wahl wichtig sein:

Ist der Verein in der Nähe, sodass Ihr Kind auch allein dorthin gehen oder mit dem Fahrrad fahren kann?

Wie sind die Trainingszeiten und wie läuft das Training ab?

Wie hoch sind die Anforderungen?

Wie gehen die Trainerinnen und Trainer mit den Kindern um?

Werden auch außerhalb des Trainings Veranstaltungen oder Unternehmungen angeboten, die Spiel und Spaß dienen?

Haben die Kinder die Möglichkeit, sich an der Planung von Aktivitäten des Vereins zu beteiligen und dort Aufgaben zu übernehmen?

Haben sie ein Mitspracherecht, wenn es um ihre Wünsche und Interessen im Verein geht?

Werden die Kinder und Jugendlichen regelmäßig vom Verein informiert? Zum Beispiel über eine Kinder- und Jugendseite im Internet, in der Vereinszeitung oder durch Trainerin bzw. Trainer?

Wie geht der Verein mit Rauchen und Alkohol um? Gibt es klare Regeln für Kinder- und Jugendveranstaltungen?

Tipps

Und noch ein paar Tipps für Sie

Nehmen Sie Kontakt mit dem Verein auf

Lassen Sie Ihr Kind an einem Probetraining teilnehmen und schauen Sie beim Training zu.

Vereinbaren Sie ein Gespräch mit dem Trainer bzw. der Trainerin. Welchen Eindruck haben Sie gewonnen? Denken Sie, Ihr Kind ist gut aufgehoben?

Kommen Sie auch mit anderen Eltern im Verein ins Gespräch. Welche Erfahrungen haben sie gemacht?

Gemeinsam mit Ihrem Kind können Sie auch die Kinder in dem Verein selbst fragen, wie es ihnen gefällt?

Beziehen Sie Ihr Kind in die Entscheidung mit ein

Kinder möchten häufig vor allem deswegen in einen Verein gehen, um mit Freunden bzw. Freundinnen zusammen Spaß, Bewegung und Abenteuer zu erleben. Oft steht eine bestimmte Sportart erst an zweiter Stelle.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, was ihm besonders wichtig ist: eine bestimmte Sportart zu erlernen, mit Freunden bzw. Freundinnen zusammen zu sein, am Vereinsleben und den Aktivitäten teilzunehmen.

Gibt es einen Verein, in den es am liebsten gehen möchte?

Wie wichtig ist es ihm, mit Freunden bzw. Freundinnen gemeinsam und nicht allein in einen Verein zu gehen?

Sind Freunde bzw. Freundinnen schon in einem Verein und Ihr Kind möchte auch gern dorthin gehen?



GLÜCK

Wie Kinder das Leben bereichern – ein Vater erzählt

Von Axel Hacke

Ich hatte meinen freien Tag, saß in der Küche und las in der Zeitung, als Luis hereintrat und fragte:

„Papa, was ist eigentlich Glück?“

Glück, dachte ich – wie erklärt man einem Fünfjährigen, was Glück ist? Welche Ahnung hat ein Jammerlappen wie ich, der sich leicht Tag für Tag in Klagen und Melancholie verliert, vom Glück? Was wäre Glück für mich in diesem Moment? Wenn ich noch zwei Stunden hier sitzen könnte und Zeitung lesen, unbehelligt vom Leben? Und was wäre Glück für ihn, den Kleinen – jetzt?

Da betrat Luis wieder das Zimmer. Er trug drei lange Leisten aus Holz und eine Plastiktüte mit kleinen und größeren Holzklotzen, die der Schreiner ihm geschenkt hatte, als er einen Einbauschränk installierte.

Luis sagte: „Ich möchte eine Maschine bauen.“

„Was für eine Maschine?“, fragte ich.

„Eine Maschine eben“, sagte er. „Eine Maschine, die etwas kann.“

„Und was?“, fragte ich.

„Na, etwas eben, irgendetwas“, sagte er. „Hilfst du mir? Gibst du mir dein Werkzeug?“



© Floortje, iStockphoto

„Ähm, also, Glück ist ... weißt du ...“, hob ich an, weil ich mich zu einer Antwort verpflichtet fühlte, „Glück also ist ... Luis?! Wo bist du denn?“

Er war aus der Tür gegangen. Er hatte die Frage gestellt und anschließend sofort den Raum verlassen, vielleicht im Gefühl, die Frage könnte für mich zu groß sein. Oder die Antwort für ihn zu hoch. Ich las wieder in meiner Zeitung, ohne weiter über Glück nachzudenken und etwas anderes zu empfinden als eine kleine Zufriedenheit.



© Egorius, Fotolia



© P. Wei, iStockphoto

Ich dachte, wie gern ich noch eine Weile mit meiner Zeitung allein gewesen wäre, wie gern ich danach vielleicht einen Spaziergang gemacht hätte, dass ich vielleicht auch Freude an einem Buch gehabt hätte. Wie schön es wäre, Luis würde allein in seinem Zimmer spielen! Und: Ich bastele nicht gern und verstehe nichts von Maschinen. Teufel auch, ich hatte meinen freien Tag!

Aber!!! Luis bastelt gern, und er versteht noch weniger von Maschinen, und ich konnte ihn ja nicht allein mit Hammer

und Säge werkeln lassen. Ich dachte einen Augenblick nach, dann sagte ich:

„Wir bauen eine Schranke.“

„Was ist eine Schranke?“

„Das gibt es bei der Eisenbahn, wenn sie über eine Straße fährt, damit die Autos stehen bleiben. Und an den Grenzen zu anderen Ländern.“

„Ach so, eine Schranke“, sagte Luis. „Jaaa!“

Dann holte ich den Werkzeugkasten und Nägel. Wir sägten eine Stange für die Schranke zurecht, so breit wie unser Flur, nagelten an das eine Ende einen Holzklotz, bauten ein Gestell mit Halterungen für das eine und das andere Ende der Schranke und machten sie so daran fest, dass man sie auf- und zuklappen konnte. Dann holte Luis seinen Malkasten mit den Wasserfarben, und ich holte Wasser. Weil ich keine alte Zeitung fand, nahm ich die neue, die ich eigentlich noch lesen wollte, und breitete sie unter der Holzkonstruktion aus. Wir malten die Schranke weiß und rot an: Ich machte die weißen Streifen, Luis die roten, und den dicken Holzklotz am Ende machten wir gemeinsam schwarz. Dann nahmen wir ein Brettchen und nagelten es an die Schranke, als Schild.

„Was sollen wir auf das Schild schreiben?“, fragte ich.

„Wir schreiben: ‚Halt, hier muss man stehen bleiben, das ist eine Schranke!‘“, sagte Luis.

„Dafür ist das Schild viel zu klein“, sagte ich.

„Wir schreiben einfach: ‚Stop!‘“

„Gut“, sagte Luis.

Ich schrieb: „Stop!“ Wir waren fertig.

In diesem Moment kam Paola vom Einkaufen. Sie blieb vor der Schranke stehen und fragte:

„Was ist das denn?“

„Eine Schranke“, sagte

Luis. „Siehst du doch.“

Er klappte die Schranke auf, ließ Paola gehen, klappte die Schranke zu und sah dabei aus, als wäre er in der Zeit, als wir bastelten, zehn Zentimeter größer geworden.

Dabei war er bloß glücklich. Und ich auch.



Broschüren der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Kindergesundheit

Unsere Kinder – Elternratgeber zur gesunden kindlichen Entwicklung im Alter von 1–6 Jahren

Bestellnummer: 11070000

Die Broschüre richtet sich an Eltern von Kindern vom Kleinkind- bis Vorschulalter. Übersichtlich gestaltet und mit Grundinformationen sowie Empfehlungen für den Alltag soll sie Eltern dabei helfen, die gesunde Entwicklung ihres Kindes zu fördern.



Tut Kindern gut!

Bestellnummer: 35700500

Die Broschüre richtet sich vor allem an Eltern von Kindern bis etwa 10 Jahren. Sie gibt Orientierungshilfen für die Gestaltung von Mahlzeiten, informiert über die Notwendigkeit von körperlicher Bewegung und zeigt, wie Kinder im Alltag entspannen können. Ergänzt wird die Broschüre durch klare Regeln zum Umgang mit Fernsehen und Computer sowie Ansprechpartner für ratsuchende Eltern und Erziehende.



Gut hinsehen und zuhören!

Tipps für Eltern zum Thema „Mediennutzung in der Familie“

Bestellnummer: 20281000

Die Broschüre möchte Wege zu einer sinnvollen Medienverwendung in der Familie aufzeigen. Fallbeispiele aus dem Familienalltag zeigen, wie sich schwierige Mediensituationen bearbeiten lassen.



Online sein mit Maß und Spaß

Ein Elternratgeber zum richtigen Umgang mit digitalen Medien

Bestellnummer: 33215001

Die Broschüre für Eltern von Jugendlichen im Alter zwischen 14 und 18 Jahren informiert zum Thema Computerkompetenz und unterstützt dabei, mit Kindern über das richtige Maß der Computernutzung zu sprechen.



Körper, Sexualität, Verhütung

Über Sexualität reden ... Zwischen Einschulung und Pubertät

– Ein Ratgeber für Eltern zur kindlichen Sexualentwicklung im Grundschulalter

Bestellnummer: 13660300

Diese Broschüre informiert Eltern, wie sie ihr Kind bei seiner körperlichen Veränderung und seinem wachsenden Interesse an Liebe, Lust und Sexualität in der Zeit zwischen Grundschule und Pubertät unterstützen können.



Suchtvorbeugung

Raucht mein Kind?

Informationen für Eltern zum Thema Rauchen im Jugendalter und Hilfestellungen für Gespräche mit ihren Kindern

Bestellnummer: 31604000

Diese Broschüre unterstützt Eltern, mit ihrem Kind konstruktiv über das Thema Rauchen zu sprechen und ihm Hilfestellung zu geben, nicht mit dem Rauchen zu beginnen oder sich für die Beendigung des Rauchens zu entscheiden.



Alkohol – reden wir drüber

Ein Ratgeber für Eltern zum möglichen Alkoholkonsum ihrer heranwachsenden Kinder

Bestellnummer: 32101900

Ein Ratgeber mit alltagspraktischen Informationen, Tipps und Unterstützungsangeboten für die Eltern im Hinblick auf möglichen Alkoholkonsum ihrer heranwachsenden Kinder.



Alle hier aufgeführten Broschüren sind kostenlos erhältlich bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 51101 Köln, im Online-Bestellsystem www.bzga.de oder per E-Mail: order@bzga.de.

kinderstarkmachen.de



Infos für Eltern

Starke Kinder brauchen starke Eltern. Hier finden Sie weiterführende Informationen zum Thema Sucht und Suchtvorbeugung, Unterstützungsangebote der BZgA und vieles mehr.

Infobrief bestellen

Sie möchten regelmäßig über „Kinder stark machen“ informiert werden? Bestellen Sie unseren Infobrief!

Die Tour

Die BZgA besucht mit ihrem „Kinder stark machen“-Erlebnisland jedes Jahr 20–30 Familien- und Sportveranstaltungen in ganz Deutschland. Sicher auch mal in Ihrer Nähe!

© Anatolij Babiy, iStockphoto

Impressum

Herausgegeben von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, BZgA, Köln, im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit

Projektleitung: Peter Lang, BZgA
Redaktion: Dirk Sandkühler, Gisela Flätgen, BZgA

Alle Rechte vorbehalten

Konzeption und Text: MediaBüro Sabine Goette, Köln, Mitarbeit: Gunter König
Beitrag „Glück“: Axel Hacke
Gestaltung: Connect, Agentur für soziale Kommunikation, Kronberg
Druck: Kunst- und Werbedruck, Bad Oeynhausen
Auflage: 6.120.11.13

Diese Broschüre wird von der BZgA, 51101 Köln, kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.
Bestellnummer: 33710000

www.kinderstarkmachen.de

