

GRUNDLAGEN FÜR EIN ENTSPANNTES LEBEN MIT WACKELZAHN-KINDERN

Reden mit kleinen Rebellen 14

„Räum dein Zimmer auf!“ – „Nö!“ – Diskutieren mit Kindern in der Wackelzahnpubertät	14
„Du bist die doofste Mama der Welt!“ – Richtig streiten lernen	20
Streiten muss gelernt sein	20
„Du blöde Schwester!“ – Geschwisterstreit ertragen	24
„Selber schuld – Katapult!“ – Gelassen auf Rebellen-Provokation reagieren	27
„Nimm mich so, wie ich bin“ – Sprache der Annahme	31
„Dann gibt’s eben kein Sandmännchen!“ – Warum Strafen uns nicht weiterbringen	35
Knifflige Frage: Mein Kind lügt wie gedruckt!	39
Experteninterview: Richtig kommunizieren mit Wackelzahn-Rebellen	40

Bärenstark und selbstbewusst 46

„Ich bin gut so, wie ich bin!“ – Selbstbewusstsein von Kindern stärken	46
„Mama, mach dir keine Sorgen!“ – Kindheit ist keine Krankheit	49
Expertenrat: Selbstständigkeit fördern und Kinder gesund groß werden lassen	51
„Ich bin groß – ich bin klein“ – Zwiespältige Gefühle sicher begleiten	53
„Wir sind ein gutes Team!“ – Interesse zeigen und Bindung stärken	56
Experteninterview: Kinderrechte und wie wir sie schützen	59

Typisch Mädchen, typisch Junge 64

Geschlechtsspezifische Unterschiede	64
Jungs sind Helden, Mädchen Prinzessinnen? –	
Wie wir Geschlechterfallen vermeiden	66
Geschlechterklischees entlarven	69
Achtung vor der Pink- und Blaufalle	71
Unterschiede akzeptieren	73
Knifflige Frage: Mein Kind hat einen fürchterlichen Kleidergeschmack	75
Haushalt ist nicht Frauensache! – Kinder zur Gleichberechtigung	
erziehen	76
Experteninterview: Kinder auf eine Welt voller Geschlechter-	
klischees vorbereiten	78

Familie Friedlich: Miteinander leben 82

Warum Familienregeln wichtig sind	82
Familienregeln gemeinsam aufstellen und einhalten: So geht's!	84
Trödelnde Kinder – das Elternproblem Nummer eins	89
Kindern Verantwortung im Haushalt übertragen	94
Wie Kinder gute Manieren lernen	100

PRAKTISCHE TIPPS FÜR EINEN ENTSPANNTEN ALLTAG MIT VOR- UND GRUNDSCHULKINDERN

Räubermahlzeiten für Wackelzahn-Rebellen 106

„Kinder, kommt meckern, das Essen ist fertig“	106
„Bäh, das mag ich nicht!“ – Wenn Kinder schlechte Esser sind	110
„Komm, wir backen Pfannkuchen!“ – Miteinander kochen und	
backen	112
„Der ewige Speiseplan“ – Kein Stress mehr in der Küche	115

Aufklärung für Vor- und Grundschulkinder 120

„Wie bin ich in deinen Bauch gekommen?“ – Antworten auf spannende Fragen finden	120
„Es kribbelt so schön!“ – Sexualität bei Kindern	124
„Nein, ich will das nicht!“ – Kinder vor sexueller Gewalt schützen . . .	127

Die ersten Schritte alleine 130

„Ich kann das ohne dich!“ – Herausforderungen für Eltern und Kind .	130
„Das schaffst du schon!“ – Zur Selbstständigkeit ermutigen	132
„Ich geh den Weg alleine“ – Was das Kind schon selbst kann	134
„Trau ich mich?“ – Übernachten ohne Mama und Papa	138
„Mama, bleibst du bei mir?“ – Sensible Kinder sicher begleiten	140
„Ich habe Angst um dich!“ – Wenn Eltern das Loslassen schwerfällt	141
Knifflige Frage: Hilfe, mein Kind wünscht sich eine Überwachungsuhr	143

Vorschul- und Grundschulzeit 145

„Ich bin bald ein Schulkind“ – Vorschulzeit und Endspurt	145
„Lieblingsfach? – Große Pause!“ – Kleine Hürden im Schulalltag bewältigen	152
„Wo ist denn mein Spitzer geblieben?“ – Chaos-Kinder und die Ordnung	159
Knifflige Frage: Mein Kind geht nicht gerne zur Schule	161
„Mama, ich brauch Geld!“ – Taschengeld für Schulkinder	162
Experteninterview mit einer Grundschullehrerin: Immer Ärger mit den Hausaufgaben	165

Kindheit genießen: Freizeit, Hobbys, Freunde finden **167**

„Ich habe heute Zeit!“ – Warum Kinder ihre Freizeit genießen dürfen	167
„Flötenunterricht nervt!“ – Welche Hobbys machen wirklich Spaß?	171
„Mir ist sooo langweilig!“ – Warum Langeweile für Kinder wichtig ist	175
„Du bist nicht mehr meine Freundin!“ – Freundschaften knüpfen und Konflikte lösen	177

Medienmäuse: Umgang mit Handy, Internet und Konsolen **180**

„Mama, darf ich das Tablet haben?“ – Bildschirme und ihre Anziehungskraft	180
„Leg das Handy weg, Papa!“ – Medienregeln aufstellen	182
„Nur noch eine Folge!“ – Wie Kinder es schaffen, den Aus-Knopf zu drücken	183
„Zum Geburtstag wünsche ich mir eine Konsole!“ – Der richtige Einstieg in die Medienwelt	186
„Die wollen doch nur spielen“ – Gefahren kennen und Kinder im Netz schützen	188
Knifflige Frage: Mein Kind spielt bei seinem Kumpel stundenlang Computer	191
Experteninterview: So begleiten Eltern ihre Kinder sicher durchs Netz	192

Nachwort	196
----------	-----

Anhang	200
--------	-----