



**SPIELEN, LERNEN, WACHSEN**  
**DEIN ALLTAG MIT KLEINKIND**  
**HANDBUCH**

# SPIELEN, LERNEN, WACHSEN DEIN ALLTAG MIT KLEINKIND

## Inhaltsverzeichnis

Einleitung	Seite 3
1. Kapitel – Stress am Morgen?	Seite 4 – 9
2. Kapitel – Wie kann dein Kind sich selber anziehen?	Seite 10 – 17
3. Kapitel – Kann dein Kind alleine spielen?	Seite 18 – 23
4. Kapitel – Chaos im Kinderzimmer?	Seite 24 – 31
5. Kapitel – Mitmachen in der Küche?	Seite 32 – 38
6. Kapitel – Ausreichend Bewegung?	Seite 39 – 44
7. Kapitel – Dein Kind hört nicht mehr auf dich?	Seite 45 – 51
8. Kapitel – Spielzeugflut im Kinderzimmer?	Seite 52 – 58
9. Kapitel – Wie kann dein Kind Farben lernen?	Seite 59 – 64
10. Kapitel – Ist dein Kind schüchtern?	Seite 65 – 71

## Einleitung

### Liebe Eltern,

der Alltag mit kleinen Kindern wirft immer neue Fragen auf: Wie gelingt es eigentlich, das Chaos im Kinderzimmer zu bändigen? Warum beginnt jeder morgen so stressig? Ab wann können sich Kinder eigentlich alleine anziehen? Warum ist mein Kind so schüchtern?

Und die zentrale Frage, die sich Mütter und Väter täglich stellen: Was kann ich konkret tun, um mein Kind gut zu begleiten und dabei selbst nicht auf der Strecke zu bleiben? Verhalten verstehen und Anregungen ermöglichen – das bieten wir dir mit diesem PDF-Handbuch. Und so sind die Kapitel aufgebaut:

**Paul und Paula**, zwei aufgeweckte neugierige Kinder, zeigen zu Beginn, worum es geht. Paul ist 15 Monate und Paula bereits knapp drei Jahre alt. Sie begleiten dich beispielhaft durch dieses Buch.

Über eine **Infobox** gibt es zu jedem Thema Hintergrundwissen - kurz und knackig. Denn hinter Verhaltensweisen stecken Ursachen. Diese können beispielsweise mit bestimmten Entwicklungsphasen oder auch mit dem eigenen Verhalten zu tun haben. Wenn du dich fragst, warum sich dein Kind entsprechend verhält, dann schau doch hier einmal nach. Auch Eltern lernen nie aus.

Doch was bedeutet das jetzt für deinen Alltag? Was kannst du ganz konkret tun? In der Rubrik **Alltagsimpulse** findest du vielfältige Ideen und Anregungen zu den einzelnen Themen, die sofort zu Hause umgesetzt werden können.

### Elternweisheit

Jedes Kapitel fassen wir mit einem Satz zusammen: zum Erinnern, Nachdenken, an den Spiegel stecken.

Viel Freude mit Paul & Paula und natürlich beim Ausprobieren im Kinderalltag zuhause!

# 1. Kapitel – Stress am Morgen?

## Mit Zeit, Routine und Gelassenheit zum entspannten Start in den Tag!

### Paul & Paula

Kindergeschrei weckt mich. Paul & Paula streiten sich, wie so oft am Morgen. Es gibt Tränen und ich schlichte so gut es eben geht. Dann rasch das Frühstück vorbereiten. Am Tisch wird genüsslich geschmatzt und auch gerne mal gekleckert. Jetzt aber schnell. Zähneputzen und Anziehen stehen noch auf dem Programm. Paul mag nicht und verweigert.

Zähneputzen findet er gerade ganz doof. Ich versuche es mit Singen, mit Bitten und Drängen. Es dauert ewig und ich bin der Verzweiflung nahe. Dann weint Paula. Der Pullover kratzt. Den mag sie nicht. Eigentlich mag sie gar keinen Pullover anziehen. Meine nächste Herausforderung an diesem Morgen. In zehn Minuten müssen wir eigentlich los. Ach, der Frühstückstisch ist ja noch nicht abgeräumt.

Wie soll ich das schaffen? Ich fühle mich schon jetzt völlig erledigt und stelle mir mal wieder die Frage: warum startet eigentlich jeder Morgen so stressig?

## Infobox

Gelingt es, den Morgen als eine erste Tageseinheit mit wiederholbaren Handlungsabläufen zu betrachten, dann lässt sich dieser gut strukturieren. Die Wiederholungen werden von den Kindern als sogenannte „Schemata“ abgespeichert. Ist der Morgen in seinen Abläufen wiedererkennbar, wiederholbar und vorhersehbar, dann bekommen Kinder Sicherheit vermittelt und können sich zudem auf ein „Mitmachen“ einlassen.

Umgekehrt bedeutet das auch, dass der Morgen besonders stressig werden kann, wenn feste Rituale nicht beachtet oder beispielsweise aus Zeitdruck sogar übergangen werden. Dann reagieren Kinder häufig mit Verweigerung und der Stress ist vorprogrammiert.

Wissenschaftlich gesprochen passiert hier eine „Mandelkernreaktion des limbischen Systems“, also eine starke Hirnreaktion. Zudem sind Kinder sehr empfänglich für die Stimmung des Gegenübers. Stehst du selbst morgens innerlich unter Anspannung, so überträgt sich diese unmittelbar auf deine Kinder.

Die Stimmung des Morgens hängt Eltern häufig lange nach und kann den gesamten Tag belasten. Es lohnt sich also, den Morgen als feste Tageseinheit genau zu betrachten und zu reflektieren. Zu zweit verkompliziert sich der Ablauf gerne. Unterschiedliche Meinungen und Herangehensweisen von Papa oder Mama irritieren die Kinder und bergen zusätzliches Stresspotenzial. Also auch hier: gemeinsam reflektieren, Absprachen treffen und vor allem einhalten.



## Alltagsimpulse

Wenn du morgens schon das Gefühl hast, dass dir eigentlich alles zu viel ist, dann hinterfrage die Gestaltung dieser Tageseinheit kritisch. Dazu hast du folgende Anhaltspunkte:

### ✓ **Vorbereitung**

Je besser der nächste Morgen vorbereitet wird, desto entspannter kannst du in den neuen Tag starten. Beginne abends bereits das Frühstück entsprechend vorzubereiten: Tisch decken, Obst schneiden, Tee oder Kaffeemaschine vorbereiten usw. Schau dir die Wettervorhersage für den nächsten Tag an und suche abends gemeinsam mit deinen Kindern die Kleidung heraus. Besprecht, wer was am nächsten Tag anzieht und lass deine Kinder – so viel wie möglich – selbst aussuchen. Auch du kannst deine Kleidung schon am Abend für dich rauslegen und musst diese Entscheidung nicht erst am Morgen treffen. Bereite mitzunehmende Dinge für den nächsten Tag vor. Benötigst du Unterlagen für deine Arbeit? Muss eine Wickeltasche neu gepackt oder ein Frühstück für den Kindergarten vorbereitet werden?

### ✓ **Schlaf & Ruhephasen**

Viele Eltern achten auf ausreichenden Schlaf für ihre Kinder und vergessen sich selbst dabei ganz oft. Hinterfrage dich, wie viel Schlaf du täglich brauchst, um gut in den Tag starten zu können. Setze dir abends deine persönliche „Bettgehzeit“ fest und versuche dich in der Regel daran zu halten. Dies erfordert viel Selbstdisziplin. Dein persönliches Wohlbefinden ist stark von deinem Schlaf abhängig und wird sich unmittelbar auf den nächsten Morgen auswirken. Gönn dir ganz bewusst Ruhephasen im Alltag. Das können fünf Minuten täglich sein, die schon zu ganz viel Entspannung beitragen. Das Schlafverhalten deiner Kinder ändert sich in unregelmäßigen Abständen immer mal wieder. Achte darauf, dass deine Kinder entsprechend ausreichend Schlaf- und Ruhephasen haben und möglichst zu einer festen Uhrzeit abends ins Bett gehen.

## ✓ Ablauf

Ein klarer Ablauf vereinfacht den Morgen. Prinzipiell sollte jeder Morgen gleich gestaltet sein. Dazu hat jede Familie ihren eigenen, individuellen Rhythmus, der so aussehen könnte: aufstehen, kurz spielen, anziehen, frühstücken, Tisch abräumen, Zähne putzen, anziehen und losgehen. Eine klare Reihenfolge gibt deinem Kind Orientierung und Sicherheit. Es weiß genau, welcher Schritt als nächstes kommt. Es kann sich schon vorher darauf einstellen, muss nicht neu „nachdenken“ und auch nicht neu „verhandeln“. Alle Abweichungen von so einem Rhythmus führen zur Irritation. Irritation bedeutet, dass es länger dauern kann und auch Streitigkeiten zusätzlich entstehen können. Ein Rhythmus bildet sich durch die tägliche Wiederholung. Ihr könnt diese anfangs immer sprachlich begleiten. „Nach dem Frühstück räumen wir den Tisch ab“ und „Jetzt putzen wir die Zähne“. Manchen Kleinkindern hilft es zusätzlich, wenn der Ablauf visuell abgebildet wird. Dazu können bspw. Bilder oder Fotos in entsprechender Reihenfolge sichtbar aufgehängt werden. Eine klare Aufteilung der Zuständigkeiten mit dem Partner gibt einem selbst das Gefühl zu wissen, wann welche Handlungsschritte nötig sind und

Ende der Vorschau  
Hat dir die Vorschau gut gefallen?

[Jetzt Handbuch kaufen](#)