

UTE GLASER

DIE ELTERN TRICKKISTE

So bekommen Sie
Zahnpfutzverweigerer,
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
 Denkart 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 Schönen 51
 Abenteurer 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
 Liebevoller 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-Knabberien 100
 Blindes Schmecken 101
 Zaubermittel 102
 Nachtisch als Anreiz 102
 Coup gegen Trödelei 103
 Wunschen 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 befähigen 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
 Erholende 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 Wehwechen 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-Proviant 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 »Tröstkissen« 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
 Teilhaben 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 verklausulieren? Weil sonst dem Kind manchmal sogar etwas Falsches einge-redet 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

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

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

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 Belädigung 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 stohdumm« 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

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 Ausstreken 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 pfffiges 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«.

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 ausreckt. 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.

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 Ausnahme-situation, desto geringer der Nachahmefaktor. 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 stimmt! 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 zählt sich aus, den Nachwuchs bei alltäglichen Arbeiten, Besuchen oder auch Mußzeiten 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.