



**Familien-
agentur**

8. Elternbrief
**Schritt für
Schritt
größer**
7-10 Jahre



„Schön, dass es die Elternbriefe gibt!“

Mehr als 27.000 abonnierte Familien und viele schöne Rückmeldungen von begeisterten Müttern und Vätern – das ist die positive Bilanz zehn Jahre nach dem Start der Initiative „Elternbriefe“.



Die Tatsache, dass es sie gibt, ist wunderbar und hilfreich.

Ich habe das Gefühl, dass jemand da ist, es Beratungsstellen gibt, man ist nicht alleine. Es gibt jemanden, der sich für unsere Familie interessiert und dafür, wie es uns geht. Danke für die Elternbriefe, wir sind froh, dass es sie gibt. Danke für Ihre Mühe und Ihren Einsatz.

die Elternbriefe sind ansprechend verfasst, der Inhalt informativ und unterstützend durchs Lesen werde ich in meinem Handeln bestärkt und manchmal auch zur Reflexion angeregt.

Die Elternbriefe sind klar und übersichtlich und bringen wichtige Themen auf den Punkt.

WIR EMPFINDEN DIE ELTERNBRIEFE ALS GESCHENKE, SIE WIRKEN ERMUTIGEND.

Kostenlose Bestellung:

Familienagentur
Tel. 0471 418 360
elternbriefe@provinz.bz.it

Impressum

HerausgeberIn

Autonome Provinz Bozen –
Südtirol
Familienagentur
Kanonikus-Michael-
Gamper-Str. 1
39100 Bozen
Tel. 0471 418 360
www.provinz.bz.it/familie

Grafik

Friedl Raffener Grafik Studio
markenforum oHG,
Aktualisierungen

Fotos

Manuela Tessaro | foto-dpi.com
Ingrid Heiss/Familienagentur
Helene Leitgeb
Verena Gschnell
SSV Naturns Raiffeisen Sektion
Einrad

Cartoons

Renate Alf

Illustrationen

Miteinander – Insieme –
Deboriada,
Athesia Verlag

Druck

Effekt

Bozen 2020

Wir danken dem Sozialreferat der Landeshauptstadt München, Fachstelle Elternbriefe, der Autorin Monika Meister sowie dem Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend in Wien für die freundliche Zurverfügung-Stellung von Texten.

*Eltern spannen
das Sicherheitsnetz,
Balancieren lernt
das Kind alleine.*

Dieter Breithecker

Liebe Mutter, lieber Vater,

sind Kinder zu Schulkindern geworden, sind sie ein riesengroßes Stück weiter in ihrer Entwicklung. Sie gestalten und entdecken zunehmend eigenständig, neugierig und aktiv die Welt um sich herum – eine Welt, die immer größer wird, so wie sie selbst.

Das Redaktionsteam hat für diesen Elternbrief wichtige Informationen zur Altersphase von 7 bis 10 Jahren zusammengestellt. Fachbeiträge von Ärzten und Ärztinnen, Psychologen und Psychologinnen sowie eine Vielzahl an Buchtipps, interessante Links und lokale Südtiroler Adressen runden auch diesen Elternbrief ab. Die Themenvielfalt des Elternbriefes reicht von Freundschaften unter Kindern über die oft besonderen Beziehungen zwischen Enkelkindern und Großeltern zu möglichen Schwierigkeiten, die beim Lernen auftauchen können, bis hin zum Philosophieren und Sinnieren mit Kindern „über Gott und die Welt“.

Kinder im Alter zwischen sieben und zehn Jahren werden auch im Straßenverkehr immer selbständiger und manche von ihnen sind nun mit dem Fahrrad unterwegs. Im Mittelteil des Elternbriefes finden Sie Informationen und Anregungen, worauf Sie gemeinsam mit Ihrem Sohn und Ihrer Tochter zum Thema Fahrrad besonders achten können.

Ich wünsche Ihnen viel Spannendes und Bereicherndes mit Ihren Kindern und eine gute Lektüre.

Mit herzlichen Grüßen



*I genitores spana
la rë de segurëza,
ma a sté a balanz mpera
l mut da sëul.*

Dieter Breithecker

Stimeda oma, stimà pere,

canche i mutons va n iede a scola iesi bele n gran var inante si svilup. I scuvierj y criaia for plu autonomamënter, ativamënter y cun nteres l mond ntëur ëi – n mond che vën for majer sciche ëi nstësc.

Per chësta “lëtra ai genitores” à la grupa de redazion purtà adum duta la nformazions mpurtantes che reverda la fasa d’età da 7 a 10 ani: articui spezialistics de dutores y de psicologs y psicologhes, na lingia de cunsëies de letura per vosc mutons/vosta mutans, links y adresses tl Südtirol de nteres per la familia.

La truepa tematiche dla “lëtra ai genitores” va dala amezizies danter mutons/mutans ala relaziions datrai spezieles danter nepoc y nepotes y si aves y nëinesc ala deficultheies d’aprendimënt che se porta datrai pro a mparé, al pensé do y filosofé cun i mutons/la mutans sun uni sort de cosses.

Mutons/Mutans t’l’età danter 7 y 10 ani devënta nce for plu ndependënc y segures tl trafich sun streda y suvënz vai ncantëur cun la roda. Tla pert zentrela dla “lëtra ai genitores” iel perchël nformazions y prupostes n cont de cie che ie de mpurtanza particulera per vo y vosc mut o vosta muta sun la tematica dl jì cun la roda.

Ie ve mbince esperienzes nteresantes y arichëntes cun vosc mutons y na bona letura.

Saluc de cuer

Waltraud Deeg

Vielleicht sind Sie selbst aus einem anderen Land mit Ihrer Familie nach Südtirol gekommen?
Mit diesem Brief wenden wir uns an alle Familien, die seit Kurzem in Südtirol leben.

Liebe Eltern,

Sie leben erst seit Kurzem in Südtirol?

Neu anzufangen — möglicherweise nach vielen Schwierigkeiten und Leid auf dem Weg hierher oder aufgrund anderer Beweggründe — ist vielleicht nicht ganz einfach.

Wir wünschen Ihnen hier einen guten Start!

In diesem Elternbrief geht es um Kinder zwischen sieben und zehn Jahren. Sollte Ihr Sohn oder Ihre Tochter in diesem Alter sein, wird er oder sie die Grundschule besuchen und viel Neues erleben: eine neue Klasse, vielleicht neue Sprachen, neue Mitschülerinnen und Mitschüler. Viel Neues, in dem Ihr Kind sich nun zurechtfinden soll. Mit Ihrer Unterstützung und Ihrem Verständnis wird es ihm/ihr gelingen, in die neue Klassengemeinschaft hineinzuwachsen, von Tag zu Tag sicherer zu werden und Freunde und Freundinnen zu finden.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie alles Gute!

Wenn Sie Informationen zu Familienthemen suchen, empfehlen wir Ihnen die Website der Familienagentur: www.provinz.bz.it/familie

Did maybe you and your family come to South Tyrol from a different country?
With this letter, we would like to address all the families that have recently come to South Tyrol to live.

Dear parents,

Did you only recently take up residence in South Tyrol?

Making a fresh start — perhaps after many difficulties and suffering on the way here or due to other reasons — is sometimes not so easy. We would like to wish you a good start!

The subject of this letter to parents is children between 7 and 10 years of age.

If your son or daughter is in this age group, he/she will attend elementary school and learn a great many new things — perhaps new languages, but also new school friends.

Your child will have a lot of new experiences, and will need your support in coming to grips with them. With your support and understanding, your child will succeed in integrating him/herself into his/her new school environment. Your child will gain more confidence and make new friends.

We wish you and your family the very best!

If you are looking for more information about family-oriented issues, we recommend that you go to the family agency's website www.provinz.bz.it/familie

Inhalt

Ich und die Welt	6	Veränderungen in der Vorpubertät	48
Das ist jetzt wichtig	6	„Gibt es eine Trotzphase in diesem Alter?“	48
Die Welt mit dem ganzen Körper erobern	8	„Uii, ist das peinlich!“ - Liebe, Sexualität und körperliche Veränderung	49
Mädchen sein, Junge sein	9		
Fragen stellen macht schlau	11	Ängste, Gefühle und Gefahren	51
„So machen wir das in unserer Familie“ - Den Familienalltag gemeinschaftlich gestalten	13	„Papi, unter meinem Bett liegt ein Einbrecher!“ Mobbing & Bullying – mein Kind wird ausgegrenzt und beleidigt	51 54
Menschen, die für mein Kind wichtig sind	15	„Geh nicht mit Fremden mit!“ Schwindeln oder „kreativ“ mit der Wahrheit umgehen	55 58
Beste Freundinnen und Freunde	15		
Interkulturelle Freundschaften -			
Meine Freundin Samira	20	Lebensraum Schule	60
Eine ganz besondere Beziehung	23	Hausaufgaben: Gewusst wie!	60
Großeltern und Enkelkinder	23	Wenn das Lernen schwerfällt	64
		Zappelphilipp – AD(H)S oder Bewegung tut gut?	67
„Morgen feiern wir meinen Geburtstag!“	26	Einzelkinder	69
Ein wichtiger Tag im Jahr	26	Kinder ohne Geschwister	69
„Warum bin ich nicht eingeladen?“	28	Eltern sein, Partner sein	70
Zeit für Hobbys und Nichtstun	29	Wenn Eltern wieder alleine verreisen	70
Hobbys sind wichtig!	29	Rund um den Globus	72
"Das machen wir heute!" - Kreative Freizeit- ideen gemeinsam mit Kindern	32	Ein Ball rollt um die Welt ...	72
Fernsehen, Computer und Smartphone		Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind zu erziehen	73
- wie damit umgehen?	34	Ein buntes Angebot an Freizeitmöglichkeiten für Familien in Südtirol	73
Ein eigenes Handy – ab wann?	37	Buch- und Link-Tipps	74
Gefahren im Internet – Sexting und Cybermobbing	38	Bibliografie	75
Allein mit dem Fahrrad zur Schule?	39	Adressen	76
Ausprobieren & experimentieren	43		
Was erlauben Sie Ihrem Kind?	43		
Allein zu Hause	44		
„Darf ich noch aufbleiben?“	46		

Ich und die Welt

Das ist jetzt wichtig

Von der ersten Klasse der Grundschule in die zweite – das ist für Ihren Sohn, Ihre Tochter ein großer Sprung. Jetzt gehört Ihr Kind in der Schule nicht mehr zu den „Kleinen“. Und das möchten Kinder auch zu Hause gewürdigt wissen. So reagieren einige ganz schön beleidigt, wenn Ihre Eltern meinen, sie seien für etwas „noch zu klein“. Ja, sind sie es denn wirklich nicht mehr? **Kinder zwischen sieben und zehn Jahren können und verstehen schon sehr viel, häufig mehr, als wir ihnen zutrauen.** Ihre Fähigkeiten auszuprobieren und Grenzen auszuloten, dabei auch Fehler machen zu dürfen und zugleich von den Erwachsenen ernst genommen zu werden, sind nun wichtige Lernerfahrungen. Sie wollen vieles selbst machen und erfahren: **Das, was ich mache, ist wichtig und ist nicht nur ein Spiel.** Sie können nun einkaufen gehen und beim Abspülen helfen,

sie können eine Glühbirne auswechseln, einen Nagel in die Wand schlagen oder helfen, den Stuhl anzustreichen – wichtig ist, ihnen zu zeigen, wie es geht, und ihnen zuzutrauen, dass sie es können.

Gleichzeitig sind Kinder in diesem Alter von sieben bis zehn Jahren häufig besonders empfindsam und traurig, wenn sie merken, dass etwas nicht gelingt und sie an Aufgaben scheitern. Doch gelegentliche Misserfolge gehören zum Wachsen und Lernen dazu. Wenn Ihr Kind Ihnen von seinen Sorgen erzählt, versuchen Sie aufmerksam zuzuhören. Wir Erwachsenen tendieren oft dazu, sofort handeln zu wollen, um mögliche Schwierigkeiten aus der Welt zu schaffen. Dabei ist es in erster Linie wichtig, das Kind erzählen zu lassen und dann gemeinsam mit ihm zu überlegen, was es tun kann.



Sieben- bis Zehnjährige bewegen sich viel und sind gerne draußen unterwegs. **Sie spüren Kraft und Energie und probieren sich aus. Die Welt der Kinder wird zunehmend größer und sie selbst werden immer selbstständiger.** Sie machen nun viele Erfahrungen bereits ohne Eltern: in der Schule, in Freundschaften oder in der Freizeit. Mit Gleichaltrigen gibt es viel Spannendes zu erleben und viel Neues zu lernen: Freundschaften knüpfen und gestalten, vielleicht auch manches Mal mit Enttäuschungen und Zurückweisung umgehen. Hier sind Erwachsene für sie wichtig, die sie unterstützen, die ihnen zuhören, ihnen vielleicht auch erzählen, wie sie selbst damit umgegangen sind, wenn eine Freundin ein Geheimnis verraten oder ein Freund sich plötzlich abgewandt hat.

Die Kinder unterscheiden immer mehr zwischen sich selbst und anderen und denken über sich selbst nach. Sie können Meinungen von anderen nachvollziehen und erproben, was passiert, wenn sie eine gegenteilige Meinung vertreten oder die Meinung der anderen infrage stellen.

In diesem Alter können gut Spielregeln für den Umgang miteinander oder für den gemeinsamen Familienalltag ausgehandelt und vereinbart werden: ob es nun darum geht, welche Regeln beim gemeinsamen Essen gelten – zum Beispiel kein Handy zu benutzen, nicht fernzusehen, wer wann im Haushalt mithilft oder bei Freunden übernachten darf.

In dieser Phase kann eine Familie viel unternehmen: Kinder sind für Ausflüge per Rad oder zu Fuß, für Museumsbesuche oder Bastelarbeiten meist leicht zu begeistern.

Kinder zwischen sieben und zehn Jahren sind jetzt zwar größer und selbstständiger, zugleich aber doch noch Kinder, die sich gerne verwöhnen lassen, die die Zeit und Verantwortung nicht immer im Blick haben, die sich gern anlehnen, umarmen und trösten lassen und immer wieder völlig in ihren Spielwelten versinken können.



Was Kinder stark macht

„**Was Kinder stark macht**“ so nennt sich eine Kurzfilmserie des Schweizer Psychologen Fabian Grolimund und der Schweizer Psychologin Stefanie Retzler. Die Serie zeigt, wie Eltern und Lehrpersonen das Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl von Kindern und Jugendlichen stärken können – mit vielen Tipps für den Alltag:

www.youtube.com/watch?v=8qjhbH45-l0x



Buchtipp:

Starke Kinder: Gezielt und fantasievoll.

Methoden für selbstbewusste und ausgeglichene Kinder,

Ingeborg Saval, Trias 2014. Das Buch zeigt, wie Sie Ihr Kind unterstützen können, damit es in schwierigen Situationen wieder Mut, Selbstbewusstsein und Kraft entwickelt. Im Buch sind Geschichten, Tipps und viele kreative Methoden zu finden.

Die Welt mit dem ganzen Körper erobern

„Nein, noch nicht! Nur noch eine Runde!“ Es ist ein lauer Mai-Abend und Alex und Luis spielen seit Stunden Federball im Garten. Nach einer weiteren Viertelstunde ruft ihr Vater Laurenz, noch ein Mal, dass sie ins Haus kommen sollen, es ist Zeit, zu Bett zu gehen.

Bewegung ist ein Grundbedürfnis und die meisten Kinder lieben es, Rad zu fahren, zu klettern, im Wasser herumzutollen, Ball zu spielen, Ski zu fahren oder eine Kissenschlacht zu veranstalten. Neben der Freude und dem Spaß geht es darum, den eigenen Körper zu spüren, die eigenen Fähigkeiten zu erfahren und auszubauen. Kinder im Alter zwischen sieben und zehn Jahren werden immer geschickter, lernen schnell neue Bewegungsabläufe und Techniken dazu, spüren gerne ihre Kraft und auch die Grenzen dessen, was ihnen möglich ist. Gerade in diesem Alter ist es günstig, Kinder vieles ausprobieren und lernen zu lassen. Die Bewegungsabläufe, die sie nun einüben, werden ihnen auch als Erwachsene leichtfallen.

Dass dies alles auch mit unserem Gehirn und dessen Entwicklung zusammenhängt, wurde in den vergangenen Jahren eingehend erforscht. **Bewegung unterstützt das Denken, die Wahrnehmung, das Verständnis für Zahlen und Wörter und die allgemeine Zufriedenheit.**

Schön ist es, sich gemeinsam mit anderen zu bewegen, in einem natürlichen und spielerischen Wettbewerb mit anderen Kindern weiter zu laufen, höher zu springen,

länger die Luft unter Wasser anzuhalten. Das hilft Kindern, sich selbst einzuschätzen. Gerade Teamsportarten zeigen Kindern, dass es möglich ist, gemeinsam mit anderen vieles zu erreichen.



Infos & Anregungen

- **Jedes Kind sollte sich täglich circa eineinhalb Stunden bewegen, dazu zählt auch der Weg zu Fuß oder mit dem Rad zur Schule. Die Bewegung ist für die kindliche Entwicklung ein entscheidendes Element.**
- Viele Kinder haben den Wunsch, verschiedene Bewegungs- oder Sportarten auszuprobieren. Welche Möglichkeiten gibt es in Ihrem Umfeld? Oder auch etwas weiter weg? Unterstützen Sie Ihr Kind bei der Auswahl.
- Wer sich viel bewegt, sollte auf gesunde und vollwertige Ernährung achten (*siehe Elternbrief 3-5 Jahre*).
- Nicht alle Kinder bewegen sich gerne. Hier kann es manchmal hilfreich sein, wenn Mädchen und Buben erleben, dass es auch für ihre Eltern eine Selbstverständlichkeit ist, dass sie zu Fuß gehen oder mit dem Rad fahren, wann immer es möglich ist.

Mädchen sein, Junge sein

In der Mitte des Klassenzimmers türmen sich viele kleinere und größere Gegenstände auf dem Boden: Ein Haufen für alles, was typisch für Buben ist, der andere für alles, was typisch für Mädchen ist, und der dritte in der Mitte für alles, was für beide typisch sein kann. Heute ist in der Schule Projekttag und es geht um das Thema „Mädchen sein, Junge sein“. Die Lehrerin hat die Kinder eingeladen, etwas, was „typisch“ für Buben und „typisch“ für Mädchen ist, von zu Hause mitzubringen. Und so einfach es am Anfang ausgesehen hat, ist es dann doch nicht: Mit viel Diskussion wandern nun fast alle Gegenstände in die Mitte: Fußballschuhe, ein Kamm, ein rosarotes T-Shirt, und Tobias sagt irgendwann beinahe genervt: „Da bleibt ja fast nichts übrig, was nur uns Buben gehört.“

Eigentlich könnte man meinen, es sei klar, was Buben und Mädchen sind. Zumindest körperlich ist es meist einfach, denn das Geschlecht ist uns angeboren: Mädchen und Buben kommen als solche zur Welt. Selten kommt es vor, dass nicht eindeutig feststellbar ist, ob es sich bei einem Baby um ein Mädchen oder einen Buben handelt.

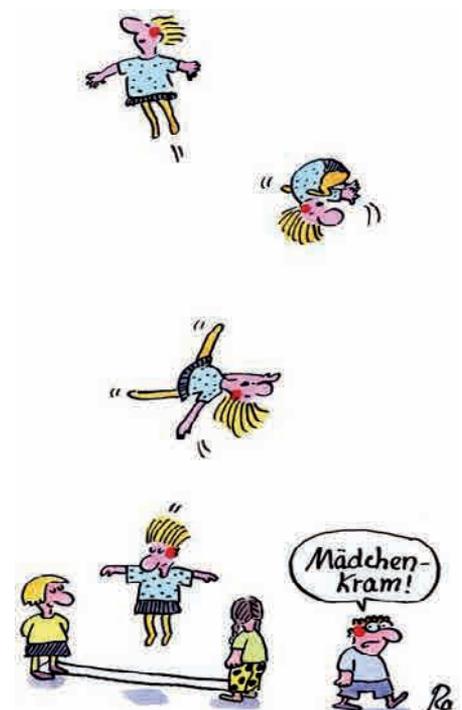
Wie sich ein Bub oder ein Mädchen fühlt, wird neben dem körperlichen Aspekt dadurch geprägt, in welcher Kultur und Gesellschaft wir leben, wie Erwachsene leben und sich verhalten. Wir alle haben viele Bilder im Kopf, Regeln und Traditionen, wie Mädchen und Buben sind oder zu sein haben: beispielsweise dass Mädchen mit Puppen und Buben Fußball spielen. Kinder lernen von Geburt an solche Bilder kennen, in ihrer Familie, später bei Freunden und Freundinnen, in Büchern oder anderen Medien. Als Mutter und Vater können wir dazu beitragen, solche gewohnten und einschränkenden Rollen zu überwinden. **Es ist wichtig, Mädchen und Buben die vielen Möglichkeiten zu zeigen, sie darin zu unterstützen, vieles auszuprobieren und ihren Fähigkeiten und Leidenschaften zu folgen – unabhängig davon, ob sie als „männlich“ oder „weiblich“ gelten.**

Für Kinder wirkt es sich sehr positiv aus, wenn sie viel gemeinsame Zeit mit Müttern und Vätern, mit weiblichen und männlichen vertrauten Personen verbringen können, um sich auszutauschen, gemeinsam zu spielen,

den Alltag zu teilen. Die aktuelle Realität, dass Kinder in Kleinkindereinrichtungen, Kindergarten und Grundschule vor allem Frauen als Bezugspersonen haben, führt dazu, dass Buben und Mädchen oft wenige Männer erleben und kaum eine Beziehung mit ihnen aufbauen können. Es bräuchte hier vermehrt Männer, an denen die Kinder sich orientieren können, die sie unterstützen, die ihnen Vorbild sind.

Kinder im Alter zwischen sieben und zehn Jahren probieren oft aus, ein ganz typischer Bub oder ein ganz typisches Mädchen zu sein. Sie wenden sich eher gleichgeschlechtlichen Kindern zu und beenden in dieser Zeit auch manchmal Freundschaften mit Kindern des anderen Geschlechts.

Es ist ein spannender Spagat: Zum einen geht es darum, sich als Mädchen oder Bub zu verhalten, zum anderen



sind viele Bilder im Umbruch. Bleibt da etwas, was zu hundert Prozent weiblich ist und zu hundert Prozent männlich? Wenn Väter zu Hause aufräumen, Einkäufe tätigen, kochen oder einen Amtsgang erledigen, wenn Mütter aus Arbeitsgründen viel unterwegs sind und öfters auswärts übernachten, scheinen die herkömmlichen

Rollenbilder auf den Kopf gestellt. Das bedeutet auch für Kinder und Erwachsene, die traditionellen Bilder auszuweiten und sich als Menschen mit den ganz eigenen Bedürfnissen und Begabungen entwickeln zu dürfen: möglichst breit interessiert, für sich selbst verantwortlich und fair den anderen gegenüber.



Zum Nachdenken

- Was bedeutet es für Sie, ein Mann oder eine Frau zu sein?
- Was ist Ihnen wichtig, als Frau oder Mann an Ihre Kinder weiter zu geben?
- Was wünschen Sie sich für Ihre Tochter oder Ihren Sohn als Erwachsene oder Erwachsenen?



Buchtipp:
Das bin ich – von Kopf bis Fuß, Dagmar Geisler, Loewe Verlag 2002. Jungen spielen nicht mit Puppen, Mädchen raufen nicht – dass das so nicht stimmt, zeigt dieses Buch. Es macht Kindern Mut, so zu sein, wie sie sind. Ab ca. 7 Jahren

Fragen stellen macht schlau

Luca sitzt auf der Gartenschaukel, sein Blick geht ins Leere. Sein Patenonkel Peter pflanzt in seiner Nähe Tulpen. Nach einiger Zeit fragt Peter: „Was hast du heute noch vor, Luca?“. Er antwortet: „Ach, nichts“. „Wolltest du nicht mit Hannah und Elias ein Eis essen gehen?“ „Nein“, und nach einer Weile: „Die sind blöd.“ Auf Nachfrage erzählt Luca, dass sie am Morgen gemeinsam einen Fünf-Euro-Schein gefunden hätten. Die zwei Älteren wollten den Geldschein gleich behalten, aber Luca hatte Bedenken und schlug vor, zuerst mit seinen Eltern zu reden. Daraufhin hätten ihn die beiden ausgelacht und seien losgezogen. „Dabei wissen wir nicht, ob der Geldschein nicht jemandem gehört hat, der viel ärmer ist als wir. Was sagst du?“

Kinder machen sich viele Gedanken und versuchen, die Welt zu verstehen. Sie stellen sich selbst und all jenen Fragen, die in ihrer Umgebung sind. Als Kleinkinder war die Hauptfrage jene nach dem „Warum“. **Jetzt, wo die Kinder älter sind, vertiefen sie die Themen, stellen neue Zusammenhänge her und überprüfen ihre Ideen im Gespräch mit interessierten Erwachsenen.** Eltern staunen oft darüber, wie sie Informationen kombinieren und womit sie sich beschäftigen. Bei diesem Philosophieren geht es um Grundthemen des Lebens, darum, wie Menschen und Tiere leben, um die Bedeutung von Natur und Technik, um Leben und Tod. Wer hat die Welt und die Menschen erschaffen? Was ist eigentlich, wenn nichts ist? Was ist der Sinn des Lebens? Wo war ich, bevor ich auf die Welt gekommen bin? Wer bin ich? Beim Philosophieren werden Gedanken in Worte gefasst, so formuliert, dass die anderen nachvollziehen können, was das Kind beschäftigt.

Der Umgang mit solchen Kinderfragen löst bei Erwachsenen häufig Unsicherheit und Ratlosigkeit aus, denn auf viele Fragen und Themen gibt es nicht eine einzige oder klare Antwort. Viele Themen – zum Beispiel die Armut in der Welt oder tödliche Krankheiten – wollen aus mehreren Blickwinkeln betrachtet werden. Wichtig ist es, die Fragen ernst zu nehmen, zu erkennen, dass die Kinder damit die Welt verstehen möchten und einen Sinn in allem finden möchten. **Es geht darum, mit den Kindern die Antworten zu finden, und weiter zu fragen: „Was meinst du dazu? Was stellst du dir vor? Hast du eine**

Erklärung dafür?“ Mit solchen Rückfragen werden das eigene Denken und die eigene Vorstellungskraft angeregt. Kinder suchen Orientierung, sie wollen verstehen und überprüfen, was ihre Eltern für gut und böse halten, was für andere wertvoll ist, wie Menschen mit Geheimnissen oder Ärger umgehen, wie sie persönliche Themen ansprechen.

Kinder entwickeln im positiven Sinne ein Gewissen weiter, in dem gespeichert ist, wie Menschen gut miteinander umgehen und was zwischen Menschen nicht passieren sollte. Beispielsweise wenn es um ein Versprechen geht – es man es immer halten muss oder auch einmal brechen darf. Oder wann es wichtig ist sich zu entschuldigen, weil man etwas Falsches behauptet hat.

Manche Kinder sind in dieser Lebensphase sehr empfindsam und fühlen sich beinahe für das gesamte Leid auf dieser Welt verantwortlich. Hier ist ratsam, ihre Sensibilität wertzuschätzen, ihnen aber auch ein wenig Last zu nehmen: „Monica und Mirko, das ist wirklich toll, dass ihr so viele Karten für den Schulmarkt gebastelt habt, um Kinder in einem Kinderhaus in Kenia zu unterstützen. Jetzt ist es an der Zeit, dass auch ihr euch was Gutes tut.“



Kinderuni zum Hören

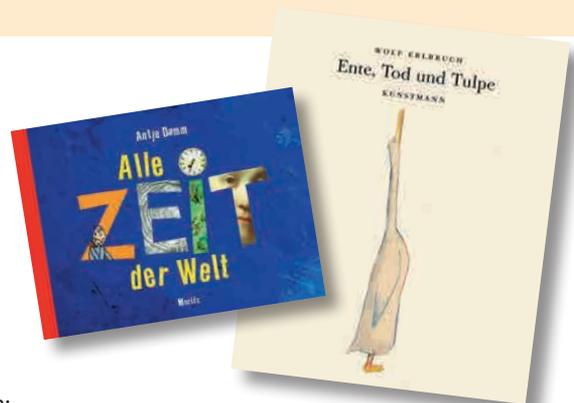
Die Neugierde von Kindern und ihre Lust am Lernen, Forschen und Denken hat zur Gründung eigener sogenannter Kinderuniversitäten geführt. Solche gibt es unter anderem auch als Radiosendung auf Ö1, dem österreichischen Kultursender (auch als Podcast). Kinder präsentieren wissenschaftliche Themen gut verständlich, zum Beispiel: „Was passiert auf der Flucht?“, „Was bewegt sich in mir?“ oder „Müssen Häuser immer eckig sein?“ www.oe1.orf.at/Kinderuni

Fragen zu Sterben und Tod

Wenn Kinder mit Sterben und Tod in Berührung kommen, stellen sie sich viele Fragen: Was bedeutet es, tot zu sein? Warum ist jemand gestorben? Was passiert jetzt mit meinem geliebten Opa? Kinder zwischen sieben und zehn Jahren beginnen zu verstehen, dass der Tod endgültig ist. Öfters entsteht auch Angst um jene vertrauten und geliebten Menschen, die ihnen wichtig sind oder auch um sich selbst. Informationen und Gespräche können helfen, diese einschneidenden Erfahrungen zu verarbeiten. Daneben sind Abschiedsrituale, die an den geliebten Menschen erinnern, hilfreiche Schritte in der Trauer. Das kann das regelmäßige Anzünden einer Kerze sein, der Besuch am Friedhof, die Gestaltung einer Erinnerungsecke oder Ähnliches.

Infos & Anregungen

- Wenn Sie beobachten und spüren, dass Ihr Kind ein Thema besonders interessiert, sprechen Sie es darauf an, es kann sich ein spannendes Gespräch ergeben. Seien Sie neugierig darauf, was Ihr Kind beschäftigt.
- Wenn Kinder Fragen stellen, auf die Sie noch keine Antwort wissen, versuchen Sie gemeinsam, eine Antwort zu finden. Oder Sie informieren sich, und setzen das Gespräch zu einem späteren Zeitpunkt fort.
- Kinder interessiert, wie Erwachsene sich in bestimmten Situationen verhalten und warum sie sich so verhalten. Wie sie zum Beispiel damit umgehen, dass im Straßenverkehr jemand die Vorfahrt missachtet oder beim Fußballspiel der Schiedsrichter ausgepiffen wird. **Immer geht es darum, zu verstehen, wie die „Spielregeln“ zwischen Menschen sind. Darin brauchen Kinder Orientierung und positive Vorbilder.**
- Kinderbücher können anregen, über philosophische Themen zu sprechen. Bilderbücher bieten neben Inhalt und Sprache auch Beispiele für innere Bilder.



Buchtipps:

Alle Zeit der Welt? Anlässe um miteinander über Zeit zu sprechen, Antje Damm, Moritz 2015. Sommerzeit, Winterzeit, Auszeit, Halbzeit, Essenszeit ... alles hat seine Zeit. Die Autorin Antje Damm lädt in diesem Buch zum Philosophieren ein: Was macht Zeit aus? Heilt Zeit wirklich alle Wunden? Warum kann man die Zeit nicht anhalten?

Ente, Tod und Tulpe, Wolf Erlbruch, Kunstmann 2007. Wie Kindern den Tod erklären? Wolf Erlbruch beschreibt den Tod als einen ständigen Begleiter. In einfachen, ausdrucksstarken Bildern nimmt der Autor die Leser und Leserinnen mit auf den Weg und begleitet die Ente in den Tod. Ein Buch voller Ehrlichkeit und Trost zugleich.

„So machen wir das in unserer Familie“ Den Familienalltag gemeinschaftlich gestalten

Lorena kommt als Letzte an den Tisch. Die Zwillinge Andrea und Max, neun Jahre alt, haben bereits Gläser aufgedeckt und für alle Apfelsaft eingeschenkt. Paul hat den Familienkalender aus der Küche geholt. Jetzt geht es los mit der Familienrunde, die es jeden ersten Sonntag im Monat gibt.

Je älter Kinder werden, umso mehr können sie bei Entscheidungsprozessen der Familie mit einbezogen werden. Sie kennen ihre Bedürfnisse und können nun immer besser mit Worten ihre Meinung oder Wünsche erklären. **Sie lernen zunehmend, logisch zu denken, Zusammenhänge zu verstehen und daraus Schlüsse zu ziehen. Sie können sich immer besser in die Lage der anderen versetzen.** Kinder können nun gut bei ausgewählten Familienthemen mitentscheiden. Das kann zum Beispiel in Familienrunden passieren, in denen alle gemeinsam wichtige Themen besprechen und gemeinsam nach Lösungen suchen. Zum Beispiel

kann besprochen werden, wer was bei der Versorgung eines gemeinsamen Haustieres übernimmt, wohin der nächste Urlaub geht oder wer welche Aufgaben im Familienhaushalt übernimmt.

Kinder in Entscheidungen mit einzubinden, hilft ihnen zu sehen und zu spüren, was für sie und andere wichtig ist. So lernen sie, dass es im Zusammenleben darum geht, einander zuzuhören, Argumente zu formulieren und eine getroffene Entscheidung mitzutragen. **Wenn Kinder die Erfahrung machen, dass ihre Meinung zählt und sie einen Beitrag zum Gelingen des Familienlebens leisten können, lässt sie das gefestigter und sicherer in der Welt stehen.** Verhandeln ist dabei die zentrale Idee. Das bedeutet auch für Eltern, Möglichkeiten zu diskutieren, nicht bereits von vornherein zu wissen oder zu bestimmen, wie verschiedene Themen in der Familie anzugehen oder Probleme zu lösen sind.

Bei Familiensitzungen ist es wichtig, diese auf eine bestimmte Zeit – etwa eine halbe oder ganze Stunde –



zu beschränken, am Beginn die Anliegen zu sammeln, zu notieren, was vereinbart wird und sich immer wieder an die gemeinsamen Spielregeln zu erinnern. Manche Familien kombinieren die Familiensitzung

mit einem Spiele-Abend oder einem Essen, das alle gerne mögen und das besonders gemeinschaftsförderlich ist, zum Beispiel Raclette, Fondue oder Ähnliches.

Mögliche Spielregeln für die Familiensitzung

- Jede und jeder darf ausreden.
- Jede und jeder kann sagen, was sie oder er denkt.
- Wir versuchen, immer bei einem Thema zu bleiben.
- Alle müssen mit den getroffenen Entscheidungen gut leben können.

Mitreden in Schule und Gemeinde

Auch in Schule und Gemeinde sollten die Kinder die Möglichkeit haben mitzureden und ihre Wünsche und Ideen einzubringen. In einigen Südtiroler Gemeinden gibt es Kindergemeinderäte, in denen die Kinder in regelmäßigen Treffen wichtige Themen für das Dorf oder die Stadt aufgreifen und Projekte entwickeln. Dabei werden sie von Erwachsenen begleitet. Auch bei der Neugestaltung von Spielplätzen oder dem Neubau von Schulen werden Kinder immer öfter mit einbezogen. Sie sind dann zu gemeinsamen Begehungen eingeladen, beantworten Fragebögen oder arbeiten bei Zukunftswerkstätten mit.

Kinderrechte weltweit

Die Kinderrechte der Vereinten Nationen (UNO) zeigen auf, was Kinder für eine gesunde Entwicklung brauchen: Nahrung, Schutz vor sexueller Ausbeutung, Schutz vor Kinderarbeit, Bildung, Meinungsfreiheit, Mitsprache und Freizeit. Mit dem Blick auf Kinder im Alter zwischen sieben und zehn Jahren sind folgende Rechte besonders bedeutsam:

- das Recht auf Spiel, freie Zeit und Erholung,
- das Recht, mit anderen Kindern zusammenzukommen,
- das Recht auf Beteiligung an kulturellen und künstlerischen Betätigungen und
- das Recht auf Gehör in allen Angelegenheiten, die Kinder betreffen.

Im Jahre 1989 haben die Vereinten Nationen (UNO) die weltweiten Rechte der Kinder in der sogenannten Kinderrechtskonvention verschriftlicht. Insgesamt 194 Staaten der Welt haben diese angenommen und unterzeichnet, unter ihnen auch Italien. Die Länder sind dafür verantwortlich, dass die Kinderrechte eingehalten werden, zusätzlich werden sie von einem eigenen Gremium der UNO kontrolliert.

In den kurzen Videoclips „Kinderrechte erklärt für Kinder ab 8 Jahren“ und „Der Kinderrechtetfilm“ des deutschen Kinderhilfswerkes werden die Kinderrechte erklärt und einige genauer beschrieben: www.youtube.com/watch?v=pXUaxFs4ocM

Menschen, die für mein Kind wichtig sind

Beste Freundinnen und Freunde

Ida, Lisa, Theo, Simone und Chiara besuchen zusammen die zweite Klasse Grundschule. Heute haben sie den Unterricht besonders genossen: Sie durften Kekse für die Schulfeier backen. Als sie fertig sind, meint der Lehrer: „Das habt ihr wirklich toll gemacht, danke euch. Jetzt könnt ihr eure Schürzen und Mützen ausziehen und nach Hause gehen.“ Ida schaut ihre Freundinnen und ihren Freund an und meint: „Ich habe gar keine Lust, die Kochmütze auszuziehen, gehen wir damit nach Hause?“ „Hi, hi, dürfen wir das?“ meint Chiara. „Das machen wir einfach!“, ruft Ida. Und so spazieren die fünf gemeinsam ganz stolz durch die Stadt. Als sie der Tante von Lisa begegnen und diese überrascht meint: „Ja hallo, wo kommt ihr denn her und warum habt ihr denn Kochmützen auf?“, erzählen sie ganz begeistert vom Backen in der Schule.

Freunde und Freundinnen zu haben ist ein grundlegendes menschliches Bedürfnis. Freundschaften beeinflussen neben dem Wohlbefinden auch die Gesundheit und Lebenszufriedenheit ganz wesentlich, wie viele neue Studien zeigen. Auch für Kinder haben Freundschaften große Bedeutung: Gerade im Grundschulalter gehen von Freundinnen und Freunden viele Impulse aus, die für die Entwicklung des Kindes bedeutend sind. Sie lernen vieles, was auch später in ihren Beziehungen wichtig sein wird: Vertrauen zueinander zu haben, zusammenzuhalten, offen füreinander zu sein, Fürsorge zu zeigen, treu zu sein, mit Meinungsverschiedenheiten umzugehen und Enttäuschungen auszuhalten (siehe auch Elternbrief 5-7 Jahre). Die Anzahl der Freundinnen und Freunde eines Kindes kann ganz unterschiedlich sein: Manche bevorzugen ein,



zwei Freunde und Freundinnen, mit denen sie eine enge Freundschaft verbindet. Viele Kinder im Grundschulalter haben etwa fünf, sechs Freundinnen und Freunde. Wieder andere bewegen sich gerne in einem größeren Kreis. Zunächst steht häufig das Spielen im Vordergrund. Offenheit und Vertrauen entwickeln sich, wenn persönliche Erfahrungen geteilt werden. Dabei erleben Kinder auch, dass jeder Mensch unterschiedlich ist, jeder und jede andere Fähigkeiten und Interessen hat. Häufig werden jene Kinder zu Freunden und Freundinnen, die sich ähnlich sind, gleiche Interessen und Vorlieben haben. Auch räumliche Nähe und Zugänglichkeit spielen eine Rolle, ebenso das Alter und das Geschlecht des anderen Kindes. Viele Freundinnen und Freunde sehen sich fast täglich. Sie tauschen sich aus, sorgen füreinander und haben kleine – und manchmal auch größere – Geheimnisse miteinander. **Sie sind einander jetzt wichtige Bezugspersonen, neben den Eltern und der Familie. Dabei sind jetzt häufig Mädchen und Buben gerne unter sich.**

In der Gruppe haben die Kinder meistens Spaß, fühlen sich sicher und entdecken viel Neues, wenn sie gemeinsam

unterwegs sind. Sie erleben in Freundschaften auch starke Gefühle, schöne und weniger schöne. Wenn sie eine Enttäuschung erfahren, eine Freundschaft in eine Krise gerät oder gar auseinandergeht, ist das meist sehr schmerzhaft. „David hat sich heute im Bus neben Richard gesetzt. Dabei hatte ich den Platz neben mir extra für ihn freigehalten ...“. „Anita hatte mir versprochen, mich morgen zu sich nach Hause einzuladen. Jetzt hat sie einfach Renate gefragt, ob sie zu ihr kommt und zu mir gar nichts gesagt!“ „Elisabeth hat gesagt, ich bin eine Verräterin, dabei habe ich ja nur ...“, „Johann hat unser Geheimnis verraten!“ **In solchen Situationen brauchen Kinder geduldige und zuverlässige Gesprächspartner, die sie ernst nehmen. Die sie trösten, wenn sie traurig oder enttäuscht sind, und ermutigen, mit ihren Freundinnen und Freunden wieder ins Reine zu kommen – sich aber nicht allzu sehr einmischen.** Vielleicht erinnern Sie sich als Vater oder Mutter, wie Sie in diesem Alter Freundschaften erlebt haben? Wie hieß Ihre beste Freundin, Ihr bester Freund? Was hat Sie gefreut, was war vielleicht nicht so einfach? Und wie leben Sie Freundschaften heute?

„In unserem Haus wohnen vier Familien, mit insgesamt acht Kindern zwischen sieben und zwölf Jahren, die sich sehr gut verstehen. Wir haben einen Hof, in dem alle miteinander gerne spielen. Sie bauen sich aus einfachen Materialien Häuser und besuchen sich dann gegenseitig darin, spielen Ball oder Seilhüpfen und denken sich allerlei Unterhaltsames aus. Sie nennen sich inzwischen selbst schon „die Hofkinder“.

Birgit, Bozen

Die Liste der Freunde meines Kindes/meiner Kinder

Es kann hilfreich sein – gemeinsam mit Ihrem Sohn, Ihrer Tochter – eine Liste mit Infos zu Freunden und Freundinnen zu erstellen. In diese Liste können Sie wichtige Informationen eintragen, um zu wissen, wo Ihr Kind zu erreichen ist, wie der Familienname der befreundeten Kinder lautet, wann die Kinder ihren Geburtstag feiern und so weiter.

Wenn die Freunde und Freundinnen zu Ihnen ins Haus kommen, ist es auch hilfreich, die Telefonnummern der Eltern und Erziehungsverantwortlichen griffbereit zu haben, zu wissen, ob eines der Kinder an einer Allergie oder Unverträglichkeit leidet ... Inzwischen sind viele Eltern auch medial vernetzt, beispielsweise über WhatsApp-Gruppen.

„Christine ist neun Jahre alt. Neulich wollte sie mit ihrer besten Freundin Carmen ins Schwimmbad. Kurz vor dem Start überlegte sie es sich plötzlich anders und bat mich, daheim bleiben und die Verabredung absagen zu können. Ich fragte nach dem Grund, doch sie wollte ihn mir nicht sagen. Ich habe nachgefragt, und schließlich hat sie mir erzählt, dass Carmen gerade eine andere "beste Freundin" hätte. Die beiden tuschelten miteinander, kicherten und würden sie ausschließen. Das ist sehr schwierig für Christine. Mir ist es wichtig, ihre Gefühle aufzufangen und für sie da zu sein.“
Josef, Schlanders



Mein Kind hat keine Freunde und Freundinnen

Manchen Kindern fällt es leicht, Kontakt zu schließen, andere tun sich damit schwerer. **Möglicherweise verbringt Ihr Kind seine Freizeit meist allein zu Hause und hat wenig oder nur losen Kontakt mit Gleichaltrigen? Dafür kann es viele Gründe geben:** Vielleicht sind Sie gerade umgezogen und Ihr Kind ist noch neu in der Klasse? Vielleicht kann es aufgrund einer Krankheit nicht an den Beschäftigungen der anderen Kinder teilnehmen? Ist es besonders schüchtern oder grob im Umgang mit anderen? Hat es außerhalb der Schule wenige Möglichkeiten der Begegnung, etwa in der Nachbarschaft, auf dem Spielplatz, in einem Sportverein oder einem Kinderchor? Hat es so viele Aktivitäten, dass keine Freiräume für spontane Treffen und Spiele bleiben? Gab es in letzter Zeit eine Situation in der Familie, die das Kind betroffen gemacht hat – eine Krankheit oder die Trennung der Eltern? Kann es sein, dass Ihr Kind sehr viel Zeit am Computer verbringt und für „echte“ Freundschaften wenig Zeit bleibt? Spielt das Kind vielleicht einfach lieber alleine und ist rundum zufrieden damit? Oder zieht es sich zurück, weil es ihm nicht so leichtfällt, Kontakt aufzunehmen?

Eltern können die Situation vorerst genau beobachten: Trifft eine der oben genannten Situationen zu? Woran könnte es sonst liegen?

Sie können Ihr Kind einfühlsam und taktvoll darauf ansprechen. Wie fühlt es sich? Warum hat es wenige Kontakte zu anderen Kindern? Was könnte ihm helfen? Welche Ideen und Möglichkeiten entwickelt es von sich aus, um Kontakt und Beziehungen aufzunehmen? Aufbauende Gespräche und lobende Worte, wenn das Kind kleine Schritte macht, helfen oft, die Hilflosigkeit zu überwinden. Häufig ist es auch günstig, die Interessen des Kindes zu unterstützen: Ist ihre Tochter musikbegeistert, liegt es nahe, sie zum Beispiel beim Schlagzeugkurs anzumelden, weil sie dort Kinder mit der gleichen Neigung kennenlernt. Ist ihr Sohn sehr sportlich, kann er vielleicht beim Handballverein Freunde finden. Ist das Kind sehr schüchtern, können Sie es dabei unterstützen, ein Kind einzuladen, das selbst auch eher ruhig ist.

Manche Kinder spielen lieber mit jüngeren Kindern und fühlen sich als Beschützerin und „Lehrer“ wohler, andere verstehen sich mit einem etwas älteren Kind besser. Auch das vermehrte Spiel mit Cousins und Cousinen oder Nachbarskindern kann ein Beginn sein, da sich diese meist von klein auf kennen.

Manchen Kindern hilft es, gemeinsam mit ihrer Mutter, mit ihrem Vater zu überlegen, was ihnen in Freundschaften wichtig ist: zum Beispiel, dass man sich öfters sieht, gemeinsam etwas unternimmt, die Freundin ein

Geheimnis für sich behalten kann oder die Hausaufgaben vorbeibringt, wenn man wegen einer Grippe nicht in die Schule gehen kann.

Viele Eltern sind traurig, wenn sie das Gefühl haben, ihrem Kind fällt es schwer, Freundschaften zu schließen.

Vielleicht erinnern Sie sich daran, wie Sie selbst darunter gelitten haben, wenn Sie ausgegrenzt wurden oder

es Ihnen nicht gelang, Freunde und Freundinnen zu gewinnen. Doch Ihr Kind erlebt die Situation vielleicht ganz anders. Und sehr wahrscheinlich hat es durch Ihre Begleitung und Ihr Verständnis schon viel innere Stärke entwickelt. Wenn Sie sich Sorgen machen, ist es sinnvoll, mit vertrauten Menschen oder Fachpersonen darüber zu sprechen.



Buchtipp:

Rigo und Rosa: 28 Geschichten aus dem Zoo, Lorenz Pauli, Atlantis 2016.

28 Geschichten erzählen von der wunderbaren Freundschaft zwischen zwei ungleichen Tieren: der kleinen, flinken Maus Rosa und dem großen, kräftigen Leoparden Rigo. Das Buch spricht viele Freundschafts- und Lebensthemen an: Vertrauen, Langeweile, Wahrheit.

i Infos & Anregungen

- Offenheit gegenüber den Freunden und Freundinnen Ihres Kindes ist wichtig: Sie lernen die Kinder kennen, wenn sie zu Ihnen nach Hause kommen, und können ein gutes Gespür dafür entwickeln, mit wem Ihr Kind unterwegs ist. Auch Kontakt zu deren Eltern zu pflegen, kann für alle bereichernd sein.
- **Es ist wichtig, dass Kinder möglichst selbstständig ihre Freundschaften pflegen und selber mit kleineren Schwierigkeiten und Unstimmigkeiten umzugehen lernen.**
- Ihr Kind braucht Sie dann, wenn es mit Freundschaften schwierig wird und es nicht weiter weiß.
- Hören Sie ihm zu, wenn es von seinen Freundinnen und Freunden erzählt und nehmen Sie seine Gefühle ernst. Bei Enttäuschungen können Sie gemeinsam überlegen, warum es dazu gekommen ist. Hätte eines der Kinder etwas anders machen können? War jemand gemein oder unfair? In diesem Alter können Kinder die Sichtweise des Freundes oder der Freundin zwar erkennen, schaffen es aber oft noch nicht, die verschiedenen Standpunkte zusammenzubringen. Durch solche Gespräche lernt das Kind, andere einzuschätzen und gute Freundinnen und Freunde zu erkennen.
- **Unterstützend eingreifen sollten Sie, wenn Ihr Kind mit einer Situation selbst nicht zurechtkommt. Dann können Sie gemeinsam überlegen, was das Kind tun kann: Die Freundinnen direkt ansprechen? Einen Brief schreiben?**
- Wenn Sie merken, dass die Erzählungen Ihres Kindes Sie an eigene schwierige Erfahrungen mit Freunden und Freundinnen erinnern, ist es gut, sich selbst nochmals Zeit zum Nachdenken zu geben. Gab es eine positive Lösung, die dem Kind in der derzeitigen Situation hilfreich sein könnte? Nachdem das Kind selbst genügend Raum bekommen hat, von sich zu erzählen, kann es sinnvoll sein, die eigene Erfahrung mit ihm zu teilen. Merken Sie hingegen, dass die Erinnerung Sie noch beschäftigt oder unangenehme, schmerzliche Gefühle wachruft, ist es besser, vorerst zu schweigen und sie selbst zu verarbeiten. Sonst kann es passieren, dass man das Kind in eine Richtung beeinflusst, die nicht seine ist, zum Beispiel seine Gefühle nicht ernst zu nehmen und als „nicht so schlimm“ abzutun oder im Gegenteil noch zu verstärken.

Diese Freunde und Freundinnen irritieren mich

Manchmal schließen Kinder Freundschaften, gegenüber denen Sie als Vater und Mutter Vorbehalte haben. Kurt, der ganze Nachmittage lang am Computer verbringt und kaum im Freien zu sehen ist, Elisabeth, die sich nur meldet, wenn sie etwas braucht, Peter, der häufig die Unwahrheit erzählt: vor solchen Freunden und Freundinnen möchte man sein Kind gerne schützen. Doch Kinder sehen und schätzen häufig ganz andere Eigenschaften und Stärken. Vielleicht sprüht gerade Anita, die sich manchmal sehr chaotisch verhält, vor tollen Spielideen und ihre Unbeschwertheit färbt auf Ihr eher ernstes und schüchternes Kind ab? Und Samuel kennt vielleicht so viele Witze, dass die Zeit mit ihm sehr unterhaltsam ist? Kinder sollen selbst nach eigenen Sympathien entscheiden, wen sie mögen, mit wem sie spielen wollen und mit wem nicht. Nur so können sie ihre sozialen Fähigkeiten entwickeln und lernen, Freundschaften zu pflegen.

Deshalb sollten Sie zurückhaltend reagieren und sich weitgehend eines Kommentars enthalten. Nehmen Sie allerdings alarmierende Anzeichen wahr – etwa, dass Ihr Kind sich grob gegenüber Freunden verhält oder Ihr Kind von seinen Freundinnen

ausgelacht wird –, ist es wichtig, sofort einzugreifen. Natürlich dürfen Sie von einem Freund, einer Freundin begeisterter sein als von dem oder der anderen. Doch widerstehen Sie der Versuchung, das allzu deutlich zu zeigen. Auch negative Äußerungen über die Familie des Kindes sollten nicht fallen.

Anhand verschiedener Freundschaften lernen Kinder, was sie sich von Freunden und Freundinnen erwarten können und was nicht. Das kann manchmal auch eine ganze Weile dauern. Unterstützen kann man das eigene Kind darin, in sich hineinzuspüren und wahrzunehmen, was ihm gut tut und was nicht. Zum Beispiel, indem man – vorsichtig – nachfragt: „Wieso möchtest du denn die Nadja einladen? Was findest du toll am Spielen mit ihr?“ „Wie würdest du dir eine Freundschaft wünschen? Kennst du Kinder, mit denen du es dir so vorstellen kannst? Gibt es Kinder in deiner Klasse, die du noch nicht so gut kennst und die dir nett vorkommen?“

Ihr Kind geht dann vielleicht auf Anton zu, der auf den ersten Blick nicht so cool wirkt, aber ein viel idealerer Freund ist als Niklas, mit dem es meistens nach kurzer Zeit zum Streit kommt.



Interkulturelle Freundschaften

Meine Freundin Samira

Elena

Elena ist aufgeregt: so viel Neues in diesem Schuljahr! Neue Lehrer, ein neues Klassenzimmer, neue Bücher, Englisch als neues Schulfach, und als ob das nicht genug wäre, hat die Klassenlehrerin jetzt auch noch die neue Schülerin neben sie gesetzt.

Samira heißt sie, und sie sieht ein bisschen seltsam aus, findet Elena. So ein langes Kleid mit Hosen darunter, das ist ja ganz hübsch, aber was sind das für Muster? Und sie redet kaum, schaut fast immer nur nach unten und versteht bestimmt absolut nichts.

Die Lehrerin erzählte, Samira sei vor einigen Monaten aus Syrien nach Südtirol gekommen. Wo ist das bloß? Und warum ist sie jetzt bei uns? Warum redet sie nicht? Braucht sie vielleicht Hilfe? Aber zu fragen traut sich Elena nicht, sie weiß ja auch gar nicht, in welcher Sprache ...

So geht das nun schon eine Woche, noch immer haben die beiden Mädchen kein Wort miteinander gewechselt, doch immer öfter scheint es Elena, als würde Samira von Zeit zu Zeit scheu zu ihr herüberblicken.

Plötzlich merkt Elena, dass die Lehrerin eine Frage an sie gestellt hat – ausgerechnet in Englisch, wo sie doch fast nichts versteht und mit diesen vielen neuen Wörtern gar nicht gut zurechtkommt. Sie wiederholt: „Elena, what is your favourite colour?“ Elena wird rot, was soll sie jetzt nur sagen? Da hört sie plötzlich neben sich ein Flüstern: „I like blue“. Sie wiederholt schnell „I like blue“, die Lehrerin zögert kurz und sagt dann freundlich: „Well done, Elena“ – „Gut gemacht, Elena“. Puh, das ist nochmal gut gegangen. Vorsichtig schaut sie zur Seite, Samira sieht sie lächelnd an. „Danke, Samira“, flüstert Elena. „No problem, I can always help you“ - „Kein Problem, ich kann dir jederzeit helfen“, erwidert diese leise.

An diesem Tag lernt Elena so einiges mehr als Englisch, die Sprache, die Samira so gut beherrscht. Sie lernt auch eine neue Freundin kennen, auf die sie sich verlassen kann. Und es verbindet sie nicht nur dieselbe Lieblingsfarbe.

Samira

Samira ist aufgeregt: So viel Neues! Sie hat eine sehr lange Reise hinter sich. Gemeinsam mit ihren Eltern, ihrer großen Schwester Nuhira und ihrem kleinen Bruder Azim ist sie vor einigen Monaten aus Syrien nach Südtirol gekommen. Die Reise war sehr gefährlich. Ihre Eltern mussten fast alles Geld, das sie gespart hatten, dafür ausgeben. Doch sie hatten großes Glück: Alle miteinander sind erschöpft, aber wohlbehalten hier angekommen. Nun ist alles neu für Samira: die Wohnung, das Essen, die Arbeit der Eltern, die Sprache, die Kleidung, das Wetter, die Landschaft, die Menschen. Das ist sehr eigenartig, wenn nichts mehr vertraut ist. Und alle Freunde und Freundinnen musste sie zurücklassen. Doch Samiras Mutter hat ihr erklärt: „Leider ist es in unserem Land momentan sehr schwierig zu leben und zu überleben. Es ist eine Chance für uns, hier zu sein. Versprich mir, dass du dich anstrengst, hier vieles zu lernen, und mithilfst, damit wir uns ein gutes Leben aufbauen können. Später werden wir weitersehen, wie sich die Situation in Syrien entwickelt, und ob wir wieder nach Hause zurückkehren können.“

Deshalb versucht Samira zurechtkommen. Seit zwei Wochen geht sie in die Schule. Ob sie wohl eine Freundin finden wird? Die Lehrerin hat sie neben ein Mädchen gesetzt, das Elena heißt. Was für ein schöner Name. Sie wirkt nett, doch Samira weiß so wenig über sie und kann sie nichts fragen, weil sie erst ein paar Worte in Deutsch versteht.

Hm, die Englischlehrerin fragt Elena eben etwas. Warum antwortet sie nicht? Kann Elena etwa wenig Englisch? Samira fällt etwas ein: Vielleicht kann sie ihr die Antwort zuflüstern? Es hat funktioniert, Elena hat den Satz wiederholt und die Lehrerin ist zufrieden. Elena sieht zu Samira, lächelt und sagt: „Danke“. Heißt das vielleicht „Thanks“? Samira ist glücklich: Jeden Tag lernen sie und Elena sich nun ein bisschen besser kennen, und endlich, endlich hat sie wieder eine Freundin.

Ihr Kind wird in der Schule Kinder aus Familien kennenlernen, die aus anderen Ländern zu uns gekommen sind. Ermutigen Sie es, offen zu sein, auf diese Kinder zuzugehen und sie zu sich nach Hause einzuladen.

Auch wenn einiges neu und anders ist, zeigt sich für Kinder oft schnell, dass sie ganz viel gemeinsam haben, zum Beispiel die Lust am Spielen, sich zu bewegen und draußen zu sein.

Sie selbst werden vielleicht mit den Eltern der Kinder in Kontakt kommen und so Einblicke in ganz andere Welten erhalten. Auch hier wird sich zeigen, dass es viel Gemeinsames und Verbindendes gibt. Vielleicht gibt es die eine oder andere Situation, die Ihnen fremd vorkommt, vielleicht auch Unbehagen auslöst. Es kann hilfreich sein, sich ganz bewusst zu bemühen, einladend und offen auf die Eltern der Kinder zuzugehen, sie zu fragen, woher sie

kommen, wie sie momentan die Situation hier erleben. Auf diese Weise können Sie ein Stück Vertrauen aufbauen und schenken. **Wenn Sie Kinder neu zu sich einladen, ist es immer wichtig, mit den Eltern zu besprechen, auf welchem Weg das Kind zu Ihnen kommt, wann und wie es wieder nach Hause kommen soll, ob es den Weg alleine zurücklegt oder abgeholt wird.** So können Sie sich als Familien in kleinen und praktischen Absprachen besser kennenlernen. Vielleicht wird es irgendwann einen Gegenbesuch geben und Ihr Kind wird erfahren, wie seine Freundin, sein Freund lebt. Was es zum Beispiel bei Aaron zu Hause zu essen gibt, welche Spiele bei der Familie von Kolja gespielt werden oder was man bei Fatimas Familie beachten sollte, wenn eine Übernachtung geplant ist. Bald wird vieles dann als ganz normal und selbstverständlich erscheinen, was am Anfang noch fremd war.



„Mein Sohn wurde von einem Bekannten gefragt: ‚Und, habt ihr viele Ausländer in eurer Klasse?‘
Er meinte ganz spontan: ‚Nein, bei uns sind nur Kinder!‘“
Rudi, Bozen



Buchtipps:

Menschen, Peter Spier, Thienemann Verlag 2012.

Auf der Erde gibt es 7 Milliarden Menschen. Sie leben in verschiedenen Ländern, sprechen verschiedene Sprachen und sehen unterschiedlich aus. Dieses Buch zeigt, wie bunt und lebendig unsere Welt ist.

Meine Oma lebt in Afrika, Annelies Schwarz, Beltz Verlag 2016.

Eric darf mit seinem afrikanischen Papa nach Ghana fliegen und seine Oma besuchen. Sein bester Freund Flo kommt mit. Das Buch erzählt die Geschichte des Außenseiter-Seins einmal andersherum.

Am Tag, als Saída zu uns kam, Susana Gómez Redondo,

Peter Hammer Verlag 2016. Saída scheint ihre Sprache verloren zu haben mit der Ankunft in einem für sie unbekanntem Land. Ein Mädchen, das ihr Freundin werden wird, forscht nach Saídas Worten, tauscht eigene Wörter gegen eine Sprache, die sie bisher noch nie gehört hat.

Wussten Sie schon, dass ...

- ... es auf der Welt ungefähr 7.000 verschiedene Sprachen gibt?
- ... in Papua-Neuguinea 836 Sprachen gesprochen werden?
- ... ein Libanese nach eigenen Angaben 58 Sprachen beherrscht?
- ... die meisten Menschen auf der Welt mehrsprachig aufwachsen?
- ... der Grundwortschatz einer Sprache circa 800 Wörter umfasst? Schon mit 400 Wörtern kann man circa 90 Prozent aller Alltagsgespräche verstehen.
- ... wir es täglich mit sehr vielen Sprachen zu tun haben? Zum Beispiel, indem wir Wörter verwenden, die ursprünglich aus einer anderen Sprache stammen: So ist die Ursprungssprache von „Tomate“ zum Beispiel Spanisch, von „Ski“ Norwegisch, von „Zucker“ Hindi, von „Schokolade“ Aztekisch/Maya, von „Joghurt“ Türkisch, von „Tee“ Chinesisch-Mandarin, von „Tasse“ Persisch, von „Gurke“ Polnisch/Griechisch, von „Kaffee“ Arabisch und von „Marmelade“ Portugiesisch.

Vergleiche: Eurac.research, Institut für Fachkommunikation und Mehrsprachigkeit, Begleitmaterial zur Ausstellung „Sprachenvielfalt: vor unserer Haustür und in der Welt“

Wir danken Dana Engel vom Institut für Fachkommunikation und Mehrsprachigkeit der Europäischen Akademie Bozen für die Mitarbeit an den Texten zu diesem Thema.

Eine ganz besondere Beziehung

Großeltern und Enkelkinder

„Wann darf ich wieder zu Oma?“ fragt Anna. Sie ist gerade erst von einem Wochenende bei Oma und Opa nach Hause gekommen und steht noch mit der Jacke und der Tasche im Hauseingang. Und sie schwärmt: „Stell dir vor, die Nachbarin von Oma hat eine Katze, die Junge bekommen hat. Wir waren auf dem großen Markt und ich habe Opa geholfen, die Fensterläden zu streichen“.

Viele Kinder haben das Glück, Großeltern erleben zu können. Diese können ganz unterschiedlich sein: Einige stehen selbst noch im Arbeitsleben, andere sind im Ruhestand. Manche leben in der Nähe, andere weiter weg. **Zwischen Großeltern und Enkelkindern können sich ganz besondere Beziehungen entwickeln: Aufgrund ihrer verwandtschaftlichen Verbindung gelingt es auch über einen größeren Altersunterschied hinweg eine intensive Beziehung aufzubauen.**

Die Kinder können oft die Erfahrung machen, dass Großeltern sie sehr mögen, gerne Zeit mit ihnen verbringen und sie verwöhnen. Es kann für Enkelkinder ein unglaublicher Schatz sein, vertraute Erwachsene zu haben, die sich um sie bemühen, bei denen sie sich zu Hause und geborgen fühlen und mit denen sie Interessen



teilen können. Großeltern wiederum erleben, dass ihre Kinder nun Kinder haben und dass sie das Heranwachsen einer nächsten Generation begleiten dürfen. Von den Enkelkindern gesucht und geliebt zu werden, erfreut Großeltern. Viele Großmütter und Großväter beschreiben die neue Rolle als Geschenk, viele haben die Erziehung ihrer eigenen Kinder weit weniger entspannt erlebt. **Als Großeltern tragen sie nun nicht die Hauptverantwortung für die Erziehung und können entspannter und gewährender mit Kindern und Kindeskindern umgehen. Für viele Mütter und Väter ist es überraschend positiv, ihre eigenen Eltern so zu erleben.** „Ich hätte nie gedacht, dass meine Mutter, die immer sehr streng mit mir und meiner Schwester war, jetzt mit Philipp, meinem Sohn, Streiche

ausheckt und es mit den Tischregeln so locker nimmt!“ Manche Enkelkinder leben in der Nähe der Großeltern und verbringen viel Zeit bei ihnen. Vielleicht wohnen sie sogar im selben Haus oder in unmittelbarer Nachbarschaft, sodass sie selbstständig zu den Großeltern gehen können. Wenn Großeltern weiter weg wohnen, kann es wichtig sein, zu überlegen, wie der Kontakt gut gepflegt werden kann, wie Oma und/oder Opa darüber informiert bleiben, was die Enkelkinder gerade tun und wie sie sich entwickeln. Kinder und Großeltern können telefonieren, sich schreiben und Fotos schicken. Die neuen Medien wie WhatsApp, Chats und Ähnliches können eine große Hilfe sein, um gegenseitig mehr aus dem Alltag zu erfahren. Wenn sich dann die Möglichkeit ergibt, sich zu sehen und Gemeinsames zu erleben, kann das die Beziehung noch verstärken.

Doch nicht immer ist eine solche besondere Beziehung zwischen Enkeln und Großeltern möglich. In manchen Familiensituationen ist die Beziehung zwischen Mutter oder Vater und deren Eltern beziehungsweise Schwiegereltern von Konflikten belastet oder von großer Distanz geprägt. In solchen Situationen kann es hilfreich sein, die eigene schwierige Beziehung zu den Eltern in den Hintergrund zu stellen und es den Kindern zu ermöglichen,

mit den Großeltern eine neue Beziehung aufzubauen. **Sollte es keine Großeltern mehr geben, kann das ein Anlass sein, sich zu überlegen, ob es nicht andere Formen gibt, wie Ihr Kind Kontakt zu liebevollen Erwachsenen in Form einer „Paten-Oma“ oder eines „Paten-Opa“ haben könnte.** Vielleicht gibt es in Ihrem Bekanntenkreis Menschen, die sich so eine Rolle vorstellen könnten. Es gibt in Südtirol auch Vereine und Organisationen, die dies unterstützen.

Adressen siehe Adressenverzeichnis.



i Infos & Anregungen

- Dass Oma und Opa ab und zu ein Auge zudrücken, wenn es um das Einhalten von Regeln geht (zum Beispiel Zu-Bett-Geh-Zeiten, Süßigkeiten) ist verständlich. Es muss klar sein, dass dies Ausnahmen sind und bleiben.
- Sollten Sie in die Situation kommen, dass Ihre Eltern oder Schwiegereltern mit Ihren Kindern immer wieder die vereinbarten Familienregeln übergangen, dann ist es wichtig, ein Gespräch zu suchen. **In vielen Familien hat sich bewährt, dass die Eltern ihre drei oder fünf wichtigsten Grundsätze formulieren und dann mit den Großeltern vereinbaren, dass diese eingehalten werden.** Meist sind die schwierigen Themen: Süßigkeiten, Zu-Bett-Geh-Zeiten, Geschenke.
- Sollten Oma und Opa regelmäßig Betreuungszeiten übernehmen, kann es wichtig sein, bestimmte Zeiten festzusetzen, wann die Enkelkinder zu Oma und/oder Opa gehen oder diese ins Haus kommen. So können die Großeltern auch noch Zeit für sich und ihre eigenen Interessen einplanen. Manche Großeltern übernehmen gerne etwas, worum ausschließlich sie sich kümmern, zum Beispiel den Friseurbesuch, den Kauf von Sportschuhen oder die Begleitung zum Tanzkurs.
- **Und für Sie selbst kann es auch spannend sein, Ihre Mutter oder Ihren Vater in der neuen Rolle zu erleben und zu genießen.**

Wie Kinder und Großeltern sich gegenseitig bereichern

- Großeltern können **vieles vermitteln**, was sonst in Vergessenheit geraten würde: traditionelle Familienrezepte, alte Spiele, Familiengeschichten, Erfahrungen aus ihrer Kindheit ...
- Kinder erleben, dass sie **Teil einer größeren Gemeinschaft** sind, dass sie zu einer Familie dazugehören, in der sich die Geschichten vieler vertrauter Menschen verbinden.
- **Traditionen gemeinsam pflegen.** Enkelkinder und Großeltern können gemeinsam immer wiederkehrende Traditionen pflegen, sodass sie zu Fixpunkten werden, auf die sie sich auch gemeinsam freuen und vorbereiten. So können sie um Beispiel Weihnachtskekse backen, einen besonderen Ausflug im Sommer unternehmen oder einander zum Törggelen einladen. Es können auch neue Traditionen entstehen und regelmäßig wiederholt werden: zum Beispiel ein gemeinsames wöchentliches Mittagessen, bei dem Großeltern und Enkelkinder sich regelmäßig sehen.
- **Vorbilder erleben:** Kinder können zusätzlich zu ihren Eltern Erwachsene erleben und beobachten, wie sie ihr Leben gestalten, was ihnen wichtig ist, wie sie Freundschaften pflegen oder mögliche Konflikte lösen.
- Neue Welten entdecken: Kinder sind im Umgang mit **technischen Geräten und Fragen** durchwegs bewandert und haben kaum Hemmungen im Umgang mit Medien. Sie können ihre Großeltern mit ihrer Neugierde anstecken.



„Morgen feiern wir meinen Geburtstag!“

Ein wichtiger Tag im Jahr

Peter erzählt: „Nächste Woche habe ich Geburtstag, da werde ich acht Jahre alt! Nur noch fünf Mal schlafen! Dann kommen Lena, Elias, Carolina, Leonidas und Lorenzo zu mir und Papi bereitet eine Schatzsuche vor. Das wird lustig!“

Kinder freuen sich häufig sehr auf ihren Geburtstag und können es kaum erwarten, bis der große Tag kommt. Im Mittelpunkt zu stehen, zu sehen, dass liebe Menschen sich darüber freuen, dass sie auf der Welt sind und deshalb den Tag ihrer Geburt feiern, ist schon etwas Besonderes. Geburtstag bedeutet, vielleicht von den Eltern und Geschwistern mit einem Lied geweckt zu werden, einen besonders geschmückten Frühstückstisch vorzufinden, in der Schule beglückwünscht zu werden, einen Anruf von der Oma zu erhalten, ein Geschenk zu bekommen oder Freunde und Freundinnen zu einer Geburtstagsfeier einladen zu dürfen.

In jeder Familie wird dieser Tag ein wenig anders gefeiert: In manchen einfach und klein, in anderen mit einer großen Geburtstagsfeier. In manchen gibt es einen genauen Ablauf, an den man sich gerne hält, in anderen wird jedes Jahr aufs Neue überlegt, wie gefeiert werden soll. Viele Kinder haben ganz genaue Vorstellungen davon, wie ihr Geburtstag ablaufen soll, anderen fällt wenig dazu ein.

Um Enttäuschung und Tränen zu vermeiden, sollte schon im Vorfeld mit dem Kind besprochen werden, wie es sich diesen Tag vorstellt und ob die Umsetzung möglich ist: Gibt es zum Beispiel einen bestimmten Kuchen oder ein Spiel, das am Geburtstag nicht fehlen darf? Oder jemanden, den es besonders gerne einladen möchte? Manche Wünsche müssen vielleicht etwas gebremst werden, andere lassen sich gut verwirklichen. Die Vorfreude ist oft noch schöner als die große Überraschung.



Infos & Anregungen

- Es gibt viele Möglichkeiten zu feiern: Einfach im Hof oder Garten miteinander spielen, eine kleine Feier organisieren, ein Picknick im Wald machen, gemeinsam Schlittschuh laufen oder Minigolf spielen, sich einen Kinofilm ansehen oder eine Schatzsuche veranstalten ...
- Ist es an Ihrem Wohnort vielleicht üblich, mit allen Kindern der Klasse nach der Schule am Spielplatz zu feiern? Feiern mehrere Kinder der Klasse gemeinsam in einem Gemeinschaftsraum? Sollen alle Kinder, die im Laufe eines Monats Geburtstag haben, gemeinsam feiern? Und helfen die Eltern einander bei der Organisation? Vielleicht kann das bereits zu Beginn des Schuljahres besprochen werden.
- Ein besonderes Geschenk ist es, wenn sich beide Eltern Zeit für das Fest nehmen. So können beide die Freude des Kindes erleben. Zu zweit läuft auch vieles entspannter ab, und sollte Unvorhergesehenes eintreten, kann leichter darauf reagiert werden. Sollte das nicht möglich sein, holen Sie sich doch Unterstützung von Großeltern, älteren Geschwistern, der Patin oder einem Elternteil eines der eingeladenen Kinder.
- Manche Kinder sind überfordert, wenn sehr viele Kinder zum Geburtstag kommen. Auch für Sie als Eltern ist es mit weniger Kindern einfacher. **Hier kann die alte Faustregel gelten: Das Kind kann so viele Kinder einladen, wie es Jahre alt wird, also acht beim achten Geburtstag.** Die Anzahl wird auch je nach Wohnungsgröße und Art der Feier verschieden sein.
- Manchmal kann es günstig sein, nur Buben, nur Mädchen oder beide in einem ausgewogenen Verhältnis einzuladen. Wenn alle Kinder einer Gruppe, zum Beispiel der Klasse oder der Sportgruppe eingeladen werden, oder alle Mädchen oder Buben, sollte möglichst darauf geachtet werden, dass keines ausgeschlossen bleibt. Vielleicht ist dies eine gute Gelegenheit, mit Ihrem Kind darüber zu sprechen, was es für Kinder bedeuten kann, nicht eingeladen zu werden.
- Es gibt zahlreiche Kinderspiele, die sich für den Geburtstag eignen. Grundsätzlich gilt: Je einfacher, desto besser. Vielleicht kann das Geburtstagskind mit ein bisschen Hilfe die Spiele selbst vorbereiten? Geschicklichkeitsspiele, Denkaufgaben, Spiele, die den Tastsinn, den Geruchssinn oder den Geschmackssinn fördern, oder Gedächtnisspiele kommen oft gut an. Ebenso Tanzen, gemeinsames Singen, Erzählen oder Vorlesen. Günstig ist es, Spiele und Aktivitäten zu suchen, bei denen die meisten Kinder den Großteil der Zeit aktiv sind, sonst langweilen sich die anderen.
- Ist Ihr Kind zu einer Geburtstagsfeier eingeladen, stellt sich die Frage nach einem Geschenk für das Geburtstagskind. Manche Eltern vereinbaren untereinander, wie sie sich bezüglich Geschenke verhalten. Soll das Geburtstagskind ein Geschenk von allen gemeinsam erhalten? Basteln die Kinder selbst etwas? Soll ein bestimmter – kleiner – Geldbetrag für die Geschenke vereinbart werden, der nicht überschritten werden sollte?
- Mögliche kleine Geschenke können ein buntes Gummiband zum Hüpfen sein, ein Comic oder ein Taschenbuch, Knete, ein Würfel- oder Kartenspiel, eine Lupe für kleine Entdecker, ein Malbuch, ein Springseil, ein bunter Radiergummi, ein Papierflieger oder Ähnliches.



„Warum bin ich nicht eingeladen?“

Jasmin ist traurig. Eine ihrer Freundinnen feiert Geburtstag und hat sie nicht eingeladen.

Fast alle Kinder machen ab und zu diese Erfahrung. Aus ganz unterschiedlichen Gründen: Vielleicht durfte das Geburtstagskind nur wenige Kinder einladen. Oder es hat wirklich vergessen, das Kind einzuladen. Wohl in den seltensten Fällen ist es böse gemeint.

Es ist nicht angenehm für das eigene Kind, nicht eingeladen zu werden – und manchmal auch für die Eltern schmerzhaft, wenn sie das Gefühl haben, ihr Kind ist weniger beliebt als andere. Meist hilft es Kindern und Eltern, die Situation ein bisschen großzügig zu sehen. Die Gefühle des Kindes ernst zu nehmen, dann aber auch zu sagen: „Du bist nicht alleine, es geht vielen ab und zu so. Es macht einen traurig, aber das schaffst du.“ Da müssen Kinder manchmal durch, und das können sie auch gut. Wird ein Kind sehr oft nicht eingeladen, sollten Eltern die Gefühle des Kindes ernst nehmen, es trösten und mit ihm besprechen, woran das liegen könnte: „Hm, das ist wirklich nicht fein, woran könnte das denn liegen?“

Beobachten Sie, dass sich Ihr Kind auch in der Schule oder anderen Situationen ausgeschlossen fühlt? Sollten sich die Situationen häufen, können Sie sich eventuell Unterstützung bei einer vertrauten Person oder einer Fachperson suchen.

„Mein Sohn Leo war in der Grundschule häufig der Einzige, der nicht zu Geburtstagsfeiern eingeladen wurde. Er war wirklich ein Außenseiter und hatte keine Freunde. Mein Mann und ich waren oft sehr traurig und haben uns immer wieder Gedanken darüber gemacht ... Heute habe ich das Gefühl, das hat meinen Sohn stark gemacht. Er hat in den vergangenen beiden Jahren viel gelernt. Jetzt ist er in der Mittelschule und sehr beliebt – so kann sich alles ändern.“
Katja, Eppan

Wir feiern den Geburtstag von Elisa auf dem Spielplatz. Da passt es auch gut, wenn viele Kinder mit dabei sind. Ich nehme auch gerne die Hilfe anderer Väter und Mütter an, wenn dies ihre Mithilfe beim Buffet oder den Spielen anbieten. So hat sich schon eine nette Gruppe von Eltern gebildet, die sich hilft.“
Carla, Neumarkt



Zeit für Hobbys und Nichtstun

Hobbys sind wichtig!

Kinder haben von Natur aus zahlreiche Interessen: Hockey spielen, Gitarre spielen, klettern, ein Haustier halten und vieles mehr. Viele haben schon ganz genaue Vorstellungen, was sie in ihrer Freizeit machen wollen, einfach aus Freude, ohne großen Druck. Das sollte ernst genommen werden, vor allem, wenn das Kind immer wieder begeistert darüber spricht. Viele Kinder **brauchen etwas Unterstützung, bis sie einem Hobby selbstständig nachgehen können.** Sich darüber zu unterhalten, gemeinsam einen Verein oder einen Kurs auszusuchen, das kann sie auf einen guten Weg führen. **Wer schon als Kind seinen Interessen nachgehen kann, wird dies sehr wahrscheinlich weiter im Leben tun und Freude dabei erleben.**

Manchmal sind vor allem jüngere Kinder noch auf der Suche nach dem, was ihnen gefallen könnte. Dann können Sie überlegen, was es gut kann – singen, tanzen, Sport treiben ... – und dieses Talent vorsichtig fördern, ohne Druck zu machen. Zum Beispiel, indem Sie gemeinsam auf Entdeckungsreise gehen: **Welche Vereine gibt es in ihrer Nähe?** Einen Sport- oder Musikverein, den Alpenverein, die Pfadfinder, Theatervereine, eine Tanzgruppe, Zirkusverein, einen Verein für Fotografie oder einen Spieleverein? Sie alle bieten Möglichkeiten für Kinder, Spaß zu haben, sich zu betätigen und sich selbst und andere besser kennenzulernen. Häufig entwickeln sich in diesen Gruppen auch Freundschaften.

Sie können mit Ihrem Kind das Angebot besprechen und sich gemeinsam umschaun – vielleicht freut sich auch ein Freund, eine Freundin Ihres Kindes darauf mitzukommen? **Oft gibt es Schnupperkurse, wo das Kind das Hobby vor der Anmeldung ausprobieren kann.** Die eventuell dafür benötigte Ausrüstung kann häufig ausgeliehen werden.

Verschiedene Angebote auszuprobieren ermöglicht es, vieles zu lernen, sich selbst besser kennenzulernen und zu erleben, was Freude macht und was weniger.

Wenn Ihr Kind sich für ein Hobby entschieden hat, ist es gut, einen **bestimmten Zeitraum** festzulegen, in dem es das neue Hobby testet. Kinder unterschätzen häufig, dass es einiges an **Ausdauer und Disziplin** braucht, um ein ganzes Fußballspiel durchzuhalten oder einigermaßen so gut Gitarre zu spielen wie ihre geliebten Rockstars. Hat das Kind dann doch irgendwann weniger Freude daran, sollte es nicht gleich aufgeben. Vielleicht hilft es, das Trainingspensum zu verringern? Oder ist ein anderer Verein oder Musiklehrer die Lösung? Nach der vereinbarten Zeit sollte das Kind dann entscheiden können, ob es mit diesem Hobby weitermachen möchte. **Früher oder später etwas Neues auszuprobieren ist ebenfalls gut, so können ganz neue Talente entdeckt werden.**

Zeit zum Nichtstun

Wichtig ist für Kinder auch, Zeit zum Nichtstun zu haben. In solchen unverplanten Zeiten – das können Stunden, Nachmittage oder Wochenenden sein – können sich Kinder regenerieren und neue Kräfte sammeln. Wenn Langeweile entsteht, bietet das die Möglichkeit, erfinderisch und kreativ zu werden, etwas Neues auszuprobieren. **Für die Entwicklung des Gehirns ist Langeweile das Beste, was einem Kind passieren kann: Neue Gehirnareale werden aktiviert und Kreativität kann entstehen.** Da kann es dann sein, dass Kinder mit leeren Plastikflaschen ein Sitzmöbel für den Garten zu bauen beginnen oder neue Spielregeln für „Mensch ärgere dich nicht“ erfinden.

Eltern können Ihre Kinder im Umgang mit Begabungen und Interessen vielfältig begleiten:

→ Das Kind in seinen Interessen unterstützen

Zum Beispiel Alexandra: Die Neunjährige hat im Fernsehen eine Trompetenspielerin gesehen und will unbedingt Trompetenunterricht nehmen. Ihre Eltern, beide nicht besonders musikalisch, könnten den Wunsch ihrer Tochter als Laune abtun. Als sie aber merken, wie ernst es ihr ist, ermöglichen sie ihr, Trompete zu lernen. Alexandra hat schnell zeigen können, dass hinter dem ungewöhnlichen Wunsch eine echte Begabung steckt.

→ Die Stärken sehen

Zum Beispiel Anton: Wegen einer Entwicklungsverzögerung lernt er viele Dinge, etwa Laufen, Sprechen, Lesen, erst Jahre später als andere Kinder. Aber Anton hat eine besondere Fähigkeit: Er findet sich wunderbar in seiner Stadt zurecht und kennt alle Straßen, weiß, wo Einbahnen sind und wie man am schnellsten von einem Ort zum anderen kommt. Antons Eltern sehen, was ihr Sohn besonders gut kann, und lassen ihn diese Fähigkeit erproben. So ist er unter anderem im Urlaub immer für die Fahrpläne von Zügen und Bussen zuständig.

→ Durchhaltevermögen unterstützen

Christian, heute begeisterter Torwart, wollte als Sechsjähriger nach den ersten paar Trainingsstunden das Handtuch werfen. Seine Mutter, die ihn eigentlich lieber beim Handball gesehen hätte, hätte ihn einfach abmelden können. Stattdessen forschte sie nach und erfuhr, dass Christian enttäuscht war, weil er nicht gewusst hatte, dass auch Lauftraining und all die anderen Übungen dazugehören. Mit ein bisschen Ermutigung und dem Hinweis darauf, dass er nicht der Beste sein müsse, sondern es ihm vor allem Freude machen solle, hielt er weiter durch. Er erlebte, dass er durch Spaß und Übung immer besser wurde.

Vergleiche: www.eltern.de/schulkind/erziehung-und-entwicklung/talent.html



Das tun Kinder nun gerne

Kinder zwischen sieben und zehn Jahren spielen nach wie vor gerne. Manchmal ist es ein einfacher Ball, mit dem sie sich stunden- und tagelang beschäftigen. Manche Kinder wünschen sich nun ganz besondere Sport- und Spielgeräte: ein Trampolin, Schlittschuhe, Inlineskates, ein Einrad oder ein Tanzkostüm. **Da Kinder manchmal schnell wieder das Interesse verlieren, kann es eine gute Idee sein, eines dieser Sportgeräte vorerst auszuleihen und auszuprobieren.** Wenn das Kind tatsächlich längerfristig Spaß daran hat, kann dieser Wunsch vielleicht zum nächsten Geburtstag erfüllt werden. Vielleicht steuern auch Großeltern und Patinnen oder Paten etwas dazu bei. Sie könnten auch auf Tauschmärkten (*Adressen siehe Adressenverzeichnis*) fündig werden: Dort werden gebrauchte Sportgeräte und -kleidung zu günstigen Preisen angeboten. Sie sollten technisch geprüft und gut gewartet sein. Oft gibt es auch einen Kurs, bei dem das Kind gemeinsam mit anderen diese neue Sportart kennenlernen und üben kann.



Infos & Anregungen

- Kinder sollen ihre Begabungen entfalten dürfen. Aber wie gelingt das am besten? Am wichtigsten dafür sind all die Dinge, für die liebevolle Eltern sorgen: **Geborgenheit, Ruhe, vielfältige Anregung im richtigen Maß und die Gewissheit, geliebt und ernst genommen zu werden.** Auf dieser sicheren Basis können Kinder ihre Begabungen entfalten, sei es Musikalität oder mathematisches Verständnis, soziales Gespür, Sprachtalent, besondere Sportlichkeit oder ganz etwas anderes.
- Häufig kosten diese Möglichkeiten auch etwas, zum Beispiel Kurse und Geräte, Kleidung oder Instrumente. Nicht in allen Familien gibt es die finanziellen Möglichkeiten, dies zu finanzieren. Eltern können diese Tatsache mit ihren Kindern besprechen und nach Alternativen suchen. Vieles ist auch mit geringeren finanziellen Mitteln machbar. So bieten zum Beispiel die Grundschulen Wahlfächer oder Wahlpflichtfächer zu verschiedensten Themen an.
- **Bei der ganzen Vielfalt ist es für Kinder manchmal schwierig, sich zu entscheiden. Wenn Sie mit Ihrem Kind eine Auswahl treffen, gilt es, einen guten Mix zu finden zwischen neuen Eindrücken und noch freier ungeplanter Zeit. Versuchen Sie, ein bis drei Nachmittage bewusst frei zu halten.**



„Das machen wir heute!“ Kreative Freizeitideen gemeinsam mit Kindern

Kleine gemeinsame Verrücktheiten schweißen Eltern und Kinder zusammen. Solche Freizeitaktivitäten kosten wenig oder kein Geld, machen Spaß und sind leicht umzusetzen:

→ **Einen Tag auf dem Flohmarkt verbringen**

Das Kinderzimmer ist entrümpelt – jetzt geht es ab auf den Flohmarkt. Es ist herrlich zu hören, wie die Kasse klingelt! Als Verkäuferin oder Verkäufer sind auch die Kinder begeistert bei der Sache. Danach ziehen alle los, um selbst mit den Hosentaschen voller Kleingeld über den Flohmarkt zu gehen und manch altes Schätzchen neu zu erobern, sich gemeinsam ein Eis oder einen Kinobesuch zu gönnen oder auch einen Teil des eingenommenen Geldes zu spenden.

→ **Die Nacht zum Tag machen**

Die Nacht ist voller Magie. Wie schön es ist, sie zusammen mit den Kindern zu erleben! Eine Wanderung unter klarem Sternenhimmel bleibt der Familie lange in Erinnerung. Dabei lassen sich (von Eltern versteckte) Schätze suchen und Tiere wie Fledermäuse, Glühwürmchen, Nachtfalter, Igel und Waldkäuze hören und beobachten.

→ **Auf dem Balkon übernachten**

Wer sagt, dass man immer im Bett schlafen muss? Im Sommer kann es auf einer Isomatte auf dem

Balkon auch sehr gemütlich sein, vor allem dann, wenn man dabei zu mehreren ist. Beim Einschlafen werden nicht Schäfchen, sondern Sterne gezählt. Wer einen Garten hat, kann dort ein Zelt aufbauen.

→ **Ein neues Familiengericht ausdenken**

Kochen ist eine besonders schöne Freizeitaktivität mit Kindern. Neue Rezepte nachkochen oder gar neue erfinden macht Spaß: Schmeckt das Gemüse auch mit Honig oder Senf? Einfach mal ausprobieren. Wer mit seinen Kindern Gerichte erfindet, erhält Geschmackserlebnisse, die er bislang nicht für möglich gehalten hat. Was schmeckt, erhält einen Namen und findet Einzug ins Familien-Kochbuch.

→ **Anspruchsvolle Musik hören**

Kinder mögen nur Kinderlieder oder Pop? Keineswegs. Ein Mozart-Abend zu Hause kann ein intensives Erlebnis sein, wenn die Musik in Konzert-Lautstärke durchs Wohnzimmer schallt. Ein Bilder- oder Kinderbuch über Mozarts Kindheit sorgt zwischendurch für Staunen und Spannung.

→ **Ein Lagerfeuer machen**

Am Lagerfeuer fühlt sich jeder und jede ganz im Hier und Jetzt, der Natur verbunden. Wie schön das Holz knistert und die Flammen lodern, wie angenehm das Feuer in der kühlen Nacht wärmt.

→ Einander Briefe schreiben

Im Zeitalter von SMS und E-Mails sind Briefe fast ausgestorben. Umso interessanter sind sie für Kinder. Malen oder schreiben Sie sich Briefe. Das macht besonders viel Spaß, wenn die Briefe per Flaschenzug von Stockwerk zu Stockwerk zugestellt werden.

→ Einkaufen spielen

Buben und Mädchen lieben dieses Spiel gleichermaßen. Einkaufen und verkaufen wird besonders spannend, wenn das ganze Wohnzimmer oder die gesamte Küche zu einem Markt umgestaltet wird. Wenn das Kleingeld bereitliegt und die Waren mit Preisen versehen sind, lässt es sich von Stand zu Stand schlendern.

→ Eine Geschichte erfinden

Kinder haben Fantasie. Wenn sich Eltern mitreißen lassen, entstehen wunderbare, spannende und bunte neue Welten. Schreiben Sie die Geschichten auf, die Sie gemeinsam erfinden! Kinder können dazu zeichnen und malen. Das Buch, das entsteht, wird so für alle zu einer tollen Erinnerung.

→ Das eigene Dorf/die eigene Stadt neu entdecken

Einmal durch das eigene Dorf oder die eigene Stadt zu gehen und nach der tollsten Malerei auf den Häuserwänden oder dem originellsten Briefkasten zu suchen, kann Kindern und Erwachsenen gleichermaßen Spaß machen.

Vergleiche: Sigrid Schulze, auf: www.familienleben.ch

Planen Sie einen gemeinsamen Besuch in der Bibliothek!

Sie und Ihre Kinder können dort stöbern und lesen, in neue Welten eintauchen sowie Bücher und Medien ausleihen.

Buchtipps:

Pinipas Pfannkuchenbäckerei. Die leckersten Pfannkuchen aus Europa, Martin Grolms, Gruhnling Verlag 2016. Die neugierige Heldin Pinipa entdeckt auf einer Reise durch Europa viele leckere Pfannkuchen, Omeletten und Crepes. Die kindgerechten Rezepte haben einfache Zutaten- und Mengenangaben und sind leicht nachzubacken.

Kochen mit Pettersson und Findus. Ein Familienkochbuch, Anne Tüllmann u.a (Hg), Oetinger 2004. In diesem Kochbuch für die ganze Familie gibt es Gerichte aus den bekannten Geschichten rund um den Kater und Pettersson zum Nachkochen: von Stockbrot über Zimtschnecken zu knusprigem Weihnachtsschinken.

Pflanz mal was! Vom Säen bis zum Ernten, Annelie Johansson, Beltz und Gelberg 2017. Das Buch zeigt und beschreibt, was in der Natur passiert und zeigt Schritt für Schritt, wie Pflanzen wachsen: vom Säen bis zur Ernte und Einsammeln der Samen für das nächste Jahr.

Elvis im Einsatz, Saskia Hula, mixtvision, 2015. Es sind Sommerferien. Elvis wird es irgendwann fad und so gründet er im Gartenschuppen ein Fundbüro. Gemeinsam mit seiner Nachbarin Annarita startet er das sommerliche Projekt. Gut lesbar für junge Selbstleser und Selbstleserinnen.



Am Wasser, inmitten von Pflanzen oder in der Höhe

Mit Wanderungen ans Wasser sind viele Kinder zu begeistern: zu Seen, Bächen, Wasserfällen oder entlang von Waalwegen. Dabei gibt es für Kinder viel zu Entdecken und zu Spielen. Sich als Familie in einen Irrgarten zu wagen und gemeinsam den Weg nach draußen zu finden, macht Spaß und stolz, gemeinsam eine schwierige Aufgabe gelöst zu haben. Hochseilgärten sind spannend für Kinder und Eltern und bieten die Möglichkeit, gemeinsam Aufgaben zu bewältigen, sich draußen zu bewegen und Neues zu erkunden.

Fernsehen, Computer Smartphone – wie damit umgehen?

Tipps zur
Stärkung in
der digitalen
Erziehung

Medien sind Teil unserer Welt. Kinder gehen damit selbstverständlich um, wollen sie entdecken und ausprobieren. **Zugleich ist wichtig, dass Kinder erfahren: Es gibt sehr viele andere Möglichkeiten, sich zu informieren, zu unterhalten und zu entspannen. Etwa indem man ein Buch liest, sich mit Freunden und Freundinnen trifft, gemeinsam etwas unternimmt, spielt, Sport betreibt, Musik macht, malt oder mit einem Hund spazieren geht oder Ähnliches** – damit sich der Blick nicht nur auf die Medien richtet.

Kinder müssen erst allmählich lernen, aus dem riesigen Angebot der Medienwelt eine sinnvolle Auswahl zu treffen. Dabei brauchen sie die Unterstützung und das Vorbild der Eltern. Selbstständigkeit und Selbstverantwortung lernt man auch beim Mediengebrauch am besten, wenn die Grenzen nicht zu eng und nicht zu weit gesetzt werden und die **Kinder einen überschaubaren Spielraum haben, in dem sie sich frei bewegen können.**

Natürlich sollten Siebenjährige vorwiegend Kinderprogramme beziehungsweise kindgerechte Sendungen sehen. **Ein Kind nimmt anders wahr als Erwachsene. So können Szenen aus einem Film, die für Erwachsene harmlos wirken, oder Nachrichtensendungen Kinder in diesem Alter erschrecken und belasten.** Daher ist es wichtig, dass sie über das Gesehene reden können. **Wenn Sie die Sendungen oder Spiele, die Ihrem Kind gefallen, nicht so gut finden, sollten Sie seinen Geschmack nicht schlechtmachen, sondern neugierig sein,** warum es diese Sendungen so sehr liebt oder bestimmte Computerspiele immer wieder spielen will. Vielleicht haben Sie als Eltern auch mal Lust mitzuspielen oder mitzuschauen.

Wenn Sie als Eltern Zeitumfang und Art des Programms festgelegt haben, dann sollten Sie Ihrem Kind zugestehen, dass es selbst auswählt, was es davon interessiert. Das gilt entsprechend auch für Computerspiele. Besprechen Sie, was Ihnen wichtig ist, zum Beispiel, welche Spiele Sie sinnvoll finden, etwa Lernspiele oder gemeinschaftsstärkende Spiele.

Oder ob es eine Art von Spielen gibt, die Sie keinesfalls erlauben werden, etwa Ballerspiele, bei denen auf Lebewesen geschossen wird, oder Spiele, in denen weibliche oder männliche Figuren auf eine Art und Weise dargestellt werden, mit der Sie nicht einverstanden sind. In vielen Bibliotheken gibt es eine Auswahl an interessanten Computerspielen. Diese können auch mit Freundinnen oder Freunden getauscht werden.

Um unsere Welt zu verstehen, sind Kinder auf Erwachsene angewiesen, die ihnen ihre Weltsicht vermitteln, ohne zu behaupten, dass sie die einzig mögliche ist. Das erfordert Zeit und Geduld und auch einen eigenen, überlegten Umgang mit Fernsehen, Handy und Computer.



Und wie soll ich das richtige Spiel aussuchen?

Viele Kinder wünschen sich Spiele und Zusatz-Tools für den Computer. Eltern berichten, dass sie aufgrund der Fülle an Angeboten gar nicht wissen, was sie für ihr Kind am besten auswählen sollen, sich verunsichert fühlen und sich am liebsten nicht mit dem Thema beschäftigen würden.

Es kann spannend sein, gemeinsam mit den Kindern neugierig zu sein und sich von ihnen zeigen zu lassen, was sie interessiert. So können Sie sich auch ein Bild davon machen, welche Spiele am Computer Ihre Tochter oder Ihr Sohn kennen, mit wem sie spielen und welche Themen sie besonders interessieren. Eigene Internetseiten geben Eltern Informationen zu Computerspielen, deren Inhalten und Altersfreigaben, so unter anderem: www.internet-abc.de, www.games-wertvoll.de. Empfehlenswert sind auch kindgerechte Suchmaschinen wie zum Beispiel www.helles-koepfchen.de, www.blinde-kuh.de, www.interauten.de

Sollte Ihr Kind hin und wieder an Ihrem Smartphone spielen, gibt es dafür eine große Auswahl an Lern- und Spiele-Apps, die altersgerecht aufgebaut, übersichtlich und werbefrei sind. Wenn Sie sich Zeit nehmen, gemeinsam mit Ihrem Kind zu spielen und sich ein eigenes Bild von den Programmen machen, erfahren Sie gleichzeitig, wie Ihr Kind damit umgeht. Infos auch unter: www.schau-hin.info

Medien und Gewalt

Kinder sehen in den verschiedenen Medien viele Bilder, in denen Gewalt vorkommt: an Menschen, Tieren, der Natur. Kinder können diese Informationen und Eindrücke nicht verarbeiten, sie reagieren überfordert, einige aggressiv, andere werden gefühllos. **Je mehr Bilder mit Gewalt Kinder sehen umso mehr wird**

Gewalt für sie etwas Selbstverständliches.

Das ist gefährlich für sie.

Kindern tut es gut, wenn Sie als Eltern entscheiden, welche Sendungen und Filme sie sich ansehen dürfen. Sie beschützen Ihr Kind vor Bildern, die es nicht verarbeiten kann.

Seien Sie ein gutes Vorbild im Umgang mit Medien

Kinder merken schnell, wenn Erwachsene ein Gerät nutzen, das große Aufmerksamkeit erhält und im Alltag ständig präsent ist. Hinterfragen Sie deshalb Ihren eigenen Umgang mit den Medien. Ihr Kind schaut sich viel von Ihnen ab. Ihre Haltung und Ihre Nutzungsgewohnheiten haben Einfluss auf das Verhalten Ihres Kindes. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran und achten Sie auf medienfreie Zeiten in der Familie und mit Ihren Kindern.

- Sensibler Umgang mit den Fotos der eigenen Kinder
- Achten Sie auf eine altersgerechte Anschaffung und Nutzung von Medien
- Interessieren Sie sich für die Mediennutzung ihres Kindes
- Sorgen Sie für medienfreie Alternativen
- Mediennutzung soll zeitlich begrenzt sein
- Lassen Sie Ihr Kind in den digitalen Welten nicht alleine
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über mögliche Gefahren im Internet
- Achten Sie auf den Umgang mit persönlichen Daten im Netz
- Wie kann ich mit meinem Kind über Datenschutz und den Umgang mit persönlichen Daten sprechen?
- Ermutigen Sie ihr Kind zur Netiquette

Weitere Tipps und Informationen rund um das Thema digitale Erziehung in der Familie finden Sie www.eltern-medienfit.bz \t "_blank" www.eltern-medienfit.bz.



Infos & Anregungen

- Meist ist es für Kinder einfacher zu akzeptieren, noch kein Handy oder keinen Computer zu haben, als vereinbarte Regeln einzuhalten.
- **Für Kinder ab neun, zehn Jahren kann ein wöchentlicher Gesamt-Zeitrahmen für Fernsehen und Computerspiele festgelegt werden.** Dieser Zeitraum wird dann auf die ausgewählten Sendungen und Spiele verteilt (das ist auch eine gute Rechenübung!). Das erspart tägliches Feilschen um die Fernseh- und Computerzeit. Gelegentliche Ausnahmen sind erlaubt.
- Noch wichtiger als die Dauer ist der Grund für die Nutzung von Medien: Handelt es sich um eine Pause oder füllt Ihr Kind damit Langeweile? Recherchiert Ihr Kind für einen Vortrag in der Schule? Interessiert es sich gerade brennend für ein bestimmtes Thema? Ist sein/ihr Freundeskreis rund um die Uhr online? Oder nutzt es den PC für eine kreative Tätigkeit?
- Davon können Sie dann auch die Dauer der Nutzung abhängig machen.
- Bis zu 60 Minuten täglich für alle Medien wie Computer, Fernseher, eventuell Smartphone zusammen können es als Orientierungsrichtlinie für Kinder zwischen sieben und zehn Jahren sein.
- **So ein Wochenplan kann auch einen medienfreien Tag enthalten – vielleicht sogar für die ganze Familie? Das gibt Gelegenheit eine bewusste Auswahl zu üben und zusammen alternative Möglichkeiten der Freizeitgestaltung zu erleben. Das Vorbild der Erwachsenen und Eltern ist auch hier wirksamer als isolierte Regeln für das Kind.**
- Versuchen Sie Ihre gemeinsamen Familienmahlzeiten ohne Fernsehen oder Radio zu verbringen, lebendige Bilder und Wortbeiträge lenken allzu sehr ab.
- Günstig ist es, mit dem Kind gemeinsam festzulegen, welche Art von Sendungen beziehungsweise Spiele es ansehen oder spielen darf. Gemeinsam erstellte Regeln, vielleicht in einem kleinen von beiden Seiten unterschriebenen „Vertrag“, werden meist eher eingehalten.
- **Fernsehgerät oder Computer gehören nicht ins Kinderzimmer! Vereinbaren Sie, wann Kinder Zugang zum Internet haben. Filtereinstellungen und Kinderbrowser können hilfreich sein, sind aber kein verlässlicher Schutz. Wichtig ist ein Vertrauensverhältnis, bei dem sich Kinder über Ihre Surferfahrungen im Internet mit Eltern austauschen.**
- Je länger Kinder vor dem Fernsehgerät sitzen, desto seltener nutzen sie die Chance, selbst spielend etwas von der Welt zu entdecken. Sie erfahren das Leben nur noch aus zweiter Hand. **Das natürliche kindliche Verlangen, Neues zu entdecken, verkümmert und fehlt ihnen in ihrer Entwicklung. Zusätzlich macht Fernsehen Kinder zu „Sitzkindern“:** Sie sitzen in der Schule, sie sitzen vor dem Fernsehgerät, sie sitzen vor dem Computer, sie sitzen mit dem Smartphone. Kindern verlieren zum Teil Ihre Geschicklichkeit, es fällt ihnen schwer zu balancieren, rückwärts zu gehen oder zu klettern, auf einem Bein zu hüpfen oder hochzuspringen.
- Kinder, die in ihrer Freizeit übermäßig viele Medien konsumieren, leiden oft unter Konzentrationsschwäche.
- Überlegen Sie gut, was sie über ihre Kinder in den sozialen Medien berichten oder ob sie Fotos von ihnen posten. Es ist wichtig, die Privatsphäre Ihrer Kinder gut zu schützen. Was einmal im Internet veröffentlicht wurde, ist nur schwer wieder zu löschen.

Ein eigenes Handy – ab wann?

Viele Grundschulkinder wünschen sich ein eigenes Handy. Sie sehen, wie größere Kinder und Erwachsene mit ihren Handys telefonieren, spielen oder sich informieren. Das fasziniert sie natürlich. Für Sie als Mutter und Vater ist es vielleicht beruhigend, Ihr Kind immer erreichen zu können, wenn es den Schulweg alleine bewältigt oder Freunde besucht. Doch: **Kinder unter zehn Jahren brauchen eigentlich kein Handy.** Ein Smartphone empfiehlt sich erst dann, wenn Sie sicher sind, dass Ihr Kind die Gefahren des Internets kennt und weiß, wie es sich schützt, also ungefähr im Alter von zwölf Jahren.

Sollten Sie daran denken, Ihrem Kind bereits vorher ein Handy zu schenken, sollten Sie überlegen: Ist es das einzige in seiner Klasse, das dann ein Handy hat? Das kann – ebenso wie im umgekehrten Fall – zu Schwierigkeiten mit den Freundinnen und Freunden führen. Ist Ihr Kind schon fähig, auf einen kostspieligen Gegenstand aufzupassen? Ist eine ständige Kontrolle durch die Eltern gut und in Ihrem Fall notwendig? Wenn Sie sich schließlich entscheiden, Ihrem Sohn, Ihrer Tochter bereits so früh ein Handy anzuvertrauen, dann legen Sie unbedingt im Voraus Regeln fest, etwa: Welche Nummern darf es wählen? Wann muss das Handy eingeschaltet sein, wann ausgeschaltet? Zum Beispiel im Schulunterricht, beim gemeinsamen Essen, bei Familienfeiern oder gemeinsamen Unternehmungen. Sie können sich überlegen, das Handy selbst zu verwalten, das Kind bekommt es dann, wenn es untertags selbstständig unterwegs ist. **Ansonsten sollten die Kinder das Handy möglichst wenig nutzen, Sieben- bis Achtjährige höchstens zehn Minuten, Neun- bis Zehnjährige höchstens 20 Minuten täglich.** In der Nacht sollten alle elektronischen Geräte aus der Schlafumgebung entfernt oder komplett abgeschaltet werden. Sich gut über die Tarife des Handys zu informieren zahlt sich aus, ebenso, das Kind dabei mit einzubeziehen. So lernt es, sein Handy zu schätzen und es sinnvoll einzusetzen. Bei der Auswahl des Handys sollte auch darauf geachtet werden, dass es möglichst strahlungsarm ist. Vor Strahlungseinflüssen kann man sich auch schützen, indem man es erst nach aufgebauter Verbindung ans Ohr hält oder ein Headset benutzt.

Videotipp:

Der böse Wolf im Internet. Gefahren im Internet

Karamela und Schokola, die beiden Clowns, sind stolze Besitzer eines Smartphones und posten, oder pusten, wie sie es nennen, dumme Videos und Fotos ohne Unterlass und senden sie in die Welt hinaus. Dass das mitunter auch gefährlich sein kann, bekommen sie leider sehr bald am eigenen Leib zu spüren.

Der Südtiroler Kurzfilm beschreibt in kindgerechter Form mögliche Gefahren im Umgang mit Fotos und Kurzfilmen im Internet und wie Kinder Gefahren meiden können. www.youtube.com/watch?v=jzpwk80qc



Gefahren im Internet – Sexting und Cybermobbing

Werden im Internet Nachrichten mit erotischen Inhalten oder Nacktaufnahmen, auch einzelner Körperteile verschickt, wird das **Sexting** genannt. Häufig erhalten Kinder und Jugendliche solche Nachrichten von Freunden und Freundinnen weitergeleitet. Solche Mails oder Nachrichten auf dem Handy können Kinder verunsichern und erschrecken. Falls Ihr Kind Ihnen davon erzählt, nehmen Sie sich Zeit zuzuhören und gemeinsam zu überlegen, wie Sie und das Kind reagieren.

Die Postpolizei (Polizia Postale e delle Comunicazioni), Tel. 0471 531413 oder www.commissariatodips.it, bietet Informationen zum Gebrauch des Internets sowie die Möglichkeit, Unrechtmäßiges anzuzeigen.

Cybermobbing bezeichnet Beschimpfungen, Ausgrenzungen und das Bloßgestelltwerden durch Kommentare und Bilder mithilfe von Medien. Kinder und Jugendliche sind sich als Täter meist nicht bewusst, was sie damit beim Opfer auslösen, dass sie sich strafbar machen und auch ausgeforscht werden können. Wer Opfer wird, benötigt unbedingt Unterstützung.

Sollten Sie Verdachtsmomente oder Straftaten im Internet entdecken und ein Kind ist betroffen und in Gefahr, sollten Sie sich an die Postpolizei www.commissariatodips.it oder an die Nummer **114** „Emergenza infanzia“ wenden, ein italienweites Angebot, das von der Vereinigung Telefono azzurro geleitet wird.

Alleine mit dem Fahrrad zur Schule?

Bewegung am frühen Morgen macht Spaß, ist gesund und hilft, sich anschließend gut zu konzentrieren. Deshalb tut es Kindern gut, zu Fuß oder mit dem Fahrrad zur Schule zu kommen. Solange das Fahrrad eine Länge von 110 cm und eine Breite von 50 cm nicht überschreitet, ist es gesetzlich erlaubt, auf dem Gehsteig zu fahren. **Doch wann sind Kinder alt genug, alleine auf der Straße in die Schule zu fahren? Fachleute raten, dies erst ab einem Alter von neun oder zehn Jahren zu erlauben. Die Fähigkeit, Risiken einzuschätzen und in Gefahrensituationen richtig zu handeln, entwickelt sich erst dann.**

Folgende Voraussetzungen sollten auf jeden Fall gegeben sein: Ihr Kind sollte bereits andere kurze Wege alleine bewältigen, die wichtigsten Verkehrsregeln und Verkehrsschilder kennen, die Gefahren auf seinem Schulweg einschätzen und unterschiedliche Verkehrssituationen meistern können. Die drei Bildungsressorts des Landes bieten in Südtirol

das Projekt „Fahrrad-Führerschein“ an, bei dem Kinder der vierten und fünften Klasse der Grundschule dies üben können und anschließend einen „Fahrrad-Führerschein“ erhalten. Die Schulen bieten diese Möglichkeit gemeinsam mit der jeweiligen Gemeindepolizei an.

Wenn es soweit ist, dass Ihr Kind selbstständig mit dem Rad auf der Straße unterwegs ist, sollten Sie das Befahren des Schulweges auf jeden Fall gemeinsam üben. Sie können den sichersten Weg suchen, mögliche Gefahrenpunkte ausfindig machen und beobachten, wie sich Ihr Kind im Straßenverkehr verhält. Zeigen Sie ihm, wann es besonders langsam und aufmerksam fahren muss, wie es sicher die Straße überqueren kann und wo Autos Radfahrenden die Vorfahrt nehmen könnten. Dann sollten Sie Ihr Kind vorausfahren lassen und nur in kritischen Situationen eingreifen. **Meistert das Kind den Schulweg immer öfter, kann das ein guter Start sein, es in Zukunft alleine fahren zu lassen.**

Infos & Anregungen

- Achten Sie darauf, dass das Fahrrad die richtige Größe für Ihr Kind hat, leicht und stabil ist, die Bremse sowie das Licht gut funktionieren. Fahrräder können Sie im spezialisierten Fachhandel oder bei Sport-Tauschmärkten kaufen.
- **Auf der kommenden Seite finden Sie Informationen zu verkehrssicheren Fahrrädern, wie sie der italienischen Straßenverkehrsordnung entsprechen.**
- **Ein Helm schützt den Kopf im Falle eines Sturzes.** Was beim Kauf wichtig ist, finden Sie auf der nächsten Seite.
- An vielen Schulen wird zusätzlich zum Fahrrad-Führerschein auch die Möglichkeit zum Üben angeboten. Eventuell können Sie eine solche Radfahrerschule auch bei einer Elternversammlung oder in der Direktion vorschlagen. Die Radfahrerschule ermöglicht Übungen, mit einer Hand zu fahren, einer schmalen Spur zu folgen, Verkehrshindernissen auszuweichen, zu bremsen und vieles mehr.
- **Das Fahren auf der Straße sollte circa ab dem achten oder neunten Lebensjahr regelmäßig trainiert werden.**
- Vermitteln Sie Ihrem Kind die wichtigsten Verkehrsregeln und Handzeichen und üben Sie gemeinsam das Befolgen dieser Regeln.
- Erklären Sie ihm die wichtigsten Verkehrsschilder (*siehe nächste Seite*).
- Sprechen Sie mit ihm über mögliche Gefahrensituationen und wie es diese vermeiden oder entsprechend darauf reagieren kann.
- Trainieren Sie das schnelle, zielgenaue Bremsen, damit Ihr Kind in gefährlichen Situationen in der Lage ist, sofort anzuhalten.
- **In der Dunkelheit ist es verpflichtend, das Licht einzuschalten und außerhalb von Ortschaften eine Warnweste oder Leuchttträger zu tragen.**

Wichtige Verkehrszeichen

			
Vorfahrt geben	Achtung: eine Kreuzung	Kreuzung mit dem Recht auf Vorfahrt	Gegenverkehr
			
Hier unbedingt anhalten. Links und rechts Vorfahrt geben.	Hier ist die Durchfahrt verboten.	In diese Richtung darf man nicht fahren.	In diese Richtung darf man nicht abbiegen.
			
Hier ist es verboten, mit dem Fahrrad zu fahren.	Dem Gegenverkehr Vorfahrt geben	In diese Richtung darf abgelenkt werden, in die andere nicht.	Das Fahren ist nur in diese Richtung erlaubt.
			
Die Fahrtrichtung ist vorge- schrieben: nur rechts vorbei	Hier muss man im Kreisverkehr fahren.	Einbahnstraße	Fahrradweg
			
Ende des Fahrradweges	Dieser Weg ist für Fußgänger/ innen und Radfahrer/innen gemeinsam zu nutzen.	Hier endet der gemeinsame Weg für Fußgänger/innen und Radfahrer/innen.	Dieser Weg ist für Fußgänger/ innen und Radfahrer/innen getrennt zu nutzen.
			
Vorfahrt geben	Hier dürfen nur Fußgänger/ innen unterwegs sein, keine Fahrräder.	Radfahrer/innen können die Straße überqueren.	Hier können Fußgänger/innen die Straße sicher überqueren, Radfahrer/innen müssen stehen bleiben.
			
Hier haben wir Vorfahrt und entgegenkommenden Fahrzeuge müssen uns Vorfahrt geben.	Auf diesem Weg hat man Vorfahrt.	Ende der Vorfahrtsstraße	

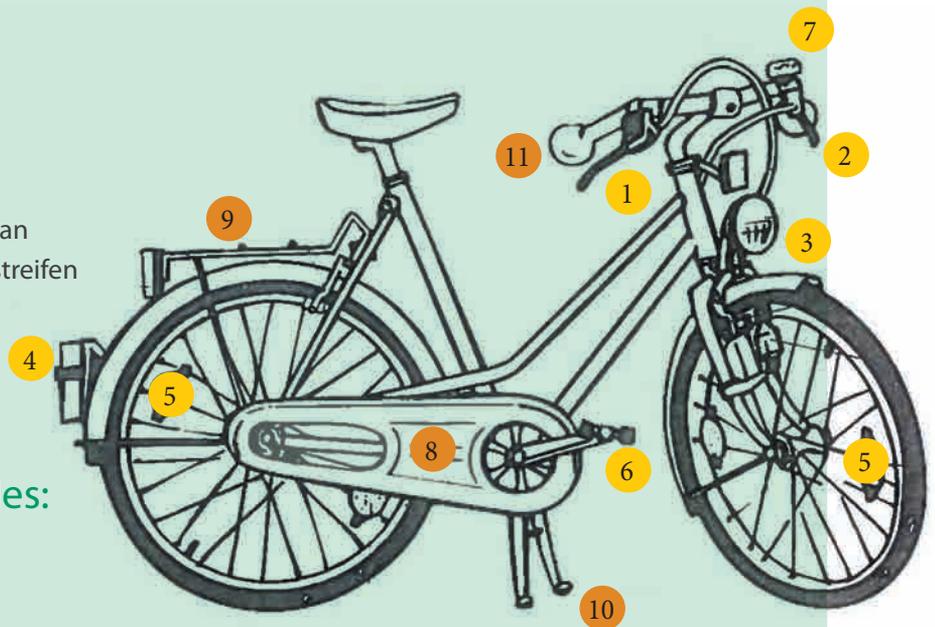
Machen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind den Radsicherheitscheck:

Dies gehört zu einem verkehrssicheren Rad laut italienischer Straßenverkehrsordnung:

1. Vorderradbremse
2. Hinterradbremse
3. vorderes Licht
4. rote Rückleuchte mit Rückstrahler
5. je zwei gelbe Speichenrückstrahler an Vorder- und Hinterrad oder Leuchtstreifen
6. Pedale mit gelben Rückstrahlern
7. Glocke

Folgendes unterstützt die Sicherheit des Fahrrades:

8. Kettenschutz
9. stabiler Gepäckträger
10. standfester Fahrradständer
11. Prallschutzhendler an den Lenkergriffen



Der richtige Fahrradhelm

Das Kind muss den Helm anprobieren, um sicher zu sein, dass er genau passt.

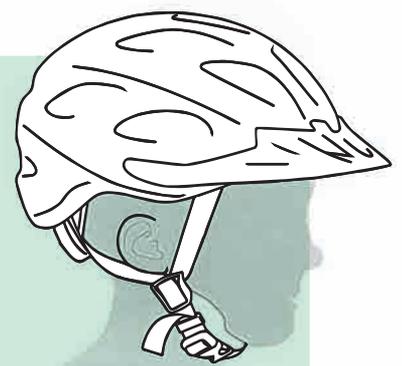
Folgende Elemente muss der Helm aufweisen:

- eine dicke Innenschale (meist aus Styropor)
- eine dünne harte Außenschale
- Lüftungsschlitze, möglichst mit Netz zum Schutz gegen Insekten
- mindestens 18 mm breite Kinnriemen, die sich leicht einstellen lassen

Der Helm muss fest am Kopf sitzen und darf nicht wackeln. Der Kinnriemen sollte so eingestellt sein, dass zwischen Kinn und Riemen ein Fingerbreit Platz ist. Die Riemen sollen links und rechts am Ohr verlaufen und nicht mehr verrutschen können (siehe Bild).

Der Verschluss sollte einfach zu öffnen und zu schließen sein.

Der Helm sollte ein anerkanntes Prüfzeichen haben: Europa Norm EN 1078.



Passt die Größe des Fahrrades?

- Lassen Sie Ihr Kind den Ellbogen am Ende des Sattels anlegen und den Unterarm waagrecht nach vorne halten. Der Lenker sollte sich bei den Fingerspitzen befinden.
- Wenn der Sattel richtig eingestellt ist, muss das Kind mit ausgestrecktem Bein mit der Ferse zum Pedal kommen und mit den Zehenspitzen den Boden berühren. Die Stellung des Lenkers und des Sattels sollte regelmäßig kontrolliert werden, denn Kinder wachsen schnell.

Passt der Helm?

Der Test lässt sich gut vor einem Spiegel durchführen. Ihr Kind lernt, worauf es achten muss.

- Helm aufsetzen, Kopfring festziehen und das Gurtband unter dem Kinn schließen. Die Helmschale mit beiden Händen ergreifen und zur Seite drehen. Der Kopf des Kindes muss sich sofort mitbewegen. Lässt sich der Helm ohne gleichzeitige Kopfbewegung drehen, ziehen Sie den Kopfring straffer.
- Den Helm mit beiden Händen festhalten und versuchen, ihn nach vorne zu kippen. Lässt sich der Helm über die Augen oder gar bis zur Nase kippen, müssen Sie das hintere Gurtband straffer ziehen.
- Versuchen Sie, den Helm in den Nacken zu schieben. Lässt sich der Helm so weit nach hinten schieben, dass die Stirn freiliegt, müssen Sie das vordere Gurtband und das Kinnband straffer ziehen.
- Ziehen Sie den Helm nach oben – lässt sich der Helm auf und ab bewegen, dann müssen Sie das Kinnband straffer ziehen.

Passen die Bremsen?

Lassen Sie Ihr Kind die Bremsen beim Fahrradkauf testen und vergewissern Sie sich, dass Ihr Kind die Bremsen gut mit den Händen erreichen und betätigen kann.

Wir bedanken uns bei Paolo Morandi, Mitarbeiter am Deutschen Bildungsressort und zuständig für Verkehrserziehung und Mobilitätsbildung, für die Mitarbeit am Text.



Ausprobieren & experimentieren

Was erlauben Sie Ihrem Kind?

Fabienne staunt, als sie ihre Nichte Sophie, acht Jahre alt, mit den größeren Buben auf die metallene Stiege klettern sieht. Kurz drauf springt Sophie juchzend vom Drei-Meter-Brett. Sophie klettert aus dem Becken und steigt wieder die Stufen hinauf, um nochmals zu springen. Fabienne sagt zu ihrer Schwägerin: „Toll, wie Sophie das macht und dass ihr Sophie das auch zutraut, ich glaub', ich hätte selbst Angst und weiß nicht, was ich sagen würde, wenn Eveline vom Brett springen möchte!“

Grundschul Kinder suchen nun häufig herausfordernde Erlebnisse, sie probieren manches ohne Wissen der Eltern aus. Das ist wichtig, um weiter zu wachsen und Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl zu entwickeln. **Für Eltern bedeutet es eine Gratwanderung: Einerseits müssen sie dafür sorgen, dass ihr Kind keinen Gefahren ausgesetzt ist, die es aufgrund seines Alters noch**

nicht einschätzen kann. Andererseits bedeutet das auch, dem Kind etwas zuzutrauen und loslassen zu können. Zu akzeptieren, dass das Kind auch einmal etwas falsch macht oder sich blaue Flecken holt. Kinder können Risiken häufig gut einschätzen. Sie trauen sich intuitiv zu, was sie beherrschen. Wenn sie auf Probleme stoßen, entwickeln sie Strategien und Lösungen, zum Beispiel beim Klettern: Welche Griffe muss ich wählen, um höher hinaufzukommen? Wie komme ich sicher zurück?

Es ist wichtig, Kindern etwas zuzumuten, dabei ist es für Mütter und Väter auch noch immer wichtig mit zu bedenken, was passieren könnte und die Konsequenzen vor auszudenken, so dass das Kind sich nicht verletzt, es nicht entmutigt wird, anderen etwas zustößt oder das Kind bzw. die Familie mit dem Gesetz in Konflikt kommen.

Was erlauben Sie Ihrem Kind?

Wenn Sie die nachfolgende Liste durchlesen, können Sie beobachten, welche Gefühle sich bei Ihnen bemerkbar machen, wenn sie daran denken, dass Ihr Kind das macht. Wenn Sie ablehnend reagieren, überlegen Sie auch warum, und denken Sie an die Gratwanderung zwischen Befähigen und Beschützen. Jede Familie, jede Mutter, jeder Vater und jedes Kind sind anders, es gibt keine allgemeingültigen Regeln, in welchem Alter und womit Kinder Neues ausprobieren und dazulernen.

Was erlauben Sie Ihrem Kind?

- auf Bäume zu klettern?
- mit Zündhölzern zu experimentieren?
- im Sommer im Garten gemeinsam mit einer Cousine im Zelt zu übernachten?
- mit dem Taschenmesser etwas zu schnitzen?
- über eine Kuhweide zu laufen?
- mit Stöcken zu kämpfen?
- alleine mit dem Bus zu den Großeltern oder dem Patenonkel ins nächste Dorf zu fahren?

Allein zu Hause

„Und wenn irgendetwas ist, ruf mich an!“ „Ja Mami, mach ich. Pfiati.“ Noch eine Umarmung. Karla, neun Jahre, schließt die Tür und geht zurück ins Wohnzimmer. Dort wartet schon ein Buch auf sie und sie setzt sich gemütlich in den großen Sessel. In der Küche hat ihre Mutter das Abendessen vorbereitet. Ein bisschen ungewohnt ist es schon, so allein daheim.

Kinder für gewisse Zeit alleine zu lassen, bedeutet einen großen Schritt. Es geht darum, den Kindern zu vertrauen, dass sie sich an die vereinbarten Regeln halten, und selber auszuhalten, nicht alles unter Kontrolle zu haben. **Wie alt ein Kind sein soll, damit es Zeit alleine verbringen kann, hängt von vielen Faktoren ab.** Viele Kinder sind mit ungefähr zehn Jahren reif und umsichtig genug,

sich eventuell auch in schwierigen Situationen alleine helfen zu können. Die folgenden Fragen können helfen, Ihr Kind einzuschätzen: Hält sich meine Tochter oder mein Sohn an Vereinbarungen? Wie verhält sie oder er sich in ungewohnten Situationen? Traue ich ihm oder ihr zu, Hilfe zu holen, zu telefonieren? Wo ist der oder die nächste Erwachsene in der Nähe?

Das Kind alleine zu Hause zu lassen, sollte keine Notlösung sein. Es sollte dann passieren, wenn Sie ihm zeigen möchten, dass es selbstständiger wird und Sie es ihm zutrauen. **Wichtig ist, dass Ihr Kind sich diese Zeit auch selbst zutraut. Wenn es zweifelt, suchen Sie nach einer anderen Möglichkeit.** Vielleicht kann Ihr Kind bei einer Nachbarsfamilie oder den Großeltern sein oder Sie engagieren einen Babysitter. Vielleicht kann auch ein Freund oder eine Freundin



Für die Zeit, wenn du allein zu Hause bist.

Falls du eine Frage hast oder du dich unsicher fühlst, ruf uns jederzeit an. Hier die wichtigsten Telefonnummern:

Mutter

Vater

Oma/Opa

Nachbar/in

Notrufnummer 112

Verschließe die Wohnung von innen. Falls du den Herd einschaltest, bleib in der Küche und geh erst wieder weg, wenn du den Herd wieder ausgeschaltet hast. Falls es an der Tür läutet, öffne nicht.

in dieser Zeit mit daheim sein. Traut sich Ihr Kind diesen Schritt zu, bewährt es sich, mit kurzen Zeitabschnitten zu starten, in denen das Kind alleine in der Wohnung oder im Haus ist, bevor es ein längerer Zeitraum oder Abend wird.

Wichtig ist es, die Telefonnummern der Eltern und anderer Erwachsener bereitzulegen und mit dem Kind zu besprechen, was passieren könnte und wie es sich dann helfen kann.

Infos & Anregungen

- Lassen Sie Ihr Kind anfangs nur kurz alleine und schauen Sie, wie es damit zurechtkommt. Verlängern Sie dann langsam die Zeit, in der Sie abwesend sind.
- Ihr Kind sollte immer ein Telefon griffbereit haben.
- Die Haustür sollte auf jeden Fall immer von außen aufgesperrt werden können.
- Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind, dass es keinem Fremden die Tür öffnet.
- Informieren Sie – wenn möglich – Nachbarn oder Nachbarinnen, wenn Sie außer Haus sind und Ihr Kind für eine bestimmte Zeit alleine lassen.
- **Wenn Sie nach Hause kommen, nehmen Sie sich gemeinsam Zeit, fragen Sie nach dem Tagesgeschehen, vielleicht passt eine Kuschel- und Vorlesezeit.** Das gibt dem Kind ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit. Erst danach sind die anderen Verpflichtungen wieder dran.
- Das italienische Gesetz sieht nicht vor, dass Eltern oder andere Erziehungsverantwortliche Kinder unter 14 Jahren ohne Aufsicht lassen dürfen. Auch die Aufsicht durch ältere Geschwister ist für den Gesetzgeber nicht ausreichend und würde im Falle einer Anzeige strafrechtliche Konsequenzen nach sich ziehen.
- **Abends alleine zu Hause zu sein bedeutet für die meisten Kinder eine besondere Herausforderung. Nehmen Sie Ihr Kind ernst und trauen Sie ihm jeweils zu, was der nächste Schritt sein kann. So können Sie beizeiten untertags starten und gemeinsam schauen, ob es für alle Beteiligten gut funktioniert.**
- Vielleicht möchten Sie Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter ein Blatt mit den wichtigsten Telefonnummern und Empfehlungen schreiben oder ausdrucken, ein mögliches Beispiel finden Sie nachfolgend.



„Darf ich noch aufbleiben?“

„Bei uns spielt sich jeden Abend das gleiche Theater ab“, erzählt Siegrid. „Franziska fallen hundert Ausreden ein, warum sie noch nicht schlafen gehen kann. Liegt sie dann doch endlich im Bett und Björn und ich haben uns entspannt aufs Sofa gesetzt, um den Abend zu genießen, kommt sie wieder und will etwas zu trinken. Fünf Minuten später steht sie erneut vor uns und muss aufs Klo gehen. Wieder fünf Minuten später muss sie nochmals kurz in ihre Schultasche schauen und dann kommt sie wieder und meint: ‚Ich kann einfach nicht einschlafen‘. In solchen Momenten weiß ich mir oft wirklich nicht zu helfen!“

Ähnliche Szenen spielen sich abends in vielen Familien ab. Das kann nervenaufreibend sein. Doch wie kann eine Lösung gefunden werden?

Vielleicht braucht das Kind jetzt weniger Schlaf, als die Eltern meinen? Wenn es morgens leicht aufsteht und ausgeschlafen wirkt, tagsüber frisch und munter ist, benötigt es wahrscheinlich wirklich weniger. **Wenn Sie aber nach dem abendlichen Einschlafstress jeden Morgen ein müdes, quengelndes Kind auf Trab bringen müssen, wird es ungemütlich – ganz abgesehen davon, dass es auf**

dem Schulweg und in der Schule unkonzentriert sein wird. Außerdem haben Eltern auch das Bedürfnis nach ein paar Stunden Ruhe und Entspannung am Abend. Allerdings kann auf Befehl niemand einschlafen. **Um einschlafen zu können, muss man entspannt sein.** Wenn Kinder beunruhigt sind, es vielleicht einen Streit mit Freunden oder Freundinnen gegeben hat, sie sich vielleicht Sorgen um die Beziehung der Eltern machen oder sie etwas anderes belastet, ist einschlafen schwierig. **Allzu sehr durch Bilder aus Medien angeregt zu sein, macht Entspannung auch schwierig.** Es kann Beruhigung bringen **den Tag nachzubesprechen, das Licht zu dämpfen, leiser zu reden, vorzulesen, den Tag langsam ausklingen zu lassen.** **Und vielleicht mag Ihr Kind nun auch noch im Bett ein Bilderbuch anschauen oder ein Buch lesen – alleine, ohne Eltern.** Ein Glas Wasser am Bett hilft gegen Durst. Diese wachsende Selbstverantwortung kann nicht nur allabendliche Machtkämpfe verhindern, das lange Aufbleiben verliert so auch an Reiz. Allmählich wird das Kind in der Geborgenheit und Ruhe seines Bettes wieder selbst spüren, wie müde es ist.



Infos & Anregungen

- Schlafgewohnheiten haben sehr viel damit zu tun, wo man lebt und wie die Menschen im Umfeld sie pflegen. In Ländern und Gegenden, in denen es am Tag sehr heiß wird, gehen Kinder meist später schlafen als in kühleren Gegenden. Auch gibt es unterschiedliche Gewohnheiten in den Familien: Während in manchen Familien Kinder schon sehr früh schlafen gehen, ist es in anderen üblich, dass die Kinder lange aufbleiben.
- **Je nach Alter benötigen die Kinder unterschiedlich viel Schlaf. Wichtig ist, dass die Kinder am Morgen gut und leicht aufstehen.**
- Fast alle Kinder haben manchmal Schwierigkeiten einzuschlafen. Vielleicht war der vergangene Tag besonders anstrengend oder es steht ein aufregendes Ereignis bevor – etwa eine Geburtstagsfeier oder eine Schularbeit?
- Vielleicht ist das Kind noch nicht müde? **Braucht es tagsüber mehr Bewegung und frische Luft?**
- **Das Ritual, ungefähr zur selben Zeit schlafen zu gehen und denselben Ablauf durchzuführen, unterstützt das Einschlafen.** Ebenso, das Kind in den Arm zu nehmen, gemeinsam die schönen Erlebnisse des vergangenen Tages Revue passieren zu lassen und zu überlegen, was es am nächsten Tag zu erleben gilt ...
- Auch ein **leichtes Essen am Abend, ein dunkles, ruhiges, nicht zu warmes Schlafzimmer, ein gemütliches Bett, in dem das Kind sich wohlfühlt, ein Pyjama aus Naturmaterialien, ein Stofftier und Ähnliches** tragen zur Entspannung bei.

- Eventuell kann ein Licht im Gang brennen und die Tür einen Spaltbreit offen gelassen werden; oder das Kind bekommt ein kleines Licht oder eine Taschenlampe fürs Nachtkästchen ...
- **Fernsehgerät oder Computer sollten weiterhin aus dem Kinderzimmer verbannt bleiben. Die Verführung zum „Vielschauen“ oder „Vielspielen“ ist einfach zu groß und die hellen Strahlen der elektronischen Geräte verhindern das Einschlafen zusätzlich.** Ein Buch hingegen kann förderlich sein: Wenn man müde ist, klappt man es zu und liest am nächsten Tag weiter.
- Grundsätzlich sollten Kinder vor dem Schlafengehen nicht fernsehen, da die vielen schnellen Bilder zu anregend sind und eher wach halten.
- Eine Tasse Tee mit beruhigenden und wohlschmeckenden Kräutern kann zusätzlich auf die Nacht vorbereiten.

Buchtipp:

Erst ich ein Stück, dann du, cbj-Verlag

Die kurzen Geschichten dieser Reihe laden zum abwechselnden Lesen ein: Zuerst gibt es einen Text, den Vater oder Mutter vorlesen, dann einen kurzen, größer geschriebenen Text, den das Kind liest.



Drei gute Dinge

Dankbarkeit ist eine jener Fähigkeiten, die unsere Freude am Leben und unser Wohlbefinden stärken. Wir können diese den Kindern vermitteln, indem wir sie abends vor dem Schlafengehen fragen, welche drei guten Dinge sie an diesem Tag erlebt haben. Hat sie zum Beispiel das Spielen mit einem Nachbarkind sehr gefreut, das gute Essen bei der Oma oder die Tatsache, dass Mami von unterwegs angerufen hat? Oder die spannende Geschichte, die es heute vorgelesen bekommen hat? Was hat es daran gefreut? Welches Gefühl hat es gespürt? Wie fühlt es sich jetzt, da es wieder daran denkt? **Das Nachdenken über schöne Erlebnisse stärkt die Wahrnehmung des Positiven im Leben und das Gefühl der Dankbarkeit.** Manchmal haben Kinder vielleicht zehn gute Dinge erlebt, manchmal nur eines oder gar keines. Das macht nichts, wichtig ist es, einfach die Frage zu stellen und sich selbst besser kennenzulernen: Was macht mir Freude? Sind es die Begegnungen mit anderen Kindern? Sind es bestimmte Tätigkeiten wie Zeichnen oder Fußballspielen?

Bitte weiter vorlesen!

Viele Kinder können jetzt noch nicht wirklich fließend und schnell lesen – was aber häufig die Voraussetzung für die Lesefreude ist. Deshalb sollten Sie als Mutter und Vater noch eine Weile weiter gemeinsam mit dem Kind lesen, bis es wirklich darin geübt ist. Vielleicht macht es Ihnen beiden Spaß, abwechselnd zu lesen: Das Kind liest die Überschriften und den ersten Absatz, der Vater oder die Mutter die nächsten beiden Absätze, und langsam übernimmt das Kind immer mehr. Auch Bilderbücher mit wenig Text und vielen Zeichnungen können in dieser Zeit zum Lesen animieren ebenso wie sogenannte Erstlesebücher mit großer Schrift und vielen Bildern.

Auch und gerade Kindern, die nicht von selbst darum bitten, sollte täglich vorgelesen werden. Manchmal hilft es, dem Kind „ins Buch zu helfen“: ein Buch gemeinsam zu beginnen und bei einer spannenden Stelle „auszusteigen“. Dann lesen Kinder häufig selbst weiter und werden immer besser darin alleine gut lesen zu können.

Tipps für Erstlesebücher siehe auch Seite 66.

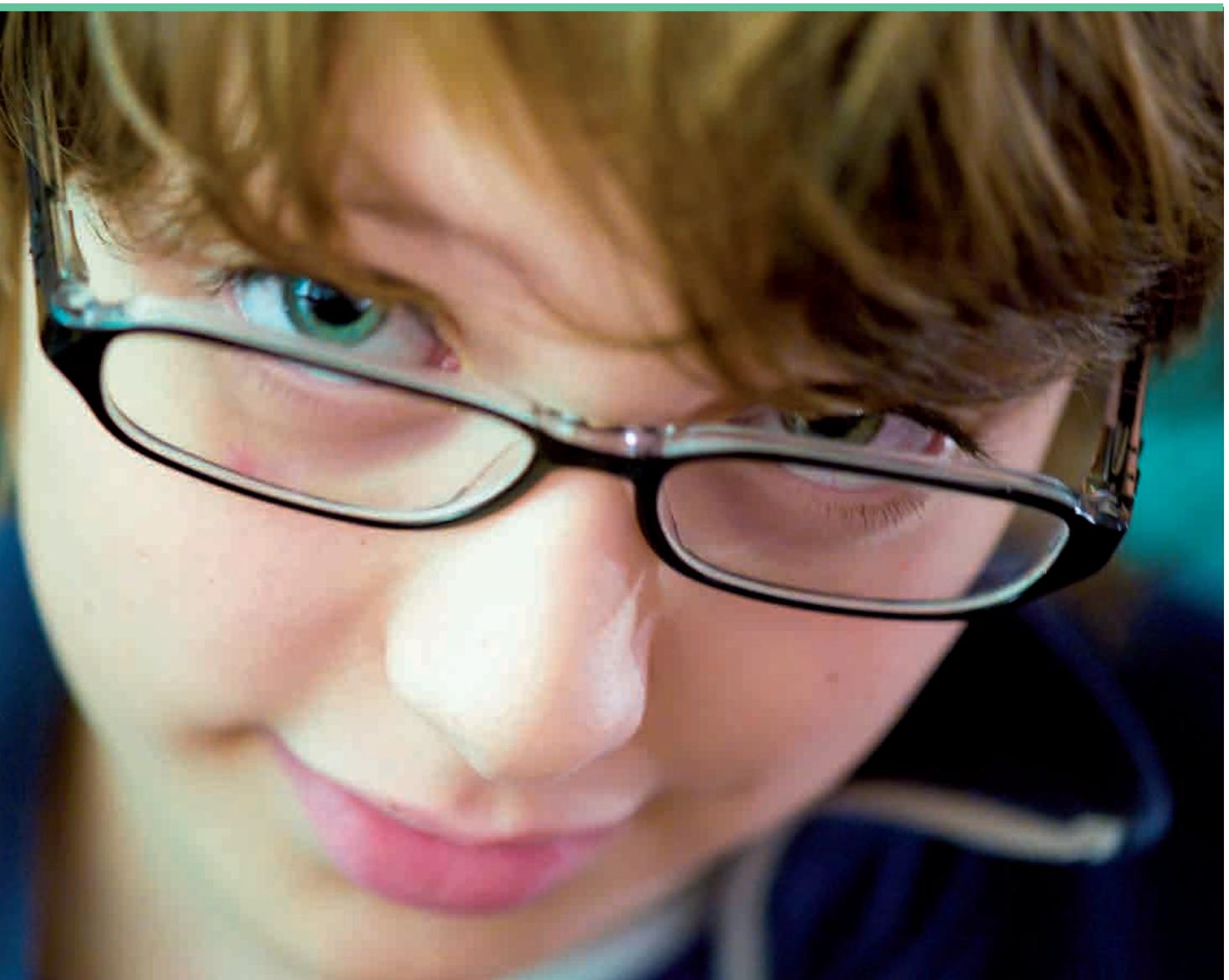
Veränderungen in der Vorpubertät

„Gibt es eine Trotzphase in diesem Alter?“

Vielleicht wundern Sie sich manchmal, wie Ihr Kind sich jetzt verhält? Ihre Tochter oder Ihr Sohn sind jetzt öfters unwirsch, frech oder unausgeglichen?

Manche Eltern beschreiben ihre Kinder nun als „kleine Revoluzzerinnen“ oder „kleine Revoluzzer“, als seien sie wieder in der Trotzphase. Kinder in dieser Lebensphase können den Umbruch, in dem sie sich befinden, so leben, dass es nach außen wie eine Trotzphase aussieht. Was ist passiert? Kinder erobern neue Welten und überprüfen bisher gültige Grenzen. Sie probieren sich aus,

sie übernehmen neue Verantwortungen und entfernen sich langsam vom bisher Gewohnten und gehen manchmal zu ihrer Familie und ihren Eltern auf Distanz. Zeiten des Übergangs und der Neuordnung bringen häufig vorübergehendes Chaos mit sich, und da kann es dann schon mal sein, dass ein Kind plötzlich Schimpfwörter verwendet, die es vorher nie ausgesprochen hat, oder zu allen Vorschlägen Nein sagt, unerwartet frech oder schnippisch antwortet. Es kann also in der nächsten Zeit mitunter stürmisch in Ihrer Familie zugehen.



„Uiii, ist das peinlich!“ Liebe, Sexualität und körperliche Veränderung

Matteo und Clara sitzen gemeinsam mit ihren Eltern im Kino. Sie schauen gespannt auf die Leinwand. Als sich im Film ein Liebespaar küsst, beginnen sie zu kichern und zu tuscheln und Matteo meint „Uii, ist das peinlich!“

Sich verlieben, Liebesbriefe schreiben und erhalten ist für manche Kinder nun ein großes Thema. Sie erleben, dass sie sich zu manchen Kindern besonders hingezogen fühlen, sich manchmal auch verliebt fühlen, und es stellen sich ihnen viele Fragen: Wie merke ich, dass ich verliebt bin? Was kann ich tun, damit Leo öfters mit mir spielt? Woran merke ich, dass Anita mich mag? Wie oft verliebt man sich? Passiert das öfters, dass man sich selbst verliebt und das andere Kind nicht? Wie ist das, Liebeskummer? Was kann man da tun?

Andere Kinder sind sehr zurückhaltend, wenn es um Gefühle geht. Sie selbst wirken an anderen Themen interessiert und beobachten mit Abstand, wie andere Gefühle zueinander ausdrücken, sei es Gleichaltrige als auch Erwachsene. **Und so verhält es sich auch mit dem Interesse an körperlichen Themen: Einige sind neugierig und wollen vieles wissen, andere fragen kaum oder nie nach, sie hören eher zu oder beobachten.** Wenn sich Kinder im Alter zwischen sieben und zehn Jahren für Unterschiede zwischen Männern und Frauen, Liebe machen, Befruchtung und Schwangerschaft interessieren, dann machen sie das oft sehr direkt und wenig schambehaftet: Sie wollen Bescheid wissen. Kinder kommen mit vielen Informationen in Kontakt, von Gleichaltrigen, älteren Kindern, im Fernsehen, in Zeitschriften oder im Internet. **Werden Sie als Eltern zum Thema befragt, ist das ein Vertrauensbeweis, auf den Sie möglichst offen und auskunftsbereit reagieren sollten.** Das ist manchmal gar nicht so einfach, besonders, wenn Gespräche über Sexualität in der eigenen Kindheit als peinlich erlebt wurden oder gar nicht stattgefunden haben. Bei gemeinsamen Tätigkeiten, zum Beispiel beim Wäscheaufhängen oder Haarewaschen, ist es oft einfacher, auf Fragen einzugehen. Erfahren und spüren Kinder, dass ihre Gefühle ernst genommen werden,

ist eine gute Basis dafür gelegt, dass sie auch in den nächsten Jahren offen mit ihren Eltern darüber sprechen. Möchten Sie als Mutter oder Vater die eine oder andere Frage nicht beantworten, können sie das sagen. Wenn Sie etwas selbst nicht wissen, ist es gut, das dem Kind genauso zu sagen und ihm versichern, dass Sie nach einer Antwort oder Information suchen werden. **Neben den Erklärungen sind altersgemäße Bücher und Broschüren hilfreich** (siehe Buch- und Link-Tipps). Wenn Sie diese Bücher durchgesehen und für gut befunden haben, sollten sie für die Kinder so zugänglich sein, dass sie auch ohne Eltern angesehen werden können. Manche Kinder zeigen sich recht abgeklärt und scheinen fast alles zum Thema Sexualität zu wissen: Bei genauerem Nachfragen merkt man dann manchmal, dass sie sich ganz eigene Deutungen zurechtgelegt haben, die nicht immer der Realität entsprechen. Eltern können ihnen helfen, die Verwirrungen aufzulösen, indem sie offen für die Fragen des Kindes sind und das Thema auch selbst ansprechen, wenn sie merken, dass das Kind etwas, was es gesehen oder gehört hat, nicht alleine einordnen kann (mehr zu diesem Thema finden Sie im nächsten Elternbrief 10-13 Jahre).



„Ich bin ja kein Baby mehr, ich zieh mich in der Kabine um!“

Nun empfinden viele Kinder mehr und mehr ein starkes Schamgefühl. Sich nackt oder auch nur in Unterwäsche zu zeigen, finden sie peinlich. Vor allem im Sportunterricht, bei einem Arztbesuch oder beim Baden am See kann das Umziehen deshalb zu einer komplizierten Sache werden. Während sie vor ein paar Jahren noch ganz selbstverständlich nackt durch die Gegend sausten, erkennen die Kinder nun, wo ihre Eltern und die Gesellschaft es angemessen finden, sich nackt zu zeigen und wo nicht. Phasenweise reagieren sie dabei wesentlich schamhafter, als ihre Eltern das von ihnen erwarten oder als andere Kinder desselben Alters. **Väter und Mütter sollten immer die Befindlichkeit ihres Kindes respektieren. Ebenso, wenn ihre Tochter oder ihr Sohn plötzlich darauf bestehen, dass angeklopft wird, wenn jemand ihr Zimmer betreten möchte, oder im Bad alleine sein möchte.**

Körperliche Veränderungen

Die Kinder entwickeln sich nicht nur gefühlsmäßig, sondern auch körperlich weiter. **Ab acht, neun Jahren beginnt insbesondere bei den Mädchen die Phase der Vorpubertät, bei Buben rund ein Jahr später, mit neun, zehn Jahren.** Hormonelle Veränderungen führen als erste Zeichen zum Wachsen von Schamhaaren und Achselhaaren, zu Veränderungen der Haare, die nun mitunter schneller fett werden können, oder zu Veränderungen des Körpergeruchs.

Nehmen Sie Veränderungen wahr, ist es gut, mit Ihrem Kind darüber zu sprechen. Bemerkte Ihre Tochter zum Beispiel, dass sie Weißfluss hat, ist das eine gute Gelegenheit, die Vorbereitung des Körpers auf die Regelblutung zu erklären und sich mit ihr zu freuen, dass alles gut und normal ist. Bemerkte Ihr Junge zum Beispiel erste Schamhaare, ist das eine gute Gelegenheit, die bevorstehenden Veränderungen des Körpers zu erklären und sich mit ihm zu freuen, dass er sich gut entwickelt. Ist es nicht möglich, dass Eltern mit ihren Kindern diese Themen besprechen, kann eine vertraute Person oder vielleicht der Pate oder die Patin hinzugezogen werden. **Die Grundbotschaft ist immer: Toll, dass du dich weiterentwickelst!**



Buchtipps:

War ich auch in Mamas Bauch?, Dagmar Geisler, Loewe Verlag 2012. Ein Aufklärungsbuch, das in kindgerechter, liebevoller Form wichtige Informationen zu Zeugung, Schwangerschaft und Geburt gibt. Ab ca. 5 Jahren

Peter, Ida und Minimum. Familie Lindström bekommt ein Baby, Ghrete Fagerström, Ravensburger Verlag 1979. Ein Klassiker, der nach wie vor aktuell ist. Auf behutsame und kindgerechte Art werden wichtige Themen der Befruchtung, Schwangerschaft, Geburt sowie Unterschiede zwischen Männern und Frauen beschrieben. Ab ca. 6 Jahren

Wachsen und erwachsen werden: Das Aufklärungsbuch für Kinder, Sabine Thor-Wiedemann, Ravensburger Buchverlag 2004. Das Aufklärungsbuch für Kinder gibt unkomplizierte Antworten auf die Fragen über Mädchen und Jungen, Körper und Gefühle, Liebe und Sexualität, Schwangerschaft und Geburt, Wachsen und erwachsen werden. Ab ca. 8 Jahren

Klär mich auf: 101 echte Kinderfragen rund um ein aufregendes Thema, Katharina von der Gathen, Klett Kinderbuch Verlag 2014. Die Autorin beantwortet 101 Fragen von Grundschulkindern über Körper, Liebe und Sexualität – in einer wertschätzenden und angemessenen Form. Ab ca. 8 Jahren

Ängste, Gefühle und Gefahren

„Papi, unter meinem Bett liegt ein Einbrecher!“

Der siebenjährige Lars steht zitternd vor dem Bett seines Vaters: „Papi, ich glaub', unter meinem Bett hat sich ein Einbrecher versteckt!“ Überrascht und noch ein bisschen verschlafen nimmt Andreas Lars in den Arm und tröstet ihn. Nach einer Weile meint er: „Lass uns mal nachsehen, was da unter deinem Bett los ist“. Außer ein paar Staubflocken finden sie nichts. Andreas erklärt Lars: „Weißt du, es passiert ganz, ganz selten, dass Einbrecher in einer Wohnung sind. Aber in der Nacht kann es leichter sein, dass man Angst bekommt als bei Tag. Wenn es dunkel ist, sieht manches anders aus, und wenn man flach auf dem Bett liegt, fühlt man sich oft auch nicht so sicher, wie wenn man sitzt oder steht. Meistens vergeht die Angst, wenn man das Licht einschaltet und sich aufsetzt.“

Es ist gut, dass Lars gleich die Unterstützung von seinem Vater bekommen hat. So lernt er, mit seinen Ängsten umzugehen. Doch wie geht das? Andreas gibt ihm mit seiner Nähe, den tröstenden Worten und der Erklärung

das Selbstvertrauen zurück, das ihm kurzfristig verloren gegangen ist. Lars spürt, dass sein Papi ihn ernst nimmt. Er kann ihn also weiterhin darauf ansprechen.

Auch im Grundschulalter haben Kinder manchmal mit Ängsten zu kämpfen. Das liegt daran, dass sie ihre Umwelt immer aufmerksamer wahrnehmen und gleichzeitig vieles noch nicht richtig einordnen können. Egal, ob es sich dabei um die Angst vor Einbrechern handelt, vor Fremden oder davor, keine Freunde oder Freundinnen zu finden. Kindliche Ängste können aus unterschiedlichen Gründen entstehen und sind oft wichtige Wegweiser und haben Schutzfunktion. So gehört im Schulalter zum Beispiel das Erleben und Überwinden sogenannter „sozialer Ängste“ zur normalen Entwicklung dazu: Sich selbstständig in einer Gruppe von Gleichaltrigen zu bewegen, zum Beispiel in einer Schulklasse, ist für viele Kinder nicht so leicht. Keinen Freund, keine Freundin zu finden, körperlich auffällig, zum Beispiel besonders groß oder klein gewachsen zu sein oder die erforderliche



Leistung nicht bringen zu können – all das kann Angst machen. Angst macht manchen Kindern die Ahnung darüber, dass sie sich körperlich weiter entwickeln, sich verändern und größer werden.

Kinder können genauso wie Erwachsene lernen, mit Ängsten umzugehen. **Es geht nicht darum, ihnen eine angstfreie Kindheit zu ermöglichen, sondern darum, sie zu unterstützen, ihre Ängste auszudrücken. Sie können durch aufmerksames Zuhören ihrem Kind zeigen, dass Ängste normal sind, dass sie uns alle begleiten und wir sie überwinden können, in dem wir sie kennen und von ihnen erzählen.**

Deshalb können sich Väter und Mütter freuen, wenn ihr Kind ihnen seine Ängste mitteilt, das ist ein großer Vertrauensbeweis. **Körperkontakt wirkt meist beruhigend ebenso wie tröstende Worte. Wichtig ist es, selbst zuversichtlich zu bleiben und dem Kind zuzutrauen, dass es die Situation in kleinen Schritten gut bewältigt.** Erwachsene können zwischen realistischen und nicht realistischen Ängsten unterscheiden. Kinder können das häufig noch nicht. Sie lernen in jeder Entwicklungsphase mit neuen Gefahren und in neuer Weise damit umzugehen. Vor vielem kann man sich schützen, eine hundertprozentige Sicherheit gibt es leider häufig nicht. So können Einbrüche und Brände zum Beispiel vorkommen, sind aber sehr selten. Manche Kinder ängstigen sich aufgrund

eines Misserfolgs in der Schule, einer Freundschaft, die endet oder dem Gefühl, dass sie nicht so erfolgreich sind, wie ihre Eltern sich das wünschen. Andere entwickeln aufgrund vom Tod der Großmutter oder des Großvaters Ängste.

Mit der Hilfe ihrer Eltern lernen Kinder, Ängste auch auszuhalten und so lange dran zu bleiben, bis sie vorüber sind. So können sie reifen und sich weiterentwickeln. Manche Kinder beruhigen sich schnell, andere brauchen mehr Unterstützung. Ein- und Durchschlafstörungen oder Alpträume können Hinweise sein, dass das Kind sehr stark belastet ist. Hier ist es ratsam sich Unterstützung durch Fachleute zu suchen. *Adressen siehe Adressenverzeichnis.*

*Die Liebe, die Sorgfalt
muss das Kind umgeben
wie ein angenehmes,
gleichmäßiges, warmes Bad"*

Emmi Pikler



Infos & Anregungen

- Nehmen Sie die Ängste Ihres Kindes ernst und suchen Sie gemeinsam nach Lösungen. Clarissa zum Beispiel würde im Urlaub gerne eine Freundin finden, traut sich aber nicht, andere Mädchen anzusprechen. Gemeinsam mit den Eltern überlegt sie, wie sie ihre Angst überwinden könnte. Was könnte sie sagen, was würde sie vielleicht als Antwort bekommen und daraufhin antworten? Sie übt das Ansprechen vorerst vor dem Spiegel, moralisch unterstützt von ihrem Lieblingskuscheltier. So vorbereitet fällt es ihr leichter, ein Mädchen auf dem Campingplatz anzusprechen.
- **Achten Sie darauf, dass Ihre Kinder nur altersgemäße Sendungen und Videos ansehen. Auch Nachrichtensendungen können bei Kindern – und nicht nur bei diesen – Ängste auslösen. Eine gute Alternative können Kindernachrichten auf Kindersendern sein wie zum Beispiel www.kika.de**
- Sie werden überrascht sein, wie kreativ Kinder sind, wenn es darum geht, Lösungen und Rituale gegen die Angst zu finden.
- Nützlich kann es auch sein, wenn Sie sich mit Ihren eigenen Ängsten beschäftigen, welche Sie vielleicht schon lange mit sich tragen. Das kann auch Vorbildfunktion für Ihr Kind haben.
- Nehmen die Ängste überhand, ist es sinnvoll, sich an Fachpersonen zu wenden und sich Unterstützung zu holen.

Hier braucht es Hilfe

Unter Umständen können Ängste der Kinder so stark werden, dass sie das Kind, den Familienalltag oder auch den Schulbesuch stark belasten. Frederik beispielsweise hat panische Angst vor Hunden, seit ihn einmal ein großer auf dem Spielplatz angesprungen und umgeworfen hat. Andere Kinder zittern vor Stürmen, Spritzen oder Weihnachtsmännern. Auch die vorübergehende Trennung von ihrer Mutter oder ihrem Vater ist manchen Kindern nicht geheuer. Können sie sich dann nicht beruhigen, verhalten sich immer wieder aggressiv oder ziehen sich sehr zurück, sollte man sich nicht scheuen, Unterstützung zu holen. Ein Gespräch mit vertrauten Personen, ein Anruf beim Elterntelefon oder eine Beratung bei einer der Familienberatungsstellen kann hilfreich sein. Bei starken Schul- oder Prüfungsängsten können Fachleute helfen wie beispielsweise die Psychologischen Dienste, die Fachambulanzen für psychosoziale Gesundheit im Kinder- und Jugendalter, Psycholog/inn/en und Psychotherapeut/inn/en. *Adressen siehe Adressenverzeichnis.*



Buchtipps:

Schüchterne Kinder stärken, Doris Schüler, amondis Verlag 2016. Der erste Teil des Buches beschreibt die Entstehung von Schüchternheit und sozialen Ängsten, der zweite Teil gibt Anregungen, wie Eltern ihre Kinder darin unterstützen können, Gaben und Fähigkeiten zu entdecken und zu stärken und so Ängste zu überwinden.

Kinder dürfen Ängste haben, Felicitas Römer, Herder Verlag 2014. Angst zu haben ist etwas Normales und kommt in allen Entwicklungsphasen vor. Dieses Buch unterstützt Eltern dabei mit ihren Kindern und deren Ängsten konstruktiv umzugehen.



Klopfen mit Kindern. Gemeinsam mit Pep gegen Stress und für mehr Selbstvertrauen, Michael Bohne und Claudia A. Reinicke, Urania 2016. Durch die beschriebene Klopftechnik können Kinder und Eltern für mehr Selbstvertrauen sorgen, und stressbedingte Symptome abbauen. Das kann bei Einschlafschwierigkeiten, Versagensängsten und Aggressionen helfen.

Das mutige Buch, Moni Port, Klett 2013. Das Buch beschreibt wie Angst sich zeigt, wie wichtig sie ist, wie Kinder und Erwachsene ihr begegnen können. Die Texte werden von ausdrucksvollen Zeichnungen begleitet.

„Neulich war Paula (sieben Jahre alt) auf dem sehr hohen, roten Kletternetz auf dem Spielplatz bis ganz nach oben geklettert. Ich war schon ein bisschen besorgt, weil es wirklich äußerst hoch war. Dann sah ich, wie sie plötzlich der Mut verließ, sie wirkte wie gelähmt vor Angst, und offensichtlich fühlte sie sich klein und hilflos und sah keinen Weg mehr zurück zum sicheren Boden. Sie rief: ‚Mama, Mama, ich hab Angst!!‘ Hm, ich war selbst erschrocken, und überlegte schnell, was ich machen konnte. Ich versuchte, äußerlich ganz gelassen zu bleiben und rief zu ihr hinauf: ‚Du schaffst es schon. Du kommst schon wieder gut runter. Ist doch klar, dass du dich etwas fürchtest, jetzt, wo du so weit oben bist.‘ Und mit ruhiger Stimme erklärte ich ihr, wie sie die nächsten Schritte setzen konnte. Es dauerte nicht lange, da fand Paula ihr Selbstvertrauen wieder und schaffte den Rest mit spielerischer Leichtigkeit allein. Unten angekommen strahlt sie. Die Angst von eben war schon fast vergessen. Sie war stolz, dass sie allein von da oben heruntergekommen war.“
Beate, Bozen

Mobbing & Bullying – mein Kind wird ausgegrenzt und beleidigt

Wenn Eltern erfahren, dass ihr Kind in der Schule, in den sozialen Netzwerken oder am Handy gehänselt oder ausgegrenzt wird, werden sie verständlicherweise erschrocken und alarmiert reagieren. Wird ihr Kind gemobbt?

Das englische Wort „to mob“ bedeutet andere „belästigen, anpöbeln“. Manchmal wird auch von „bullying“ gesprochen, das kommt vom englischen Wort „to bully“, das für tyrannisierendes oder einschüchterndes Verhalten steht.

Von Mobbing/Bullying spricht man, wenn ein Kind über einen längeren Zeitraum von anderen absichtlich und regelmäßig geärgert, ausgegrenzt oder beleidigt wird und es sich nicht mehr alleine wehren kann. Es kann sein, dass das Kind angerempelt oder verprügelt wird oder seine Schul- oder Sportsachen mutwillig beschädigt werden. Manchmal werden Kinder auch bedroht, beschimpft, ausgegrenzt, lächerlich gemacht oder ignoriert. Oder es werden peinliche Fotos, Filme oder Gerüchte über das Internet verbreitet, das wird dann „Cybermobbing“ genannt.

Es gibt Anzeichen dafür, wenn ein Kind davon betroffen ist: Zum Beispiel, wenn die Eltern sehen, dass es leidet, es nicht mehr zur Schule gehen will, Angst vor dem Schulweg oder Schulbus hat, seine Leistungen schwächer werden, es häufig Kopf- oder Bauchschmerzen, Schlafstörungen oder Ängste hat, sich zurückzieht oder aggressiv reagiert. Wenn sie solche Hinweise wahrnehmen, sollten Väter und Mütter Ruhe bewahren, die Situation genauer beobachten und mit dem Kind darüber reden, was ihnen aufgefallen ist. Der erste schwierige Schritt ist dann schon getan: Sie haben vom Mobbing erfahren. Das ist keineswegs selbstverständlich, denn meistens schweigen alle Beteiligten, aus unterschiedlichen Gründen. **Mobbing muss immer ernst genommen werden.** Es kann langfristige, schwere Auswirkungen auf das eigene Kind haben.

Was können oder sollen Eltern nun tun?

Ganz wichtig für Eltern: Grübeln Sie nicht darüber nach, warum es gerade Ihr Kind trifft. Das zermürbt, bringt aber nicht weiter. Mobbing kann jeden und jede von uns treffen. Wichtig ist, die Situation ernst zu nehmen und mit dem Kind gemeinsam nach Lösungen zu suchen. Denn:



Mobbing löst sich selten in Luft auf. Werden Sie also schnell aktiv, indem Sie für sich, Ihr Kind, die Familie Hilfe holen. Wie so oft gibt es kein Patentrezept, aber es gibt Erfahrungen und Hilfe, die man nutzen kann. **Am besten überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, welcher Lehrer, welche Lehrerin angesprochen werden sollte.** Wenden Sie sich an die Schulleitung oder an das zuständige Pädagogische Beratungszentrum. Die Beraterinnen und Berater des Elterntelefons, bei young & direct, in der Kinder- und Jugendanwaltschaft und bei den Familienberatungsstellen können Unterstützung und Stärkung bieten. *Adressen siehe Adressenverzeichnis.*

So können Sie mit Ihrem Kind über Mobbing sprechen

In der Familie sollte offen über Mobbing geredet werden. Kinder sollten wissen:

1. Mobbing ist ein gewalttätiges Verhalten, egal ob im echten Leben oder im Netz.
2. Mobbing hat keine Altersgrenze, es kann einen in jedem Alter treffen. Deshalb ist es besser, so bald als möglich zu lernen, wie man darauf reagieren kann.
3. Sollte das Kind betroffen sein, braucht es möglichst schnell Hilfe. Es sollte sich seinen Freunden und Freundinnen anvertrauen und sich von ihnen den Rücken stärken lassen. Es sollte auf jeden Fall auch mit seinen Eltern und anderen Erwachsenen, denen es vertraut, darüber sprechen.

4. Ihr Kind sollte wissen, dass es nicht gut ist, mit Kindern und Jugendlichen befreundet zu sein, die andere mobben. Das ist nicht cool, wirklich nicht! Häufig tun es diese Kinder und Jugendlichen immer wieder. Es gibt genügend andere Kinder, mit denen man befreundet sein kann.
5. Wird Ihr Kind Zeuge von Mobbing, ist es wichtig, dass es sich dagegen einsetzt. Es sollte einer erwachsenen Vertrauensperson davon erzählen.
6. Es sollte freundlich zu den Opfern sein, sie brauchen wirklich einen Freund, eine Freundin.
7. Wenn Ihrem Kind Mobbing im Internet begegnet: Auch dann ist es wichtig, dass es einem Erwachsenen davon erzählt, gemeinsam kann man die Nachrichten löschen und den User oder die Userin blockieren, damit er oder sie das Kind nicht mehr kontaktieren kann. Wenden Sie sich dafür an die Postpolizei Tel. 0471 531413 oder www.commissariatodips.it

„Geh nicht mit Fremden mit!“

Antonella sitzt auf dem Sofa und liest aus einer Zeitung vor: „Hör mal, Matthias, was da steht: ‚Wenn ein Auto hält und der Fahrer nach dem Weg fragt, sollten Kinder nicht reagieren und einfach weitergehen. So können sie sich unter anderem vor Übergriffen schützen.‘“ „Hm, das ist interessant, was steht denn da noch so? Wir sollten uns mit Sofia und Christoph darüber überhalten, wie sie sich in Notsituationen verhalten können. Schließlich sind sie jetzt öfters alleine unterwegs ...“

Der beste Schutz für Kinder ist, wenn sie Vertrauen in die eigenen Gefühle entwickeln und ermutigt werden, darauf zu hören. Denn Kinder, die zu Erwachsenen Nein sagen dürfen, wenn ihnen etwas nicht passt, zum Beispiel, wenn sie nicht umarmt oder geküsst werden wollen oder einen Pullover, der kratzt, nicht anziehen wollen, werden sich auch eher wehren, wenn ihnen jemand zu nahe tritt. **Nehmen Väter und Mütter das NEIN des Kindes ernst, so signalisieren sie ihm: „Deine Gefühle sind wichtig und richtig.“** Das stärkt sein Selbstvertrauen. Dazu kann es auch die ganz klare Erlaubnis geben: „Wenn dir jemand zu nahe kommt, dann ist es gut, wenn du dich wehrst.“ **Genauso wichtig ist die Gewissheit für das Kind, dass es sich seinem Vater und seiner Mutter anvertrauen kann, jederzeit und mit allem, was es bedrückt.** Sie können mit ihm auch über den Unterschied zwischen „guten“ und „schlechten“ Geheimnissen reden. Gute Geheimnisse bereiten Freude und gute Gefühle: Zum Beispiel, wenn man heimlich ein Theaterstück für den Geburtstag eines Kindes vorbereitet



und ihm nichts davon sagt, damit es eine schöne Überraschung erlebt. Schlechte Geheimnisse machen Kummer und Angst, man fühlt sich damit unglücklich und allein. Das kann zum Beispiel der Fall sein, wenn einem ein Freund oder eine Freundin erzählt, dass er oder sie von den Eltern oder anderen Kindern schlecht behandelt wird. Wenn ein Geheimnis einen bedrückt, darf und soll man darüber reden und sich Hilfe holen.

Fachleute raten Eltern, mit ihren Kindern im Grundschulalter darüber zu sprechen, wie sie sich Erwachsenen gegenüber verhalten und über die Unterschiede, ob jemand fremd ist oder zum Bekanntenkreis oder der Verwandtschaft gehört.

Sie können ihrem Kind erklären **„Die meisten Erwachsenen sind in Ordnung und achten darauf, dass es dir gut geht, aber manche nicht.“** Deshalb ist es besser, erst einmal Distanz zu Fremden zu halten. Und wenn ihnen im Kontakt mit Erwachsenen, die sie schon kennen, etwas komisch vorkommt, sollten sie den Eltern das erzählen.

Was ist ein Selbstbehauptungstraining?

In diesen Kursen suchen Kinder mithilfe der Referentinnen und Referenten nach Wegen, wie sie mit schwierigen Situationen umgehen können: zum Beispiel, wenn sie von anderen gehänselt werden, sie nicht NEIN sagen können, jemand ihre Grenzen überschreitet oder sie unsicher sind. Sie können gemeinsam üben und so Schritt für Schritt stärker und sicherer werden.



Buchtipps:

Ich geh doch nicht mit jedem mit, Dagmar Geisler, Loewe 2009. Das Buch zeigt am Beispiel von Lu, die darauf wartet abgeholt zu werden, wie Übergriffe vermieden werden können. Klare Regeln und Absprachen können helfen, die Kinder zu schützen.

Mein Körper gehört mir!, Dagmar Geisler, Loewe 2011. Das Buch ermutigt Kinder dabei Grenzen zu setzen, unangenehme Berührungen abzuwehren und „Nein“ zu sagen. Mit klaren Bildern und einfachen Texten bietet das Buch Anregungen zum Gespräch.

Das große und das kleine NEIN, Gisela Braun und Dorothea Wolters, Verlag an der Ruhr 1997. Ein Klassiker, der Kindern helfen kann, ein wirkungsvolle und deutliches „Nein“ zu sagen und damit gut für sich zu sorgen.

Infos & Anregungen

- Der wirksamste Schutz gegen Übergriffe aller Art ist es, Kinder in ihrem Selbstbewusstsein zu stärken, sie ernst zu nehmen und ihnen bewusst zu erlauben, klar NEIN zu sagen.
- Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind: Wer gilt als Vertraute oder Vertrauter, wer als Fremde oder Fremder?
- **Wenn das Kind alleine unterwegs ist: Vereinbaren Sie Zeiten, wann es wieder daheim sein soll. Kinder können von Ihnen lernen, wie wichtig es ist, pünktlich und verlässlich zu sein.**
- Überlegen Sie gemeinsam, was mögliche gefährliche Situationen sein können und wie das Kind sich verhalten soll, etwa: „Wenn dir jemand, den du nicht kennst, Süßigkeiten schenken, ein Kätzchen oder ein ganz tolles Computerspiel zeigen will, solltest du vorsichtig sein.“
- Es können klare Verhaltensregeln vereinbart werden: Von Fremden nichts annehmen, nicht mitgehen, nie ins Auto steigen, nie in die Wohnung, den Keller oder einen Park folgen, auch nicht, wenn sie sagen: „Deine Mutter/dein Vater hat gesagt, ich soll dich abholen.“ Die Haustür nicht aufmachen, ohne vorher Mami oder Papi zu fragen.
- **Es kann Kindern helfen, sich jeweils die Frage zu stellen: weiß meine Mutter, weiß mein Vater wo ich genau bin? Diese Frage hilft Kindern, dass sie sich immer daran erinnern, ihren Eltern Bescheid zu geben.**
- Das Kind sollte wissen: Wenn es ein ungutes Gefühl hat oder vermutet, dass ihm jemand folgt, sollte es irgendwohin laufen, wo viele Menschen sind, zum Beispiel in ein Geschäft oder eine Bar.
- An manchen Schulen werden **Selbstbehauptungskurse für Grundschul Kinder** angeboten. Hier erfahren Kinder wichtige Tipps und Tricks, wie sie sich schützen können. Vielleicht möchten Sie über den Elternbeirat anregen, dass auch an der Schule Ihres Kindes ein solcher Kurs durchgeführt wird?

Familie kann gefährlich sein

In den meisten Fällen von Missbrauch stammen die Täter oder Täterinnen aus der Familie oder sind Bekannte (*siehe auch Elternbrief 3-5 Jahre*). Umso schwieriger ist es für Mütter und Väter, einen Missbrauch wahrzunehmen. Häufig kennen sie die Person gut und würden ihr ein solches Handeln nicht zutrauen. Meist sind die Täter und Täterinnen auch sehr geschickt darin, ihre Übergriffe zu vertuschen. **Betroffene Kinder schweigen häufig aus Schamgefühl oder weil sie bedroht und mitunter erpresst werden.**

Zeigen Kinder plötzliche Verhaltensänderungen wie übermäßige Ängstlichkeit oder Aggressivität, ziehen sie sich zurück, reagieren angstvoll und zurückweisend, wenn eine bestimmte Person zu Besuch kommt, oder erfinden Ausreden, um nicht in den Sport oder bei einem Ausflug mitzugehen, können dies mögliche Anzeichen dafür sein, dass ihre Grenzen nicht respektiert werden. Manche Kinder waschen sich häufiger, um den Ekel zu verringern, oder gar nicht mehr, oder nässen/koten ein, weil sie hoffen, so weniger attraktiv für den Täter, die Täterin zu sein. Andere zeigen schlechte Schulleistungen, weil sie sich nicht mehr konzentrieren können. Bei einigen Kindern können Schlafschwierigkeiten und Albträume auftreten. Ebenso sollten Eltern aufmerksam werden, wenn sie bei ihrem Kind Verletzungen an ungewöhnlichen Stellen feststellen, wie zum Beispiel am Gesäß, am Rücken, den Genitalien oder an der Innenseite der Oberschenkel. Alle diese Hinweise sollten sehr ernst genommen werden. Mütter und Väter sollten mit ihrem Kind darüber sprechen und nach den Gründen für sein Verhalten oder die Verletzungen fragen. **Bei einem Verdacht auf Missbrauch ist es am besten, wenn Sie sich an eine Familienberatungsstelle, das Elterntelefon, den Psychologischen Dienst oder eine der Fachambulanzen für psychosoziale Gesundheit im Kindes- und Jugendalter wenden.** *Adressen siehe Adressenverzeichnis.*

Miterlebte Gewalt in der Familie

In einigen Familien erleben Kinder Gewalt. Die Gewalt kann direkt gegen sie oder indirekt gegen ein Elternteil gerichtet sein. Kinder leiden mit, wenn sie Zeugen werden, wie Eltern chronisch miteinander streiten, wie eine Person, die ihnen wichtig ist, beschimpft oder geschlagen wird, wie ein Elternteil finanziell ausgebeutet oder psychologisch unterdrückt wird. **Die Kinder fühlen sich machtlos, ungeschützt und alleine. Manchmal entstehen bei Kindern Schuldgefühle, obwohl sie in keiner Weise Schuld trifft.** Bei manchen Kindern kann es zu psychischen Schwierigkeiten kommen, von Rückzug, Angst bis hin zu Aggression. Manche Kinder ziehen sich zurück, denn sie mögen beide Elternteile, möchten keinem Unrecht tun. Durch die große Belastung können sich die Kinder oft kaum noch konzentrieren und wirken unaufmerksam. Bei anderen Kindern sammelt sich große Wut an, sie reagieren aggressiv. Hilfe für betroffene Mütter bieten die Frauenhäuser, für betroffene Väter die Männerberatungsstelle. *Adressen siehe Adressenverzeichnis.*



Tel. 800 892 829

von Montag bis Freitag

von 9.30–12.00 Uhr und

von 17.30–19.30

beratung@elterntelefon.it

Schwindeln oder „kreativ“ mit der Wahrheit umgehen

Die Wahrheit ist Kindern wichtig. Gerade zwischen sieben und zehn Jahren fühlen sie sich in der Regel sehr unwohl beim Schwindeln oder Lügen. Sie haben schnell ein schlechtes Gewissen und möchten lieber ehrlich sein. Trotzdem können sie in Situationen geraten, in denen sie schwindeln oder die Unwahrheit erzählen. Häufig, weil sie über die langfristigen Folgen nicht nachdenken und zum Beispiel glauben: „Wenn ich die schlechte Note verheimliche, bekomme ich keinen Ärger.“

Vermutlich wird ein großer Teil der kindlichen Schwindeleien von den Eltern gar nicht entdeckt, denn Kinder lernen zunehmend die Kunst, die Wahrheit zu umgehen. Sie verraten sich nicht mehr so leicht durch ihre Stimme, die Mimik, Widersprüche oder haarsträubende Erklärungen. Auf der anderen Seite können sie aber auch die Lügen anderer besser durchschauen. **„Warum hat mich mein Kind belogen?“ Diese Frage stellt sich vielen Eltern eines Tages.** Die Entdeckung einer ernsthaften Lüge ist meist verbunden mit dem Gefühl von Enttäuschung und Ratlosigkeit. Gerade im familiären Zusammenleben ist Schwindeln und Lügen problematisch. Es schmerzt, man fühlt sich verletzt, die Unwahrheit untergräbt die Gefühle

von Nähe, erzeugt Misstrauen, missbraucht Vertrauen. Wie kompliziert und unangenehm wäre es zudem, wenn wir alles überprüfen und kontrollieren müssten, was uns gesagt wird? Und dennoch: Kinder lernen das Schwindeln und Lügen daheim. Insbesondere die harmloseren Notlügen erleben Kinder von den Eltern. Erwachsene schwindeln, um anderen Menschen eine Kränkung zu ersparen. Sie zeigen zum Beispiel Begeisterung für das Mitbringsel von Onkel Rudolph, um dann zu überlegen, was sie damit machen sollen, da es ihnen nicht gefällt. Sie schwindeln, um sich oder andere zu schützen: „Nein, wir haben nicht gestritten!“ Das kann man als harmlose Notlügen sehen, doch wo sind die Grenzen?

Um ihre Ehrlichkeit zu unterstützen und zu erhalten und den Umgang mit der Wahrheit zu lernen, brauchen Kinder gute Vorbilder und eine Atmosphäre des Vertrauens in der Familie und in der Schule. Sie brauchen das Gefühl, ohne Vorbehalt geliebt und akzeptiert zu werden – besonders wenn ihnen etwas misslungen ist oder sie etwas „ausgefressen“ haben. Erleben sie positive Reaktionen auf ihre Ehrlichkeit und Offenheit, ist es meist gar nicht notwendig für sie, die Unwahrheit zu sagen.





Kinder „erfinden“ Geschichten

Kinder „erfinden“ in dieser Altersphase manchmal Geschichten, die beinahe wahr sein könnten und die Eltern und Großeltern ins Zweifeln bringen, ob sie wahr sind. So erzählt beispielsweise Matthias begeistert immer wieder vom gemeinsamen Fischen mit seinem Opa obwohl sie noch nie zusammen zum Fischen waren. Auch wenn Sie anfangs vielleicht irritiert sind, dass Ihr Kind nicht bei der Wahrheit bleibt. Vielleicht können Sie mit ein bisschen Abstand sehen, wie gut Ihr Kind bereits mit Sprache umgehen kann, sich Situationen vorstellen kann. **Das Erfinden von solchen Welten kann ein wichtiger Entwicklungsschritt für Kinder sein.** Hören Sie Ihrem Kind zu, versuchen Sie die Geschichte ganz zu erfassen und finden Sie mit Ihrem Kind liebevoll und unaufgeregt heraus, dass dies nicht der Wirklichkeit entspricht. Besprechen Sie, wie es sich wirklich zugetragen hat und welche Möglichkeiten es gegeben hätte. **So wird es auch für Ihre Tochter oder Ihren Sohn klarer, wo die Grenzen zwischen Wirklichkeit und Fantasie liegen, es handelt sich sicher nicht um bewusstes Lügen.**

i Infos & Anregungen

- **Schwindeln oder lügen Kinder aus Angst vor Strafe**, legt sich das häufig, wenn sie mehr Verständnis erfahren und man mit ihnen über die Konsequenzen ihres Verhaltens redet.
- **Übertreiben Kinder häufig oder erzählen die wildesten Märchen**, kann ein geringes Selbstbewusstsein der Grund dafür sein. Hier bewährt es sich, wenn Väter und Mütter die Stärken und Talente ihres Kindes öfters anerkennen und ihm zu Erfolgserlebnissen verhelfen, zum Beispiel durch ein Hobby, das seinen Talenten entspricht.
- **Manche Kinder schwindeln, weil sie sich überfordert fühlen.** Sie behaupten zum Beispiel, ihr Zimmer schon aufgeräumt oder die Katze schon gefüttert zu haben, obwohl das nicht stimmt. Eltern können vorsichtig nachfragen, warum es die Aufgabe nicht erledigt und lieber zu einer Lüge greift. Braucht es (Ihre) Hilfe oder einfach mehr Zeit für sich?
- **Andere Kinder verheimlichen Dinge, für die sie sich schämen**, zum Beispiel schlechte Noten in Klassenarbeiten, weil sie befürchten, dass sie den Ansprüchen der Eltern nicht genügen.
- Wichtig ist das Beispiel der Eltern: **Bemühen Sie sich um Ehrlichkeit und Offenheit und lügen Sie Ihr Kind nicht an.** Das gilt auch für peinliche Fragen und schmerzhaft Wahrheiten, die immer auch altersgerecht formuliert werden sollen.
- **Lügen Kinder wiederholt und in erheblichem Umfang, sollten Mütter und Väter der Sache auf den Grund gehen, eventuell auch mithilfe von Freunden und Freundinnen oder Fachleuten.**



Buchtipp:

Echt wahr?, Antje Damm, Moritz 2016.

Wann muss man die Wahrheit sagen?

Was können Lügen anrichten? In diesem Buch geht es um die Grenzen zwischen Wahrheit und Schummeln und um die vielen Seiten der Lügen, der Unwahrheit und des Schummelns.

Lebensraum Schule

Hausaufgaben: Gewusst wie!

„Bleibt deiner Tochter auch nur so wenig Zeit zum Spielen?“, fragt Klaus Max, dessen Sohn dieselbe Klasse besucht. „Seit den Semesterferien ist es besser. Wir haben gemeinsam mit Gabriel überlegt, wie er sich geschickter mit den Hausaufgaben organisiert, er ist jetzt um vieles schneller.“

Einige Kinder erledigen ihre Hausaufgaben nun schon ganz alleine, andere brauchen noch die Begleitung ihrer Eltern. Wichtig ist, dass sie lernen, sich selbst zu organisieren, vor allem die Zeit, den Lernstoff und die Erholungspausen einzuteilen.

Der Lernort/Arbeitsplatz

Manche Kinder erledigen ihre Hausaufgaben gerne alleine in ihrem Zimmer, anderen fällt es leichter, wenn Erwachsene in ihrer Nähe sind. So könnten Sie Ihre Tochter zum Beispiel einladen: „Claudia, ich muss meine E-Mails beantworten, magst du neben mir deine Hausaufgaben machen?“. Sie können vorher eine Zeit festlegen, während der das Kind Sie nicht unterbricht, damit Sie beide konzentriert arbeiten können. Danach können Sie sich vielleicht gemeinsam eine Pause gönnen.

Das Kind kann auch mit der Wahl des Lernortes experimentieren und verschiedene Möglichkeiten im Haus ausprobieren. **Wenn es seinen Platz für die Hausaufgaben gefunden hat, sollte in der Nähe nur das benötigte Material liegen:** Heft, Schreibstifte, Papier, Lineal, Bleistift, Spitzer, Radiergummi. Es erleichtert den Überblick, wenn Ihr Kind nur jene Unterlagen auf den Tisch legt, die es für die Erledigung einer Hausaufgabe in diesem Fach braucht. Wenn sie nach Abschluss der Arbeit weggepackt werden, ist dies ein kleines Erfolgserlebnis. Kinder können in einer angenehmen, angstfreien Lernatmosphäre am besten aufmerksam und konzentriert arbeiten. Wenn ihr Gehirn sich mit unangenehmen, beängstigenden Erfahrungen plagt, haben sie nicht die Ruhe und Fähigkeit, sich voll und ganz auf die Hausaufgaben einzulassen. Vielleicht hilft ihnen zum Abschalten und zum Übergehen auf die Hausaufgaben, auch eine kurze Konzentrationsübung:

Konzentrationsübungen für Grundschulkinder

Beschreiben und Erkennen

Ihr Kind denkt sich einen Gegenstand aus und beschreibt diesen. Es muss sich genau auf diesen Gegenstand konzentrieren und ihn so beschreiben, dass Sie ihn erkennen können.

Was hörst du?

Lauschen Sie mit Ihrem Kind in völliger Stille drei Minuten lang auf Geräusche in Ihrer Umgebung. Anschließend können Sie sich mit ihm darüber austauschen, wer was gehört hat.

Es kann sein, dass Ihr Kind manchmal einfach keine Lust hat, mit den Hausaufgaben zu beginnen. Kinder können sich oft nicht vorstellen, dass auch ihre Eltern sich manchmal überwinden müssen, eine Aufgabe anzugehen. In so einem Moment können Sie Ihr Kind vielleicht von einer eigenen Situation erzählen, wo Sie sich dazu überwinden mussten, etwas in Angriff zu nehmen. **Sie können von Ihren Strategien erzählen, mit diesen Momenten umzugehen:** „Ich versuche meine Post in einer Stunde beantwortet zu haben, und anschließend gönne ich mir einen guten Kaffee“. So spürt Ihr Kind eine Verbindung, fühlt sich verstanden und kann gemeinsam mit Ihnen eigene Lösungsstrategien finden.



Mögliche Reihenfolge der Hausaufgaben

Mündliche Aufgaben, zum Beispiel Vokabeln lernen, werden oft als weniger wichtig angesehen und auf später verschoben. **Dabei kann es hilfreich sein, schriftliche und mündliche Hausaufgaben abzuwechseln.** So wird das Lernen abwechslungsreicher und die mündlichen Aufgaben lassen sich gut bewältigen.

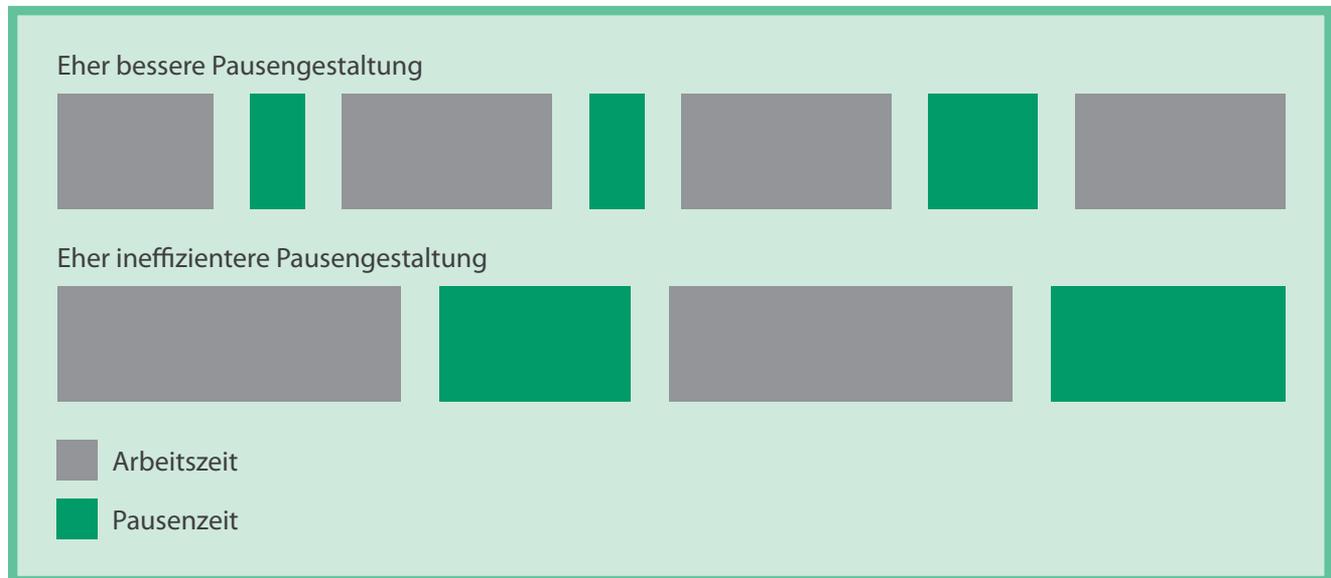
Es ist auch sinnvoll, Inhalte zu variieren: Ähnliche Lerninhalte behindern die Aufnahmefähigkeit im Gehirn. Es ist also besser, ähnliche Aufgaben zum Beispiel in den Fächern Deutsch und Italienisch nicht gleich nacheinander anzugehen, sondern die Rechenaufgaben dazwischenzuschieben.

Ein Kind, das durch selbständige Experimente etwas erreicht, erwirbt ein ganz anderes Wissen, als eines, dem die Lösungen fertig geboten werden.

Elfriede Hengstenberg

Pausen und Erholungszeiten

Optimale Pausengestaltung



Quelle Grafik: **Erfolgreich lernen. Effiziente Lern- und Arbeitsstrategien für Schule, Studium und Beruf**, Eberhardt Hofmann und Monika Löhle, Hogrefe 2012

Pausen helfen Ihrem Kind, längere Zeit konzentriert zu arbeiten, sich den Lernstoff besser zu merken und sich schneller zu erholen. Kurz: Sie fördern die Freude am Lernen. Doch wann sollte Ihr Kind am besten eine Pause machen und wie lange? Was könnte es in der Pause unternehmen, um sich anschließend wieder gut auf die Hausaufgaben einzulassen?

Eine Pause wird am besten eingeplant, bevor Ihr Kind müde ist und sich nicht mehr konzentrieren kann. Das wird je nach Tagesverfassung und Fach etwas unterschiedlich sein. Eine Faustregel besagt, dass ein Kind doppelt so viele Minuten konzentriert arbeiten kann, wie es alt ist, dann ist eine **Pause von circa fünf Minuten** angebracht. Wenn Ihr Kind also sieben Jahre alt ist, könnte es circa 15 Minuten Hausaufgaben erledigen, dann eine Pause einschieben. In dieser Pause kann es aufstehen, etwas trinken, am Fenster frische Luft schnappen, Dehnübungen machen, sich bewegen. Sollten die Hausaufgaben länger dauern, ist die dritte Pause eine etwas längere **Entspannungspause**, circa 15 Minuten in dieser Pause kann es etwas tun, was es gerne macht und das es auch gut unterbrechen kann: sich bewegen, eine Kleinigkeit essen usw. Sollte es gegen Ende der Grundschulzeit

vorkommen, dass die Aufgaben länger dauern, wäre es sinnvoll nach circa zwei Stunden Arbeitszeit (mit Pausen) eine **Erholungspause** von circa einer Stunde einzuplanen. In dieser Stunde könnte Ihr Kind sich im Freien bewegen, etwas trinken und etwas Leichtes essen, etwas unternehmen, was ihm gefällt. Pausen sollten entspannen, damit das Gelernte verarbeitet werden kann. Computer, Fernsehen und Handy sind für eine Pause nicht geeignet, sie erfordern Aufmerksamkeit und die gelernten Inhalte können überlagert werden.



Filmtipp:

Der kostenlose Online-Kurs „**Mit Kindern lernen**“ gibt Vätern und Müttern in kurzen Videos gute Anregungen, wie sie ihr Kind beim Lernen begleiten können. Der Psychologe Fabian Grolimund und die Psychologin Stefanie Retzler sind erfahrene Lerncoachs. www.mit-kindern-lernen.ch

Wenn das Lernen schwerfällt

„Wie konnte das denn passieren?“, Michaela runzelt die Stirn und bemerkt, wie Ärger in ihr hochsteigt, als sie in Julians Heft schaut und sieht, welche Fehler er bei der Lernkontrolle gemacht hat. Dabei hatten sie es so oft zu Hause geübt. Nun hat Julian wieder so viele Hauptwörter kleingeschrieben, Buchstaben verdreht und zum x-ten Mal „währe“ statt „wäre“ geschrieben. Michaela ist verzweifelt, sie versteht nicht, wie sie ihrem Sohn Julian noch helfen kann.

Lesen, schreiben und rechnen zu können ist in unserer Gesellschaft von zentraler Bedeutung. Dementsprechend freuen sich die meisten Kinder auf die Schule, um dies nun auch lernen zu können. Schwierig wird es für Kinder, bei denen es nicht so gut klappt. Für sie ist die Enttäuschung groß, wenn sie sehen, dass sie nicht so schnell weiterkommen wie ihre Mitschülerinnen und Mitschüler. Oft beginnen sie dann, an ihren Fähigkeiten zu zweifeln. Auch Väter und Mütter fühlen sich häufig unsicher, wenn ihr Kind sich mit dem Lernen schwertut. Manchmal gibt es einen einfachen Grund für Schwierigkeiten beim Lernen: **Manche Kinder sehen oder hören nicht gut genug, um alles in der Schule mitzubekommen.** Hört und sieht Ihr Kind hingegen genügend und fallen ihm/ihr das Lesen, Schreiben oder Rechnen trotzdem schwer, könnte eine Lernstörung vorliegen. Von einer Lernstörung spricht man, wenn ein einzelner Bereich des Lernens betroffen ist und andere Bereiche überhaupt

nicht. **Der Grund für Lernstörungen liegt oft darin, dass die Verarbeitung der Informationen im Gehirn anders abläuft als bei anderen Kindern, das hat nichts mit der Intelligenz des Kindes zu tun.** Verschiedene Verknüpfungen erfolgen nur anders, zum Beispiel werden Wörter und Texte nicht in einzelne Teile aufgesplittet, Zahlen als Symbole und nicht als Mengen erfasst. Das führt dann dazu, dass es sehr schwerfällt, Texte richtig zu schreiben oder Rechenarten zu verstehen. **Man geht davon aus, dass ungefähr fünf Prozent der Weltbevölkerung davon betroffen ist, quer durch alle Kulturen und Gesellschaftsschichten.** Oft sind mehrere Personen in einer Familie betroffen, die Betroffenen sind meist durchschnittlich bis überdurchschnittlich intelligent.

Lernstörungen treten entweder in einer reinen Form wie beim Lesen, Rechtschreiben oder Rechnen auf, können aber auch in einer Mischform vorhanden sein. Bei manchen Kindern fällt im Kindergarten auf, dass sie sich beim Reden und Sich-Ausdrücken schwerer tun. Bei anderen Kindern zeigen sich die Schwierigkeiten ab dem Schulbesuch, manchmal auch erst in der zweiten oder dritten Klasse. In den ersten Jahren der Grundschule lernen alle die Grundlagen des Lesens, Schreibens und Rechnens und haben mehr oder weniger Schwierigkeiten und alle ein eigenes Lerntempo. Bestehen Fehler jedoch über einen längeren Zeitraum, machen die Kinder trotz Übens kaum Fortschritte und



vergessen Gelerntes nach wenigen Tagen wieder völlig oder werden Hausaufgaben zur Qual, kann für die betroffenen Kinder und Eltern eine Zeit der Frustration beginnen.

Um nicht in einen Teufelskreis zu geraten, ist ein Gespräch mit den Lehrpersonen wichtig. Dafür kann es hilfreich sein, sich einige Stichworte aufzuschreiben, um sich in der ungewohnten Situation auch an alles Wichtige zu erinnern. Mögliche Fragen könnten sein: Welche Stärken haben Sie bei meinem Kind beobachtet? Wo kann es dazulernen? Worin liegen die Schwierigkeiten Ihrer Meinung nach? Was können wir tun, um es zu unterstützen? Dann können sie gemeinsam überlegen, was genau dem Kind schwerfällt und wie es in der Schule und zu Hause gezielter unterstützt werden kann.

Es ist nicht immer leicht, Beobachtungen und Einschätzungen zum eigenen Kind von jemand anzunehmen. Lehrerinnen und Lehrer verfügen über Erfahrung und Wissen zu Kindern und Lernen. Wenn es also gelingt, gemeinsam als Eltern und Lehrpersonen zu überlegen, wie ein Kind die Schwierigkeiten überwinden kann, ist das für das Kind die beste Basis fürs Weiterwachsen.

Gleichzeitig kann es sinnvoll sein, von Fachpersonen die Schwierigkeiten beim Lernen sobald als möglich abklären zu lassen. Eine solche Abklärung bieten die Psychologischen Dienste an, teilweise in Zusammenarbeit mit den Fachambulanzen für psychosoziale Gesundheit im Kindes- und Jugendalter. Falls eine Lernstörung diagnostiziert wird, hat das Kind Anrecht auf spezifische Maßnahmen in der Schule sowie eine entsprechende Förderung im Sanitätsbetrieb. Das Pädagogische Beratungszentrum Bozen des Deutschen Bildungsressorts bietet Beratung für Eltern zur Lese-Rechtschreib-Störung an.

Adressen siehe Adressenverzeichnis.



„Welche Schwierigkeiten beim Lernen hat mein Kind?“

Diese Fragen können Ihnen helfen, Genaueres zu erfahren:

- Hat mein Kind Schwierigkeiten, sich Buchstaben oder Zahlen zu merken?
- Verwechselt es Buchstaben, die ähnlich klingen oder ähnlich aussehen?
- Lässt es beim Schreiben Buchstaben aus oder fügt welche hinzu?
- Schreibt es ein Wort mal richtig und dann wieder falsch (eventuell auch auf verschiedene Arten)?
- Liest es stockend und macht dabei viele Fehler?
- Liest es oft nur den Anfang eines Wortes und errät den Rest?
- Hat es Schwierigkeiten, Texte zu verstehen, die es selber gelesen hat?
- Kann es Mengen erfassen und vergleichen?
- Muss es auch einfache, kleine Additionen und Subtraktionen immer wieder an den Fingern abzählen?
- Macht es die Hausaufgaben sehr ungern, wenn es dabei lesen, schreiben oder rechnen muss?
- Sind alle Fortschritte wieder vergessen, wenn es ein paar Tage oder Wochen nicht geübt hat?

All dies könnten, müssen aber nicht Anzeichen für eine Lernstörung sein.

Lesen und Schreiben

Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben treten oft gemeinsam auf. Die Störungen können aber auch vorwiegend im Bereich des Lesens oder des Rechtschreibens liegen. Die Lese-Rechtschreib-Störung hängt mit veränderten Verarbeitungsprozessen im Gehirn zusammen, Silben und Laute werden nur unzureichend gespeichert. Dadurch werden Lesen und Schreiben schwierig.

Rechnen

Sind die Rechenfertigkeiten betroffen, so hat das Kind Schwierigkeiten grundlegende Rechenfertigkeiten wie Addition, Subtraktion, Multiplikation und Division zu beherrschen. Den davon betroffenen Menschen fehlen das Mengenverständnis und die Zählfertigkeiten, um die Grundrechenarten erlernen zu können. Sie verstehen Zahlen als reine Symbole, nicht als Mengenangaben. Damit fehlt ihnen das wesentliche Handwerkszeug, um Lernschritte in der Mathematik leichter zu verinnerlichen.



Buchtipps:

Leserabe – 1. Lesestufe,
Ravensburger Verlag.

Diese Bücher für Erstleserinnen und Erstleser sind spannend illustriert. Einfache und kurze Textabschnitte, eine große Schrift und Leserätsel laden zum Lesen ein. Es gibt sie zu zahlreiche Themen, zum Beispiel: Zwei Meerschweinchen im Klassenzimmer, Ein Nilpferd in der Badewanne, Lara und die freche Elfe, ...

Infos & Anregungen

- Es ist wichtig, betroffene Kinder so gut wie möglich zu fördern. Die Kinder werden dabei begleitet, Strategien für das Lernen und Arbeiten an Texten sowie mit Zahlen zu entwickeln, damit sie mit ihren Schwierigkeiten besser zurechtkommen und sich wieder gerne dem neuen Lernstoff zuwenden.
- Als Vater oder Mutter ist es wichtig, Verständnis für die Schwierigkeiten des Kindes aufzubringen, auch wenn diese oft nicht nachvollziehbar scheinen. Es kann für das Kind sehr entlastend sein, wenn Sie das Thema ansprechen und klar wird, dass das Kind nichts für seine Störung kann und diese nichts mit mangelndem Fleiß oder mangelnder Intelligenz zu tun hat.
- **Für Ihre Beziehung zu Ihrem Kind ist es wichtig, immer wieder auf all das zu schauen, was Ihre Tochter, Ihr Sohn gut kann. Die Lernstörung sollte nicht zum Dauerthema werden.**
- Auch Geschwister und Freundinnen und Freunde Ihres Kindes sollten Bescheid wissen, um und so Rücksicht auf die Schwierigkeiten nehmen zu können. Oft fallen Kindern untereinander Fortschritte schneller auf als Erwachsenen und sie werden gemeinsam erfinderisch, wie alle – trotz Einschränkungen – etwa gemeinsam ein Spiel spielen können, indem die Spielregeln angepasst werden, etwa bei Stadt-Land-Fluss, Scrabble oder Kniffel.
- Leichtigkeit, Spaß und eine gute Atmosphäre sind wichtige Voraussetzungen für das Lernen. Wenn es allen Beteiligten gelingt, Druck zu vermeiden, wirkt das unterstützend. Wenn Ihnen Fortschritte auffallen, loben Sie Ihr Kind und freuen sich mit ihm.
- **Eine Lernstörung des Kindes kann auch für Eltern eine belastende Situation sein. Für Mütter und Väter kann es entlastend sein, sich bei Fortbildungen und Kurse, Unterstützung zu holen und andere Eltern kennenzulernen, die dieselben Sorgen und Fragen haben.** Adressen siehe Adressenverzeichnis.

Zappelphilipp - AD(H)S oder Bewegung tut gut?

Kinder brauchen unterschiedlich viel Bewegung: Manche sind sehr bewegungsfreudig, voller Energie, Neugierde und Spannung. Sich zu konzentrieren fällt Kindern oft schwer, sie scheinen immer etwas Interessanteres und Spannenderes zu sehen oder zu spüren. **Dabei kann Bewegung und Zappeln durchaus hilfreich sein.** Die Wissenschaft hat gezeigt, dass manche Kinder sich erst dann etwas gut merken, wenn sie sich bewegen und bestimmte Teile des Gehirns dadurch erst aktiviert werden.

Was kann Kindern helfen, sich zu konzentrieren?

- Bewegung und Sport helfen Kindern ruhiger zu werden.
- Während des Fernsehens oder am Computer wirken Kinder oft ruhig, innerlich entwickeln sich aber häufig große Spannungen. Daher ist es ratsam, den Medienkonsum zu beschränken.
- Ein gleichbleibender Tagesablauf und Rituale helfen

Kindern, sich an einer Struktur zu orientieren. Es kann zum Beispiel helfen, immer zur selben Zeit aufzustehen, zu essen, mit den Hausaufgaben zu beginnen.

- Meist gelingt es in ruhigen, gut durchlüfteten Räumen besser, sich zu konzentrieren.

Wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihr Kind Schwierigkeiten mit der Konzentration hat, beobachten Sie genauer, wann das der Fall ist und wann nicht. Suchen Sie das Gespräch mit den Lehrpersonen. So können Sie die Beobachtungen abgleichen und gemeinsam erste Möglichkeiten finden, das Kind zu unterstützen und entlasten.

Bei großen Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren, wird seit einigen Jahren bei ca. 3–5 Prozent aller Kinder ein **ADHS (Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung)** diagnostiziert. Die betroffenen Kinder sind häufig



sehr leicht ablenkbar, sie bewegen sich auffallend viel und es fällt ihnen schwer, ihre Reaktionen zu kontrollieren. Eltern müssen ihre Kinder oft mehrmals ansprechen, da diese nicht zuhören oder das Gesagte sofort wieder vergessen. **Bei den betroffenen Kindern wirkt alles was sie sehen, hören, riechen besonders stark. Den Kindern gelingt es dann oft nicht, die wichtigen Informationen wahrzunehmen und sie verlieren den Überblick.** Die Sätze der Lehrerin, die Sirene des vorbeifahrenden Krankenwagens und das Geräusch eines herunterfallenden Lineals kommen gleichzeitig an und führen zu einer Reizüberflutung. **Die Kinder können nicht mehr still sitzen, sie zappeln herum, geraten in ein Ungleichgewicht und „explodieren“ dann auch öfters.**

Auch sehr ruhige und verträumte Kinder, die häufig in ihrer eigenen Gedankenwelt leben, können große Schwierigkeiten haben, sich zu konzentrieren. Manchmal scheinen sie zwar zuzuhören, doch die Worte kommen bei ihnen nicht an. Sie machen viele Fehler und sitzen oft sehr lange an einfachen Aufgaben. Diese Kinder fallen weniger auf, da sie nicht stören, können aber unter einer **Aufmerksamkeits-Defizit-Störung (ADS)** ohne Hyperaktivität leiden. Bei großen Schwierigkeiten oder starkem

Leidensdruck ist es sinnvoll, von Fachpersonen abklären zu lassen, ob eine ADHS oder ADS vorliegt. Eine solche Abklärung bieten die Psychologischen Dienste an, teilweise in Zusammenarbeit mit den Fachambulanzen für psychosoziale Gesundheit im Kindes- und Jugendalter. Falls tatsächlich eine ADHS oder ADS diagnostiziert wird, hat das Kind Anrecht auf spezifische Maßnahmen in der Schule und auch auf entsprechende Förderung im Sanitätsbetrieb durch Logopäd/inn/en, Ergotherapeut/inn/en, Psycholog/inn/en und Psychotherapeut/inn/en. Während manche Fachleute dazu tendieren, ADHS mit Medikamenten zu behandeln, vertreten andere die Meinung, dass es sich um überdurchschnittlich aktive Kinder handelt, die vor allem bewegungsfreundliche Umgebungen benötigen.

Buchtipp:

**Neues vom Zappelphilipp:
ADS verstehen, vorbeugen und behandeln.**

Weitere Infos unter den Buch- und Link-Tipps



Wir danken Hannelore Winkler und Maria Luise Reckla vom Pädagogischen Beratungszentrum des Deutschen Bildungsressorts in Bozen sowie Valentina Kieswetter, Psychologin, für ihre Mitarbeit an den Texten in diesem Kapitel.



↑ Förderlehrer für Hypermotoriker

Einzelkinder

Kinder ohne Geschwister

Es gibt immer mehr Familien mit Einzelkindern. Die Kinder können die Tatsache unterschiedlich erleben: Die einen genießen es, im Zentrum der Aufmerksamkeit ihrer Eltern und Großeltern zu stehen, andere verspüren den Wunsch, stärker mit anderen gleichaltrigen Kinder zusammen zu sein. Einzelkinder und ihre Eltern werden öfters mit Vorurteilen konfrontiert: Einzelkinder seien egoistisch, würden nicht streiten können, wären als Erwachsene weniger beziehungs-fähig. **Fachleute können diese Vorurteile nicht bestätigen. Sie konnten feststellen, dass Einzelkinder sich häufig gut alleine beschäftigen können und häufig Freizeitaktivitäten wählen, bei denen sie sich alleine beschäftigen:** lesen, basteln, musizieren oder Haustiere pflegen und versorgen. Andere besondere Charaktereigenschaften lassen sich wissenschaftlich nicht belegen. **Wichtig ist es für Einzelkinder, dass sie die Möglichkeit haben, Kontakt zu anderen Kindern zu pflegen.** Kinder, die Freunde und Freundinnen haben, sind in der Regel ausgeglichener und zufriedener. Mit Gleichaltrigen zu sein, ermöglicht es ihnen, soziale Fähigkeiten einzuüben: Teamfähigkeit, Rücksichtnahme, Toleranz, Verlässlichkeit. Und sie lernen die Regeln des Miteinanders kennen: Wie viel Nähe ist gut und angemessen? Wann gilt es Grenzen einzufordern oder zu respektieren? Wie können Meinungsverschiedenheiten oder Konflikte gelöst werden? Außerdem gibt es Kindern Kraft und es stärkt ihr Selbstbewusstsein, wenn sie zu einer Gruppe Gleichaltriger gehören. Sie lernen durch die Rückmeldung der anderen, sich selbst besser einzuschätzen, die eigenen Stärken und Schwächen zu erkennen und mit ihnen umzugehen. Dass Ihr Kind ein Einzelkind ist, kann viele Gründe haben. Sollte es sich mit dieser Situation schwertun oder öfters den Wunsch nach Geschwistern äußern, ist es vielleicht möglich, in einem Gespräch den Grund oder die Entscheidung dafür zu erklären. Dann fällt es ihm vielleicht auch leichter zu antworten, wenn es danach gefragt wird, ob es nicht eigenartig sei, ohne Geschwister aufzuwachsen. Im Wunsch nach Geschwistern steckt vielleicht auch der Wunsch nach engem Kontakt zu anderen Kindern,

nach einer intensiven Beziehung, die auch außerhalb der Kleinfamilie aufgebaut werden kann, etwa indem man gemeinsam mit anderen Vätern und Müttern und deren Kindern Zeit verbringt. In manchen Familien ergeben sich unter Cousins geschwisterähnliche Beziehungen, die so intensiv sein können, dass Kinder oft in der anderen Familie übernachten oder miteinander Ausflüge unternehmen.



Buchtipp:

Mein Bruder aus dem Gurkenglas,

Aurélie Guillerey und Emilie Chazerand, Knesebeck, 2017.

Hieronymus ist ein Einzelkind – und das genau sind seine beiden Probleme: keine Geschwister und ein doofer Vorname. Er beschließt eines Tages, sich selbst einen Bruder zu kaufen – in einem Konservenglas beim Lebensmittelhändler. Ob das gut geht?

Wir danken Martina Koler, www.martina-koler.com, für den Buchtipp.



Eltern sein, Partner sein

Wenn Eltern zum ersten Mal wieder allein verreisen

Als Evi heute nach Hause gekommen ist, hat ihr Mann Lorenzo sie mit einer ungewöhnlichen Idee überrascht: „Evi, was sagst du dazu, wenn wir die nächsten Brückentage zwischen 29. Mai und 2. Juni dafür nutzen, wieder mal zu zweit ohne Kinder zu verreisen?“ Er hatte auch schon seine Eltern gefragt, und sie konnten sich vorstellen, in dieser Zeit Nora und Hannah, acht und zehn Jahre alt, zu sich zu nehmen.

Als Paar Zeit miteinander zu verbringen, ist schön und kann die Paarbeziehung stärken. Man hat Zeit, sich vieles

zu erzählen, Verschiedenes zu besprechen und gemeinsam Schönes zu erleben. Manche Paare führen dies als fixen Punkt in der Woche für einen Abend ein, andere organisieren sich diese Auszeit immer dann, wenn sie spüren, sie brauchen und wünschen sich eine. Sind die Kinder größer, wird es einfacher. Sie finden es vielleicht sogar toll, bei Cousinen, Freundinnen oder Großeltern zu übernachten. **Vielleicht haben Sie nun, nach mehreren Jahren, in denen Sie vor allem als Familie gemeinsam unterwegs waren,**



wieder einmal Lust, als Paar einige Tage am Stück zu verreisen. Wenn Sie dieser Idee nachgehen, kann es sein, dass jemand aus Ihrem Umfeld überrascht ist oder vielleicht sogar mit Vorwürfen reagiert. Vielleicht gehören Sie auch zu jenen Paaren, die dieses Ritual seit mehreren Jahren pflegen und gute Erfahrungen gesammelt haben. Wichtig ist, dass Sie und Ihr Partner oder Ihre Partnerin das tun, was sich für Sie und Ihre Familie richtig anfühlt. Sie werden gute Lösungen finden, Ihnen wird einfallen, wen Sie für diese Zeit für die Versorgung Ihrer Kinder fragen können. Der dänische Familientherapeut Jesper Juul plädiert dafür, dass sich Frauen und Männer mehr um sich und ihre Beziehung kümmern. Er unterstreicht, **wie wichtig es ist, dass Kinder Eltern haben, die sich auch Zeit für einander nehmen, die ihre Paarbeziehung**

weiterhin pflegen. Ein paar Stunden in der Woche als „Erwachsenen-Zeit“ zu definieren, kann helfen, sich selbst daran zu halten und für alle anderen klar zu machen: Das sind Zeiten, in denen Mütter und Väter Momente für sich brauchen. Sozusagen eine "kinderfreie" Zone.

*Lange dachte ich,
Liebe sei ein Gefühl.
Dabei sind es tausende!*

Robin Thiesmeyer



Infos & Anregungen

- Wenn Sie Ihrem Kind von der gemeinsamen Reise mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner erzählen, kann es für das Kind interessant sein zu erfahren, dass sie zusammen wegfahren, **um gemeinsam etwas Schönes zu erleben, und gestärkt und beschenkt wieder gerne zurückkommen.**
- Möchten Sie für mehrere Tage verreisen, sollten die Kinder bereits einige Male bei Verwandten oder Freunden übernachtet haben. Sie sollten die Personen, bei denen sie nun einige Tage leben werden, gut kennen und erlebt haben, wie sich die liebevolle Obhut dieser vertrauten Erwachsenen anfühlt.
- **Oft ist vor allem die Zeit des Zubettgehens für Kinder schwierig. Sie können im Vorfeld mit den Kindern überlegen, was ihnen gut tut.** Hilft ihnen vielleicht eine besondere Zeichnung oder eine Karte, auf der steht, wie wichtig sie für Sie sind und dass Sie ihnen eine gute Nacht wünschen?
- Wenn Sie sich von Ihrem Kind oder Ihren Kindern verabschieden, versuchen Sie Ihre eigene Aufregung gering zu halten und sich liebevoll und in kurzer Zeit zu verabschieden.
- **Wichtig ist dass Sie Ihrem Kind sagen, dass ab dem Zeitpunkt Ihrer Abreise die Person(en) Ihres Vertrauens die Verantwortung vor Ort übernehmen, Sie im Notfall erreichbar sind und wann genau Sie wieder zurückkommen.**
- Wenn Sie dann unterwegs sind, lassen Sie sich Zeit, um sich wieder auf den neuen Rhythmus zu zweit einzustimmen.
- Während des Urlaubs kann es sich ohne Kinder dann durchaus eigenartig anfühlen. Vielleicht fallen Ihnen jetzt besonders viele Eltern mit Kindern auf. Oder Sie ertappen sich immer wieder dabei zu überlegen, ob diese Aktivität auch Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter gefallen würde.
- Gehören Sie eher zu den Eltern, die regelmäßig mit den Betreuungspersonen der Kinder in Kontakt oder mit den Kindern selbst sein wollen?
- Wenn Sie zurückkommen, kann es sein, dass sich die Kinder erstaunlich gut mit der neuen Situation arrangiert haben und Ihnen nicht sofort vor Wiedersehensfreude um den Hals fallen. Vielleicht verhalten sie sich anfangs auch eher zurückhaltend oder eher abweisend. Lassen Sie sich davon nicht abbringen, sicher haben sowohl Sie als auch die Kinder vieles zu erzählen und bald werden sie alle wieder ganz vertraut miteinander sein.

Rund um den Globus

Ein Ball rollt um die Welt

Weltweit spielen Kinder gerne mit Bällen. Fußball, Volleyball oder Fangspiele bringen Menschen zusammen und machen Spaß. Der Fantasie sind beim Spielen keine Grenzen gesetzt. Die Spiele unterscheiden sich oft von Kindergruppe zu Kindergruppe. Die Möglichkeiten sind unendlich. Hier in Chipata etwa, im Westen Sambias, spielen die zwei Mädchen Blessings und Matilda gemeinsam ein Ballspiel mit ihrer Klasse. In ihrer Sprache Cinyanja wird der Ball „mpira“ genannt. Die Kinder stellen sich in einem Kreis auf und grätschen ihre Beine. Der Ball wird im Kreis herumgeschossen und muss mit den Händen abgewehrt werden. Rollt er durch die Beine durch, scheidet dieses Kind aus und der Kreis wird kleiner.



Buchtip:

Die schönsten Kinderspiele aus aller Welt, Nicola Berger, Moses 2015
Dieses Buch stellt Spiele aus fünf Kontinenten und 22 Ländern vor – Spiele, die mit wenig Material auskommen und Schritt für Schritt leicht verständlich erklärt werden. Dazu gibt es liebevoll gestaltete Illustrationen und Informationen zu den jeweiligen Ländern.
Ab 6 Jahren

Monika Thaler, Mitarbeiterin der oew (Organisation für Eine solidarische Welt), zuständig für den Bereich Internationale Zusammenarbeit und Auslandspraktika



Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind zu erziehen

Ein buntes Angebot an Freizeitmöglichkeiten für Familien in Südtirol

Gemeinsam mit anderen Kindern, Müttern, Vätern, Großeltern, Cousinen, Bekannten und Freunden und Freundinnen in der Freizeit Neues zu entdecken, einem Märchen zu lauschen oder Akrobatinnen zu bestaunen, kann spannend sein.

Dazu bieten sich zum Beispiel die folgenden Großveranstaltungen an, die regelmäßig in Südtirol veranstaltet werden:

Spieltage

Die Südtiroler Spieltage werden vom Spielverein dinx in Zusammenarbeit mit verschiedenen anderen Einrichtungen und Vereinen organisiert. Über 2000 Brett- und Kartenspiele stehen zur Auswahl, um gemeinsam zu würfeln, überlegen, zocken, bluffen, mitfiebern, gewinnen, lachen und spielen. Spielexpertinnen und Spielexperten helfen und erklären, wenn es braucht. Austragungsorte und Termine:

www.dinx.it/de/spieleveranstaltungen/spieltage

Straßenkunstfestival

In Meran findet jährlich am zweiten Wochenende im Juni auf Straßen und Plätzen in der Stadt ASFALTART statt. Clowns, Akrobat/inn/en, Feuerschlucker/inn/en, Tänzer/innen und Musiker/innen aus aller Welt verwandeln die Stadt in eine Bühne unter freiem Himmel. www.asfaltart.it.

Kunterbuntes KleinKunstFestival

Im Jugendhaus Kassianum gibt es jeweils im November ein Festival für Kinder und Familien, zweijährlich das kunterbunte KleinKunstFestival mit Schauspiel, Puppen- und Figurentheater, Pantomime und Clownerie

sowie alternierend dazu alle zwei Jahre das Erzählkunstfestival mit Märchen, Musik, Wanderungen und vielen Geschichten.

www.jukas.net

Bozner Radtag – Bolzano in bici

Der Bozner Radtag ist eine der beliebtesten Volkssportveranstaltungen der Landeshauptstadt, an der sich jährlich mehr als 5.000 Radfahrerinnen und Radfahrer aller Altersgruppen beteiligen. An diesem autofreien Tag kann die Stadt auf zwei Rädern neu entdeckt werden.

www.gemeinde.bozen.it/homepage.jsp



Buch- und Link-Tipps

Allgemein

Weltwissen der Siebenjährigen: Wie Kinder die Welt entdecken können, Donata Elschenbroich, Goldmann 2002. Die Autorin geht der Frage nach: was sollte man mit sieben Jahren wissen und bereits einmal erfahren und erlebt haben? Aufbauend auf 150 Gespräche ist als Antwort auf die Fragen eine umfassende Liste von Fertigkeiten und Erfahrungen entstanden.

Eltern sein

Aus Erziehung wird Beziehung. Authentische Eltern – kompetente Kinder, Jesper Juul, Herder 2005. Jesper Juul lädt Eltern in diesem Buch dazu ein, wie sie auf neue Art lernen können Kinder zu sehen und zu verstehen. So werden zum Beispiel störende Verhaltensweisen in Botschaften übersetzt.

Lernen und Schule

Mit Kindern lernen. Konkrete Strategien für Eltern, Fabian Grolimund, Hogrefe 2016. Das Buch zeigt praktische Methoden, wie Eltern ihre Kinder wirksam im Lernen unterstützen können.

Erfolgreich lernen mit ADHS: Der praktische Ratgeber für Eltern, Fabian Grolimund und Stefanie Rietzler, Hans Huber Verlag 2016. Die Fachleute geben konkrete und praktische Hilfestellungen, um Lernen motivierender zu gestalten, die Konzentration und Ausdauer von Kindern zu steigern und Frust und Streit möglichst zu vermeiden.

Neues vom Zappelphilipp: ADS verstehen, vorbeugen und behandeln, Gerald Hüther und Helmut Bonney, Beltz 2016. Der bekannte Hirnforscher Gerald Hüther und der Familientherapeut Helmut Bonney erklären auf neuestem Stand, was Eltern über ADS wissen sollten und wie sie Kinder dabei begleiten können, ihre Aufmerksamkeit mit anderen Menschen auf gemeinsame Interessen und Aufgaben zu lenken.

Schülerjahre: Wie Kinder besser lernen, Remo H. Largo und Martin Beglinger, Piper Verlag 2009. Remo H. Largo beschäftigt sich in seinem Buch wie Kinder lieber und deshalb besser lernen.

www.legakids.net

Trauer, Ängste, Mut und Selbstbewusstsein

Für immer anders. Das Hausbuch für Familien in Zeiten der Trauer und des Abschieds, Mechthild Schroeter-Rupieper, Patmos 2016. Dieses Buch zeigt Möglichkeiten, wie Eltern und Kinder sich in Zeiten der Trauer und des Abschieds verstehen lernen und unterstützen können.

Schüchterne Kinder stärken, Doris Schüler, amondis Verlag 2016. Der erste Teil des Buches beschreibt die Entstehung von Schüchternheit und sozialen Ängsten, der zweite Teil gibt Anregungen, wie Eltern ihre Kinder darin unterstützen können Gaben und Fähigkeiten zu entdecken und zu stärken und so Ängste zu überwinden.

Kinder dürfen Ängste haben, Felicitas Römer, Herder Verlag 2014. Angst zu haben, ist etwas Normales und kommt in allen Entwicklungsphasen vor. Dieses Buch unterstützt Eltern dabei, mit ihren Kindern und deren Ängsten konstruktiv umzugehen.

Klopfen mit Kindern. Gemeinsam mit Pep gegen Stress und für mehr Selbstvertrauen, Michael Bohne und Claudia A. Reinicke, Urania 2016. Durch die beschriebene Klopftechnik können Kinder und Eltern für mehr Selbstvertrauen sorgen und stressbedingte Symptome abbauen. Das kann bei Einschlafschwierigkeiten, Versagensängsten und Aggressionen helfen.

Starke Kinder: Gezielt und fantasievoll. Methoden für selbstbewusste und ausgeglichene Kinder, Ingeborg Saval, Trias 2014. Das Buch zeigt, wie Sie Ihr Kind unterstützen können, damit es in schwierigen Situationen wieder Mut, Selbstbewusstsein und Kraft entwickelt. Im Buch sind Geschichten, Tipps und viele kreative Methoden zu finden.

Partner sein, Eltern sein

Liebende bleiben. Familie braucht Eltern, die mehr an sich denken, Jesper Juul, Beltz 2017. Der Familientherapeut Jesper Juul macht Eltern Mut zur Zweisamkeit und beschreibt Schlüsselpunkte einer guten Beziehung mit Kind(ern).

Sexualität

Von wegen aufgeklärt. Sexualität bei Kindern und Jugendlichen, Jan-Uwe Rogge, Rowohlt 2008. Der Autor beschreibt – von vielen Beispielen begleitet – was in der Sexualerziehung heute wichtig ist und wie sie gelingen kann.

Über Sexualität reden ... Zwischen Einschulung und Pubertät“, Martin Gnielka, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung 2010 downloadbar:
https://www.bzga.de/botmed_13660300.html

www.saferinternet.at
www.selbstlaut.org



Bibliografie

Autonome Provinz Bozen-Südtirol: **Kinder und Internet.**

Tipps für Kinder und Erziehende.

Baacke, Dieter: **Die 6- bis 12jährigen.**

Einführung in die Probleme des Kindesalters. Beltz 1984

Bundesministerium für Familien und Jugend (Hg.)

Elterntipps. Volksschulalter. Sechs bis zehn Jahre, 2016

Böhnisch, Lothar: **Sozialpädagogik der Lebensalter.** Beltz 2017

Enderlein, Oggi: **Große Kinder. Die aufregenden Jahre zwischen 7 und 13.** dtv 2017

Garz, Detlef: **Sozialpsychologische Entwicklungstheorien.**

Von Mead, Piaget und Kohlberg bis zur Gegenwart.

Verlag für Sozialwissenschaften 2008

Göppel, Rolf: **Auwachsen heute. Veränderungen der Kindheit – Probleme des Jugendalters.** Kohlhammer 2007

Hengst, Heinz und Helga Zeiher (Hg): **Kindheit soziologisch.**

VS Verlag für Sozialwissenschaften 2005

Hofmann, Eberhardt und Monika Löhle: **Erfolgreich lernen. Effiziente**

Lern- und Arbeitsstrategien für Schule, Studium und Beruf, Hogrefe 2012

Milzner, Georg: **Digitale Hysterie.: Warum Computer unsere Kinder weder dumm noch krank machen.** Beltz 2016

Omer, Heinz und Arist von Schlippe: **Autorität durch Beziehung.**

Die Praxis des gewaltlosen Widerstands in der Erziehung.

Vandenhoeck & Ruprecht 2004

Rieder, Karl, Johannes Schenk u. a. **Entwicklungspsychologie.**

G&G Kinder- und Jugendbuch 2006

Sozialreferat der Landeshauptstadt München (Hg.):

Elternbriefe der Stadt München

Spitzer, Manfred: **Digitale Demenz: Wie wir uns und unsere Kinder um den Verstand bringen,** Droemer 2014

www.bmfj.gv.at; www.bzga.de; www.elternwissen.com;

www.familienhandbuch.de;

www.saferinternet.at; www.selbstlaut.org

Adressen

Notrufzentrale

In Notfällen kann unter der Telefonnummer „112“ ein Notfalleinsatz angefordert werden. Die Stelle ist Tag und Nacht erreichbar.

Beratungsstellen

Elterntelefon

Das Elterntelefon bietet Müttern und Vätern sowie anderen Erziehenden die Möglichkeit, sich einfach, schnell und kostenlos professionelle Hilfe in kleinen und großen Erziehungsfragen zu holen.

Kostenlose Nummer: 800 892 829

montags bis freitags von 9.30 bis 12.00 Uhr
und von 17.30 bis 19.30 Uhr
beratung@elterntelefon.it
www.elterntelefon.it

Familienberatungsstellen

Familienberatungsstellen bieten Familien, Paaren und Einzelpersonen Beratung und Unterstützung an – in sozialen, psychologischen, gynäkologischen Fragen sowie bei Beziehungs-, Sexual-, Erziehungs- und Rechtsproblemen. Zudem bieten die Familienberatungsstellen Kurse für Mütter/Eltern mit Babys, Säuglingsmassagen, Stillgruppen und vieles mehr.

Familienberatungsstelle A.I.E.D.

Italienallee 13 M, Bozen
Tel. 0471 979 399
info@aiedbz.it
www.aied.bz.it

Familienberatungsstelle L'Arca

Sassaristraße 17/b, Bozen
Tel. 0471 930 546
consultorio@arca.bz
www.arca.bz

Familienberatungsstelle

Centro Studi-Mesocops

www.mesocops.it

Bozen

Lauben 22
Tel. 0471 976 664

Neumarkt

Franz-Bonatti-Platz 1
Tel. 0471 976 664

fabe Familienberatungsstellen

www.familienberatung.it

Bozen

Sparkassestraße 13
Tel. 0471 973 519
bozen@familienberatung.it

St. Ulrich

J.-B.-Purger-Straße 16
Tel. 0471 973 519

Meran

Rennweg 6
Tel. 0473 210 612
meran@familienberatung.it

Schlanders

Hauptstraße 14 C
Tel. 0473 210 612

Bruneck

Oberragen 15
Tel. 0474 555 638
bruneck@familienberatung.it

Familienberatungsstellen P. M. Kolbe

www.consultoriokolbe.it

Bozen

Mendelgasse 19
Tel. 0471 401 959
kolbebolzano@yahoo.it

Brixen

Trattengasse 13
Tel. 0472 830 920
kolbebrixen@yahoo.it

Meran

Freiheitsstraße 106
Tel. 0473 233 411
kolbemerano@yahoo.it

Leifers

N.-Sauro-Straße 20
Tel. 0471 950 600
kolbelaives@yahoo.it

Familienberatungsstelle Lilith

Marlingstraße 29, Meran
Tel. 0473 212 545
info@lilithmeran.com
www.lilithmeran.com

Psychologischer Dienst

In belastenden Lebenssituationen und bei verschiedenen Formen von Beeinträchtigungen bietet der Psychologische Dienst für Erwachsene, Kinder und Jugendliche Beratung und Unterstützung an. Interessierte können sich direkt an den Psychologischen Dienst wenden, auch ohne ärztliche Bewilligung. Eine telefonische Vormerkung ist notwendig.

Bozen

Galileo-Galilei-Straße 2/E, 2. Stock
Tel. 0471 435 001
psychol.bz@sabes.it

Bruneck

Spitalstraße 11
Tel. 0474 586 220
psychologischer-dienst@sb-bruneck.it

Meran

Rossini-Straße 1
Tel. 0473 251 000
psy@asbmeran-o.it

Brixen

Dantestraße 51
Tel. 0472 813 100
psychologischerdienst@sb-brixen.it

**Fachambulanzen für
psychosoziale Gesundheit im Kindes- und
Jugendalter**

Der Dienst bietet Unterstützung bei psychischen, psychosomatischen und entwicklungsbedingten Erkrankungen/Störungen sowie bei psychischen und sozialen Verhaltensauffälligkeiten im Säuglings-, Kindes- und Jugendalter. Es ist möglich, sich direkt an den Dienst zu wenden, auch ohne fachärztliche Bewilligung. Eine telefonische Vormerkung ist notwendig.

Bozen

Josef-Ressel-Straße 2, Enzian Office
Tel. 0471 435 353
kjpp.bz@sabes.it

Brixen

Krankenhaus Brixen, Dantestraße 51
Tel. 0472 812 958

Meran

Krankenhaus Meran, Rossinistraße 1
Tel. 0473 267 030
kjp-meran@sabes.it

Bruneck (EOS Sozialgenossenschaft)

Dantestraße 2H/I; Sternhof
Tel. 0474 370 070
info@eos-fachambulanz.it

Young + Direct

Vertrauliche und kostenlose Beratung für junge Menschen - per Telefon, Skype, Mail, WhatsApp, Facebook oder in einem persönlichen Gespräch
A.-Hofer-Straße 36, Bozen
Tel 0471 060 420
Jugendtelefon: 8400 36366
von Montag bis Freitag von 14.30 bis 19.30 Uhr
online@young-direct.it - www.young-direct.it

**Psycholog/inn/en und Psychotherapeut/
inn/en in freier Praxis**

Informationen und Adressen bei der Psychologenkammer der Provinz Südtirol
C.-Battisti-Straße 1 A, Bozen
Tel. 0471 261 111
www.psibz.org

**Unterstützung für Kinder und Jugendliche
im Pustertal**

Das Bündnis Kooperation Pustertal wurde mit dem Ziel gegründet, den Austausch und die Zusammenarbeit zwischen den Diensten, Vereinen und Schulen zu intensivieren, welche vordergründig im Pustertal tätig sind. Die Netzwerkarbeit der Kooperationspartner bietet bei Bedarf eine möglichst schnelle und konkrete Unterstützung und Hilfe für Kinder und Jugendliche an.
www.mir-helfn.com

**Kinder- und
Jugendanwaltschaft**

Die Kinder- und Jugendanwaltschaft informiert über die Rechte von Kindern und Jugendlichen und vertritt deren Interessen in politischen Gremien. Kinder und Jugendliche in schwierigen Lebenssituationen können sich auch direkt an die Kinder- und Jugendanwaltschaft wenden und erhalten dort Beratung und Unterstützung.
Cavourstraße 23/c, Bozen
Tel. 0471 946 050
info@kinder-jugendanwaltschaft-bz.org
www.kinder-jugendanwaltschaft-bz.org

Hilfe in Notsituationen

Sozialsprengel

Die Sozialsprengel sind Anlaufstellen für Menschen, die sich in einer persönlichen, familiären oder finanziellen Notsituation befinden. Gemeinsam mit den Hilfesuchenden und in Zusammenarbeit mit anderen Sozialdiensten werden Lösungswege aus den Krisensituationen gesucht. Der Schwerpunkt der Tätigkeit liegt in der Kinder- und Jugendbetreuung und in der Förderung der

sozialen Integration von erwachsenen Menschen in schwierigen Lebenssituationen.

Amt für Senioren und Sozialsprengel
K.-Michael-Gamper-Straße 1, Bozen
Tel. 0471 418 250
amt.senioren@provinz.bz.it
www.provinz.bz.it/familie-soziales-gemeinschaft/soziales/sozialsprengel.asp

Unterstützung für Frauen**in Gewaltsituationen****Frauenhäuser**

für Frauen, die Gewaltsituationen erleben
rund um die Uhr erreichbar

Bozen

unter der Grünen Nummer 800 276 433
Verein GEA, Frauenhaus und Beratungsstelle
und

Geschützte Wohnungen, Bozen

unter der Grünen Nummer 800 892 828

Brixen

unter der Grünen Nummer 800 601 330
Verein Frauenhausdienst, Frauenhaus und Beratungsstelle

Meran

unter der Grünen Nummer 800 014 008
Frauenhaus und Beratungsstelle

Bruneck

unter der Grünen Nummer 800 310 303
Mo bis Fr von 9.00 bis 11.30 Uhr und am Do
von 16.30 bis 19.00 Uhr

Männerberatung

**Beratung und Begleitung für Männer in
schwierigen Lebenssituationen**

Gumerplatz 6 oder Lauben 9, Bozen
Tel. 0471 324 649
mb@caritas.bz.it
www.caritas.bz.it

Fragen/Anzeigen zu Cybermobbing und Sexting

Post- und Kommunikationspolizei

Abteilung Bozen

Reschenstrasse 190, Bozen

Tel. 0471 531 413

sez.polposta.bz@pecps.poliziadistato.it

Unterstützung für allein Erziehende, Patchwork-Familien und in Trennung/Scheidung Lebende

Südtiroler Plattform für Alleinerziehende

Dolomitenstraße 14, Bozen

Tel. 0471 300 038

info@alleinerziehende.it

www.alleinerziehende.it

ASDI – Zentrum für Beistand getrennter und geschiedener Personen und für Familienmediation

Gaismairstraße 18, Bozen

Tel. 0471 266 110

asdibolzano@gmail.com - www.asdibz.it

Wenn es mal schwierig wird – Website der Familienagentur

mit Informationen, Angeboten, Adressen, Download der Broschüre „Damit Familie bleibt“ und vielem mehr:

www.provinz.bz.it/familie-soziales-

gemeinschaft/familie/wenn-es-schwierig-wird.asp

Unterstützung für Familien mit einem Kind mit Beeinträchtigung

Familien mit Kindern mit Beeinträchtigung werden von verschiedenen Gesundheitsdiensten begleitet. Informationen und Beratung dazu bieten die zuständigen Sozialsprengel. Außerdem gibt es in Südtirol eine Reihe von Eltern und Betroffenen, die sich in privaten Sozialorganisationen für die Belange ihrer beeinträchtigten oder erkrankten Kinder engagieren und Beratung

anbieten. Informationen dazu erhalten Sie beim:

Dachverband für Gesundheit und

Soziales Südtirols

Dr.-Streiter-Gasse 4, Bozen

Tel. 0471 324 667

info@dsg.bz.it

www.dsg.bz.it

Selbsthilfegruppen

In Südtirol gibt es zahlreiche Selbsthilfegruppen, in denen sich Betroffene und/oder Angehörige treffen und gegenseitig unterstützen: zum Beispiel allein Erziehende, Eltern mit Kindern mit Teilleistungsstörungen, trauernde Eltern und viele mehr.

Informationen bietet die

Dienststelle für Selbsthilfegruppen

Dr.-Streiter-Gasse 4, Bozen

Tel. 0471 312 424

info@dsg.bz.it - www.selbsthilfe.bz.it

Familienbegleitung und Pädagogische Frühförderung von Kindern mit Beeinträchtigung

Vittorio-Veneto-Straße 5, Bozen

Tel. 0471 442 511

fruehfoerderung@sozialbetrieb.bz.it

Außenstelle Brixen

Romstraße 7, Brixen

Tel. 0472 820 594

Kinder- und Jugendbeteiligung

Young+ Active – Servicestelle für Kinder- und Jugendpartizipation

A.-Hofer-Straße 36, Bozen

Tel. 0471 060 430

info@jugendring.it - www.jugendring.it

Urlaub für Familien

Katholischer Familienverband KFS

Wangergasse 29, Bozen

Tel. 0471 974 778

info@familienverband.it

www.familienverband.it

Haus der Familie

Lichtenstern am Ritten 1-7, Oberbozen

Tel. 0471 345 172

info@hdf.it - www.hdf.it

Caritas der Diözese Bozen-Brixen

Sparkassenstraße 1, Bozen

Tel. 0471 304 380

sb@caritas.bz.it - www.caritas.bz.it

Urlaub für Familien mit Kindern mit einer Behinderung bieten unter anderem folgende Vereine:

Landesverband Lebenshilfe Onlus

Galileo-Galilei-Straße 4c, Bozen

Tel. 0471 062 501

info@lebenshilfe.it - www.lebenshilfe.it

Arbeitskreis Eltern Behinderter

Galileo-Galilei-Straße 4a, Bozen

Tel. 0471 289 100

info@a-eb.net - www.a-eb.org

Arbeitsgemeinschaft für Behinderte

Manzonistraße 33, Meran

Tel. 0473 211 423

www.afb.bz.it - info@afb.bz.it

Elternverband hörgeschädigter Kinder

Latemarstraße 8, Bozen

Tel. 0471 974 431

info@ehk.it - www.ehk.it

Barrierefreies Südtirol

Auf dieser Website des Vereines independent L. finden sich zahlreiche barrierefreie Urlaubs- und Freizeitangebote in Südtirol. Die MitarbeiterInnen helfen telefonisch oder via E-Mail bei der Urlaubsplanung. www.suedtirolfueralle.it

Soziale Genossenschaft independent L.

Laurinstraße 2/d & 6/a, Meran

Tel. 0473 010 850

www.independent.it

Elternkurse

bieten u. a. folgende Organisationen und Bildungseinrichtungen an:

KVV Bildungsreferat

Pfarrplatz 31, Bozen
Tel. 0471 309 175
bildung@kvw.org
www.kvw.org/de/kvw-bildung

Katholischer Familienverband Südtirol

Wangergasse 29, Bozen
Tel. 0471 974 778
info@familienverband.it
www.familienverband.it

Haus der Familie

Lichtenstern am Ritten 1-7, Oberbozen
Tel. 0471 345 172
info@hdf.it - www.hdf.it

Bildungsweg Pustertal

Kapuzinerplatz 3F, Bruneck
Tel 0474 530 093
info@biwep.it - www.biwep.it

Weitere interessante Adressen

Pädagogische Beratungszentren (PBZ)

in Bozen, Meran, Bruneck, Brixen, Schlanders
www.bildung.suedtirol.it/pbz

Beratung zur Lese-Rechtschreib-Störung im PBZ Bozen

Amba-Alagi-Straße 10, Bozen
Tel. 0471 417 677 (für Terminvereinbarung)
www.bildung.suedtirol.it/pbz/bozen/beratung-zur-lese-rechtschreibstoerung

Organisation für Eine solidarische Welt (oew)

Vintlerweg 34
39042 Brixen
Tel. 0472 833 950
info@oew.org - www.oew.org

Leihopas und Leihomas für Bruneck und Umgebung

Kontakt, Infos und Vermittlung durch die:
Caritas Bruneck
Paul-von-Sternbach-Straße 6, Bruneck
Tel. 0474 414 064
cbo@caritas.bz.it

dinx – Spielen vereint

Der Spielverein dinx bietet in seinem Spielezentrum in Bozen die Möglichkeit, Brettspiele auszuprobieren und auszuleihen. An Spieletagen in verschiedenen Südtiroler Ortschaften können Kinder und Erwachsene Spiele kennenlernen und erproben sowie an Spiele-Turnieren teilnehmen.
www.dinx.it

Ferien- und Nachmittagsangebote

In der schulfreien Zeit bieten viele Vereine und Organisationen Workshops, Kurse und Camps mit verschiedensten Inhalten an. Einen Gesamtüberblick über die verschiedensten Angebote gibt die Website „Ferien – Vacanze – Feries“.
www.provinz.bz.it/ferien
www.provinz.bz.it/ferien

Verein für Kinderspielplätze und Erholung (VKE)

Mit Spielhäusern und Sektionen in vielen Ortschaften in Südtirol bietet der Verein für Kinderspielplätze und Erholung viele Spielmöglichkeiten und Veranstaltungen. Auf seiner Website findet man auch einen Überblick über die 100 schönsten und qualitativ besten Spielplätze in Südtirol.
www.vke.it/de

Tauschmärkte

in verschiedenen Südtiroler Gemeinden
bieten u. a. Eltern-Kind-Zentren Tauschmärkte an
www.elki.bz.it

Bozen

ein Überblick über verschiedene Märkte in den Bozner Stadtvierteln
www.gemeinde.bozen.it/ambiente_context02.jsp?hostmatch=true&area=69&ID_LINK=3686&id_context=16649

Familienagentur

Die Familienagentur ist Anlaufstelle für Fragen, Ansuchen und Projekte in den Bereichen Familienbildung, Kleinkindbetreuung, Sommer- und Nachmittagsbetreuung, familienfreundliche Unternehmen und für die Initiativen „Bookstart – Babys lieben Bücher“ und „Elternbriefe“.

Familienagentur

Landhaus 12,
Kanonikus-Michael-Gamper-Straße 1, Bozen
Tel. 0471 418 360
familienagentur@provinz.bz.it
www.provinz.bz.it/familie



Der neue EuregioFamilyPass bietet viele Vorteile für Südtiroler Familien:

- Ermäßigungen für Familien in Geschäften und Einrichtungen in Südtirol
- Fahrausweis zum Familientarif für den öffentlichen Nahverkehr in Südtirol
- demnächst auch Vergünstigungen in Geschäften und Einrichtungen in der Europaregion Tirol-Südtirol-Trentino

Informationen dazu unter
www.provinz.bz.it/familypass



Das Projekt „Elternbriefe“

Diese Broschüre ist Teil des Projektes „Elternbriefe“ der Familienagentur.
Alle Elternbriefe können kostenlos bestellt bzw. abonniert werden (Adresse siehe unten).

Bisher sind folgende Elternbriefe erschienen:

1. Elternbrief: Schwangerschaft und Geburt
2. Elternbrief: Gut durch die ersten Monate
3. Elternbrief: 6–12 Monate, Ihr Baby entdeckt die Welt
4. Elternbrief: 12–24 Monate, Gehen, sprechen, selber machen ...
5. Elternbrief: 24–36 Monate, Zusammenhänge erkennen, Selbstbewusstsein entwickeln
6. Elternbrief: 3–5 Jahre, Neugierig und klug
7. Elternbrief: 5–7 Jahre, Auf zu neuen Abenteuern
8. Elternbrief: 7–10 Jahre, Schritt für Schritt größer
9. Elternbrief: 10–13 Jahre, Jugendliche 1, Wenn die Pubertät beginnt



Der Elternbrief für die 10–13jährigen
 „Jugendliche 1, Wenn die Pubertät beginnt“
 wird an alle Schülerinnen und Schülern
 der 5. Klasse verteilt.

Familienagentur
 Kanonikus-Michael-Gamper-Straße 1
 39100 Bozen
 Tel. 0471 418 360
www.provinz.bz.it/elternbriefe
elternbriefe@provinz.bz.it