

Sarah Renold

# Motivierte Kinder – zufriedene Eltern

**Tipps und Ideen zum Spielen, Lernen und Helfen**

**Beobachter**

# Inhalt

|   |    |
|---|----|
| <b>Vorwort</b> .....  | 7  |
| <b>Einführung</b> .....                                     | 8  |
| Was motiviert Kinder?.....                                  | 9  |
| <b>Was Kinder brauchen</b> .....                            | 12 |
| <b>Die kindliche Entwicklung fördern</b> .....              | 12 |
| Was fördert die fünf Sinne? .....                           | 14 |
| Was fördert die Körperwahrnehmung<br>und die Motorik? ..... | 17 |
| Was fördert die Sprachentwicklung?.....                     | 20 |
| Was fördert das Musische und die Kreativität? .....         | 22 |
| Was fördert das Raumvorstellungsvermögen?.....              | 24 |
| Was fördert das soziale Denken und Handeln?.....            | 25 |
| Was fördert das Selbstvertrauen? .....                      | 27 |
| <b>Stress schadet auch Kindern</b> .....                    | 30 |
| <b>Warum Kinder spielen</b> .....                           | 33 |
| <b>Spielen ist mehr als ein Zeitvertreib</b> .....          | 33 |
| Spielend die Welt erobern .....                             | 34 |
| <b>Wie Kinder spielen</b> .....                             | 36 |
| Mädchen und Knaben .....                                    | 36 |
| Jüngere und ältere Kinder.....                              | 37 |
| Einzel- und Geschwisterkinder .....                         | 38 |
| Wenn Mütter und Väter mittun .....                          | 39 |
| <b>Was Hänschen nicht lernt</b> ... ..                      | 41 |
| Alleine spielen .....                                       | 41 |
| Mit Tieren, Pflanzen und Sachen<br>sorgsam umgehen.....     | 42 |

|  |           |
|--|-----------|
| Auf andere Kinder respektvoll zugehen .....      | 43        |
| Anweisungen befolgen lernen .....                | 44        |
| <b>Bewegung und Sport .....</b>                  | <b>46</b> |
| Gesundheit und Spass .....                       | 47        |
| Aktive Eltern als Vorbild .....                  | 48        |
| Die richtige Sportart für mein Kind .....        | 50        |
| Sport im Verein .....                            | 54        |
| <b>Draussen und drinnen – Spielideen</b>         |           |
| <b>für jedes Alter .....</b>                     | <b>55</b> |
| Günstige Rahmenbedingungen schaffen .....        | 56        |
| Beliebte Spielideen .....                        | 57        |
| <b>Entspannungsspiele .....</b>                  | <b>66</b> |
| Mach mal Pause .....                             | 66        |
| <b>Masshalten beim Medienkonsum .....</b>        | <b>67</b> |
| So viel liegt drin .....                         | 68        |
| <b>Motivierte Kinder im Familienalltag .....</b> | <b>69</b> |
| <b>So macht Ihr Kind freudig mit .....</b>       | <b>69</b> |
| Loben, loben, loben .....                        | 69        |
| Wertvolle Zeit miteinander verbringen .....      | 70        |
| Kinder mitreden lassen .....                     | 71        |
| Spielsachen und interessante Materialien .....   | 73        |
| Sinnvolle Anreizsysteme .....                    | 75        |
| <b>Kinder helfen mit .....</b>                   | <b>77</b> |
| Vom spielerischen Helfen zum Ämtli .....         | 77        |
| Familienregeln aufstellen und befolgen .....     | 80        |
| <b>Mit Kindern unterwegs .....</b>               | <b>81</b> |
| So machen gemeinsame Unternehmungen Spass .....  | 81        |
| Ausflüge mit Kindern .....                       | 82        |
| Ferien zuhause .....                             | 84        |
| Sicherheit im Strassenverkehr .....              | 85        |

|  |     |
|--|-----|
| <b>Schwierige Situationen meistern</b> .....                       | 87  |
| <b>Mit Verhaltensauffälligkeiten richtig umgehen</b> .....         | 87  |
| Mein Kind ist unruhig und kann sich<br>nicht konzentrieren .....   | 87  |
| Mein Kind ist träge und klagt über Langeweile .....                | 88  |
| Mein Kind hat Wutanfälle und<br>ist grob zu ändern .....           | 90  |
| Mein Kind wird auf dem Schulweg geplagt<br>oder plagt andere ..... | 94  |
| Mein Kind ist ängstlich und hängt am Rockzipfel .....              | 96  |
| <b>Rechtliche Fragen</b> .....                                     | 99  |
| Unfälle, Verletzungen, Haftungsfragen .....                        | 99  |
| <br>   |     |
| <b>Als Eltern stressfreier leben</b> .....                         | 101 |
| <b>Mangelware Zeit und Energie</b> .....                           | 101 |
| Organisation, Zeitmanagement und Unterstützung                     | 101 |
| Paarbeziehung trotz Elternschaft .....                             | 104 |
| Wenn beide Elternteile berufstätig sind .....                      | 106 |
| <b>Schwierigkeiten im Alltag managen</b> .....                     | 109 |
| Ungestört telefonieren .....                                       | 110 |
| Einkaufen ohne Zwischenfälle .....                                 | 111 |
| Kein Stress am Mittagstisch .....                                  | 112 |
| Ausziehen und Anziehen .....                                       | 114 |
| Hausaufgaben mit Erfolg .....                                      | 116 |
| Kranke Kinder bei Laune halten .....                               | 118 |
| <br>   |     |
| <b>Anhang</b> .....  | 121 |
| <b>Beratungsstellen, Kurse, Betreuung</b> .....                    | 121 |
| <b>Weitere Links</b> .....   | 124 |
| <b>Buchtipps</b> .....   | 125 |