



Mag. Wolfgang Binder

Das 5 x 5 der Erziehung - Teil 2 "Das Kleinkindalter"

Der zweite Teil dieser Serie befasst sich mit dem Kleinkindalter. Man versteht darunter in etwa den Zeitraum vom ersten bis zum dritten Lebensjahr. In dieser Zeit lernen die Kinder komplexe motorische Fähigkeiten (z.B.: gehen, laufen und mit dem Löffel essen), zudem entwickelt sich der Wortschatz und zugleich der eigene Wille (oft zum Leidwesen der Eltern!) So wie im ersten Teil gibt es wieder Ratschläge zu den 5 wichtigen Punkten "Beziehung", "Körper", "Lernen", "Regeln und Pflichten" und die "Selbstsorge für Eltern und Kind".

Kleinkindalter:

- **Beziehung (Liebe):**
- Handeln Sie liebevoll und verwöhnen Sie nicht bedingungslos (Kind muss nicht immer alles bekommen)
- Handeln Sie als Eltern und nicht als Kumpels (Halt und Orientierung durch die Eltern fördert die Beziehung)
- Verbringen Sie mehrmals täglich bewusst 10-15min Zeit mit Ihrem Kind (ohne nebenher zu arbeiten oder zu fernsehen)
- **Körper**
- Achten Sie auf ausgewogene Ernährung (kein Fastfood und wenig Fertiggerichte!)
- Achten Sie auf einen regelmäßigen Schlafrythmus (fixe Zeiten und ca. 12 Stunden/Tag)
- Kleinkinder brauchen täglich mehrer Stunden Bewegung (Kleinkinder, die sich viel bewegen, entwickeln weniger seelische Krankheiten!)

· Lernen

- Kinder lernen am Modell:

Leben Sie Tischmanieren, Grüßen, die Handgeben etc. Ihren Kindern bewusst vor! (Sie werden es Ihnen nachmachen!)

- Kinder lernen durch Spielzeug: Gutes Spielzeug regt Phantasie an und lässt Kinder kreativ sein (z.B.: Bauklötze, Duplo). Schlechtes Spielzeug blinkt, glitzert, macht sinnlose Geräusche und ist meist batteriebetrieben!
- Kinder lernen durch Verstärkung: Loben Sie Ihr Kind für Erfolge angemessen und ehrlich!

· Regeln und Pflichten

- Bleiben Sie beim Nein und setzen Sie logische Konsequenzen bei unerwünschtem Verhalten (z.B.: bei Streit um das Spielzeug muss Kind Spielzeug wieder zurückgeben)
- Entwickeln Sie feste verbindliche Rituale wie zB. gemeinsames Essen mit der gesamten Familie, Schlafensrituale, gemeinsame Spielzeiten (Je früher fixe Zeiten eingeführt werden desto besser funktioniert es)
- Kein Fernsehen oder Computerspielen unter 3 Jahren (Das Gehirn des Kleinkindes ist nicht in der Lage solche Informationen zu verarbeiten)
- Selbstsorge für Kind und Eltern
- Für einen selbst: Gönnen Sie sich täglich mindestens eine halbe Stunde nur für sich
- Für Eltern: Geben Sie Ihr Kind auch mal bei Verwandten ab und genießen Sie Zeit mit Ihrem Partner alleine
- Für Eltern und Kinder: Verbringen Sie bewusst Zeit miteinander, in der sie gemeinsam spielen und lachen

Der Inhalt dieser Serie basiert auf langjährigen psychologischen, psychiatrischen und pädagogischen Erfahrungen der Mitglieder des Vereins der Elternschule Steiermark (www.elternschule-stmk.at) und wird demnächst als Ratgeber erhältlich sein.

Magister Wolfgang Binder ist Klinischer- und Gesundheitspsychologe und leitet das Institut für Kind, Jugend und Familie in Voitsberg, Hauptplatz 48, Tel.: 03142/98255. Mehr Informationen über das Institut finden Sie unter www.ikjf.at

Persönlich für Sie besucht



Brigitte Permes und Kerstin Wipfler

Meine letzte Urlaubsreise führte mich im Juni nach **Portugal**. Besonders beeindruckt hat mich der **Norden** des Landes mit seinen vielseitigen landschaftlichen Schönheiten und freundlichen Menschen. Daher möchte ich Ihnen diesen reizvollen nicht so bekannten Teil etwas näher vorstellen. Unser Zielflughafen war **Porto**, deren romantische Altstadt wir 2 Tage gemütlich erkundeten, bevor es mit dem Mietauto weiter nordwärts ging. Die Häuser der hügeligen Altstadt Portos, in deren bauliche Sanierung in den letzten Jahren viel investiert wurde, liegen terrassenförmig über dem Fluss Douro. Man muss teilweise gut bei Fuß sein, um am Ende der steilen Gässchen das eine oder andere bauliche Juwel zu entdecken (Selbstverständlich gibt es auch ein modernes U-Bahn-Netz - aber Entdecken kann man die Stadt besser zu Fuß). Vom Gehen müde geworden lässt man sich in einem der zahlreichen netten Cafés oder Restaurants im farbenfrohen Hafenviertel "Ribeira" nieder und genießt die Aussicht auf den Douro-Fluss, die imposanten Brücken und die berühmten Portweinkellereien am gegenüberliegenden Flussufer. Eine Portweinverkostung gehört natürlich auch zum Besuch Portos und so lieben auch wir uns diese Köstlichkeit nicht entgehen. Meine Empfehlung - die Kellerei "Ferreira" - sehr gute deutschsprachige Erklärung und ausgezeichnete Proben! Nach 2 Tagen Stadtbesichtigung freuten wir uns schon auf etwas Ruhe, die man in den vielen kleineren Orten und ländlichen Gebieten nördlich von Porto findet. Nach 70 Kilometern Fahrt entlang der Atlantikküste erreichten wir eine der hübschesten Kleinstädte Portugals "**Viana do Castelo**". Ich habe selten einen so sauberen, gepflegten Ort gesehen. Eine autofreie Altstadt mit Renaissancepalästen, Patrizierhäusern, reizenden Plätzen und Gässchen erwartete uns und lud zum Bummeln ein. Hoch über Viana do Castelo liegt die Wallfahrtskirche Santa Luzia (Ähnlichkeiten mit dem Pariser Sacré Coeur sind nicht abzustreiten), die wir mit der Standseilbahn erreichten. Bei traumhaftem Wetter bot sich uns ein wunderschöner Panoramablick über die Stadt, die weiten Sandstrände und den unendlichen Atlantik. Da wir in der Nähe dieses hübschen Ortes nächtigen, konnten wir auch noch die Abendstimmung bei gutem Fisch und jungem Wein "vinho verde" voll auskosten. Denn die **schönste** und sympathischste **Unterkunft** erwartete uns ebenso in Viana do Castelo, die "**Casa do Ameal**" - ein historischer Adelsitz mit 8 Gästezimmern. Ein prächtiges Herrenhaus und ein wunderschöner Garten, ein gemütlich rustikales Zimmer mit offener Dachgalerie und ein Frühstücksbuffet für uns beide allein hießen uns willkommen. Vor allem aber die persönliche Betreuung durch die Besitzerin - Maria Isabel Marquesa Faria Araujo - bleibt unvergesslich. Hier könnte man gut einige Zeit verweilen, die Seele baumeln lassen und die idyllische Ruhe genießen. Doch unser nächstes Ziel - das **Douroal** - wartete auf uns. Und auch diese Landschaft übertraf all unsere Erwartungen. Auf beiden Seiten des Flussufers des Douro erheben sich in steilen Terrassen die Weingärten der besten Kellereien Portugals. Kurvenreiche, aber gut ausgebaute Straßen führen am Fluss entlang und ermöglichen atemberaubende Ausblicke. Wenn man mehr Zeit hat, ist der Besuch dieser Region eine eigene Reise für sich, z. B. mit einer Flusskreuzfahrt. Aber nicht nur die Landschaft im Norden Portugals auch die Küche bietet viele Köstlichkeiten. Für Fischliebhaber - ein Paradies - frische Goldbrassen, Sardinen, Weißfische, Seezungen und der berühmte Stockfisch "Bacalhau" in seinen vielfältigen Zubereitungsarten schmecken fantastisch. Auch Schweinefleischgenießer und Freunde der Meeresfrüchte kommen voll auf Ihre Kosten. Im Allgemeinen ist mir aufgefallen, dass man in Portugal größten Wert auf Sauberkeit und Umweltschutz legt. Sowohl in einfachsten Lokalen wie im 5-Sterne-Hotel, in Dörfern und Großstädten herrscht Reinlichkeit, die man nicht in jedem südlichen Land antrifft. Weiter ging die Reise in den Süden, an die berühmte **Algarve**- an den schönsten kilometerlangen Strand "**Praia Falesia**" - aber davon ein anderes Mal.

Brigitte Permes von Jöbstl Reisen war für Sie unterwegs.

Beratung und Buchung bei Jöbstl Reisen, Volksbankplatz 1, 8580 Köflach 03144/3738-11, b.permes@joebstl-reisen.com