

Katrin Höfer

Das Anti-Quälgeisterbuch

Stressfrei im Alltag
mit Kindern bis 12 Jahren

Von „Aufräumen“ bis „Zahnarztbesuch“
100 originelle Tipps für alle Lebenslagen



humboldt

37.048.3

Inhalt

Vorwort	13
Essen: Tipps für die Küche	17
Babyfütterung	18
Trinken üben in der Badewanne	18
Neue Kost für das Baby	18
Babynahrung portionieren	19
Suppenkasper	20
Überraschung unter dem Teller	20
Kerze auf dem Tisch	21
Besondere Formen	21
Die drei Ereignisse	22
Gemüse	22
Nachschlag	23
Hamburger im Kinderformat	23
Der Tellertrick	24
Kekse bemalen	24
Gerechtes Teilen	25
Pizza	25
Selbstbedienung	26
Auswärts essen	26
Im Restaurant	26
Spielen im Restaurant	27

Bad und WC: Hygiene & Körperpflege	29
Große und kleine Geschäfte	29
Windeln ade!	30
Vorbild Eltern	31
Andere Kinder als Vorbild	31
Töpfchen-Wecker	31
Spielzeug fürs Töpfchen	32
Die Töpfchenfee	32
Eigener Kinder-Toilettensitz	33
Zielübung	33
Klopapier entrollen	34
Waschen und Baden	34
Hände waschen	34
Gesicht waschen	35
Niedriger Badezimmerspiegel	35
Spielzeug für die Wanne	35
Haarewaschen	36
Zähne putzen	37
Wie sich die Zähne beschweren	37
Lernen und lesen	39
Kreatives Lernen	40
Warum ist die Banane krumm?	40
Holzbuchstaben als Lernspielzeug	41
Farben, Formen und Zahlen	42
Zeitgefühl	42

Farben lernen	44
Name des Kindes	44
Die Welt im Vergrößerungsglas	44
Glückwunschkarten	45
Fahrradhelme	45
Bücher entdecken	46
Spielzeugausgabe	46
Aufräumen und mithelfen	49
Motivationshilfen	50
Bilder zeigen, wohin die Spielsachen gehören	50
Plastikeimer	51
Aufräumen mit der Plastiktüte	52
Müll im Park einsammeln	52
Ein rückschonender Tipp	53
Spiele aufräumen ohne Streit	53
Kinderzimmer	54
Sparen und aufräumen	54
Spielzeugaustausch	54
Fristen setzen	55
Gesundheit!	57
Ruhig bleiben	57
„Aua“ vor der Kamera	58
Medizin einnehmen	59
Gesund und schmerzlos	59

Zähneputzen	61
Das Zahnputzspiel	61
Probelauf beim Zahnarzt	62
Keine Angst!	62
Beim Zahnarzt	62
Mit Kindern auf Reisen	65
Ausflüge	67
Gemeinsam mehr Spaß	67
Spaziergang mit Schatzsuche	67
Spielemöglichkeiten mit Plastikeimern	67
Im Auto	68
Kinderwagen	68
Sicher in der Parkbucht	68
Töpfchen im Auto	69
Sauberkeitserziehung unterwegs	70
Mit den Kindern auf den Rücksitz	70
Hörbücher	71
Reisetagebuch	72
Spiele im Auto	72
Fahrplan für Kinder	72
Nur Wasser	73
Flugzeug	73
Bewegungsdrang ausleben	73
Kindgerechte Sitzplätze reservieren	74
Besser keine Overalls bei Flügen	75

Urlaub	75
Ein Urlaubsbuch anlegen	75
Das Reisequiz	75
Spielkarten	76
Der Reiserucksack	76
Eine Schnur zum Spielen	77
Auslaufsichere Spezialbecher	77
Im Straßenverkehr	78
Abholen von einem Lieblingsplatz	78
Wir müssen jetzt gehen	78
Einschlafhilfen	81
Ruhe im Bett	82
Weniger zwischendurch schlafen	82
Dämmerlicht für das Babyzimmer	82
Geborgen wie im Mutterleib	83
Das Zubettgehen ist keine Strafe	83
Ein Schlafzelt	83
Richtig vorlesen	84
Geschichten zum Lernen	84
Gutenachtgeschichten von Oma	85
Medien und Computer	87
Das richtige Maß finden	89
Mit Kindern sprechen	89
Bewegung ist wichtig	90

Keine Angst vor neuen Medien	90
Spielzeugtausch	91
Bücher und Computer	91
Gemeinsam in die Neuen Medien	92
Die gemeinsame Wahl	92
Internet und Co.	92
Haustiere: Verantwortung üben	95
Hunde und Katzen	96
Hamster und andere Kleintiere	97
Fische	98
Pferde	98
Geld: Das Sparschwein als Sparbuch	101
Umgang mit Geld	102
Geld selbst verdienen	102
Bezahlte Helfer	102
Flohmarkt	103
Das „Abenteueressen“	103
Teure Markenprodukte	104
Hurra! Kindergeburtstage & Co.	107
Feiern ohne Stress	108
Das andere Kostümfest	108
Seeräuberparty	108
Hier knallt's!	109

Der Vulkan	109
Ostereier sicher finden	110
Geschenke für alle	111
Ein Bild pro Monat	111
Handabdrücke zu verschenken	111
Geburtstagszeitung	112
Das Dankeschönfoto	112
Dankesbriefe	112
Spaß beim Spielen	115
Wie Spielen die Kreativität fördert	116
Die Bastelkiste	116
Glückwunschkarten basteln	118
Im Regen toben	118
Hüpfen auf alten Matratzen	118
Flüstern	119
Schattenspiele	119
Zeirungen zerfetzen	120
Zelten in der Wohnung	120
Tunnel aus Kartons	121
Star im eigenen Film	121
Gips in Förmchen	122
Register	123