

Praktische Tipps und Tricks für den Alltag, welche meinem Kind helfen fitter und stärker zu werden:



- **Dinge, die ihr Kind selber machen kann, selber machen lassen:** z.B. anziehen, aufräumen, Spaziergänge ohne Kinderwagen, auch wenn alles länger dauert
- **Sich kurzzeitig von den Eltern trennen:** Babysitter, Auswärts übernachten, in einer Spielgruppe oder ähnlichem mitmachen
- **Das Kind darf eigene Erfahrungen machen:** klettern, im Sand spielen, helfen beim Karotten schneiden, viel Zeit in der Natur verbringen
- **Dem Kind etwas zutrauen:** statt ängstlich sein das Kind motivieren und an die Fähigkeiten des Kindes glauben, alleine auf einem Balken balancieren, nass werden, mit dem Laufrad umfallen...
- **Abläufe und Regeln festlegen:** lieber wenige, dafür diese konsequent einfordern, Hände waschen vor dem Essen, Schuhe und Jacke aufhängen beim Nachhausekommen....
- **Nicht jedes Bedürfnis sofort befriedigen:** Es gibt auch eine Liebe, welche «Nein» sagt, Frustration cool und geduldig aushalten, es geht vorbei
- **Das Kind im Alltag mithelfen lassen, einbeziehen:** beim Kochen, Wäsche waschen, Haushalten.....
- **Langeweile des Kindes aushalten:** meistens entstehen dadurch kreative Ideen, das Kind nicht dauernd bespassen
- **Situationen mit anderen Kindern organisieren:** Spielplatz, Playdates, Spielgruppe.....
- **Vorlesen und sich in die Rolle anderer Menschen hineinversetzen, Gefühle benennen:** Sichtweise von anderen aufzeigen, Verständnis für andere Menschen fördern durch Rollenwechsel, Regeln des Zusammenlebens aufzeigen und erklären (Spielsachen wegnehmen, hauen.....)
- **Das Kind nur selber entscheiden lassen, wenn es die Konsequenzen selber abschätzen und tragen kann:** (z. B. zwischen den verschiedenen T-Shirts auswählen, aber nicht, ob es sich warm oder kalt anziehen möchte)

Bildschirmzeit ist in diesem Alter entwicklungshemmend und verhindert Möglichkeiten an den wichtigen Reifeprozessen zu arbeiten und Erfahrungen zu sammeln. Darum sollte sie unbedingt auf ein Minimum reduziert werden.

