Elternbriefe

Inhaltsverzeichnis 2./3. Lebensjahr

Inhaltsverzeichnis

14 | Ihr Kind ist ein Jahr und zwei Monate alt

Zeit der Entdeckungen **4**
Üben, üben, üben … 4
Warum Bewegung so wichtig ist 6
Trost ist oft nötig 7
Beobachten, nachahmen und ausprobieren 7
Trostverse 7

Vielfältige Rollen vorleben **10**
Fähigkeiten unabhängig vom Geschlecht fördern 10
Rollenaufteilung in der Familie 10
Die eigene Identität wahrnehmen 12
Verhaltensweisen aneignen 12

Was kleine Weltentdeckerinnen und -entdecker brauchen **14**
Die Natur als Spielwelt 15
Die vier Elemente erleben 15
Alles, was sich bewegen lässt … 16
Mitspielen ja – aber wie? 19

Ruhe, Erholung und Alleinsein **21**
«Das Kind ist so anstrengend!» 21
Auch Eltern brauchen Erholung 22
Kleine persönliche Freiheiten 23

Ein zweites Kind? **25**
Was Sie für ein künftiges gutes Miteinander der beiden Kinder tun können: 26
Das zweite Kind ist unterwegs 27
Und wenn es da ist … 28

Und übrigens ... **30**
Braucht das Kind jetzt Schuhe? 30
Schielt Ihr Kind? 30
Velofahren 30

15 | Ihr Kind ist ein Jahr und vier Monate alt

Die grosse Neugier kleiner Leute **4**
Grenzen der Selbstständigkeit 5
Kinder-Ordnung gegen Eltern-Ordnung 7
Was lustvoll ist, macht oft auch schmutzig 8

Wunschvorstellungen und Wirklichkeit **10**

Schlafen – oft ein Albtraum für die Eltern **13**
Die Zeit zum Schlafengehen 13
Wenn die Nacht zum Tag wird 15
Albträume und «Pavor nocturnus» 15
(Über-)Beanspruchung der Eltern 17
Einschlafhilfen 18

Reden und Verstehen **19**
Plaudereien 19
Anteilnahme ist die beste Förderung 20

Guten Appetit **22**
Selbstständigkeit beim Essen 22
Zu wenig oder zu viel? 23
Vom Aufessen 25

Und übrigens … **26**
Autofahrten mit dem Kind 26

16 | Ihr Kind ist ein Jahr und sechs Monate alt

Alles kann Spiel sein **4**
Das begehrte Smartphone 4
Omeletten und Co. 6
Spielt unser Kind «richtig»? 7
Erste Bilderbücher 8
Praktische Tipps zum Thema Spielen 9

Spielen mit Gleichaltrigen **10**
Schubsen, Schlagen, Beissen 10
«Mein» ist nicht immer «Dein» 13
Zurückhaltung ist angesagt 14

Das Wochenende bedingt Absprachen **16**
Der «Wochenend-Papa», die «Wochenend-Mama» 16
Wochenend-Probleme? 17

Vom Wollen und Nichtwollen **21**
Wenn Kinder ganz von Sinnen sind 21
Das Kind kann noch nicht einsichtig sein 23
Abwarten und Ruhe bewahren 23

Und übrigens … **26**
Tropfen, Tabletten, Sirup 26
Gummistiefel 26
Fliegen 26
Wenn Ihr Kind noch nicht frei geht 26

17 | Ihr Kind ist ein Jahr und acht Monate alt

Das Leben mit zwei Kindern **4**
Wie ist das mit der Eifersucht? 4
Schon so «gross» und doch noch klein 7
Tipps, um das Erstgeborene auf die Geburt eines Geschwisters vorzubereiten 9

Krankheit gehört zum Leben **11**
Vorbild der Eltern 11
Mit einem kranken Kind zu Haus 11
Tipps für die Pflege eines kranken Kindes 12
Arztbesuche einfühlsam begleiten 13
Medikamente 14
Acht Mal im Jahr Schnupfen? 14
Fieber ist kein Massstab 15
Die kleinen Unfälle 17
Wenn Eltern oder Kind krank sind 17

Verschiedene Meinungen in der Erziehung **18**
Strafen 19
Nicht schlagen! 20

Der eigene Körper – ungemein spannend **22**
«Bisi» und «Gaggi» 22
Spielen an den Geschlechtsteilen 22
Tipps für eine hilfreiche Begleitung beim Trockenwerden 24

Und übrigens … **26**
Das Kind ist verschwunden 26
Wichtige Verhaltensregeln im Strassenverkehr 26
Ferien mit dem Kind – ganz anders als Ferien ohne Kind 27

Kinderrechte: Schutz vor Gewalt **28**
Formen der Gewalt 28
Folgen von Gewalt 28
Die täglichen Herausforderungen 29
Kinder haben Rechte 29
Mitbestimmen macht stark 31

18 | Ihr Kind ist ein Jahr und zehn Monate alt

Sprechen lernen **4**
Sprache erleben 4
Sprache empfinden 6
Eine Sprache? Zwei Sprachen? 6

Eltern nehmen Partei für das Kind **8**
Toleranz und Rücksichtnahme 8
Mit Kindern unterwegs 9

Fernseher, Smartphone, Tablet und Co. **12**
Zu klein, um fernzusehen 12
Fernsehgewohnheiten der Eltern? 13
Apps für Kinder? 15

Hundert Meter in zwei Stunden **16**
Die Welt ist gross und wundervoll 17
Von grossen und kleinen Schätzen 17
Vom Umgang mit Tieren 19

Damit die Zähne gesund bleiben **21**
Heiss geliebte Süssigkeiten 21
Auch Unlustgefühle aushalten 21
Gesunde Zwischenmahlzeiten 21
Zahnpflege gehört dazu 23
Daumen lutschen und nuckeln 23
Den «Nuggi» abgewöhnen 24
Vom Schoppen zur Tasse 25

Und übrigens … **26**
Unfälle mit Folgen 26
Sonne kann gefährlich sein 26

19 | Ihr Kind ist zwei Jahre alt

Vom Sprechen und Denken **4**
Sprachverständnis entwickeln 4

Ich bin «ICH»! **6**
Vom Auf und Ab der Gefühle 6
Weder «brav» noch «böse», sondern normal! 10
Grenzen setzen 11
Wann braucht es Grenzen? 11
Auseinandersetzungen überdenken und entschärfen 13

Auch Eltern haben Bedürfnisse **14**
Kinder brauchen keine perfekten Eltern 15
Tipps für den Alltag mit einem (heraus) fordernden Kleinkind 16

Damit der Esstisch nicht zum Stresstisch wird **17**
Essen sollte lustvoll sein und kein Zwang 18
Worauf Eltern bei der Ernährung achten sollten 19

Selbstständigkeit fördern **20**
Vertrauen schafft Selbstvertrauen 20
Kinder müssen eigene Erfahrungen sammeln 22
Tipps rund ums Anziehen 22

Von der Windel zum «stillen Örtchen» **23**
So können Sie Ihr Kind beim Trockenwerden unterstützen 24

Und übrigens … **26**
Vorsicht: Vergiftungsgefahr 26
Unfälle 26
Ärztin, Arzt – ja oder nein? 27
Augen auf! 27

20 | Ihr Kind ist zwei Jahre und drei Monate alt

Leben heisst spielen, spielen heisst leben … 4
Spielzeug und Zeug zum Spielen 4
Knetmasse selber herstellen – kleine Leute helfen gerne mit! 7
Kaputte Spielsachen – kein Unglück 8
Weniger ist mehr 11
«Spielregeln» für Eltern 11
Sorgen über das Spielverhalten 12

Mädchen und Jungen die gleichen Entwicklungschancen geben 14
Der kleine Unterschied 14
Den eigenen Körper erforschen 15

Konflikte gehören zum Leben 16
Die Situation erklären 16
Wenn sich Konflikte häufen 17
Getrennte Eltern bleiben Eltern 19
Nach der Trennung oder Scheidung 20
Elterliche Sorge und elterliche Obhut 21

Elterngruppen – oder gemeinsam geht vieles besser 23
Miteinander leben – voneinander lernen 23

Und übrigens … 25
Wenn neue Schuhe nötig sind 25
Essen mit Lust 25
Zwischenmahlzeiten und essen vor dem Essen 26
«Bettmümpfeli» sind schlecht für die Zähne 26
Rechte oder linke Hand? 26

Kinderrechte: Mitreden, mitmachen, mitbestimmen 28
Mitwirken von Anfang an 28
Mitreden bedeutet nicht, alles selber entscheiden 28
Alle Entscheide betreffen Kinder 30
Anhörung des Kindes in juristischen Prozessen 30
Kinder haben Rechte 31

21 | Ihr Kind ist zwei Jahre und sechs Monate alt

Wohnen mit Kindern **4**
Jedem seine eigene Ecke 4
Rund um die eigenen vier Wände 7
Einige Wohnideen 8

Krank sein und gesund werden **10**
Zuwendung ist die beste Therapie 10
Für kleine Kinder ist alles «Bauchweh» 10
Betreuung des kranken Kindes 11

Unser Kind muss ins Spital **13**
Während des Spitalaufenthaltes 13
Wieder zu Hause! 14

Einschlafen und nächtliches Aufwachen **15**
Und wenn der Schlaf nicht kommen will? 15
Nächtliches Aufwachen 18
Angst vor allen möglichen Dingen 18
Wie Sie als Eltern Ihrem geängstigten Kind helfen können 20

Respektvoller Umgang miteinander **22**
Gepflegt und sauber soll es sein 22
Respekt vor dem «Nein» des Kindes 22

Und übrigens … **26**
Zeitverständnis bei Kleinkindern 26
Vorsicht beim Baden! 26
Vorsicht mit Hochbetten 27
Einkaufen mit Ihrem Kind 27

22 | Ihr Kind ist zwei Jahre und neun Monate alt

Kinder lieben Kinder – zum Spielen und zum Streiten **4**
Kinder lernen von Kindern 4
Spielfreunde sind eine neue Herausforderung für die ganze Familie 4
Geschwister lieben und streiten sich 6
Streiten will gelernt sein 7
Was steckt hinter aggressivem Verhalten? 9
Ein Kind, das beisst oder schlägt, ist kein böses Kind 10
Holen Sie sich Hilfe! 10
Was tun, wenn Kinder streiten? 11
Wo sind spielende Kinder anzutreffen? 12

Familienergänzende Kinderbetreuung **14**
Qualität und Konstanz 14
Betreuungsmöglichkeiten für Kleinkinder 15
Abschied nehmen ist nicht einfach 17

Warum? Wozu? Wie? – Das «Fragealter» **21**
Jedes Kind redet auf seine Weise 23
Sprache und Verhalten der Eltern 25

Das Kleinkind im Strassenverkehr **26**
Wie verhalten sich kleine Kinder im Verkehr? 26

Und übrigens … **28**
Kinder und Fernsehen 28
«Zimmerstunde» 28
Andere Tische, andere Sitten 29

Eifersucht gehört zum Zusammenleben **4**
Der Platz in der Familie 4
Wenn ein Geschwister besondere Aufmerksamkeit benötigt 5
Versteckte Eifersucht 6
Das Verhalten der Eltern 7
Praktische Tipps, wenn Kinder eifersüchtig reagieren 8

Zwillinge oder Mehrlinge **9**
Zwillingen gerecht zu werden – keine einfache Aufgabe! 11

Feste im Jahresverlauf **12**
Rituale als Lebensbegleiter 13
Religiöse Feiern, Rituale und Feste im Alltag 14

Die magische Welt des Kindes **16**
Wirklichkeit und Fantasie 18
Erzählt Ihnen Ihr Kind Geschichten? 18
Erzählen Sie Ihrem Kind Geschichten und Bilderbücher 19
Welche Geschichten und Bilderbücher eignen sich? 19
Geschichten erzählen statt fernsehen 20

Fantasie und Kreativität **21**
Mit Farben experimentieren 21
Töne produzieren, singen und musizieren 22
So können Sie die Lust Ihres Kindes am Malen noch verstärken 22

Stichwortverzeichnis

15|3 = Elternbrief 15, Seite 3

A

Abschied nehmen 15|13; 15|15; 21|14; 22|17; 23|11
- Trennung der Eltern 20|19; 20|21
- Trennung vom Kind 22|20

Affektkrampf 19|10
- Weinkrampf 19|10

Aggressives Verhalten 16|10; 16|13; 17|7; 22|8; 22|9; 22|10
- Beissen 16|10; 22|11; 23|4
- Schlagen 16|10; 16|24; 17|20; 22|8; 23|4
- Wutanfälle 15|22; 16|21; 16|23; 19|9

Albträume 15|15
- Pavor nocturnus 15|15

Alleinerziehende 16|16; 20|21; 21|11

Angst 18|12; 21|17; 21|20

Arbeitsrecht 17|17; 21|11

Arztbesuche, ärztliche Betreuung 17|13; 18|26

Autofahren, Autositze 15|26

B

Babysitter 14|22; 16|16

Baden 14|16; 21|26

Behinderungen 14|22; 22|17; 23|5

Beissen 16|10; 22|11; 23|4

Bewegung 14|6; 18|13; 20|7; 21|8; 22|12
- Natur als Spielraum 14|7; 14|15; 18|17; 20|6
- Spazieren, Spaziergänge 16|26; 18|16; 18|19; 22|26

Bilderbücher 16|8; 18|6; 20|6; 20|14; 21|20; 23|19

Bildschirmmedien 18|12; 22|28;

Bücher 16|8; 18|6; 20|14; 23|19
- Bilderbücher 16|8; 18|6; 20|6; 20|14; 21|20; 23|19
- Vorlesen 16|8; 23|19

D

Daumen lutschen 18|23; 23|6

«Dökterle» 17|22; 20|14

E

Eifersucht 17|42; 2|6; 23|4

Einkaufen mit Kindern 16|19; 17|26; 18|9; 19|8; 19|13; 21|27

Einschlafhilfen 15|13; 15|18; 21|15

Elternbildung 19|15; 19|27; 20|23; 23|25

Elterngruppen 20|23

Entwicklungstempo, Entwicklungsunterschiede 14|4; 14|10; 14|21; 15|19; 16|9; 16|24; 17|20; 18|4; 19|4; 19|23; 20|14; 22|10; 23|9

Erholung, Freizeit der Eltern 16|16; 17|27; 22|28
- Ferien 17|27

Erkältung 17|12; 17|14

Ernährung 14|8; 15|22; 18|21; 19|19
- Esskultur, Essverhalten 15|23; 19|17; 20|25; 22|29
- Süssigkeiten 16|24; 18|21; 19|19; 20|26; 22|29

Erziehungsvorstellungen 14|10; 16|19; 17|18; 19|15; 20|23

Esskultur, Essverhalten 15|23; 19|17; 20|25; 22|29

F
Familienalltag, Familienorganisation 16|16; 20|25
Mithelfen im Haushalt 14|14; 16|6; 19|20
Vereinbarkeit von Berufs- und Familienarbeit 14|10; 14|25; 16|16; 20|23; 21|11; 22|14
Familientisch 14|8
Fantasie 16|4; 18|12; 21|17; 23|16; 23|21
Kreativität 20|6; 1|7; 23|18; 23|21
Ferien 17|27
Fernseher 18|12
Feste, Rituale 23|12
Fieber 17|15; 21|10
«Fragealter» 22|21

G
Gehen lernen 14|4; 14|30; 16|26
Gender 14|12
Geschlechterrollen 14|10
Geschlechtsteile 17|22; 20|14
Geschwister 14|251; 7|4; 22|6; 23|4; 23|9
Eifersucht 17|4; 22|6; 23|4
Konflikte zwischen Kindern 15|19; 16|10; 16|14; 22|; 22|11; 23|4
Grenzen setzen 15|5; 17|20; 18|9; 19|11

H
Handy 18|14
Haustiere 18|19
Husten 17|15

I
«Ich-Entwicklung» 14|6; 16|21; 17|22; 18|4; 19|6

K
Kinderbetreuung 14|22; 17|17; 22|14
Babysitter 14|22; 16|16
Kindertagesstätten 14|26; 22|14
Tagesfamilien 22|14
Kinderrechte 17|28; 20|28
Kindertagesstätten 14|26; 22|14
Konflikte zwischen den Eltern 20|16
Konflikte zwischen Kindern 15|19; 16|10; 16|14; 22|4; 22|11; 23|4
Kontakt zu anderen Kindern 15|19; 16|10; 20|4; 22|15
Körperliche Entwicklung 14|4; 17|22; 19|23
Krankheit 17|11; 19|27; 21|10
Erkältung 17|12; 17|14
Fieber 17|15; 21|10
Medikamente 17|14; 19|26; 21|10; 21|18
Schnupfen 17|14
Kreativität 20|6; 21|7; 23|18; 23|21

L
Laufen lernen 14|4
Lieder 14|7; 15|20; 18|6; 20|7; 23|25
Linkshänder, Rechtshänder 20|26

M
Magisches Denken 23|16
Medikamente 17|14; 19|26; 21|10; 21|18
Mithelfen im Haushalt 14|14; 16|6; 19|20
Mittagsschlaf 14|24; 15|15; 22|28
Motorische Entwicklung 14|4
Gehen lernen 14|4; 14|30; 16|26
Linkshänder, Rechtshänder 20|26

N
Natur als Spielraum 14|7; 14|15; 18|17; 20|6
Notfälle 17|10; 19|26; 21|13
Vergiftungen 19|26

«Nuggi» 15|17; 18|23
Nuggi abgewöhnen 18|23

O
Ordnung/Unordnung 15|7

P
Pavor nocturnus 15|15

R
Reisen 17|27

S
Sauberkeitsentwicklung 17|24; 19|23; 21|14
Scheidung 20|19
Sorgerecht 20|19; 20|21
Schielen 14|30; 19|27
Schlafen 15|13; 21|15
  Einschlafhilfen 15|13; 15|18; 21|15
  Mittagsschlaf 14|24; 15|15; 22|28
  Schlafprobleme 15|13; 20|20
Schlafprobleme 15|13; 20|20
Schlagen 16|10; 16|24; 17|20; 22|8; 23|4
Schnuller 18|23
Schnupfen 17|14
Schuhe 14|30; 16|26; 20|25
Selbstständigkeit 14|7; 14|21; 15|5; 15|13; 15|22; 17|22; 19|6; 19|20; 21|17; 22|18
Selbstvertrauen 14|9; 15|10; 19|20; 20|30; 21|24; 22|10
Sexuelle Übergriffe 17|28; 17|31; 21|24
Sicherheit 14|26
Smartphones 18|12
Sonnenschutz 18|26
Sorgerecht 20|19; 20|21
Spazieren, Spaziergänge 16|26; 18|161; 8|19; 22|26
Spielen 14|7; 14|12; 14|16; 16|4; 16|10; 17|22; 20|4; 21|7; 22|4
Spielsachen 14|12; 15|8; 16|9; 20|4; 20|8; 22|10
Spitalaufenthalt 17|9; 21|13
Sprachentwicklung 15|19; 18|4; 19|4; 22|21
Strafen 17|19; 19|11; 19|15; 22|11
Streiten 22|4
Süssigkeiten 16|24; 18|21; 19|19; 20|26; 2|29

T
Tablet 18|14
Tagesfamilien 22|14
Tischkultur, Tischsitten 14|8
Trennung der Eltern 20|19; 20|21
Trennung vom Kind 22|20
Trockenwerden 17|24
Trotzalter,Trotzphase 16|21
Tv 18|12

U
Überforderung der Eltern 15|17; 17|21; 19|15; 21|13; 22|25
Unfallverhütung 14|31; 15|5; 15|26

V
Veloanhänger, Velositze 14|30
Vereinbarkeit von Berufs- und Familienarbeit 14|10; 14|25; 16|16; 20|23; 21|11; 22|14
Vergiftungen 19|26
Verkehrserziehung, Verkehrsregeln 17|26; 22|26
Verse 14|7
Vorbildfunktion der Eltern 14|8; 14|10; 5|7; 17|11; 17|19; 17|26; 20|17; 20|25; 21|22; 22|26
Vorlesen 16|8; 23|19
Vorstellungskraft 23|18

W
«Warum-Fragen» 22|21
Weinkrampf 19|10
Windeln 17|24; 19|23
Wutanfälle 15|22; 16|21; 16|23; 19|9

Z

Zähne, Zahnpflege 18|21; 18|26
Zeitverständnis 21|26
Zuckerhaltige Getränke und Nahrungsmittel 18|21
Zweisprachigkeit 18|6
Zwillinge, Mehrlinge 23|9

Hier geht es zum Online-Stichwortverzeichnis:
www.elternbriefe.ch/Stichwortverzeichnis1

Pro Juventute Elternbriefe – kompetente Begleitung von der Geburt bis zum Schulanfang

Die praktischen Ratgeber für Eltern enthalten Anregungen und Tipps, die auf das Alter des Kindes und seine aktuellen Entwicklungsschritte zugeschnitten sind. Ein kompetentes Fachteam stellt die Informationen zusammen. Im Zentrum stehen Themen wie Pflege, Ernährung, Entwicklung, Erziehung des Kindes sowie Mutter-/Vaterrolle, Partnerschaft und familienergänzende Kinderbetreuung. Die Pro Juventute Elternbriefe gibt es für die ersten sechs Lebensjahre Ihres Kindes. Vielerorts werden sie als Geschenk von Gemeinden oder anderen Institutionen abgegeben. Zudem können sie direkt bei Pro Juventute bestellt werden.

Die Pro Juventute Elternbriefe werden fachlich bearbeitet von Pro Juventute in Zusammenarbeit mit:
Carmen Amrein, Kleinkinderzieherin und Leiterin einer Kindertagesstätte | **Marianne Botta Diener**, Ernährungswissenschaftlerin, dipl. Lebensmittelingenieurin ETH und dipl. Fachlehrerin ETH | **Sepp Holtz**, Dr. med., Kinder- und Jugendarzt FMH mit eigener Praxis, Mitarbeiter der Abteilung für Entwicklungspädiatrie am Kinderspital Zürich | **Aja Schinzel**, Mütterberaterin HFD | **Heidi Simoni**, Dr. phil., Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, Leiterin Praxisforschung am Marie Meierhofer Institut für das Kind

Fachstellen und -verbände
BSS Berufsverband Schweizerischer Still- und Laktationsberaterinnen | Fachstelle für Gleichstellung, Stadt Zürich | Kinderärzte Schweiz | IG Binational | mannebüro züri | Marie Meierhofer Institut für das Kind | Paarberatung Bezirke Hinwil und Pfäffikon ZH | bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung | Schweiz. Gesellschaft für Pädiatrie | Schweiz. Hebammenverband | kibesuisse – Verband Kinderbetreuung Schweiz | Schweiz. Fachverband der Mütter- und Väterberatung | Zentrum für Zahnmedizin der Universität Zürich | Zentrum für kleine Kinder, Winterthur

Impressum

Herausgeberin: Pro Juventute, Abteilung Elternbriefe
Leitung: Noa Stemmer-Holtz
Projektkoordination: Melissa Siagian
Redaktion: Yvonne Bugmann, Noa Stemmer-Holtz
Cartoons: Claudia de Weck
Kolorierung Cartoons: Dominik Bontus
Grafik: Valentin Stucki

© Pro Juventute, Zürich, 2023

Auskunft und Bestellung
Pro Juventute, Elternbriefe
Thurgauerstrasse 39, Postfach, 8050 Zürich
Telefon 044 256 77 33
kontakt@projuventute.ch

Oder direkt in unserem Online-Shop
www.projuventute.ch/elternbriefe

Adressänderungen
Melden Sie Adressänderungen frühzeitig und sichern Sie sich so eine nahtlose Zustellung:
projuventute.ch/adresse-aendern

Jetzt spenden und Projekte von Pro Juventute für Kinder und Jugendliche in der Schweiz unterstützen!

Spendenkonto:
IBAN CH73 0900 0000 8000 3902 1

Neu auch mit TWINT:
1. QR-Code mit der TWINT App scannen
2. Betrag und Spende bestätigen

projuventute.ch

PUBL-6004

06.2023