

DR. MED. HEIKE KOVÁCS
BIRGIT KALTENTHALER

Handbuch Kindererziehung

Landes-Lehrer-Bibliothek
des Fürstentums Liechtenstein
Vaduz

Mit Liebe,
Gelassenheit
und
Konsequenz

bly



Inhalt

8 Erziehung - (k)ein Kinderspiel?

- 10 Kleine und große Rebellen
- 12 Andere Eltern haben es auch nicht leicht
Die beste Basis: Liebe und Vertrauen 14

16 Die Basis optimaler Erziehung

- 18 Erziehungs-Kleeblatt Nummer eins
- 26 **PRO & KONTRA: Antiautoritäre Erziehung**
- 27 Gelassene Eltern haben ausgeglichene Kinder
- 32 **EXTRA: Zu innerer Ruhe finden**
- 34 Erziehungs-Kleeblatt Nummer zwei
- 40 **EXTRA: So fördern Sie Ihren Nachwuchs**

44 Die wichtigsten Phasen

- 46 Die Zeit als Baby
Rituale für einen strukturierten Alltag 51
- 52 Die Zeit als Kleinkind
Der Wunsch nach Selbstständigkeit 52 •
Den eigenen Willen durchsetzen 54

56 Die Zeit im Kindergarten

Das zweite Fragealter 56

- 62 **EXTRA: Reif für den Kindergarten?**
- 67 Die Zeit in der Schule
Wann ist der richtige Zeitpunkt für die Einschulung? 67
- 72 **EXTRA: Welche Schule ist die richtige?**
- 74 Die Zeit als Teenager
Turbulente Zeit: die erste Liebe 75

80 Spannende Erziehungsfragen

- 82 Mein Kind will nicht richtig essen
Die sieben goldenen Regeln für ausgewogenes Essen 92
- 96 **EXTRA: Lecker und trotzdem gesund**
- 98 Mein Kind will nicht schlafen
Die sieben goldenen Regeln für einen guten Schlaf 105
- 110 **PRO & KONTRA: Schlafen im Elternbett**
- 111 Mein Kind wird nicht sauber
Die sieben goldenen Regeln für stressfreies Sauberwerden 119
- 122 Mein Kind missachtet alle Regeln
- 122 Die klassischen Elternfehler
- 129 Die sieben goldenen Regeln für konsequente Erziehung

136 **EXTRA: Den Nachwuchs nicht zu sehr verwöhnen**

139 Das Leben zu Hause

146 **Freizeit: Computer und Fernseher**

Die sieben goldenen Regeln für sinnvolle Freizeitgestaltung 150

160 **Handy & Co: Was braucht ein Kind?**

162 **So nutzt Ihr Kind sein Taschengeld sinnvoll**

166 **Wie Kinder teilen lernen**

168 **Die häufigsten Alltagsprobleme**

170 **Trotz und Ungehorsam**

Wenn Ihr Kind ein Nörgler ist 172 • Wenn Ihr Kind eine kleine Mimose ist 174 • Wenn Ihr Kind ein Prinz oder eine Primadonna ist 176

178 **Eifersüchtig auf das Geschwisterchen**

182 **Aggressionen und Wut**

So sollten Sie bei Wut und Aggressionen reagieren 184

188 **Kummer und Depressionen**

Was löst bei Kindern depressive Verstimmungen aus? 188

192 **ADS und ADHS**

203 **EXTRA: Test – Hat mein Kind AD(H)S?**

204 **Legasthenie und Dyskalkulie**

209 **EXTRA: Test – Hat mein Kind Lese-Rechtschreib-Probleme?**

210 **Hochbegabung und Unterforderung**

213 **EXTRA: Test – Ist mein Kind hochbegabt?**

218 **Magersucht und Bulimie**

So äußert sich eine Magersucht 219 • So äußert sich Bulimie 220

225 **EXTRA: Test – Leidet mein Kind unter einer Ess-Störung?**

FAQs zum Thema Ess-Störung 229

230 **Alkohol, Zigaretten und Co.**

Heimliche Sehnsucht nach Liebe und Anerkennung 233

236 **EXTRA: Süchten vorbeugen**

238 **Lügen und Stehlen**

246 **EXPERTIN: Interview**

250 **Nützliche Adressen und Internetseiten**

251 **Literatur**

252 **Register**

254 **Die Autorinnen**

255 **Impressum**