

Andrea Bischoff ◦ Hans Berwanger

Die Eltern-Schule

Kinder fürs Leben stark machen

Mit 14 Illustrationen von Claudia Sanna

Piper München Zürich

Inhalt

Vorwort | 15

LEKTION 1: **Rollen und Veränderung** | 21

In neun Monaten erwachsen | 22

○ So genießen Sie Ihre Schwangerschaft | 23

Belastungsprobe Baby | 24

○ Kinder machen rührselig | 25

Väter in anderen Umständen | 25

○ Schließen Sie einen Vertrag | 26

Eine Familie werden | 27

○ Aussöhnung mit den eigenen Eltern | 28

Ein Liebespaar bleiben | 28

○ Zehn Regeln für faires Streiten | 30

Das Geheimnis glücklicher Paare | 32

○ Pflegen Sie Ihre Partnerschaft | 33

Mutterrolle – Vaterrolle | 34

Alleinerziehend | 36

○ Wie Single-Eltern Netze knüpfen | 37

Patchworkfamilien | 37

Wenn ein Geschwister kommt | 39

○ Geliebte Rivalen | 42

○ Geschwister nie vergleichen! | 43

LEKTION 2: **Vertrauen** | 45

Das Bindungshormon | 46

- Bonding: Liebe auf den ersten Blick | 48

Spiegelneuronen: Eine Software für die Liebe | 49

- Kuschneln ist lebensnotwendig | 51

Kinder brauchen Urvertrauen | 51

- Liebe lässt sich lernen | 52

Verwöhnen schafft Sicherheit | 53

- Ein Bad, so geborgen wie in Mamas Bauch | 54

Zu viel Abwechslung macht Babys nervös | 56

- Anleitung für eine geborgene Kindheit | 57

Vertrauen in den Partner | 59

Fremdeln | 60

Eifersucht auf ein neues Baby | 61

- Babyspiel gegen die Eifersucht | 63

Dem Kind genug zutrauen | 65

Glaube kann helfen | 66

Heimlichkeiten | 68

- Gute und schlechte Geheimnisse | 70

Petzen erwünscht! | 71

LEKTION 3: **Alltag** | 73

Stillen | 74

Schreibabys | 75

- Dreimonatskoliken | 78

Zu viel Kinderkram im Kopf | 80

Der ganz alltägliche Wahnsinn | 81

- Ein liebevoller Start in den Tag | 82

Kinder sind zeitlos | 83

- Die Perspektive wechseln | 84

Rhythmus und Rituale | 85

- Impfen Sie sich gegen Stress | 87

Ein gutes Familienklima macht stark | 88

Wenn Essen zum Kampf wird | 89

⊙ Am Familientisch essen hält schlank | 92

Reizthema Ordnung | 92

⊙ Das hilft beim Aufräumen | 94

Im Team Familie muss jeder mithelfen | 96

⊙ Nützlich sein macht selbstbewusst | 97

Urlaub ohne Stress | 98

⊙ In fremder Umgebung für Vertrautes sorgen | 99

LEKTION 4: **Schlafen** | 101

Was ist gesunder Schlaf? | 102

⊙ Wie viel Schlaf brauchen wir? | 103

Warum so viele Kinder ihren Eltern den Schlaf rauben | 105

⊙ So schläft Ihr Baby sicher | 106

Wie Kinder schlafen lernen | 109

⊙ Gesunde Nähe | 111

Einschlafrituale | 112

⊙ Liebevoll die Nacht begrüßen | 113

Schlafstörungen und Schlafstörer | 115

⊙ Endlich durchschlafen | 116

Mit den Nerven am Ende | 117

**Schlaflose Pubertät: Abends topfit –
morgens im Tiefschlaf** | 119

LEKTION 5: **Regeln und Grenzen** | 121

Wer hören soll, braucht Liebe | 122

Regeln geben Sicherheit | 123

⊙ Machen Sie sich zum Affen | 125

Jede Familie hat ihre eigenen Regeln | 126

⊙ Verfassen Sie Ihr eigenes Grundgesetz | 126

Grenzen müssen ernst gemeint sein | 128

⊙ Exklusive Zeiten: Jetzt gehöre ich nur dir! | 129

Kein Kind ist gerne ungezogen | 130

⊙ Ein respektvolles Familienklima | 132

Die Macht der Gewohnheit | 132

○ So setzen Sie sich durch | 133

Strafe muss nicht sein! | 137

Ein Klaps ist keine Kleinigkeit | 138

○ Ein schlechtes Gewissen ist ein schlechter Ratgeber | 140

Logische Konsequenzen statt Strafen | 142

○ Zeigen Sie sich versöhnlich | 144

Gehorchen muss sich lohnen | 145

○ Allein unterwegs | 147

LEKTION 6: Respekt | 148

Kindererziehung gestern und heute | 148

Warmherzig und konsequent | 151

○ So verschaffen Sie sich Respekt | 153

Wer Wut aushält, wird mit Liebe belohnt | 155

○ Nutzen Sie die Vorstellungskraft Ihres Kindes | 156

Sparsam mit Worten umgehen | 157

○ Experiment »Wort-Fasten« | 158

○ Sprechen Sie kindgerecht | 159

In der Erziehung am selben Strang ziehen | 160

○ Sich Gehör verschaffen | 162

Höflichkeit und gute Manieren | 163

Mobbing | 165

○ So helfen Sie Ihrem Kind, wenn es gemobbt wird | 168

LEKTION 7: Spielen | 170

○ Den Forscherdrang befriedigen | 172

Das Funktionsspiel | 172

○ Vorsicht Verletzungsgefahr! | 174

Lernen, was womit zusammenhängt | 175

○ Kleine Künstler | 176

Rollenspiele, Vergleichs- und Wettkampfspiele | 177

☉ Bewegung macht klug | 178

Warum Jungen mit Autos und Mädchen mit Puppen spielen | 178

Verlieren lernen macht selbstbewusst | 179

☉ So finden Sie das richtige Familienspiel | 180

Spielzeugwaffen ja oder nein? | 181

Sammelkarten | 183

Lob der Langeweile | 184

☉ Mehr Platz für Fantasie | 185

LEKTION 8: Fördern und Motivieren | 186

Der Spieltrieb als Wegweiser | 187

☉ Zwischen Wollen und Können | 188

☉ Das macht fit fürs Leben | 189

Typisch Mädchen – typisch Junge | 191

Sprechen lernen | 193

☉ Wie sich der Sprachschatz entwickelt | 195

Die erste Sprache ist das Lachen | 197

Warum ist die Banane krumm? | 199

☉ So lange kann sich ein Kind konzentrieren | 199

Nicht zu viel erklären | 200

Sauberkeitserziehung | 201

☉ Töpfchentraining schadet nur | 203

Kinderkrippen fördern die Sozialkompetenz | 204

☉ Wie sieht eine gute Krippe aus? | 205

Ein guter Kindergarten | 206

Mit Lob sparen | 207

Belohnen | 207

☉ Das Bonussystem | 208

Taschengeld | 209

☉ Wie viel Geld in welchem Alter? | 210

Wünsche schützen vor Sucht | 211

☉ Geschenke: Weniger ist mehr | 212

Haustiere | 213

LEKTION 9: **Selbstbewusstsein und Persönlichkeit** | 216

○ Die psychische Geburt | 216

Trotzalter: Das Ich erwacht | 217

○ Trotzanfalle: So nehmen Sie die Luft raus | 220

Drittes Lebensjahr: Wechselbad der Gefühle | 222

○ Balsam für die Kinderseele | 222

Ein Wir-Gefühl gibt Halt | 223

○ Das macht Kinder stark | 224

○ Ist Ihr Kind selbstbewusst? | 226

Freundschaft | 227

ADS und Hyperaktivität | 228

Gewissen und Moral | 230

Auf Schatzsuche gehen | 232

○ Üben Sie sich in Fehlerfreundlichkeit | 232

Sich erproben können | 233

○ So fördern Sie die Zufriedenheit Ihres Kindes | 235

Kinder nicht mit den eigenen Sorgen überfordern | 235

Wenn Kinder klauen | 237

○ Kleine Diebe beschenken statt bestrafen | 239

Kinder mit Behinderungen | 240

○ Integration: Ein Mix für's Leben | 241

Verwöhnen macht unzufrieden | 243

LEKTION 10: **Medien** | 245

Fernsehen | 246

○ Was, wann und wie viel? | 248

○ Fernsehregeln | 249

Computer und Internet | 252

○ Computerregeln | 254

○ Sicher surfen | 255

○ E-Mail und Chat | 256

Handy | 257

LEKTION 11: **Schule** | 259

- ☉ Ist Ihr Kind schulreif? | 260

Der Schulweg | 261

- ☉ Nicht zu viel beim Lernen helfen | 262

Den Alltag neu strukturieren | 263

- ☉ Mit Liebe lesen lernen | 264

- ☉ Die vier Lerntypen | 265

So klappen die Hausaufgaben | 266

- ☉ Fantasievoll den Ehrgeiz wecken | 267

Gute Lehrer, schlechte Lehrer | 270

- ☉ So lassen Lehrer mit sich reden | 271

Lese-Rechtschreib-Schwäche | 273

- ☉ Risiko-Check für Legasthenie | 274

SOS bei schlechten Noten | 275

- ☉ Das schützt vor Prüfungsangst | 276

LEKTION 12: **Sexualität** | 279

- ☉ Bücher helfen aufzuklären | 280

Aufklärung: Je früher, desto einfacher | 281

- ☉ Wie sag ich's meinem Kinde? | 283

Doktorspiele | 285

Die neue Verkrampftheit | 287

- ☉ Dein Körper gehört dir! | 288

Homosexualität | 290

- ☉ Coming-out | 291

LEKTION 13: **Pubertät** | 293

- ☉ So verändert sich der Körper | 294

Baustelle im Kopf | 296

Wenn plötzlich der Verstand aussetzt | 297

Auch Tiere pubertieren | 298

Jugendliche brauchen Streit | 299

- ☉ Wie viel Freiheit darf sein? | 301

- Freunde statt Familie** | 303
- Die Suche nach dem neuen Ich | 305
- Alleinerziehende: Vorsicht vor zu viel Harmonie** | 307
- Liebe und Sex** | 309
- Erste Hilfe bei Liebeskummer | 310
- Schutz vor schädlichen Erfahrungen** | 312
- Was tun beim ersten Rausch? | 314
- Vom Umgang mit den eigenen Jugendsünden** | 315
- Vorsicht Suchtgefahr!** | 317
- Darf man heimlich das Zimmer durchsuchen? | 320
- Denn sie wissen nicht, was sie tun** | 321
- Mit dem Gesetz in Konflikt | 322
- Spuren hinterlassen** | 322
- Humor hilft** | 323

LEKTION 14: Loslassen | 327

- Kleine Abschiede** | 327
- Erste Hilfe beim Loslassen | 328
- Abstillen** | 331
- Zurück in den Beruf** | 332
- Eingewöhnung in die Kinderkrippe | 334
- Daumenlutschen** | 335
- Wenn sich die Eltern trennen** | 336
- Wie sagt man Kindern, dass es vorbei ist? | 338
- Gedanken über den Tod** | 340
- Nutzen Sie die Kraft Ihrer Ahnen | 342
- Vorbereiten auf die Selbstständigkeit | 342
- Wenn die Kinder das Haus verlassen** | 343

- Anhang** | 346
- Hilfreiche Adressen** | 346
- Literatur** | 350
- Register** | 357