

Eltern

Briefe

INHALT

Alter: 19 - 21 Monate

- 1 Ende einer Symbiose
- 2 Kleiner Angsthase, was nun?
- 3 Immer in Bewegung
- 6 Baby-Fernsehen – nein, danke!
- 7 Ab wann in den Kindergarten?
- 9 Zwei Eltern – zwei Meinungen
- 10 Zeit für ein zweites Kind?

Kleiner Angsthase, was nun?

Ihr Kind wird immer eigenständiger. Vielleicht überlegen Sie gerade, es schon mit zwei Jahren in den Kindergarten oder eine andere Kinderbetreuung zu geben. Die Zeit scheint Ihnen reif. Doch kann es sein, dass Ihr Kind mit einem Mal nicht mehr in der Spielgruppe bleiben will, sich abseits von anderen Kindern hält und lieber alleine spielt. Immer wieder muss Ihr Kind sich rückversichern, dass Sie noch da sind. Sobald Sie aus seinem Blickfeld verschwinden, fängt es an zu weinen. Was ist passiert? Ihr Kind hat eine wichtige Stufe in seiner Persönlichkeitsentwicklung erreicht: Es begreift, dass es eine eigenständige Person ist – und das macht ihm Angst.



Ich bin ich und du bist du!

Ihr Kind bewegt sich, sobald es laufen gelernt hat, mit rasanter Geschwindigkeit von Ihnen fort und Sie werden oft Mühe haben, es im Blick zu behalten. Außerdem macht es in diesem Alter enorme **geistige Fortschritte**. Jetzt sind die Grundlagen zum Sprechen gelegt, es lernt täglich

neue Wörter dazu und kann schon **Ein- oder Zweiwortsätze** sagen. Ihr Kind kann nun mehr und mehr verstehen, dass es **eine von Ihnen getrennte Person** ist. Wir erinnern uns: Als Säugling hat es sich mit Ihnen eins gefühlt, Psychologen sprechen von der sogenannten „Mutter-Kind-Symbiose“, die

natürlich auch eine „Vater-Kind-Symbiose“ sein kann, wenn der Vater die Hauptbezugsperson ist. Diese Verschmolzenheit mit der Mutter und/oder dem Vater ist nun zu Ende.



© StockSnap / Pixabay.com

Ich brauche gerade mehr Sicherheit!

Das ist einerseits sehr schön: Ihr Kind genießt es, eigenständig zu sein, seine eigenen Entdeckungen zu machen, immer mehr zu können und zu erleben. Andererseits hat Ihr Kind aber besonders **große Verlustängste**. Denn die Eigenständigkeit macht Angst. Ihr Kind muss sich immer wieder rückversichern, nachgucken, ob Sie noch da sind. Es zeigt sich insgesamt sehr anhänglich und ängstlich.

Für Eltern ist diese Entwicklung oft nicht zu verstehen. Sie haben das Gefühl, dass ihr Kind sich **zurückentwickelt**. Aus dem mutigen, entdeckungsfreudigen Kind ist plötzlich ein **kleiner Angsthase** geworden. Sie reagieren vielleicht sogar genervt. Haben Sie Geduld. Wenn ein Kind die Aufmerksamkeit, die es jetzt braucht, nicht bekommt, kann es mit **Trotz** reagieren. Damit schafft es ja auch in aller Regel, von seinen Eltern beachtet zu werden, dann allerdings eher im negativen Sinne, indem es zurechtgewiesen wird.

Geben Sie Ihrem Kind also die Sicherheit, die es braucht, nehmen Sie es auf den Schoß, trösten Sie es. Diese **Wiederannäherungsphase**, wie sie in der Psychologie benannt wird, ist ein wichtiger Schritt, damit Ihr Kind mit Vertrauen in Sie und in die Welt ganz allgemein groß werden kann. Um den **18. Lebensmonat** herum treten Kinder in diese Phase ein, sie gehört zur ganz normalen psychischen Entwicklung. Und die gute Nachricht: In einem halben Jahr etwa ist die Wiederannäherungsphase vorbei und Ihr Kind wird sich wieder mutig in neue Abenteuer stürzen.

Immer in Bewegung



Kinder sind eigentlich immer in Bewegung. Schon mit sieben, acht Monaten fängt Ihr Kind an zu robben, kriechen und krabbeln, bis es schließlich laufen kann. Bewegung ist für die Kleinen ungeheuer wichtig. Eine Treppe hinaufzusteigen, sich am Sofa entlangzuhangeln: Wenn Ihr Kind eine solche Herausforderung bewältigt hat, stärkt das sein Selbstvertrauen. Außerdem lernt es verschiedene Bewegungsabläufe und trainiert dabei das Gleichgewicht. Seine Muskeln entwickeln sich und es wird sicherer in der Koordination.

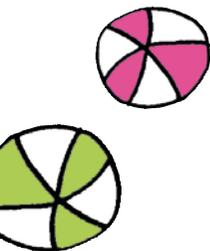
Schaffen Sie genug Platz zum Spielen!

Freilich ist es nicht immer und überall möglich, sich frei zu bewegen. Speziell in einer engen Stadtwohnung wird es schwierig, Ihrem Kind ausreichend Raum zu verschaffen. Überlegen Sie, ob Sie Ihrem Kind für seine Spiele nicht auch das **Wohnzimmer** öffnen möchten.

Spielidee: Vielleicht können Sie einen kleinen Parcours aufbauen. Nehmen Sie dazu ein dickes Seil, spannen es – mal hoch, mal tief – zwischen verschiedene Möbelstücke und führen es von einem Raum zum nächsten. Bauen Sie eine richtige **Hindernisstrecke** auf, die Ihr Kind – mal kriechend, mal hüpfend – überwinden muss. Ein besonderer Anreiz könnte noch ein Ball sein, den es durchzuschieben oder zu werfen gilt, bevor Ihr Kind selbst das Hindernis nimmt. Natürlich braucht es dazu noch Ihre Unterstützung

und Anleitung. Doch so kann aus einem grauen Novembertag ein ganz besonderer Spielnachmittag werden.

Mit entsprechender Kleidung können Sie mit Ihrem Kind bei fast jedem Wetter **nach draußen** gehen. Vielleicht ist in Ihrer Nähe ein **Spielplatz**, wo es viele Möglichkeiten für Ihr Kind gibt, sich zu bewegen. Oder um die Ecke ist ein **Park**, wo sich Ihr Kind austoben kann. Die **Natur** zu erfahren, ist für Kinder ungeheuer wichtig. Auf der Schaukel durch den Wind zu fliegen, auf dem Gras herumzukullern, durch buntes Laub zu stapfen oder einen Schneemann zu bauen, das sind für Kinder **besondere Erlebnisse**. Sie erfassen die Natur mit all ihren Sinnen – sie spüren, riechen, schmecken den Wind, die Sonne oder den Regen und erfreuen sich daran.



Mutter-/Vater-Kind-Turnen

Damit aus Ihrem Kind kein Stubenhocker wird, darf Ihnen jedes Mittel recht sein. Eine Möglichkeit gegenzusteuern ist das sogenannte **Mutter- oder Vater-Kind-Turnen**, das in vielen Kommunen für Kinder ab dem ersten Lebensjahr angeboten wird.

Einmal in der Woche trifft sich eine Gruppe von Vätern/Müttern und ihren Kindern mit einem entsprechend ausgebildeten Übungsleiter in einer Turnhalle. Der leitet die Kinder spielerisch an, bezieht Turngeräte mit ein und trainiert so die **Motorik** der Kinder und die **Koordination** der Bewegungsabläufe. Vielleicht entdecken Sie jetzt schon sportliche Vorlieben Ihres Kindes, die Sie später weiter fördern können. **Dabei geht es nicht um Leistung**, sondern einfach darum, dass Ihr Kind sich auch in Zukunft gern und viel bewegt.

Aufräumen lernen

Im Winter oder bei schlechtem Wetter sind Sie wahrscheinlich öfter als Ihnen lieb ist gezwungen, den Tag mit Ihrem Kind zu Hause zu verbringen. Vielleicht haben Sie ein Seil quer durch die Wohnung gespannt oder Ihr Kind hat einen hohen Turm mit seinen Holzklötzchen gebaut. Wahrscheinlich hat es im Laufe des Tages noch einige andere Spielsachen herausgeräumt und am Abend herrscht ziemliches Chaos.

Kommen Sie jetzt nicht in Versuchung, all die Spielsachen alleine wegzuräumen, nur weil das vielleicht schneller geht. Womöglich käme Ihr Kind dadurch auf die Idee, dass seine Spielzeugautos von selbst in die Garage „fahren“ oder die Puppen alleine ins Bett „gehen“. Nein, jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, mit Ihrem Kind **Ordnung zu üben**. Und am besten Sie machen es mit einem **fröhlichen Gesicht**. Denn wenn Sie selbst mit Freude aufräumen, wird sich das auf Ihr Kind übertragen.

Sie können daraus ja ein lustiges Spiel machen, indem Sie zum Beispiel jeden Abend die Müllmänner oder Müllfrauen anrücken lassen, um gemeinsam Ordnung zu schaffen. Da wird Ihr Kind sicher gerne mitspielen wollen. So lernt es **auf spielerische Art und Weise**, Ordnung zu halten. Gleichzeitig vermitteln Sie ihm, dass Ordnung **Spaß** machen kann. Achten Sie darauf, dass das Aufräumen **nicht mit unangenehmen Gefühlen verbunden ist**. Also fordern Sie nicht ausgerechnet dann zum Aufräumen auf, wenn das Spielen gerade so spannend ist oder Ihr Kind eigentlich zu müde ist und ins Bett gehört.

Ihr Kind hat oftmals seine eigene Ordnung. Natürlich werden Sie ihm am Anfang Hilfestellung geben und ihm zeigen, wo was hingehört. Aber vielleicht möchte es ja die Klötzchen oder Bilderbücher anders unterbringen als Sie. **Hier können Sie ihm entgegenkommen und auch seine Ideen respektieren.**

Nicht vergessen

Auch Ordnung muss **regelmäßig geübt** werden. Kinder brauchen viele Wiederholungen. Wenn Sie Ihr Kind nach dem Aufräumen loben, spornen Sie es noch mehr an.

*Ordnung kann
geübt werden -
auch schon mit den
Kleinen.*





Baby-Fernsehen – Nein, danke!

Das Leben mit einem fast zweijährigen Kind kann ganz schön anstrengend sein. Immer ist es in Bewegung, immer muss man darauf achten, dass nichts passiert. Es schläft nicht mehr so viel, und irgendwann will man einfach nur noch seine **Ruhe** haben. Verständlich, dass in solchen Situationen die Versuchung groß ist, das Kind vor den **Fernseher** zu setzen.

Inzwischen gibt es angeblich speziell auf Kleinkinder zugeschnittene Sendungen oder Fernsehkanäle, die „pädagogisch wertvolles“ Programm versprechen. Das Baby-TV soll die Gehirnentwicklung kleiner Kinder fördern. So werden zum Beispiel Lieder vorgesungen, Wörter vorgesprochen, oder die kleinen Zuschauer sollen erraten, welches Geräusch sich hinter welchem Tier verbirgt. Natürlich ist dabei alles schön bunt und laut. **Aber die schnellen Bilder, die vielen Farben und Töne überfordern Kleinkinder.** Mit den Bildern und Geräuschen aus einem toten Ge-

rät können sie nichts anfangen. **Denn Kinder unter drei Jahren können nicht zwischen der Wirklichkeit und den Geschehnissen auf einem Bildschirm unterscheiden.** Erst mit drei Jahren fangen sie an, altersangemessene Fernsehbotschaften zu verstehen. **Deshalb sollten Kinder unter zwei Jahren nicht vor dem Bildschirm sitzen.**

Hirnforscher weisen immer wieder darauf hin, dass kleine Kinder **ganzheitlich** lernen, das heißt mit all ihren Sinnen. Sie müssen riechen, schmecken, hören und sehen. **Und neben den Sinnesindrücken sind Gefühle und das Miteinander ganz wichtig.** Wenn Sie also eine Pause brauchen, ziehen Sie sich mit Ihrem Kind auf die Couch zurück und lesen ihm vor. Sie werden sehen, wie andächtig es Ihnen zuhört. Vielleicht nickt es darüber ein oder greift selbst zum Bilderbuch und schaut sich die Bilder alleine an, während Sie sich entspannen können.

Ab wann in den Kindergarten?

Ihr Kind wird bald zwei Jahre alt und ist vielleicht schon ziemlich selbstständig. Es spielt oft und gerne mit anderen Kindern und Sie selbst wollen zurück in den Beruf. Möglicherweise besucht das Kind auch schon seit dem ersten Geburtstag eine Kinderkrippe oder ist bei einer Tagesmutter untergebracht.

Wann ein Kind in den Kindergarten gehen soll, ist eine sehr **persönliche Entscheidung**. Wie diese für Sie als Eltern ausfällt, hängt auch von Ihren **Lebensumständen** ab:

Wenn Sie bald wieder (beide) berufstätig sein wollen, kann es sinnvoll sein, Ihr Kind bereits mit einem Jahr in die Krippe oder zur Tagesmutter oder auch mit zwei Jahren schon in den Kindergarten zu geben. Da in vielen KiTas (Kindertagesstätten) sowohl Krippe als auch Kindergarten im gleichen Gebäude untergebracht sind, **ersparen Sie Ihrem Kind damit den Übergang** von der Kinderkrippe oder Tagesmutter in den Kindergarten.

Schauen Sie auch auf Ihr Kind: Glauben Sie, dass es sich in einer **Gruppe mit 12 bzw. 25 Kindern** schon zurechtfindet? Eine gute Möglichkeit, das zu klären, ist es, **zusammen mit Ihrem Kind** eine KiTa zu besuchen. Dazu sollten Sie allerdings einen festen Termin vereinbaren.

Ihr Kind kann von anderen Kindern viel lernen. Die Betreuerinnen sollten jedoch darauf achten, dass die Neankömmlinge nicht überfordert werden und auch noch zur **Ruhe** kommen.

Wichtig ist eine **behutsame Eingewöhnung**. Leichter fällt sie Ihrem Kind, wenn es pro Tag **nur wenige Stunden** in der jeweiligen Einrichtung verbringt.

Weitere Informationen dazu finden Sie in unserem Elternbrief Extra „Krippenleitfaden“:
www.elternbriefe.bayern.de

In vielen Kindergärten müssen die ganz Kleinen noch nicht sauber sein.



Internationalen Studien zufolge schadet Betreuung außerhalb der Familie in den ersten drei Lebensjahren der kindlichen Entwicklung nicht. In vielen Ländern ist sie der Normalfall. Dennoch kann es sein, dass Sie Ihr Kind noch nicht in fremde Obhut geben, sondern es in den ersten zwei bis drei Jahren selbst betreuen möchten. Wenn Sie als Eltern die Möglichkeit dazu haben, dass einer von Ihnen oder Sie beide im Wechsel Ihr Kind betreuen, ist das natürlich eine schöne Sache. Außerdem kann ein zweijähriges Kind auch sehr gut von einer **Tagesmutter** oder in einer **Kinderkrippe** betreut werden.

Spätestens mit drei Jahren allerdings ist es sinnvoll und wichtig, dass Ihr Kind einen Kindergarten besucht. Dann muss es seine sozialen Fähigkeiten in einer Gruppe mit anderen Kindern ausbauen. Außerdem wird es im Kindergarten vieles lernen, **was später in der Schule wichtig ist.**

Der Kindergarten ist eine wichtige Vorbereitung auf die Schulzeit!



© Sharon McCutcheon / Pexels.com

Zwei Eltern – zwei Meinungen

Während Sie es vielleicht für eine gute Idee halten, Ihr Kind schon mit zwei Jahren in den Kindergarten zu geben, sieht das Ihr Partner möglicherweise ganz anders. Freilich wird es nicht immer um Grundsatzfragen gehen, auch über Kleinigkeiten kann man wunderbar streiten.

Im Grunde ist es ganz normal, dass zwei Menschen nicht immer einer Meinung sind. Sie sind zwei Persönlichkeiten, kommen aus unterschiedlichen Familien und haben unterschiedliche Erfahrungen gemacht. Und weil die Erziehungsfragen erst richtig aktuell werden, wenn Ihr Kind heranwächst, **ist es völlig normal, dass auch Ihre Meinungsverschiedenheiten zunehmen.** Doch unterschiedliche Standpunkte sind auch wichtig, da sie eine Auseinandersetzung mit dem eigenen Standpunkt bedeuten und man eigene Fehler leichter korrigieren kann.

Wie gehen Sie mit der Meinung des anderen um? Es ist wichtig, zu akzeptieren, dass es bei jedem Elternpaar unterschiedliche Meinungen geben kann. Ebenso wichtig ist es, **dass jede Meinung gleich viel zählt, dass Sie also in Sachen Erziehung gleichberechtigt sind.** Allerdings sollten Sie **klare Absprachen** treffen. Wenn Sie also Ihrem Kind zum Einschlafen lieber etwas vorlesen,

Ihr Partner aber gerne noch eine kleine Kissenschlacht veranstaltet, sollte klar sein, dass auch Ihr Partner das aufgedrehte Kind zu Bett bringt und nicht Sie es wieder beruhigen müssen. Im Grunde sollten Sie sich darauf einigen, dass derjenige, der sich hauptsächlich um Ihr Kind kümmert, auch die alltäglichen Dinge entscheiden darf. **Aber nehmen Sie den nicht so oft anwesenden Elternteil nicht aus der Erziehungsverantwortung,** das würde Ihr Kind sehr irritieren und auch Ihrer Beziehung schaden.

Kinder können übrigens **geringfügig unterschiedliche Erziehungsstile** gut verkraften. Auf jeden Fall sollten Sie sich durch Meinungsverschiedenheiten nicht irritieren lassen und mit Partner oder Partnerin immer wieder **Kompromisse finden.** In einer Frage jedoch sollten Sie Einigkeit erzielen: Ob und wenn ja, wann Sie ein zweites Kind bekommen möchten.



*Überdenken
Sie immer beide
Standpunkte!*

Zeit für ein zweites Kind?

Vielleicht haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, vielleicht auch schon mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin darüber gesprochen. Früher oder später stellt sich für die meisten jungen Eltern die Frage nach einem zweiten Kind.

Ist ein weiteres Kind grundsätzlich geplant, stellt sich die Frage: Wann ist ein **guter Zeitpunkt** für eine zweite Schwangerschaft? Allgemeingültige Antworten gibt es hier allerdings nicht.

Sehr schnell aufeinanderfolgende Schwangerschaften sind oft eine große **körperliche Belastung** für die Mutter. Zwei Jahre nach einer Geburt allerdings hat sich der Körper einer Frau meist so weit erholt, dass eine weitere Schwangerschaft zu verkraften ist.

Dann sollte der **Alltag** mit zwei kleinen Kindern bedacht werden. **Je geringer der Altersabstand ist, desto anstrengender ist es, zumindest am Anfang.** Später kann ein geringer Altersabstand ganz positiv sein, weil die Geschwister dann ähnlich weit in ihrer Entwicklung sind, besser **miteinander spielen** können und viele gemeinsame Interessen haben. Allerdings werden sie deswegen wahrscheinlich auch oft streiten und **rivalisieren**, besonders wenn sie das gleiche Geschlecht haben.

Eifersucht kommt häufiger vor und ist heftiger als bei Geschwistern, die altersmäßig weiter auseinanderliegen.

Ist der Altersabstand bei Geschwistern größer, ist die Situation entspannter. Möglicherweise geht das erste Kind bereits in den Kindergarten, so dass Sie für das Baby genug Zeit haben und sich dann entsprechend auch dem oder der Großen widmen können. Allerdings kann es sein, dass die Geschwister **wenig Interesse aneinander** haben, besonders wenn auch das Geschlecht unterschiedlich ist. **Der Familienalltag wird komplizierter, wenn man völlig unterschiedliche Entwicklungsstufen unter einen Hut bringen muss.** Mit dem Fünfjährigen ins Kasperletheater? Dann muss ein Elternteil das Baby betreuen, während der andere mit dem großen Kind etwas unternimmt.

Auch **finanzielle Überlegungen** können eine Rolle bei Ihrer Entscheidung für oder gegen ein zweites Kind spielen. Ebenso Ihre **berufliche** Situation, die Größe und Lage Ihrer **Wohnung** sowie die Frage, ob Sie nach der Geburt Unterstützung bei der Betreuung Ihrer Kinder, etwa durch Großeltern oder Freunde, haben werden.

Nicht zuletzt ist der Wunsch nach einem zweiten Kind eine ganz persönliche Entscheidung. Wichtig ist, dass sie **von beiden Partnern gleichermaßen** getroffen wird. Überlegen Sie auch, was Ihre Beziehung tragen kann. Vielleicht brauchen Sie nach dem ersten Kind noch etwas Zeit für sich und füreinander, vielleicht ist jetzt gerade der richtige Zeitpunkt. Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen und entscheiden Sie so, wie es für Sie als Mensch, als Paar und als Familie am besten scheint.

Bei größerem Altersabstand der Geschwister ist die Anfangszeit für die Eltern meist etwas entspannter.



Weitere Informationen:

Die Elternbriefe können Sie auch online lesen, herunterladen oder als Newsletter abonnieren: beim Online-Ratgeber „BAER“ des Bayerischen Landesjugendamtes. Dort finden Sie auch weitere ausführliche Informationen zu vielen der hier genannten Themen: www.baer.bayern.de

Im nächsten Elternbrief:

- Gegenwind: Das Trotzalter
- Spielsachen ab zwei
- Ab nach draußen
- Vorsorgeuntersuchung U7
- Wenn Ihr Kind zu viel wiegt

**Herausgegeben vom
Zentrum Bayern
Familie und Soziales –
Bayerisches
Landesjugendamt
(BLJA)**

V.i.S.d.P.:
Hans Reinfelder

Postanschrift:

Postfach 400260
80702 München

www.blja.bayern.de

**Überreicht durch
Ihr Jugendamt**

Die Elternbriefe werden gefördert durch:



**Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales**



ClimatePartner
klimaneutral
Druck | ID: 19822-1498-1001

Illustrationen: Birgit Baude, München – Druck: MKL Druck
© Bayerisches Landesjugendamt, Stand: Januar 2022
ISBN 3-935960-23-9 Artikelnummer: 10202109