

50 DINGE,  
FÜR

DIE

IRIS RÖLL

IHR  
KIND

IHNEN

EINMAL

DANKBAR

SEIN

WIRD



KÖSEL

# INHALT

Was **KINDER GLÜCKLICH** macht Seite 11

**50 DINGE**, für die Ihr Kind

Ihnen einmal **DANKBAR** sein wird ab Seite 17

- 1 Jeden Sonntag Almauftrieb
- 2 Sport muss sein
- 3 Streiten lassen
- 4 Vorbild sein
- 5 Nichtstun verboten
- 6 Viel loben – aber richtig!
- 7 Huckepack-Sparen
- 8 Das Sparbuch – der Klassiker
- 9 Kluge Aufteilung
- 10 Komm unter meine Decke ...
- 11 Manieren beibringen
- 12 Souvenirs retten
- 13 Mit Akne zum Arzt
- 14 Früher ist nicht besser
- 15 Medien dosieren

- 16 Das richtige Instrument finden
- 17 Führerschein mit 17
- 18 Datenschutz für Babys
- 19 Gesund essen
- 20 Über Lehrer nicht schlecht reden
- 21 Loslassen
- 22 Üben, üben, üben
- 23 Gemeinsam helfen
- 24 An sich selbst denken
- 25 Bibelwissen
- 26 Rituale weitergeben
- 27 Schöne Zähne
- 28 Die richtige Schule
- 29 Den Gegenpart geben
- 30 Gemeinsam Netzwerke sicher machen
- 31 Essen machen
- 32 Nur ich!
- 33 Prost, mein Kind!
- 34 Nachhilfe zahlen
- 35 Gemeinsam trauern
- 36 Vertrauen schenken
- 37 Sanfte Medizin
- 38 Tippen lernen
- 39 Mal schweigen
- 40 Beschwerden ernst nehmen

# 2

## SPORT muss sein

Vier von zehn deutschen Erwachsenen sind Sportmuffel. Das ist nicht gesund, klar. Auch beim Schweinehund-Überwinden zählen Gewohnheiten aus der Jugend: Fast 90 Prozent der Erwachsenen, die in ihrer Kindheit keinen Sport getrieben haben, tun es auch jetzt nicht. Umgekehrt finden zwei Drittel der jugendlichen Sportler auch später noch Spaß an der Bewegung. Also: Sport muss sein, aber das Kind entscheidet, welcher. Mittlerweile gibt es von Klettern über Pilates bis zu Slacklining wirklich so viele Möglichkeiten, dass das Argument »Kein Talent« nicht mehr zählt. Ach ja: Ein bisschen Vorbild sollten Sie schon sein, aber dafür wird Ihnen dann nicht nur Ihr Kind dankbar sein.

# 3

## STREITEN lassen

»Geschwisterstreit nervt Eltern, natürlich! Aber der lange Geduldsfaden lohnt sich, denn die Geschwisterbeziehung ist eine Art Spielwiese für jegliche soziale Interaktion. Besonders gut lernt man das Streiten, das Sich-Vertragen, das Finden von Kompromissen, denn Brüdern oder Schwestern kann man nicht kündigen, man kann ihnen auch nur in Maßen ausweichen. Sie sind einfach da. Das hilft später viel in unserer Ellbogengesellschaft. Einschreiten sollten Eltern nur, wenn einer wesentlich stärker ist und auf Dauer Macht über den anderen ausübt – körperlich oder geistig.«

*Hartmut Kasten, Geschwisterforscher*

# FÜHRERSCHEIN mit 17

In Großstädten fragen sich viele Jugendliche heute: »Warum soll ich den Führerschein machen? Bus, U-Bahn oder Zug bringen mich doch überallhin.« Und das viele Geld (im Schnitt ca. 1700 Euro) kann man ja wirklich für Schöneres ausgeben, oder? Nein! Mobilität ist und bleibt wichtig, auch für viele Jobs ist die Fahrerlaubnis Voraussetzung. Jedes Stadtkind kann ganz schnell mal zum Praktikum in der Provinz landen. Und als Mittdreißiger in der Fahrschule zwischen kichernden Teenies – das ist kein Spaß mehr.

Auch aus Sicherheitsgründen sollten Sie Ihr Kind zum frühen Führerschein drängen – zumindest Söhne: Fahranfänger, die ein Jahr lang begleitet gefahren sind, hatten auch nach dem 18. Geburtstag knapp ein Fünftel weniger Unfälle. Bei den Mädchen zeigte sich kein Unterschied.

# DATENSCHUTZ für Babys

# 18

So süß! Das muss eigentlich die ganze Welt sehen, oder? Aber zumindest die Freunde auf Facebook. Nein! Auch für kleine Kinder gilt das Recht am eigenen Bild und das müssen wir in ihrem Sinne verantwortlich wahrnehmen. Facebook zum Beispiel behält sich die Verwendung aller geposteten Dateien vor – weltweit und unentgeltlich. Was das konkret bedeutet, weiß heute noch keiner so genau. Aber vielleicht kann ein Unternehmen in 25 Jahren gegen Bezahlung einen Biografie-Film dieses jetzt so süßen Babys anfordern, bevor es entscheidet, ob es den promovierten Chemiker einstellt? Oder der entzückende, verschmierte Nutella-Mund Ihres Kindergartenkindes macht bald Werbung für das soziale Netzwerk? Das könnte später zu unangenehmen Diskussionen führen. Wenn Ihre ehemals süßen Babys schon selbst entscheiden wollen, welche Bilder sie posten, dann blättern Sie weiter zu Punkt 30.

# Beschwerden ERNST nehmen

»Ach, das vergeht schon wieder ...« – wie oft sagen wir das beruhigend zu unseren Kindern und uns selbst und meistens haben wir ja recht. Aber nicht immer. Manche Beschwerden können durch Ignorieren chronisch werden. Jeder dritte Erstklässler in Deutschland hat beispielsweise dauerhaft Schlafprobleme. Das hat die Kölner Kinderschlafstudie gezeigt, die größte Untersuchung dieser Art. Interessantes Randergebnis: Die Eltern berichten von weit weniger Schlafproblemen ihrer Kinder als diese selbst; sie bekommen offenbar vieles nicht mit. Damit steigt aber die Gefahr, die Schlafstörung bis ins Erwachsenenalter mitzunehmen.

»20 bis 30 Prozent aller Erwachsenen haben dauerhaft Ein- und Durchschlafschwierigkeiten, und es ist unsere Aufgabe, das rechtzeitig zu verhindern«, sagt zum Beispiel Bernhard Schlüter, Oberarzt an der Kinderklinik Datteln, die seit

mehr als 20 Jahren ein spezielles Kinderschlaflabor betreibt. Dort muss natürlich nicht jedes Kind hin, oft reicht es schon, ein Schlaftagebuch über ein paar Wochen zu führen und eventuell zu lange Schlafenszeiten anzupassen. Eine gute Broschüre dazu hält die Deutsche Gesellschaft für Schlafmedizin zum Download bereit unter [www.bit.ly/schlafproblem](http://www.bit.ly/schlafproblem).

Ebenso verhält es sich mit Kopfschmerzen. Sie betreffen 15 Prozent aller Kinder zwischen acht und 16 Jahren regelmäßig; fünf Prozent haben Migräne. Und etwa die Hälfte der Kopfschmerzkinder nimmt ihre Beschwerden mit ins Erwachsenenalter, wenn sie nicht rechtzeitig lernen, mit ihrer Veranlagung umzugehen. Also nicht abwarten und hoffen, sondern handeln: Einen guten Einstieg dafür bietet zum Beispiel das Buch *Kopfschmerzkinder* von der Schmerztherapeutin Hanne Seemann.

# 40

# 44

## FEILSCHEN lernen

Eltern sind oft furchtbar peinlich – ganz besonders aber auf dem Flohmarkt. Mit fremden Menschen um einen Preis feilschen! Ganz schlimm! Da gibt die Tochter das »Magische Baumhaus«-Buch lieber für 50 Cent her; und der Sohn zückt einen Stand weiter schon den Geldbeutel und quengelt die Mutter an: »Mami, 23 Euro sind schon okay für den Lego Jedi Starfighter!« Kommt gar nicht infrage. Feilschen macht nicht nur Spaß, sondern fit fürs Leben. Und auf dem Flohmarkt kann man das im Kleinen wunderbar üben. Spätestens beim ersten Autokauf werden unsere Kinder sich daran erinnern.

# 45

## Für Ihr Kind EINSTEHEN

Lehrer und Erzieher, Kieferorthopäden und Fußballtrainer, Friseure, Ladenbesitzer und der alte Mann im Bus auf dem Sitz gegenüber – alle haben etwas an Ihrem Kind herumzumeckern. Es sitzt nicht still genug, trägt die Zahnsperre nicht Tag und Nacht, hat heute schon wieder die Lea von der Schaukel geschubst ... Und Sie? Müssen sich manchmal entschuldigen, ja, aber nicht grundsätzlich und für alles. Sie dürfen für Ihr Kind und seine Interessen eintreten, Sie sind sein absolut parteiischer Anwalt. Lassen Sie sich bitte nicht von dem ganzen Gerede um überbehütende »Helikopter-Eltern« verrückt machen, sondern folgen Sie Ihrem Bauchgefühl. Ihr Kind lernt dadurch zweierlei fürs Leben: zum einen, dass man seine Interessen vertreten darf, sich nicht alles gefallen lassen muss. Zum anderen, dass Sie im Zweifelsfall hinter ihm stehen. Dieses Gefühl von Sicherheit wird es sein ganzes Leben lang tragen.

# KEINE Schubladen aufmachen

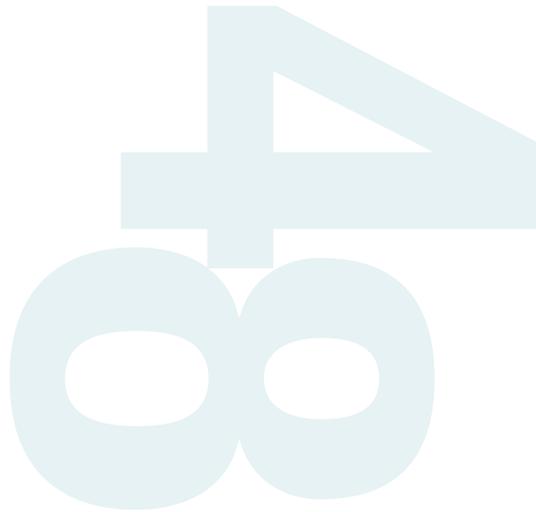
Ein ganz schwieriges Thema. Wir stecken nämlich selbst drin, in diesen Männer- und Frauen-Schubladen, von klein auf schon. Denn wir lernten sprechen, als unverheiratete Frauen noch Fräulein hießen. Wir kamen von der Schule nach Hause, als »gute« Mamas in der Regel noch daheim mit dem Mittagessen warteten und die Papas am Wochenende das Auto wuschen. Wir spielten mit »braven Mädchen« und »tapferen Jungen«. Eigentlich ist das Leben heute viel freier, für beide Geschlechter. Eigentlich, denn noch bevor der Babybauch sich richtig rundet, sammeln sich schon rosa oder blaue Accessoires im zukünftigen Kinderzimmer. Wer eine Kinderkleider-Abteilung betritt, hat ab Größe 56 die Wahl zwischen Mädchen- und Jungen-Seite. Nicht einfach hübsche Klamot-

ten für Kinder, sondern Rosa-Glitzer-Fummel oder Coole-Star-Wars-Outfits. Bevor das hier zur allgemeinen Gesellschaftskritik ausartet: So ist das nun mal, und vieles an den Unterschieden zwischen Männern und Frauen macht ja auch Spaß.

Was also ist unser Job dabei? Unsere Kinder vor den Schubladen zu bewahren, wird nicht ganz funktionieren, aber wir können sie immer wieder herausholen aus den Klischees und ihnen ungewohnte, andere Spielsachen, Hobbys, Bücher anbieten. Und wir können ihnen zeigen, dass ihnen die Welt offensteht, jenseits aller Geschlechter-Vorurteile: Leo, du willst Grundschullehrer werden? Wunderbar. Marie, du möchtest als Astronautin in den Welt- raum fliegen? Klasse! Und schaut her: Auch Mama kann den Fahrradsattel höherstellen und Papa das Hemd bügeln.

46

# Über LIEBE und SEX sprechen –



oder  
lieber  
nicht

Im Idealfall funktioniert Aufklärung ab dem Kleinkindalter so nebenbei: Was hast du da unten? Wie kommen Babys in den Bauch und wieder heraus? Und so weiter. Bevor die Schule zuschlägt, etwa in der 4. Klasse, sollten Sie noch ein paar Details nachliefern, aber bitte nicht viel mehr, als das Kind wissen will. Und spätestens ab der Pubertät will es von Ihnen dazu wahrscheinlich gar nichts mehr wissen. Weiß aber noch nicht so richtig viel, fürchtet man als Mutter oder Vater. Was tun? Google und YouPorn das Feld überlassen? Nein, nicht kampflös. Legen Sie das ein oder andere Buch nebenbei ins Kinderzimmer. Ihr Kind wird froh sein, dass es um das unangenehme Thema herumgekommen ist. Sie vielleicht auch. Gute Beispiele:

*Was Jungs wissen wollen: Das Jungenfragebuch* und *Was Mädchen wissen wollen: Das Mädchenfragebuch*, Ravensburger, ab elf Jahren

Wenn Sie selbst noch weiterlesen wollen:  
*Von wegen aufgeklärt! Sexualität bei Kindern und Jugendlichen* von Jan-Uwe Rogge, Rowohlt-Taschenbuch

50

# Erste-Hilfe-

Bibel

Wenn Ihr Kind auszieht, wird es hoffentlich schon mal eine Spülmaschine ausgeräumt und ein Bett bezogen haben. Das reicht noch nicht ganz, um unfallfrei durchs Leben zu kommen. Ganz egoistisch könnten Sie jetzt sagen: »Sollen sie uns doch anrufen, wenn sie nicht weiterkommen!« Netter ist es, dem Kind (ja, das heißt immer noch so, auch wenn es inzwischen zwei Köpfe größer ist als Mama) ein Büchlein zu basteln mit den wichtigsten Überlebensstips für die Fremde: Wie entfernt man Kaugummiflecken? Wie geht das Rezept deiner Lieblings-Kartoffelsuppe? Wie ändert man einen Freistellungsauftrag bei der Bank? Wo kontrolliert man im Auto Wasser- und Ölstand? Kann man heute fast alles googeln, ja, aber wie viel schöner ist es, das als Schritt-für-Schritt-Anleitung, vielleicht garniert mit Fotos oder Zeichnungen, in Mamas oder Papas Handschrift zu lesen: ein Stückchen Heimat zwischen zwei Buchdeckeln. Und wenn Sie Glück haben, kommt dann erst recht der Anruf: »Gerade habe ich an euch gedacht. Ich muss euch unbedingt mal wieder besuchen!«