

13 Elternbrief



PASSAU
Leben an drei Flüssen

„Wer groß werden will, muss üben!“

Ihr Kind steht kurz vor seinem dritten Geburtstag und damit vielleicht vor einem ersten Übergang von einem Lebensabschnitt in den nächsten. Der Kindergartenbesuch rückt näher! Vielleicht hat ihr Kind schon eine Krippe besucht und wechselt nur die Gruppe. Wenn das innerhalb einer Kindertagesstätte möglich ist, ist der Übergang meist kein großes Problem. Wenn Ihr Kind neu in einen Kindergarten aufgenommen werden soll, ist die Eingewöhnung sehr wichtig. Nehmen Sie sich die ersten Wochen Zeit und setzen Sie Ihr Kind nicht unter Druck.

Im Kindergarten erhält Ihr Kind eine weitere der Entwicklung angemessene Förderung. Das bringt für Sie eine Entlastung, welche Sie ganz getrost annehmen dürfen und sollen. Sie haben sicher schon gemerkt, dass Ihr Kind gerne mit anderen Kindern spielt und seine Lebenswelt immer größer wird. Aber nicht nur für Ihr Kind hat dieser neue Lebensabschnitt Vorteile. Auch für Vater und Mutter ergeben sich neue Möglichkeiten, beispielsweise den Wiedereinstieg in den Beruf anzugehen. Mit diesem Elternbrief wollen wir Ihr Augenmerk u. a. auch wieder auf die Paarbeziehung lenken. Ein gutes Familienklima wirkt sich auch auf ein spannendes Aufwachsen Ihres Kindes aus.



Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen in Passau:

Diözese Passau
Telefon 0851 34337 oder 34089
Höllgasse 29, 94032 Passau, www.eheberatung-passau.de

Diakonisches Werk Passau e. V.
Telefon 0851 5606-124
Nikolastraße 12d, 94032 Passau, www.diakonie-passau.de

pro familia Passau
Telefon 0851 53121
Leopoldstraße 9, 94032 Passau, www.profamilia-passau.de

Notruf bei Verletzungen
Telefon 112

Notfall-App bei Vergiftungen
www.bfr.bund.de/de/apps.html zum Downloaden

Persönliche Nummern

Kinderarzt _____
Hausarzt _____
Babysitter _____

IMPRESSUM
Herausgeber
Stadt Passau, Rathausplatz 2, 94032 Passau
Redaktion
Amt für Kinder, Jugend und Familie in Zusammenarbeit mit dem Redaktionsteam „Elternbrief“ des Projekts FamilienLeben in Passau
Titelfoto
clipdealer.de
Illustrationen
Johann Baumgartner, Passau
Layout
Das Designstudio
IM VERLAG PASSAUER BISTUMSBLATT
© Stadt Passau Januar 2015
Der nächste Elternbrief erscheint in 3 Monaten.

TIPP

Sandlied

Zur Melodie von „Hopp, hopp, hopp, Pferdchen lauf Galopp ...“ können Sie singen:

Sand, Sand, Sand,
rieselt durch die Hand,
rieselt über Stock und Steine,
rieselt über meine Beine.
Sand, Sand, Sand,
rieselt durch die Hand.

Bitte decken Sie den Sandkasten im eigenen Garten ab, damit der Sand nicht durch Tiere (z. B. Katzen) verunreinigt wird.

Spielen mit Sand

Der Sandkasten im Garten oder auf dem Spielplatz bietet eine schier unerschöpfliche Menge an Spielen. Für die meisten davon braucht es gar keine Anregung, das Kind entdeckt vieles von selbst. Durch den Einfluss der Jahreszeiten und des Wetters verändert sich Sand immer wieder. Mal ist er oben trocken, von der Sonne warm und rieselt leicht, mal ist er nass, kalt und klebrig. Stöckchen und Blätter im Herbst lassen den Sandkasten immer wieder neu und interessant erscheinen. Ein Eimerchen und eine kleine Plastikschaufel gehören zur Grundausstattung eines Kindes. Darüber hinaus lassen sich mit vielen Alltagsgegenständen Sandspiele entdecken:

Hindernisparcours

Formen Sie mit den Kindern Sandberge und Mulden. Je nach Entwicklungsstand dürfen die Berge höher und die Täler tiefer sein. Darüber laufen, krabbeln, hüpfen macht besonders ohne Schuhe Spaß.

Sand-Verstecke

Unter Sandbergen kann man hervorragend Sandspielsachen verstecken. Besonders spannend ist es, wenn nicht unter jedem Hügel etwas auszugraben ist.

Selbstgemachte Spielsachen

Knautschball

Material: 1 Luftballon pro Ball, Trichter, ca. 1 Tasse trockener Sand
Füllen Sie den Sand in den Luftballon und kneten Sie den Ballon zu. Super ist es auch, wenn man verschiedenfarbige Luftballons mit unterschiedlichen Materialien wie Mehl, Kartoffelmehl oder Reis befüllt. Die Bälle eignen sich hervorragend zum Fühlen, Knautschen, Drücken, Werfen und Fangen.

Sandrassel

Plastikbecher zur Hälfte mit Sand füllen und einen zweiten Becher draufkleben oder eine Plastikflasche teilweise mit Sand füllen, zum akustischen Reiz kommt dann auch der optische Reiz.

Sandbild

Vogelsand lässt sich mit relativ hochkonzentrierter Wasserfarbe einfärben. Sand trocknen lassen. Bestreichen Sie festes Papier/Karton mit Bastelkleber und lassen Sie das Kind den verschiedenen Sand drübersieben. Vorsichtig andrücken und trocknen lassen.

Experimentieren und Forschen

Plastikbecher, Siebe, Trichter, Plastikflaschen, leere Getränkekartons regen die Kinder zum Umfüllen und Formen des Sandes an. Mit etwas Wasser in einer ausgewaschenen Spülmittelflasche können die Kinder in trockenem Sand Spuren hinterlassen und entdecken, wie sich der Sand verändert, wenn er nass wird.

BUCHTIPP



Steve Biddulph
Das Geheimnis glücklicher Kinder
Der Psychologe und Familientherapeut Steve Biddulph gibt Eltern Handlungsanleitungen zu einem entspannteren und konfliktfreieren Umgang mit ihrem Nachwuchs. Hier erfahren Eltern, was in ihren Kindern wirklich vor sich geht und wie man am besten darauf reagiert.
Taschenbuch, Broschur, 224 S., Format 12,5 x 18,7 cm
ISBN: 978-3-453-19742-8
EUR 8,99



Kindermund

David, 5 Jahre, verär-
gert zu seinem Freund:

»Du bist ein rich-
tiger Schwarzkopf
(Schwachkopf).«



te und wie das Leben im Allgemeinen funktioniert.

Zählt er dann noch irgendwelche Vornamen auf und nuschelt etwas von 38. Woche oder so, dann tun Sie diesem Mann bitte einen Gefallen: Nehmen Sie ihn an der Hand, führen Sie ihn aus der Gefahrenzone und reden Sie beruhigend auf ihn ein, denn er weiß nicht, was er tut. Der Mann ist werdender Vater im Endstadium – Ausnahmezustand total.

Jetzt habe ich das ja schon einmal erlebt, doch wirklich klüger bin ich aus der Erfahrung nicht geworden. Spätestens als meine Frau die ersten Mini-Windeln eingekauft hatte, verflóg alle Abgeklärtheit: Ein Baby kann unmöglich so klein sein, niemals! Werden meine Hände, an sich nicht die gróßten, jemals mit einem so zerbrechlichen Geschöpf umgehen können? Nur gut, dass die Natur mit einem Wunder namens Frau vorgesorgt hat. Besonnen tut Frau all das, was getan werden muss, damit dem neuen Erdenbewohner der Abschied aus dem Paradies nicht allzu schwerfällt. Muss sie auch, denn Baby ist ja verwöhnt: Fast zehn Monate Urlaub bei konstant rund 36 Grad, von Wasser umgeben und trotzdem keine Haie, Essen und Getränke gehen aufs Haus – das kommt so schnell nicht wieder.

Damit auch ich nicht bloß zur Luftvergeudung rumstehe, klammere ich mich an die perfekte Erfüllung von vier Aufgaben: Ich Sorge dafür, dass das Auto immer vollgetankt ist; Gleiches gilt für den Akku des Handys; ich weiß immer, wo der Mutterpass gerade liegt, und achte darauf, dass Antonia keinen Nikolaus reinzeichnet. Und ich trage stets ein Taschenmesser bei mir – nicht auszudenken, wenn im Kreißsaal plötzlich keine Schere da wäre, um die Nabelschnur zu durchtrennen. Ich bin gerüstet.

Wolfgang Krinninger



Josef Wagner

Leiter der Ehe-, Familien-
und Lebensberatung Passau

Von der Partnerschaft zur Elternschaft

Interview mit Josef Wagner, Leiter der Ehe-, Familien-
und Lebensberatung

Was verändert sich durch das Elternwerden am stärksten in der Partnerbeziehung?

Die größte Herausforderung ist der Umgang mit dem steigenden Stressniveau: Chronischer Schlafmangel, kaum planbare Pausen, Konzentration auf jede Lebensäußerung des Kindes, Eifersucht des Partners ... führen zu erhöhter Gereiztheit, Spannung und dem Gefühl (zu stark) gefordert zu sein.

Wie kann die gemeinsame Elternschaft für die Partnerbeziehung sehr positive Auswirkungen haben?

Durch die gemeinsame Sorge ist eine zentrale verbindende Lebensaufgabe entstanden: Wir Eltern haben teil am schöpferischen Akt der Natur oder – wenn man so will – des Göttlichen. Am intensivsten zu erleben, wenn das Kind die Eltern anlächelt.

Wie gelingt es Ehepartnern, die Elternschaft als gemeinsame Aufgabe anzusehen?

Mutter zu werden ist sowohl körperlich, von der Aufmerksamkeit auf das Kind als auch von der Rollenverteilung her ein größerer Einschnitt als die Vaterschaft. Karriereschnitt, reduzierte soziale Kontakte, Tagesablauf kann nicht unter Effizienzgesichtspunkten gesehen werden ... führen oft zur Unzufriedenheit. Deshalb sind Gespräche über Lastenverteilung, Vereinbarkeit von Beruf und Familienarbeit unverzichtbar.

Wie können sowohl Eltern- als auch Partnerschaft gelingend gelebt werden?

Ein gewisser Rhythmus im Tagesablauf, Essens- und Bettgeh-Rituale, Kuschelzeiten etc. sind für El-

tern und Kinder hilfreich. Zärtlichkeit und Aufmerksamkeit sind von Frauen oft mehr gewünscht als Sexualität, die häufig Männer wieder mehr einfordern. Sprechen Sie über Ihre Bedürfnisse, probieren Sie aus, was Ihnen gut tut.

Worauf sollten Eltern achten, wenn sie ihr Kind alleine ohne Partner erziehen?

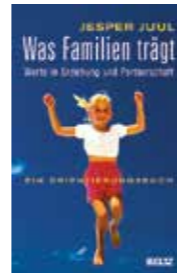
Steht in der Versorgung des Kindes kein Partner zur Verfügung, besteht die Tendenz, sich ganz viel mit dem Kind zu unterhalten, zuerst erzählend, was gerade getan oder gefühlt wird, später im Dialog mit dem Kind. Das Kind wird dabei unmerklich in fast alle Lebenssituationen (meist der Mutter) mit hineingenommen und fühlt sich oft früh für die Mutter verantwortlich. Achten Sie auf Erwachsenenenebene (Partnerbeziehungen, Sexualität, Finanzen ...) und Kinderenebene.

Wann sollten Ehepartner eine fachliche Beratung in Anspruch nehmen?

Die Zufriedenheit als Eltern ist besonders wichtig. Wenn Sie aber als Partner zunehmend frustriert sind, Sie Ihren gestiegenen Stresspegel nicht mehr selber z. B. durch Auszeiten, Unterstützung durch Kindergarten, Verwandte oder Freunde, eigenem Hobby oder gemeinsame Gespräche regulieren können und häufiger Streit, Vernachlässigung oder gar Gewalt auftauchen, spätestens dann ist fachliche Beratung angezeigt.

Das Interview führte Albert Meindl.

BUCHTIPP



Jesper Juul

Was Familien trägt Werte in Erziehung und Partnerschaft. Ein Orientierungsbuch

Auf welchen Werten können Erziehung und Partnerschaft beruhen, wenn sie der Situation heutiger Familien wirklich gerecht werden wollen? An zahlreichen Beispielen aus dem Familienleben zeigt Jesper Juul, wie Mütter und Väter Werte als Kompass nutzen können: damit die Beziehung der Eltern zueinander und zu den Kindern stabil und tragfähig bleibt – auch in schwierigen Zeiten.

Übersetzt aus dem Dänischen
von Knut Krüger

ISBN 978-3-407-22905-2

168 Seiten, broschuriert

EUR 12,95



Amt für Kinder, Jugend und Familie

Beratung und Vermittlung von Hilfen für Eltern und Kinder, Unterhalt, Vaterschaft, Sorgerecht, Kindertagesbetreuung, Kinderschutz, Pflege und Adoption

Telefon 0851 396-700 oder 396-723

KoKi – Netzwerk frühe Kindheit

Beratung und frühe Hilfen für Kinder von 0 bis 6 Jahren

Telefon 0851 396-722

beide: Spitalhofstr. 21, 94032 Passau, www.passau.de

Kinderschutzbund Passau

Familienhilfe/Familienpaten, Krabbelstube, Babysitter, Kinderbekleidung im Kleiderladen

Telefon 0851 2559

Nikolastr. 9, 94032 Passau, www.kinderschutzbund-passau.de

Kinderklinik Dritter Orden Passau Notfallambulanz und stationäre Behandlung

Telefon 0851 7205-0

Notruf rund um die Uhr

Telefon 0851 7205-301

SPZ – Sozialpädiatrisches Zentrum

Spezialambulanzen für Kinder mit Verdacht auf Entwicklungsauffälligkeiten, Verhaltensauffälligkeiten und mit chronischen Erkrankungen

Telefon 0851 7205-164

Bischof-Altman-Str. 9, 94032 Passau
www.kinderklinik-passau.de

Caritas Frühförderungsdienst

Früherkennung, Beratung und Therapie bei entwicklungs- und verhaltensauffälligen Klein- und Vorschulkindern

Projekt „Die wichtigen Jahre 0 – 3“

Anklammern, Trotzen, Schlafprobleme
Entwicklungsberatung für Eltern von Kleinkindern – Hausbesuche

Telefon 0851 951688-0

Im EuroPark, Neuburger Str. 128, 94036 Passau
www.fruehfoerderung-passau.de

Caritas Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung

Beratung von Eltern, Kindern, Jugendlichen und Familien bei Erziehungsfragen, Entwicklungsauffälligkeiten, Familienkonflikten, Kinderschutz

Telefon 0851 50126-0

Ostuzstr. 4, 94032 Passau, www.erziehungsberatung-passau.de

BUCHTIPP



Bären kaufen keine Pampers

Noch mehr abenteuerliche Vater- und Hausmann-Geschichten von Wolfgang Krinninger lesen Sie im Buch.

Don Bosco Verlag

EUR 9,95

Alle Bücher, die im Elternbrief vorgestellt werden, sind kostenlos in der Europabücherei zu entleihen.