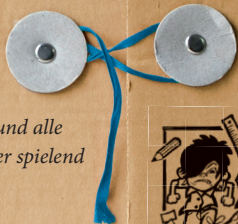


UTE GLASER

NOCH MEHR IDEEN AUS DER

ELTERN TRICKKISTE

Wie Sie *Trotzköpfe*,
Hausaufgabenvermeider und alle
anderen Widerständler spielend
zum Mitmachen bewegen



MIT TRICKS FÜR SCHULKINDER



G|U



SPRACHE

Namensruf als Signal 10
 Wortvielfalt 11
 Sätze statt Brocken 12
 Adjektive retten 12
 Eindeutige Begriffe 13
 »Böse« gibt's nicht 14
 Positives hervorheben 14
 Keine Unterstellungen! 15
 Kommentare lassen 16
 Fragen erdulden 17
 Keinen Stempel aufdrücken 18
 Die Wahrheit erforschen 19
 Ich-Botschaften senden 20
 Ironie kindersicher machen 20
 Nur selten laut werden 22
 Schöne Stimme 23
 Flüsterstimme beschwören 23
 Hilfsmittel »Geräusch-Dino« 24
 Beleidigungen schaden 24
 (Schimpf-)Wörter erklären 25
 »Was habe ich gesagt?« 26
 Ein Geschwisterchen! 28
 Eltern Extra: Termine abgleichen 29

KONSEQUENZ

Bei ersten Malen achtgeben 32
 Andere Familie, andere Regeln 33
 Bei Prinzipien bleiben 33
 »Ich zähle bis drei« 34
 Achtsamkeit einfordern 35
 Wünsche prüfen 36
 Wunsch erfüllen, wenn ... 37
 Fürs Glück kämpfen 37
 Scheitern aushalten 38
 Angefangenes beenden 39
 Erpressung unterbinden 41

Pause verordnen 42
 Regelmäßigkeit pflegen 42
 Geschwister gleich behandeln 43
 Bildschirmzeit begrenzen 44
 Bildschirmfreier Tag 47
 Kombipack PC & Buch 47
 Hilfsmittel »PC-Ticket« 48
 Eltern Extra: Elternrollen aufbrechen 49

MITEINANDER

Eltern sind keine Freunde 52
 Interesse zeigen 53
 Mit Kinderaugen sehen 54
 Kindermeinung achten 55
 Durch Zutrauen fordern 55
 Freiheit des Mittuns 56
 Kommen lassen 58
 Keine Erwachsenen-Messlatte! 59
 Masche durchschauen 59
 Neues wohllosiert 60
 Mist gemacht? 61
 Liebe zeigen 62
 Beleidigt? Da hilft Humor 63
 Beleidigt? Konkurrenz belebt 64
 Vergessen können 64
 Trotzkind trifft 007 65
 Adieu, Motzkind! 66
 Kräfte erproben lassen 67
 »Bonbon« für Dringendes 68
 Lücke füllen 68
 Geheimes achten 70
 Verstecke tolerieren 70
 Ruheinsel 71
 Deins und Meins 72
 Allein bleiben üben 74
 Eltern Extra: Gerechter Blick aufs Kind 75

TISCH & BETT

»Was bringt der Tag?« 78
 »Dein Körper braucht das« 79
 Getränk hinstellen 80
 Protest ignorieren 80
 »Erst runterschlucken!« 81
 Hilfsmittel »Ausstechform« 82
 Aus Tausendundeiner Nacht 82
 Schinken einritzen 83
 Tuch statt Lätzchen 83
 Spaghetti-Hemd 84
 Kompromiss Tischmusik 84
 »Nur eins!« 85
 Kunst des Teilens 86
 Null TV nach 19 Uhr 86
 »Dein Bett ruft!« 87
 Aufbleiben in spe 88
 Sich gesund schlafen 89
 Nachts ist keine Essenszeit 90
 Eltern Extra: Zweites Kind ganz anders 91

KÖRPER

Freie Kleiderwahl 94
 Jacke oder nicht? 95
 Notfalls im Nachthemd 95
 Mützen-Kampf unnötig 96
 Der Schuh-Trick 97
 Schuhkauf light 98
 Barfuß laufen 99
 Spiel »Verkleiden« 99
 Spiel »Schminken« 100
 Jeder Körper ist okay 101
 Nackt sein 102
 Doktorspiele 103
 Aufklärung mit Bedacht 103

Küsschen nur freiwillig 104
 Rülpsen und Pupsen 105
 Bad ohne Schlüssel 106
 Fester Badetag 107
 Schnupperprobe 107
 Hilfsmittel »Tauchring & Co« 108
 Schnupfen – egal! 108
 Eltern Extra: Streiten mit Niveau 109

UNTERWEGS

Noch mal aufs Klo 112
 Gestürzt? Rufen! 112
 Wehgetan? Funktionscheck! 113
 Helfer zum Stillsein 114
 Spiel »Sendepause« 115
 Spiel »Rate-Malen« 115
 Spiel »Rücken-Raten« 116
 Spiel »Laufparcours« 116
 Handicap – na und?! 117
 Wandern mit Extra 118
 Waldklo & Co 119
 Schenken mit Köpfchen 120
 Kind mal abgeben 121
 Oma und Opa als Anker 121
 Solo-Wege zulassen 123
 Sag mir, wo du bist 124
 Hilfsmittel »Zettel« 124
 Verabredung einhalten 125
 »Mitgehen« als Tabu 126
 Schlechtes Geheimnis 127
 Bei Freunden raushalten 128
 Verständnis für Ausreißer 129
 Reisen vorbereiten 130
 Kinder- und Jugendferien 130
 Mal ohne Dusche 131
 Über Geld sprechen 132
 Auf der Straße 133
 In Bus & Bahn 134
 In der Bücherei 135
 In Café & Restaurant 136

Bei Arzt & Friseur 137
 In der Kirche, auf dem Friedhof 137
 In Konzert & Theater 138
 Bei Schulfest & Co. 139
 Auf fremdem WC 139
 Treffpunkt ausmachen 140
 Eltern Extra: Andere einbeziehen 141

SCHULE

Ranzen-Glück 144
 Eltern sind Entscheider 144
 Allein zur Schule 146
 Eltern bleiben draußen 147
 Mein Schulranzen ... 148
 ... meine Sache! 149
 Raum lassen 150
 Eltern-Urteil selten 151
 Dem Kind etwas zutrauen 152
 Lernen ohne Druck 152
 Interessiert Anteil nehmen 153
 Eigene Erfahrungen gönnen 154
 Aufräumen lassen 155
 Schul-Produkte wertschätzen 156
 Leckerer Pausenbrot 156
 Pausenbrot retour 157
 Eigenbau-Trinkflasche 158
 Gelassenheit bei Noten 159
 Checkliste für Erfolg 160
 Keine Noten-Schimpfe 161
 Konkret verbessern 162
 Auf die Stärken achten 163
 Abholen nur zur Not 163
 Lehrerkontakt pflegen 165
 Lohn für gute Noten? 166
 Zeugnis-Extra 166
 Eltern Extra: Ruhe bewahren 167

HAUS- AUFGABEN

Mama ist keine Lehrerin 170
 Vorsagen verboten! 171
 Lemrituale 172
 Zur richtigen Zeit 172
 Am richtigen Ort 173
 Nur Nötiges griffbereit 174
 Mit Musik? 174
 Arbeiten in Portionen 175
 Nur eine Stunde lernen 176
 Pause einlegen 176
 Der Durchstreich-Trick 178
 Was Eltern tun können 178
 Übung »Wechselfragen« 179
 Übung »Dreimal schreiben« 180
 Etappenziel als Anreiz 180
 Mit Freunden lernen 181
 Vertrauen ist gut I 182
 Vertrauen ist gut II 182
 Nachsicht bei Fehlern 184
 Verbessern ohne Löschen 185
 Mit Anschauung motivieren 185
 Nachhilfe im Notfall 186
 Eltern Extra: Ohne Schutzglocke begleiten 187

SPIELERISCH FÖRDERN

Horizont erweitern 11
 Das Ich stärken 21
 Fremdes macht frei 27
 Rabaukentum kanalisieren 35
 Museum kindgerecht 46
 Besuch am Arbeitsplatz 52
 Selbstständigkeit trainieren 57
 Grüßen: Höflichkeit und Respekt 62
 Leselust schüren 69
 Geliehenes zurückt! 73
 Sich im Verein erproben 78
 Orte verlassen wie vorgedacht 88
 Schleife üben 98
 Wassergewöhnung 101
 Ab nach draußen 119
 Der Kopf als ultimatives Navi 122
 Freiraum schätzen und schützen 127
 Interesse für fremde Sprachen wecken 136
 Schlummernde Talente wecken 145
 Durchhalten üben und sich anstrengen 151
 Vertrauen in die eigenen Hände 154
 Bausätze zum Lernen und Üben 158
 Handschrift unterstützen 170
 Singen macht schlau 177

BÜCHER UND ADRESSEN 188

REGISTER 190

IMPRESSUM 192



HILFSMITTEL »GERÄUSCH-DINO«

Ein scheuer Fantasiegenosse

DER »GERÄUSCH-DINO«, so sollten Sie Ihrem Kind geheimnisvoll versichern, ist ein liebenswertes und scheues Wesen. Da er zudem neugierig ist und Kinder sehr mag, will er sich ihnen gern zeigen. Doch leider, leider: Krach macht ihm

Angst! Auf laute Geräusche reagiert er allergisch, weshalb er nur höchst selten zu sehen ist. Mein Freund Bodo hat nach dem Fantasiewesen gemeinsam mit seinem Enkel, für den er es erschaffen hat, immer wieder Ausschau gehalten. Und manchmal meinte der fünfjährige Nils, er habe tatsächlich einen Zipfel des Dinosauriers erspät!

BELEIDIGUNGEN SCHADEN

... außer dem Gegenüber auch den Eltern

JEDES KIND BELEIDIGT mal jemanden. Ihm sollte aber klar sein, dass dies gegen die Prinzipien seiner Eltern verstößt und keinesfalls einfach »durchgewunken« wird. Beleidigungen verletzen das Gegenüber. Sie sind inakzeptabel, und das schon bei den Kleinsten. Erklären Sie Ihrem Kind dies und erwirken Sie, dass es sich gegebenenfalls entschuldigt. Tut es das nicht, sollte es negative Kon-

sequenzen zu spüren bekommen, etwa indem Sie (oder die beleidigte Person) deutlich zu ihm auf Distanz gehen.

Bei einem Kind im Schulalter können Sie die Einsicht noch mit einem Kniff fördern: Sagen Sie ihm, dass Beschimpfungen und unwirches Verhalten nicht nur das Gegenüber beleidigen, sondern immer auch Sie als Eltern. »Die Leute denken dann, wir hätten dir mit dem Sprechen auch das Beschimpfen beigebracht! Immer wenn du andere beleidigst, beleidigst du damit also auch uns.«

Studien haben gezeigt, dass diese Botschaft wirkt, weil ihre Logik für Kinder plausibel und gut nachvollziehbar ist. Die Eltern beleidigen, das will selbst ein rauer Geselle nicht. Mit ihnen will sich jedes Kind tief in seinem Herzen gut stellen – ein archaisches Prinzip, das das Überleben sichert.

Dieser Kniff lässt sich übrigens auch auf Prügeleien, schlechte Tischmanieren, Unehrlichkeit, dauerndes Zuspätkommen und ähnlich unerwünschtes Verhalten anwenden.

Jannis war auf Oma sauer, weil sie ihm etwas verboten hatte. Am liebsten hätte der Erstklässler »Blöde Kuh« geschrien – doch instinktiv wusste er, dass das nicht in Frage kam. Die Oma darf man nicht beschimpfen. So machte er seiner Wut heimlich in Buchstaben Luft. Als Oma ihm über die Schulter spähte, las sie in ungelener Schrift: »Plöda«.

(SCHIMPF-)WÖRTER ERKLÄREN

Das führt zu Erkenntnis

lateur entschlüsselten, der alles »operiert«, was im Haus kaputt geht. Fragen Sie also nach!

Besonders Schimpfwörter benutzt ein Kind oft, ohne ihre Bedeutung zu kennen. Anhand von Klang und Reaktionen reimt es sich etwas zusammen und wendet »Schwuli«, »Ficker«, »Spast« oder »Loser« entsprechend an. Haken Sie doch mal nach: »Was bedeutet das? Erklär mir mal das Wort!« Stimmt die Erklärung, kann sich ein Gespräch darüber anschließen, wie die Person sich fühlen mag, der dies an den Kopf geworfen wird. Oder wie sich Ihr Kind fühlen würde, wenn jemand es so beschimpfte.

KINDER LERNEN vom Hören und Sehen, sie kopieren und imitieren. So funktioniert Lernen. Dabei benutzen sie Worte nicht immer ihrem Sinn entsprechend, manchmal haben sie sogar keinen Schimmer, was sie bedeuten. Oder andersherum: Eltern verstehen einen Begriff nicht, der für ihren kleinen Liebling glasklar ist. So träumte zum Beispiel der kleine Achim davon, »Operierwagenfahrer« zu werden, was seine Eltern durch geduldiges Nachfragen als Mix aus Elektriker, Schreiner und Instal-

LIEBE ZEIGEN

Stärkt das (Selbst-)Vertrauen

FAST JEDES KIND kennt dieses Gefühl: »Mama und Papa haben mich gar nicht lieb.« Das Selbstwertgefühl eines Kindes ist fragil, deshalb ist es wichtig, dem Baby wie dem Schulkind zu sagen und zu zeigen, dass Mama und Papa es lieben. Vorbehaltlos. Egal ob es eine Zwei oder Fünf heimbringt oder ob es so geschickt klettert wie das Nachbarskind. Das bedeutet nicht, alles gutzuheißen: Eltern sollten sagen »Es gefällt mir nicht, wie du reagierst« oder »Ich verbiete dir, so zu reden!«. Kein »Trotzdem liebe ich dich«,

es gibt in der Liebe kein Aufrechnen! Das »Und ich liebe dich« ist die Basis fürs Miteinander. Sagen Sie Ihrem Kind immer wieder, dass Sie es wertschätzen und so mögen und lieb haben, wie es ist. Neben »Ich liebe dich« und »Ich hab dich so lieb« können Sie auch »Schön, dass es dich gibt« oder etwas anderes sagen. »Ich bin so froh, dass gerade du meine Tochter bist«, habe ich schon oft zu meinem Kind gesagt. »Ich hätte ja auch sonst wen bekommen können!« Auch ein liebevolles Haarezäusen, ein Kämpfen mit Lachen sowie viel Zuhören (siehe Seite 53) zeigen einem Kind: Ich werde geliebt. Das stärkt fürs Leben.

SPIELERISCH FÖRDERN 8

GRÜßEN: HÖFLICHKEIT UND RESPEKT

Ob bei einer Begegnung oder beim Betreten eines Raumes, ein Gruß zeigt: Ich bemerke dich, ich nehme dich wahr. Achten Sie aufs Grüßen, als Vorbild und durch Erinnerung: »Hast du eigentlich Guten Tag gesagt?« oder »Ich hab noch gar kein »Hallo« gehört«. Das »Grüßen für Fortgeschrittene« beinhaltet eine Anrede. Dann weiß das Gegenüber zweifelsfrei, dass es gemeint ist, und fühlt sich respektiert. Zu dieser Kontaktaufnahme gehört auch der Blick in die Augen.

BELEIDIGT? DA HILFT HUMOR

Lachen holt aus der Schmollecke

GEHT'S NICHT NACH DEN WÜNSCHEN und Vorstellungen von Kindern, sind die im Grundschulalter oft vor allem eins: beleidigt. Marie darf den gruseligen Film nicht anschauen, Maxim hatte sich aufs Picknick gefreut, das leider ausfallen muss – schon wird enttäuscht geschmolzt. Das Kind zieht sich zurück nach dem Motto »Sollen die anderen doch sehen, was sie davon haben«. Vielleicht wissen Sie noch, wie Sie selbst als Kind mit gefühlten hundert Kilometern Abstand hinter dem Rest der Familie hertröteten. Auch ich erinnere mich gut an solche Szenen und daran, dass ich mich dann irgendwann in dieser Rolle unwohl zu fühlen begann: Ich hatte mich genügend distanziert, hatte aber keine Ahnung, wie ich in den »Normalmodus« zurückkommen könnte, ohne das Gesicht zu verlieren. Oft erlöste mich ein Trick meines Vaters: Er brachte mich zum Lachen. Dagegen konnte ich mich nicht wehren, weil etwas in mir aus der Schmollecke heraus wollte.

Versuchen Sie Ihr Glück, wenn Sie finden, Ihr Schatz habe nun lange ge-

nug beleidigt in seinem Schneckenhaus gehockt: Necken Sie ihn liebevoll, fachsimplen Sie lustig über seinen Schmolle Mund oder finden Sie etwas anderes, das ihn zum Lachen bringt. Sie werden sehen: Schnell ist die Welt wieder in Ordnung.

Philipps Eltern wollten mit Freunden und deren Tochter in den Klettergarten, doch angesichts der teuren Eintrittskarten bliesen sie die Sache ab und machten nur einen Spaziergang. Das enttäuschte Mädchen war stocksauer, beleidigt trottete es schweigend nebenher. Philipp bedrückte das. Um die Freundin aufzuheitern, pflückte der Neunjährige einen Blumenstrauß für sie, doch sie lehnte verbissen ab. Als Philipp ihr schließlich den Strauß mit einem so flehenden Gesichtsausdruck hielt, als hinge sein Leben von ihrer Gnade ab, musste das Mädchen gegen seinen Willen lachen – und taute wieder auf.

SCHUHKauf LIGHT

Was Fehlkäufen vorbeugt

DAS ANPROBIEREN VON SCHUHEN empfinden viele Kinder als Tortur. Manche Eltern lassen deshalb gern Schuhe älterer Geschwister auftragen, doch bei Füßen im Wachstum ist das eine zweifelhafte Sache. Jeder Fuß braucht einen Schuh, dessen Weite und Halt zu ihm passen und dessen Fußbett intakt ist. Wenn Sie ein paar Details beachten, müssen Sie seltener zusammen einen Schuhkauf durchstehen!

■ Kaufen Sie nur Schuhe, die Ihrem Kind gefallen! Sie können zwar für Ihren Favoriten Argumente vorbringen, aber lassen Sie Überredungsversuche.

Die teuren Schuhe liegen sonst nur in der Ecke, weil Farbe, Form oder ein Detail dem Sprössling missfällt.

- Kaufen Sie Schuhe mit etwas »Luft«. Zehen brauchen Bewegungsfreiheit, Füße brauchen Wachstumspielraum.
- Kaufen Sie Schuhe spät am Tag. Dann ist der Fuß länger, gewissermaßen platt gelaufen. Das kann bei älteren Kindern eine Schuhgröße ausmachen.
- Keine Dämpfung im Schuh! Sie macht die Sohle komfortabel, aber den Fuß faul. Sie nimmt der Fußmuskulatur die Arbeit ab, sodass diese sich zurückbildet. So erlahmt das Zusammenspiel von Sehnen, Knochen und Muskulatur, der Fuß wird früh »durchgetreten«, das Fußgewölbe deformiert.

SPIELERISCH FÖRDERN 13

SCHLEIFE ÜBEN

Etwa mit sechs Jahren sind Kinderhände in der Lage, eine Schleife zu binden. Basteln Sie ein **Trainingsutensil** für dieses feinmotorische Basiskönnen: ein rundes Stück dicker Pappe mit zwei Löchern. Durch diese wird ein Schnürsenkel gefädelt, und Ihr Kind übt Knoten und Schleife. Es ist klug, dies vor der Einschulung zu trainieren, weil es in vielen Grundschulen Hausschuhpflicht gibt.

BARFUSS LAUFEN

Oder mal Socken solo

IHR KIND, DAS SCHON im Sportwagen die Söckchen von den Füßen zog, liebt es später immer noch, mit nackten Füßen durch Haus oder Garten zu laufen? Lassen Sie es! Sofern nicht Fußbodenkälte dagegen spricht, ist Barfußlaufen das Beste, was Füßen passieren kann.

Der Leiter des Zentrums für Gesundheit an der Sporthochschule Köln hat erklärt, dass Füße umso gesünder und kräftiger seien, je öfter ein Kind bis zur Pubertät barfuß gelaufen sei.

Bei kaltem Boden bieten sich statt Hausschuhen Socken solo an, möglichst mit »ABS-Stopperrn«. Die Stopper gibt es auch zum Aufbügeln, zum Beispiel für selbst gestrickte Strümpfe.

SPIEL »VERKLEIDEN«

Eine Kiste voller Plunder

WENN AN TRÜBEN TAGEN Langeweile droht, ist Verkleiden eine wunderbare Beschäftigung. Ihr Kind kann sich damit eine neue, interessante Welt erschaffen. Teure Kostüme sind dabei aber unnötig, die Fantasie bei der Zusammenstellung des Outfits macht's. Meine Tochter hatte einen Heidenspaß dabei, in Mützen und Schals zu stöbern und

sie übereinandergetürmt aufzusetzen. Sie komplettierte das Outfit gern mit Sonnenbrille oder Handschuhen, bevor sie ihre Puppe spazieren fuhr. Oder sie durchforstete das Sammelsurium alter Karnevalsorden, um sich mit ihnen herauszuputzen. Mein Patenkind Claudia liebte es als Dreikäsehoch, in meinen Pumps herumzustolzieren. Ich selbst stöberte als Mädchen in alten Kleidern meiner Mutter und durfte manchmal in ihr Brautkleid schlüpfen.

LOHN FÜR GUTE NOTEN?

Lieber Finger weg vom Geld

GELD FÜR GUTE NOTEN? Lieber nicht, vor allem nicht bei Geschwistern. Denn das Honorar kann Konkurrenzprobleme schüren. Für Merle ist es beispielsweise schwer genug zu akzeptieren, dass sie mit großer Anstrengung da eine Drei schafft, wo die Schwester mit links eine Eins produziert. Außerdem ist die Drei in Englisch vielleicht härter erarbeitet, also mehr wert als die Zwei in Sport.

ZEUGNIS-EXTRA

Besonderer Erlebnis-Abschluss einer Lernphase

GELD FÜR ZEUGNIS ist eine besondere Belohnung, jedoch sollte es eine Pauschalsumme sein, statt jede Note einzeln zu entlohnen. Doch sinnvoller ist es ohnehin, die schulische Anstrengung statt mit Geld mit einem erlebbaren Extra zu

Bei Einzelkindern kann ein kleines finanzielles Bonbon okay sein: höchstens zwei Euro für eine Eins. Studien haben gezeigt, dass sogar Schüler mit guten Noten und Lust auf Leistung die Motivation verlieren, wenn sie zu stark belohnt werden. Geld zerstört nachhaltiges Lernen, das vor allem aus eigenem Antrieb geschieht. Wenn Sie etwas belohnen, dann die Anstrengung – am besten mit Lob: »Das finde ich toll, wie du dich durchgebissen und gelernt hast. Guck, so viel hast du richtig gelöst!«

feiern. Wenn das dann noch mit Extrazeit von Mama und Papa verbunden ist, empfindet ein Kind es als eine wunderbare Wertschätzung.

Nehmen Sie sich Zeit, um gemeinsam etwas Tolles zu unternehmen: einen Ausflug zum Wunschziel des Kindes, einen Restaurantbesuch inklusive Schickmachen oder ein Zeugnisfest.

Wenn Stella mit dem Zeugnis nach Hause kam, gab es Mittagessen im Restaurant und am darauffolgenden Wochenende einen Ausflug zur Pferderennbahn oder zum Baggersee. In Klasse 5 fragte sie ein-

mal, ob sie nicht wie andere Kinder fürs Zeugnis Geld bekommen könne. Entweder Geld oder Ausflug, sagte ich, beides sei zu teuer. Sie grübelte und wählte dann – den Ausflug.

ELTERN EXTRA

Ruhe bewahren

Das Familienleben schlägt manchmal hohe Wellen. Wenn das Baby schreit, wenn das Kindergartenkind sich trotzig im Supermarkt auf den Boden wirft, wenn das Schulkind zur vereinbarten Zeit nicht zu Hause ist oder mit Klassenkameraden loszieht, die Ihnen nicht gefallen, wenn freche Worte Ihnen in vorpubertärer Weise entgegengeschleudert werden – dann ist eins zu empfehlen: Ruhe bewahren. **Atmen Sie tief durch,** analysieren Sie die Lage und denken Sie positiv. Denn alles andere nützt in diesem Moment ohnehin nichts. Beruhigen Sie sich selbst.

Mit Ihrem Kind – egal ob es in der aktuellen Situation vor Ihnen steht oder erst später greifbar ist – sollten Sie in möglichst **sachlicher Tonlage** sprechen. Denn ereifern Sie sich, dreht mit Sicherheit auch Ihr Sprössling auf – und am Ende womöglich durch. Um Ruhe bewahren zu können, ist eine Voraussetzung wichtig: Schlafen Sie genug! Denn andernfalls liegen die Nerven sehr viel schneller blank. Wenn Sie nicht zeitig ins Bett können oder wollen, gönnen Sie sich ein Mittagsschlafen. Meine Freundin Gudrun hat das trotz ihrer sechs

Kinder täglich gemacht – und die hielten sich an die Nicht-stören-Regel. Wer mittags partout nicht einschlafen kann, mag vielleicht im Grünen spazieren gehen, um zu regenerieren. Schlafen und Zufußgehen bringen Körper und Geist wirkungsvoll ins Gleichgewicht, besonders gut tut ein Spaziergang durch den Wald. Wer solchermaßen ausgeschlafen oder **aufgetankt** wieder auf der Familienbildfläche erscheint, ruht stärker in sich. Diese innere Ruhe spürt ein Kind, und sie überträgt sich auch. Eine gute Basis fürs verträgliche Miteinander.

NUR EINE STUNDE LERNEN

Der Gehirn-Akku ist nur begrenzt aufladbar

ZU DEN HAUSAUFGABEN gehört Auswendiglernen: Gedichte, Lieder, Städtenamen, später Vokabeln, Hauptstädte, Pflanzen... Hinzu kommen »freiwilliges« Lernen und Üben, denn nicht jeder Schüler versteht in der Normzeit, was Lehrer erklären. Eltern neigen dazu, das Lernen zeitlich zu übertreiben. Doch bei zu langem Pauken sinken Lern- und

Merkfähigkeit sowie die Fähigkeit, Zusammenhänge zu begreifen. Der »Gehirn-Akku« ist nur begrenzt aufladbar.

Lehren Sie Ihr Kind daher, sein Lernpensum aufzuteilen. Forscher empfehlen, höchstens eine Stunde Lernen am Tag ab dem dritten Schuljahr, dafür täglich. Durch das »Häppchen«-Lernen und stetige Aktivieren des Stoffs merke sich ein Kind doppelt so viel wie bei stundenlangem Pauken. Zudem verleiden kürzere Einheiten weniger das Lernen.

PAUSE EINLEGEN

Das frischt die Auffassungsgabe auf

30 MINUTEN am Stück Hausaufgaben machen fällt in der ersten und zweiten Klasse vielen schwer. Im dritten und vierten Schuljahr soll sogar eine Stunde täglich gearbeitet werden. Pausen erleichtern das Durchhalten: Nach 15 Minuten sind 5 Minuten Erholung angesagt. Das Ge-

hirn verarbeitet dann, womit es sich gefasst hat. Es speichert die Inhalte ab und regeneriert, danach ist es leistungsfähiger. Das klappt aber nur, wenn die Pause den Kopf entlastet. Also kein Fernsehen, Lesen, Computerspielen! Lieber etwas trinken oder Obst essen. Noch besser ist Bewegung: Sie entspannt und macht den Kopf frei. Nützlich ist ein Küchenwecker, denn fünf Minuten sind im Nu vorbei!

SINGEN MACHT SCHLAU

Im Zeitalter der Musikkonserven sind fantastische Stimmen jederzeit verfügbar. Das hat jedoch eine Schattenseite: Singen wird nicht mehr nur als wohltuender Zeitvertreib, als Streicheln der Seele erlebt, sondern viele Menschen vergleichen sich mit den Profisängern und trauen sich nicht mehr, selbst zu singen. Schade, ist Singen doch ein archaisches Bedürfnis. Schmettern Sie doch mal mit Ihrem Kind drauflos, ob zu Hause, im Auto oder beim Wandern! Wenn Sie die Freude am Gesang fördern können, legen Sie sogar einen wichtigen Lebensbaustein für Ihr Kind. Singen macht schlau! Eine 2011 vorgestellte Untersuchung der Universität Bielefeld, die an 500 Kindergartenkindern durchgeführt worden war, zeigte deutlich, dass spielerisches Singen die geistige, körperliche und soziale Entwicklung signifikant fördert. Besonders in den Bereichen Sprachentwicklung, Sozialverhalten und Aggressionsbewältigung. Singen sei »Kraftfutter für Kinderhime«, stellten die Forscher fest. Das zeigt sich bei der Einschulung: Kinder, die viel sangen, wurden zu 88 Prozent als regelschulfähig eingestuft, Kinder, die wenig sangen, nur zu 44 Prozent. Eine Untersuchung des Instituts für Musikpädagogik in Frankfurt in Zusammenarbeit mit der Universität Köln und dem Deutschen Sängerbund hat zudem bereits 2004 ergeben, dass gemeinsames Singen gesund erhält: Die Messwerte, die ein kompetentes Immunsystem anzeigen, stiegen signifikant, außerdem verbesserte sich die Stimmung der Sänger bedeutsam. Beim bloßen Hören derselben Musik traten diese Effekte nicht auf. Musik, wenn sie selbst ausgeübt wird, ist fürs Gehirn eine Art »Doping«. Denn sie verbindet beide Gehirnhälften, was eine stärkere Vernetzung der linken »rationalen« mit der rechten »emotionalen« Hälfte zur Folge hat. Das verbindende Nervenbündel, Corpus callosum, wird gestärkt, und zwar derart, dass Neurologen anhand von ihm Profimusiker identifizieren können. Wer seinem Kind die Freude am Musizieren und Singen vermittelt, investiert in eine glückliche Zukunft.

ERZIEHUNG GEHT AUCH EINFACH

*Kennen Sie das auch? Gefühlte 30-mal täglich haben unsere Kinder ganz andere Vorstellungen, wie Dinge zu laufen haben, als wir. Doch wie reagieren? Viel besser als Druck, Zwang und Schimpfen funktionieren **Konsequenz** und **Gelassenheit**, gewürzt mit einer guten Prise und **Humor**.*

Aus dem Alltag

Dieses Buch greift die typischen Themen auf, bei denen am häufigsten Konflikte im Leben mit Klein- bis Grundschulkindern lauern – zum Beispiel Regeln und Grenzen, Bad und Bett, Kleidung, Schule, Hausaufgaben ...

Entlastend

Über 200 erprobte Tipps und Tricks helfen Ihnen, den Familienalltag gelassener, spielerischer und fröhlicher zu meistern.

Extra

Zusätzlich lernen Sie zahlreiche praktische Ideen kennen, wie Sie Ihr Kind ganz nebenbei sinnvoll fördern können.

WG 484 Familie
ISBN 978-3-8338-2819-5



9 783833 828195



PEFC
PEFC/06-32-0928

€17,99 [D]
€18,50 [A]

GU

www.gu.de