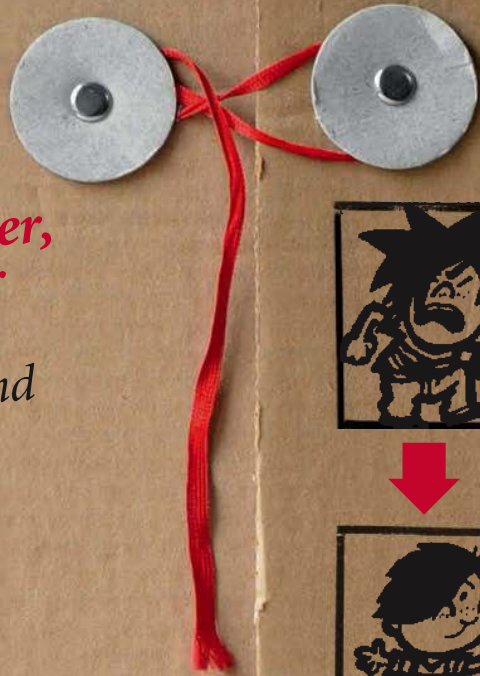


UTE GLASER

# DIE ELTERN TRICKKISTE

So bekommen Sie  
**Zahnputzverweigerer,  
Gemüseverächter**  
und alle anderen  
Widerständler spielend  
in den Griff



**GU**

## SPRACHE

- Verneinungen meiden 10
- Klare Ansage 10
- Schöne Worte 11
- Motivationshelfer 12
- Sparsames Nein 13
- Verbale Reißleine 14
- Augenkontakt 15
- Aufrichtig sein 15
- Stimme & Mimik 17
- Erwartungen wecken? 18
- Echte Fragen 19
- Kinder hören alles 21
- Taten ankündigen 22
- Phänomene benennen 23
- Erklärungen bilden 24
- Vorsicht beim Lästern 25
- Etiketten vermeiden 25
- Eindeutigkeit bei Tod 26
- Eltern Extra: Miteinander reden 27

## KONSEQUENZ

- Angekündigtes einhalten 30
- Drohungen lassen 30
- Hintertür Kompromiss 32
- Heute ist gestern 32
- Idee gegen Werfen 33
- Durchhalten lohnt 34
- Adieu, Quengelstimme 36
- Mit Tag X zum Ziel 36
- Sinnvolles Verweigern 37
- Denkzettel für Übles 39
- Zeitabsprachen treffen 41
- Countdown vorm Ende 41
- Eltern entscheiden 42
- Eltern Extra: Ein freier Nachmittag 43



# MITEINANDER

Frühstück im Bett 46  
Etwas Verrücktes tun 46  
Ja zu Kinderideen 47  
Aus der Rolle fallen 48  
Rollentausch 48  
Eigeninitiative stärken 49  
Kein falsches Schonen 51  
Abenteuer verbinden 52  
Familienrituale 53  
Anker setzen 54  
Berühren berührt 54  
Ganz präsent sein 55  
Versunken im Spiel 56  
Auf Besuch vorbereiten 58  
Abgeben ohne Zwang 59  
Unterbrechen abgewöhnen 60  
Über Gefühle sprechen 61  
Wut ist okay 62  
Gefühlssensor stärken 64  
Fehler zugeben 65  
Negativ-Geschichten ade 65  
Ängste ernst nehmen 66  
»Aua« ernst nehmen 68  
Schmerzen erklären 69  
Pflaster & Kühler 70  
Tapferkeit belohnen 70  
Süßes Pflaster 71  
Konflikte vereint lösen 73  
Liebevolles Zwingen 74  
Statt Schuld und Strafe 74  
Altersgerechte Aufgabe 76  
Zeitfenster für Aufträge 77  
Verdienter Lohn 78  
Gefälligkeitsprinzip 79  
Benehmen trainieren 80  
»Bitte« als Zauberwort 81  
An Benimm erinnern 82  
Schimpfwörter spezial 84  
Warten üben 84  
Hilfsmittel Glockenspiel 85

Positive Langeweile 86  
Intensiv-Zeit 87  
Gesellschaftsspiele 89  
Eltern-Ausgeh-Trick 90  
Mama- oder Papa-Tag 90  
Eltern Extra: Streit und Versöhnung 91

# BEIM ESSEN

Kontaktforum Mahlzeit 94  
Niemand verhungert 94  
Keine Extrawurst braten 95  
Probierhäppchen 96  
Alles aufessen? 97  
Ausspucken erlaubt 98  
Mengen-Training 98  
Spielerisches Essen 99  
Kreative Brot-Ideen 100  
Rohkost-Knabberereien 100  
Blindes Schmecken 101  
Zaubermittel 102  
Nachtisch als Anreiz 102  
Coup gegen Trödelei 103  
Wunschessen 104  
Nichts zwischendurch 105  
Trinken ist wichtig 106  
Kinder als Köche 107  
Messer-Gabel-Training 108  
Restaurant simulieren 108  
Tischmanieren 110  
Tischabräumen 110  
Eltern Extra: Tapetenwechsel 111

## IM BAD

Wärme überm Wickeltisch 114  
 Zähneputzen erleichtern 114  
 Zahnbürsten-Spiel 115  
 Spaß beim Nägel kürzen 116  
 Hilfsmittel Nagellack 116  
 Fantasie beim Kämmen 118  
 Alternative lenkt ab 118  
 Haarwaschen light 119  
 Klassiker Händewaschen 120  
 An Produkten sparen 120  
 Tempo steigern 122  
 Hilfsmittel Baden 122  
 Eltern Extra: Wellness zu Hause 123

## IM KINDERZIMMER

Anklopfen 126  
 Alles hat seinen Ort 126  
 Aufräumen in Portionen 127  
 Ordnung mit Hilfe 128  
 Aufräum-Anreiz 128  
 Aufräumen für Anfänger 129  
 Kinderbesitz achten 130  
 Ordnungsliebe beflügeln 131  
 Bauwerke belassen 131  
 Pause fürs Spielzeug 133  
 Hilfsmittel Karton 133  
 Dinge wertschätzen 135  
 Möbel rücken 137  
 Kinderzone beim Sofa 137  
 Zimmer teilen 138  
 Eigenes TV? 140  
 Kinderzone in der Küche 141  
 Eltern Extra: Freiraum durch Babysitter 141

## SCHLAFEN

Positives Zubettgehen 144  
 Im Bett nur schlafen 144  
 Erholsame Nachtruhe 145  
 Jedem sein Bett 146  
 Genügend Schlaf 147  
 Durchschlafen fördern 147  
 Orientierung bei Nacht 148  
 Der magische Türspalt 149  
 Sicherheit im Dunkeln 150  
 Rufen begrenzen 150  
 Zurück ins Bett! 151  
 Einschlaf-Hilfen 152  
 Hilfsmittel Bettfreund 153  
 Hilfe bei Wehwehchen 153  
 Mamas Bett als Clou 155  
 Übernachtungskind 155  
 Besonderes Lager 157  
 Abendritual 157  
 Abendgebet 158  
 Eltern Extra: Ehe-Abend 159

## UNTERWEGS

Lockendes Ziel 162  
 Interessantes am Weg 162  
 Spielend laufen 163  
 Hilfsmittel »Tankstelle« 165  
 Hinfallen, na und? 165  
 Begrenztes Tragen 166  
 Hilfsmittel Buggy 168  
 Spaßfaktor Picknick 168  
 Ansporn durch Freunde 169  
 Hilfsmittel Spielzeug 169  
 Spaßfaktor Schokobaum 170  
 Bettelfalle Supermarkt 171  
 Lernort Wursttheke 172  
 Bei Reiseübelkeit 173  
 Reise-Proviand rettet 174



Lauf-Pause bei Fahrten 174  
Spiel »Personenraten« 176  
Auto-Spiel 176  
Spiel »Radio« 177  
Paralleles Kofferpacken 177  
Mein Rollkofferchen 178  
Vertrautes allerorten 179  
Urlaub mit Gastkind 179  
Kind allein auf Tour I 180  
Kind allein auf Tour II 181  
Freies Alleinreisen 182  
Hilfsmittel »Tröstekissen« 183  
Urlaub mit Papa 184  
Kirmes- & Taschengeld 186  
Eltern Extra: Kinderloser (Kurz-)Trip 187

## UNIVERSALREZEPTE FÜR VIELE ZWECKE

Der Name macht's 14  
Themenwechsel 16  
Losen 18  
Kann mein Kind das? 20  
Geheimnisse schaffen 23  
Bettelei verringern 35  
Etwas von Mama 40  
Heute schon gelacht? 50  
Gemütliche Lesezeit 57  
Zeit lassen 63  
Wettkampf 72  
Fotos anschauen 83  
Echtes Lob 88  
Teilhabe lassen 101  
Alternative bieten 109  
Spiegeln 117  
Spiel »Ich bin jetzt Emily« 121  
Eltern als Vorbild 132  
Beflügelndes Singen 134  
Wichtiges fix erfüllen 136  
Gegenteil-Spiel 139  
Was wäre beim zweiten Kind? 149  
Bewegung bewegt 154  
Spielzeug als Partner 156  
Yin-und-Yang-Spiel 167  
Wechsel-Lesen 173  
Oldie-Hit Kassette 175  
Baby-Anekdoten 183  
Ehrgeiz kitzeln 185

BÜCHER UND ADRESSEN 188

REGISTER 190

IMPRESSUM 192





# SPRACHE

*Eltern sprechen viel, aber sagen nicht immer das, was sie meinen. Wenn Sie möchten, dass Ihr Kind etwas Bestimmtes tut oder lässt, ist es sinnvoll, dies ganz konkret zu benennen und in solche Worte zu kleiden, die Ihr Sprössling versteht. Nur so kommt die Information (oft ein Wunsch oder Auftrag) bei ihm tatsächlich an. Ein paar Feinheiten können diese Kommunikation zwischen Groß und Klein positiv beeinflussen.*

# VERNEINUNGEN MEIDEN

## Abschied vom »nicht«

VIELE ELTERN FORMULIEREN NICHT DAS, was das Kind tun soll, sondern das, was es nicht tun soll. Statt »Schau die frische Farbe nur mit den Augen an« sagen sie »Fass ja die frische Farbe nicht an!«.

Das ist tückisch. Denn das Gehirn empfängt die Worte, kreiert ein Bild dazu und verarbeitet erst im nächsten Schritt, was es mit der Information machen soll – in diesem Fall »die Farbe nicht anfassen«. Ein Kind ist in diesem komplizierten Prozess ungeübt und überhört das »nicht«. Es hört gewis-

sermaßen nur: »Fass die frische Farbe an« – und tut dann vermutlich genau das. (Denken Sie mal nicht an einen Affen in Unterhose! Und? Was sehen Sie?) Die Folge: Das Kind bekommt Schimpfe für die bunten Hände (»Ich habe doch gesagt, fass die Farbe nicht an!«) und wird verunsichert.

Wer also möchte, dass der Sprössling etwas tut oder lässt, sollte den Wunsch positiv formulieren und Verneinungen meiden: »Nur gucken« statt »Nicht anfassen«, »Geh langsam« statt »Renne nicht« oder »Am Zaun ist Ende« statt »Du darfst nicht auf die Straße«. Am effektivsten sind klare Ansagen.

# KLARE ANSAGE

## Konkret benennen, was das Kind tun soll

KLARE WORTE SIND FÜRS KIND eine Hilfe, damit es weiß, was es tun oder lassen soll. »Stell deine Füße ruhig auf den Bo-

den« ist für den Sprössling eine verständlichere Handlungsanweisung als das globale »Sitz still« – denn vielleicht meint der kleine Zappelphilipp, das täte er längst. Auch ein »Reiche dem Lars die Hand und entschuldige dich« ist



hilfreicher als ein »Vertrag euch wieder« – denn das Kind hat womöglich keine Ahnung, wie es das anstellen soll. Warum es wichtig ist, Klartext zu reden, statt Botschaften zu verlausulieren? Weil sonst dem Kind manchmal sogar etwas Falsches eingeredet wird. Besonders deutlich wird das an dem bei Eltern gängigen Satz: »Pass auf, du fällst!« Genau genommen ist er kompletter Unsinn, denn er wird nie zu einem fallenden Kind gesagt, sondern immer zu einem, das stolz wie Oskar in rasantem Tempo daherflitzt. Was Mama oder Papa eigentlich sagen will: »Du läufst so schnell, dass ich Angst habe, du könntest fallen, deshalb pass auf, dass das nicht passiert.« Das wird verkürzt zu »Pass auf, du fällst!«.

Und was löst der Satz beim Kind aus? Entweder fällt es nun tatsächlich hin, weil es als braves Kind dem (vermeintlichen) Befehl »Du fällst!« genauso ge-

horcht wie »Du lässt das liegen!«. Oder es läuft weiter und merkt: »Ich bin gar nicht hingefallen, meine Eltern hatten Unrecht.« Das kann bei Wiederholungen fatale Folgen haben: Wie mag das Kind reagieren, wenn seine Eltern später sagen »Drogen machen abhängig«?

Was hätte die ängstliche Mama ihrem kleinen Flitzer also zurufen können? Das, was er konkret tun soll: »Lauf langsamer!« oder »Schau, wo du hinläufst!« oder »Stopp! Bleib sofort stehen!«.

*Beim Essen forderte ich von meiner Tochter: »Mach bitte erst den Mund leer, bevor du sprichst!« Sofort spuckte sie das Angekaute aus und plapperte weiter. Ich musste über diese wortgetreue Wunscherfüllung lachen. Künftig hieß es: »Erst kauen und runterschlucken, dann sprechen.«*

## SCHÖNE WORTE

### Alles, was gesagt wird, wirkt auf die Seele

SCHON DIE LATEINER SAGTEN »Nomen est omen«, und der Volksmund warnt »Beschrei es nicht!«. Dahinter steckt die

Erfahrung: Jedes Wort wirkt. Stärken Sie also Ihr Kind mit schönen Äußerungen, statt es mit negativen zu schwächen. Wohlgermerkt: Schöne Worte sind keineswegs Schmeicheleien! Wenn jemand zu Ihnen sagt »Sie sehen heute

aber gut aus«, strahlen Sie wahrscheinlich automatisch, wogegen ein »Sie wirken irgendwie krank« aufs angeknackste Befinden noch ein Negativschüppchen draufhäuft. Auch manche scherzhaft gemeinte Formulierung wie »Na, kannst du das auch nicht? – War nur ein Witz!« empfindet das Gegenüber gar nicht lustig. Denn jede Botschaft kommt an – im Gehirn und in der Seele. Dort wirkt sie unmittelbar und lässt sich im Nachhinein schlecht relativieren.

Klinische Studien haben anhand von Kernspintests gezeigt, dass bei einer Beleidigung dieselben Areale im Gehirn reagieren wie bei einem tätlichen Angriff. Das heißt, das Gehirn unterscheidet nicht zwischen seelischer und körperli-

cher Verletzung. Folglich empfindet das Opfer auch dasselbe. Nicht umsonst wird eine fiese verbale Attacke als Schlag unter die Gürtellinie bezeichnet. Wer als Kind mit Wort-Hieben wie »Du kannst ja nichts«, »Du bist strohdumm« oder »Du Quälgeist« traktiert wird, leidet darunter oft lebenslang. Selbst ein einziger Satz kann verheerende Folgen haben, wenn er das Kind bloßstellt oder beschämt. Dabei sind motivierende Formulierungen so einfach: »Hat nicht geklappt, probier's noch mal« oder »Los, zweiter Versuch, ich weiß, du schaffst es«. Streicheln Sie doch mal die Seele Ihres Kindes mit schönen Worten wie »Du hast eine gute Stimme«, »Du Schlaufuchs!« oder »Toll, wie du das gemacht hast!« – und stärken Sie es so.

## MOTIVATIONSHELFER

### Kleine Sätze, große Wirkung

WER WEISS, DASS WORTE wie Waffen wirken können (siehe oben), setzt sie am besten gezielt als Motivationshelfer ein, wenn das Kind zu etwas angespornt werden soll: »Wer so schnelle Beine hat, kann zum Nachbarn flitzen und die Zeitung holen!«, könnte es heißen. Oder:

»Oma hat erzählt, du kannst ganz allein das Besteck einsortieren, jetzt bin ich aber gespannt!«

»Mach etwas mehr mit, und du bekommst eine Zwei«, sagte mein Geschichtslehrer.

Der Lohn reizte mich, »etwas« klang machbar. Mit dem Tun kam der Spaß.

Später studierte ich Geschichte!

# SPARSAMES NEIN

## Weniger ist mehr, wenn's nutzen soll

MANCHES KLEINKIND, das die Welt entdecken will und von überbesorgten Eltern in enge Schranken gewiesen wird, hört andauernd ein »Nein«. Dabei sollten Erwachsene genau überlegen, welchen Versuch und welche Handlung des Kindes sie mit diesem Wort abwürgen. Denn sie verhindern damit, dass das Kind Erfahrungen macht, und bremsen seine Entdeckerfreude. Wie oft deckeln Eltern ihr Kleinkind mit »Nein!«, wenn es auf einen Baumstumpf zu klettern versucht, sich bei wackeligen Gehversuchen an der Stehlampe abstützt oder die Hand nach dem Blatt einer Topfpflanze ausstreckt. Was ist schlimm daran, ein Blättchen zu befühlen oder gar abzurupfen?

Natürlich möchte niemand, dass die Pflanze alle Blätter auf diese Weise verliert. Aber wer Kinder beobachtet, merkt schnell, dass ihnen oft ein Teil – in diesem Fall ein Blatt – genügt. Dann wissen sie, wie es sich anfühlt, sie haben es buchstäblich be-griffen. Anschließend gehen sie zum nächsten Erkundungsobjekt über. Vielleicht zur Blumenerde.

Natürlich können Sie nicht alles tolerieren. Aber es gibt meist Besseres als ein plattes »Nein!«. Um beim Blumenbeispiel zu bleiben: Sie könnten gleich zu Anfang erklären: »Nur fühlen!« Oder wenn Sie merken, das Blatt soll abgerissen werden, könnten Sie sagen: »Nur ein Blatt!« Besser wäre es sogar noch, sich erst beim zweiten Ausstrecken der Hand einzumischen: »Hände weg! Du hast ein Blatt, das ist genug. Die Pflanze will ja weiterleben.« Geht der nächste Griff zur Blumenerde, könnte es – statt »Nein« – im Warnton heißen: »Nur gucken!« (Falls Ihr Kind nicht lockerlässt: Lenken Sie sein Interesse auf eine interessante Alternative – siehe Universalrezepte 2 und 15, Seite 16 und 109.)

Wenn der Griff zum Blumenblatt genauso »Nein« ist wie der zur heißen Herdplatte, merkt ein pfiffiges Kind schnell, dass das Blatt harmlos ist – und denkt das von der Herdplatte vielleicht auch. Noch fataler ist es, wenn Eltern häufig mit Nein etwas verbieten, es aber nicht durchsetzen. Dann nimmt das Kind von diesem Wort kaum noch Notiz. Und so verpufft ein wichtiges Nein – etwa beim Griff zur brennenden Kerze – womöglich »ungehört«.

## FRÜHSTÜCK IM BETT

### Gemütlicher Start in den Tag

WARUM DEM TAG NICHT SCHON am Morgen ein Glanzlicht aufsetzen? Ein gemütlicher Start in den Tag gelingt mit einem gemeinsamen Frühstück im Bett. Da so etwas an Wochentagen meist undurchführbar ist, signalisiert es gleich: Heute ist ein besonderer Tag – mit Zeit zum Faulenzen und Zusammensein. Was dabei gegessen wird, ist völlig egal.

Das kann die ganze Palette von Marmelade bis Ei sein, sofern ein Familienmitglied Lust verspürt, das alles zusammenzustellen und ins Schlafzimmer zu schleppen. Sie können aber auch lediglich Kekse, Obst und Getränke anbieten, Letztere beim Kleinkind am besten in einer Trinkflasche. Hauptsache, Sie als Familie sind beisammen, kuscheln und sind fröhlich miteinander, sodass automatisch das Gefühl entsteht: »Uns geht's gut, weil wir uns haben.«

## ETWAS VERRÜCKTES TUN

### Vom Zauber der Überraschung

NICHTS BELEBT ALLTAG und Beziehungen so wie Überraschungen. Sie sind meistens auch der Quell wunderbarer Glücksmomente. Die Überraschung kann sein, einmal etwas Verrücktes zu tun: »Wir bleiben einfach bis 22 Uhr auf, weil wir so einen Spaß an diesem

Spiel haben.« Oder sie kann darin bestehen, als Eltern augenzwinkernd und mit Ansage gegen eine Regel zu verstoßen: »Jetzt machen wir bei der Oma mal Klingelmännchen!« Oder dem Kind wird etwas Ungewöhnliches erlaubt: »Heute hast du so toll im Garten mitgearbeitet, da bekommst du mal vier Kugeln Eis.« (Wenn es sonst ein oder zwei Bällchen gibt.) Wenn Sie dieses wunderbare Mit-



tel im Miteinander mit Kindern anwenden, müssen Sie damit rechnen, dass Sie nachgeahmt werden oder eine Wiederholung gewünscht wird. Machen Sie daher von Anfang an klar, dass jetzt etwas Verrücktes ganz außer der Reihe

geschieht. Je klarer die Ausnahmesituation, desto geringer der Nachahmfaktor. Danach ist wieder Alltag – und es ist sinnvoll, umso konsequenter auf die Einhaltung der häuslichen Familienregeln zu achten.

## JA ZU KINDERIDEEN

### Warum eigentlich nicht?!

MANCHMAL MACHEN KINDER Vorschläge, auf die Erwachsene im Traum nicht gekommen wären: »Papa, wir können den Schlauch in den Sandkasten legen, dann habe ich da eine Quelle!« Kinder gehen Dinge auch anders an: »Mama, du kannst beim Computer doch besser diese Taste drücken!« Leider schallt dem kleinen Ideenquell dann allzu oft ein »Das geht nicht« oder »Das kann so nicht klappen« entgegen. Manchmal zu Recht. Aber manchmal ist es ganz toll und bringt verblüffend gute Ergebnisse, wenn die Großen über ihren Schatten springen und sich auf die Ideen der Kleinen einlassen. Sei es, dass sie sie einfach loslegen lassen, anstatt ihnen ihre Idee auszureden, oder dass sie ihre Vorschläge ausprobieren, anstatt sie von vornherein abzulehnen. Als meine

Grundschultochter verkündete, mit unserem Telefon ließen sich auch SMS verschicken, hielt ich das für unmöglich. Aber es stimmte! Kinderideen Raum zu geben bringt nicht nur dem Kind Aha-Erlebnisse, sondern auch skeptischen Elternhirnen!

*Dass Kinderideen den Blickwinkel verändern können, lernte ich durch Katrin, als ich sie zum Bettwäsche-Kauf mitnahm und wie gewohnt zu einer unifarbenen Garnitur griff. Sie würde ja »die« kaufen, verkündete mir die Vierjährige. »Die« zeigte leuchtende Farben auf schwarzem Grund. Ich wäre nie drauf gekommen, doch Katrin meinte, das sähe so schön fröhlich aus. Da hatte sie recht. Warum also nicht? Ich folgte Katrins Idee – und freute mich viele Jahre an dieser Wahl.*

## KREATIVE BROT-IDEEN

### Ballbrote, Gesichter & Co.

IST DER GRÖSSTE HUNGER VERFLOGEN, verlieren Kleinkinder schnell das Interesse am Essen. Speziell am Abend finden sie es auch oft langweilig, dass es »schon wieder Brot« gibt. Schneiden Sie es einfach mal in Dreiecke oder trennen Sie Kreise als »Ballbrote« aus der Scheibe. Witzig ist auch, die gesamte Schnitte wie ein Puzzle zu zerteilen, am einfachsten mit Streichwurst oder -käse durchführbar. Eine Scheibe Brot kann sich auch in ein Gesicht verwandeln. Dafür wird sie am besten mit Fleischwurst be-

legt, die die runde Gesichtsform vorgibt. Nun lässt sich mit Paprikastückchen oder Petersilie ein Gesicht gestalten. Wer mag, kann das Brot anschließend im Gespräch verzehren: »Oh, Herr Fleischwurst, das tut mir aber leid, dass ich Ihr Ohr abbeißen muss!«

Ein Clou sind »Häppchen«. Das mundgerechte Allerlei ist überaus beliebt und fix zubereitet, durchaus auch gemeinsam: Butterbrote, in Dreiecke geschnitten, verschieden belegt und auf einem Brett nett angeordnet, dazwischen Käsewürfel, Apfelspalten, Karotten- und Gurkenstücke. Sie werden sich wundern, was alles verputzt wird!

## ROHKOST-KNABBEREIEN

### »Ich habe einen Pilz gebissen«

ROHKOST IST NICHT FÜR JEDES KIND per se attraktiv. Das Interesse daran lässt sich steigern, wenn Sie das Gemüse in dicke

Scheiben/Stücke schneiden, die sich anschließend »in Form« knabbern lassen. Nach dem ersten Biss mag die Gurkenscheibe wie ein Mond aussehen, nach dem zweiten wie ein Pilz, nach dem dritten ... Das gefällt auch älteren Kindern!

# BLINDES SCHMECKEN

»Augen zu!«, dann das Essen beschreiben

SPASS MACHT ES, einen Bissen mit geschlossenen Augen zu kauen und zu beschreiben. Bei Reis könnte Mama sagen: »Hmmm, mein Bissen fühlt sich an wie kleine Körner.« Das Kind kontert viel-

leicht: »Meins schmeckt nach nichts.« Oder Papa kaut Rucola mit den Worten: »Der Salat schmeckt wie Nüsse.« Dieses Spiel wird am besten nicht angekündigt und es wird nicht gefragt, ob der Sprössling es spielen möchte. Es wird einfach von Ihnen begonnen – der Rest kommt von selbst.

UNIVERSALREZEPT 14

## TEILHABEN LASSEN

Das schafft Vertrauen und bildet

Es zahlt sich aus, den Nachwuchs bei alltäglichen Arbeiten, Besuchen oder auch Mußezeiten einzubeziehen. Ob die Tochter beim Holzhacken die Scheite stapelt oder der Sohn das Kartoffelpüree stampft: Das Teilhabenlassen hat viele positive Effekte. Zum einen erledigen Sie das, was Sie tun wollen oder müssen. Zum anderen ist Ihr Kind beschäftigt, sogar – was in jungen Jahren oft sinnig ist – unter Aufsicht. Außerdem lernt es durch Beobachten und Mitmachen und **erweitert** so seinen **Erfahrungsschatz**. Vor allem aber fühlt Ihr Kind sich ernst genommen, weil es von Ihnen als kleiner Partner in Ihr Tun einbezogen wird. Das steigert das kindliche Selbstvertrauen und webt ein Band des Vertrauens zu Mama und Papa.

Außerdem ist es oft erstaunlich, welche Hilfe ein mitarbeitendes Kind ist, wenn es erste Anlaufschwierigkeiten überwunden hat. Ob es das Schnibbeln der Rohkost fürs Geburtstagsfest oder das Fegen des Hauseingangs ist: Die Kleinen können ganz groß entlasten.

# DIE 200 BESTEN TRICKS VON ELTERN FÜR ELTERN

Wie wäre es, wenn Sie bei Ihrem wild entschlossenen Zahnputzverweigerer mal die **verrückte Zahnbürste** ausprobieren? Oder gemeinsam mit Ihrer notorischen Gemüseverächterin Paprikastücke **knabbernd in Haifische verwandeln**?

**Praxiserprobt:** »Die Eltern-Trickkiste« verrät Ihnen 200 Tipps und Tricks von erfahrenen Müttern und Vätern, die Ihnen helfen, typische Alltagssituationen im Leben mit Kindern von 1–10 gelassener und fröhlicher zu meistern.

**Übersichtlich:** Im Bad, Beim Essen, Schlafen, Unterwegs ... die Kapitel sind nach den typischen »Problemzonen« eingeteilt – so finden Sie immer schnell die Idee, die Ihnen gerade weiterhilft.

**Inspirierend:** Oder stöbern Sie einfach mal in der Trickkiste – lassen Sie sich anregen und probieren Sie das eine oder andere bei der nächsten Gelegenheit aus.

**Eltern-Extra:** Zusätzlich finden Sie in jedem Kapitel praktische Ideen, die Sie und Ihre Paarbeziehung stärken.

**GU**

WG 484 Familie  
ISBN 978-3-8338-2039-7



9 783833 820397

€ 17,99 [D]  
€ 18,50 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)