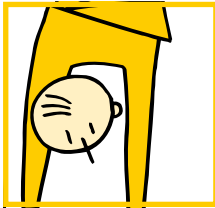


In diesem Brief lesen Sie:

Seite 242



Zappelphilipp

Seite 244

**Erziehungs-
beratungsstellen**

Seite 245

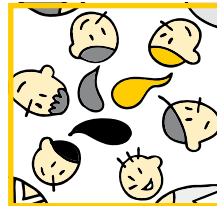


Geschwisterbande

Seite 246

Geschwisterstreit

Seite 249



**Adressen-
verzeichnis**

27. Brief - Alter des Kindes: 4 Jahre 9 Monate

Liebe Eltern, liebe Mutter, lieber Vater!

Ihr Kind ist nun schon in der Lage, einfache Entscheidungen selbstständig zu treffen. Es hat ja seinen Handlungsspielraum kennen gelernt, weil in der Familie klare Grundsätze und Verhaltensregeln herrschen, auf die es sich verlassen kann. Klingt ziemlich theoretisch? Ist es auch. **Solche und ähnliche pädagogischen „Grundsätze“ können immer nur so etwas wie eine „Grundmelodie“ sein, mit vielen Variationsmöglichkeiten;** so wie auch das Leben niemals gradlinig verläuft. Das zeigt ja schon ein ganz gewöhnlicher Alltag: Manchmal sind Sie gut gelaunt und es macht Ihnen Spaß, mit Ihrem Kind vor der „Gute-Nacht-Geschichte“ noch eine Kissenschlacht zu veranstalten, ein andermal sind Sie so erschöpft, dass Sie es mit einem gereizten „Heute nicht!“ ins Bett schicken. Und auch das Kind hat manchmal seine „Launen“, vielleicht weil es übermüdet ist, einen neuen Entwicklungsschub verarbeiten muss oder irgendeine Kränkung erlebt hat. Es kann auch sein, dass die getroffenen Regeln nicht mehr passen, sie sind zu eng geworden wie das T-Shirt vom letzten Jahr. **Auch Regeln müssen ja mit dem Kind mitwachsen, sich an seine Möglichkeiten anpassen.** Und jetzt, wo es bald fünf Jahre alt sein wird, will es neue „Spielräume“ erproben. Es versteht auch immer besser, was eine „Ausnahme“ ist. Wenn Eltern allerdings Ausnahmen zur Regel werden lassen, tun sie sich und dem Kind keinen Gefallen.

Zappelphilipp

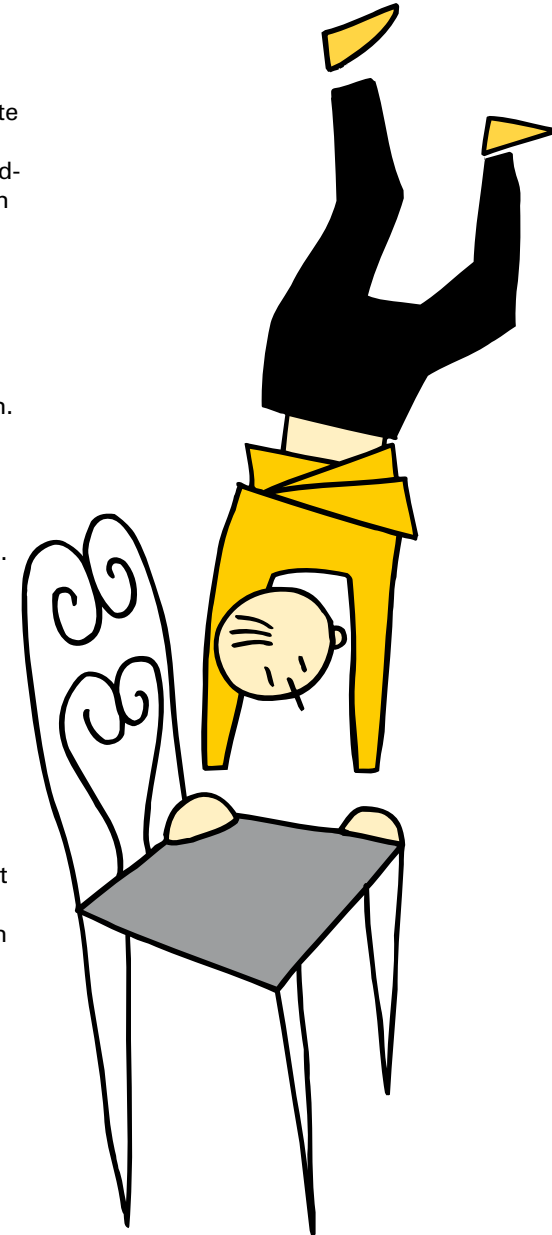
Kinder, die immer in Bewegung sind, denen das Sitzfleisch fehlt, die es bei keinem Puzzle, bei keiner Bastelarbeit aushalten, sind unter Vierjährigen ziemlich häufig. **Das ist eine ganz normale Entwicklungsphase.** Ihnen kann aber auch einfach nur der Auslauf fehlen, also Platz und Gelegenheit zum Toben, weil die Wohnung zu eng oder der Spielplatz zu langweilig ist oder die Nachbarn meckern. Ihr Kind kann aber auch einfach nur zu lange vor dem Fernseher gesessen oder sich mit einem Spiel auf dem Tablet, PC oder Smartphone beschäftigt haben, wobei es ständig stillsitzt. **Aus Bewegungsfreude kann so leicht ständige Unruhe werden.** Und diese Zappeligkeit geht den Eltern und anderen Erwachsenen schnell auf die Nerven. Ermahnungen wie „Nun halt doch endlich mal still!“ helfen wenig, da entsteht schnell ein Teufelskreis von ständiger Gereiztheit und auch innerer Unruhe bei allen Beteiligten. **Entspannung bringt mehr körperliche Bewegung;** am besten natürlich draußen, beim Ballspielen, Wettrennen, Klettern... Manchmal braucht so ein kleiner Zappelphilipp einfach auch eine unterstützende Anleitung, wie er (oder sie) mit seiner scheinbar unerschöpflichen Energie umgehen kann. Angebote in Turn- und Schwimmvereinen oder rhythmische Bewegung in Musikschulen können einem körperlich aktiven Kind ebenfalls Gelegenheit bieten, seine Energie zunehmend gezielter einzusetzen. Vorausgesetzt solche Angebote machen ihm Spaß.

Dabei erfährt das Kind zusätzlich die Bestätigung, dass sein Bewegungsdrang nicht nur anstrengend (für die Eltern) ist.

In den letzten Jahren wird ausgiebig in den Medien von hyperaktiven Kindern oder Kindern mit ADHS (Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom) gesprochen und geschrieben. Es ist heute eins der am häufigsten beschriebenen Krankheitsbilder im Kindes- und Jugendalter. Störungen treten hauptsächlich in drei Bereichen auf, und zwar als:

- Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen,
- ausgeprägte körperliche Unruhe und starker Bewegungsdrang (Hyperaktivität)
- impulsives und unüberlegtes Handeln.

Um eine Diagnose stellen zu können, müssen jeweils mehrere der oben beschriebenen Symptome deutlich über einen langen Zeitraum ausgeprägt sein. Die Erkrankung kann mit oder ohne Hyperaktivität auftreten. Aber nicht nur ADHS, sondern auch viele andere Entwicklungsstörungen und Erkrankungen können mit Konzentrationsstörungen und Hyperaktivität einher gehen. Das Stellen der richtigen Diagnose und die Informationen über das Krankheitsbild schafft in der Regel für sich schon erste Entlastung für Eltern, denn nun ist klar: Hier geht es nicht um Erziehungsfehler, es kann etwas getan werden, um die Situation zu verbessern. Sprechen Sie mit den Erzieherinnen im Kindergarten über Ihre Eindrücke oder holen Sie sich Rat in einer Erziehungs- und Familienberatungsstellen.



27. Brief - Alter des Kindes: 4 Jahre 9 Monate

Erziehungs- beratungsstellen

Manchmal bereitet Eltern ein bestimmtes Verhalten ihres Kindes Sorgen. Warum zum Beispiel immer diese Wutanfälle, warum diese ständige Unruhe, warum die nächtlichen Alpträume, die extremen Trennungsängste oder warum hört es nie, wenn man ihm etwas sagt? Oft haben Eltern schon alles Mögliche versucht, aber nichts hat geholfen, sie fühlen sich überfordert und wie in einer Sackgasse.

Nach dem Kinder- und Jugendhilfegesetz haben Eltern und Kinder glücklicherweise einen Rechtsanspruch auf kostenlose Beratung. Beratung oder Therapie in Erziehungs- und Familienberatungsstellen sind eine soziale Dienstleistung und sollte ganz selbst verständlich genutzt werden; so, wie man sich medizinische Hilfe holt, wenn jemand in der Familie Bauchweh und Fieber hat.

Eine Beratungsstelle bietet die Möglichkeit in einem offenen, aber vertraulichen Rahmen über Ihre Schwierigkeiten zu sprechen, denn die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen stehen selbstverständlich unter Schweigepflicht.

Es funktioniert ganz einfach: Sie rufen bei der betreffenden Stelle an, schildern kurz Ihr Anliegen, danach wird entschieden, welche Beraterin oder welcher Berater zu Ihnen passt. Innerhalb kurzer Zeit bekommen Sie dann einen Termin für ein Erstgespräch. Gemeinsam wird bei diesem Treffen geklärt, worin das Problem besteht und wie die

Unterstützung der Beraterin oder des Beraters aussehen kann. **Lösungen werden nicht vorgesetzt, sondern es wird gemeinsam nach Wegen gesucht, die für Sie und Ihre Familie passen.**

Vielleicht ist es sinnvoll, dass auch das Kind in die Beratungsstelle kommt. Im freien Spiel kann es viel ausdrücken, und das „Problem“ wird nicht nur aus dem Blickwinkel der Erwachsenen gesehen. **Das Kind kann spielerisch neue Verhaltensweisen ausprobieren** oder es findet selbst eine Möglichkeit, den Konflikt zu lösen, einen Weg, den die Erwachsenen bisher so noch nicht gesehen haben.

Der Blick „von außen“ von Menschen also, die nicht in das Problem verwickelt sind, ist dabei allein schon so hilfreich, dass oft nur ein Gespräch nötig ist. Bei Bedarf und Wunsch können Eltern jedoch auch öfter kommen.

Viele Eltern erleben solche Beratungsgespräche als hilfreich, weil sie Entlastung und Entspannung ermöglichen, Ängste und Schuldgefühle abbauen und so neue Verhaltensweisen ausprobiert werden können.

Erziehungs- und Familienberatungsstellen haben verschiedene Träger. Es sind städtische, staatliche oder kirchliche Einrichtungen oder Einrichtungen der freien Wohlfahrtsverbände. Alle bieten Unterstützung in Erziehungsfragen und auch bei Konflikten in der Partnerschaft und bei Trennung und Scheidung.

Geschwisterbande

Kein Elternratgeber ohne ein Kapitel über den Geschwisterstreit! Er ist ja auch eine nervenaufreibende Angelegenheit für Eltern. Darüber wird aber häufig vergessen, das Einmalige der Beziehung zwischen Geschwistern zu betrachten.

Diese Beziehung ist die dauerhafteste aller Bindungen: Eltern sterben, Freunde verschwinden, Ehen lösen sich auf. Aber Geschwister können sich nicht scheiden lassen, und selbst wenn sie Jahrzehnte nicht mehr miteinander sprechen sollten, bildet die gemeinsame Familiengeschichte ein unauflösliches Band.

Im Alter von zwei bis fünf Jahren verbringen Geschwister mehr als doppelt so viel Zeit miteinander wie mit ihren Eltern. „Spielend“ lernen sie viel voneinander. Geschwisterkinder geben sich eine Fülle von Anregungen, Förderung und Zuwendung. Bruder oder Schwester sind Vorbild, Beschützer(in), der beste

Kumpel – oft in wechselnden Rollen. Geschwisterkinder lernen miteinander zu teilen und zu verzichten, nachzugeben und sich zu behaupten, sich zu streiten und wieder zu versöhnen.

Und auch wenn häufig die Fetzen fliegen, wenn es drauf ankommt, geben sie sich Trost und Sicherheit oder verbünden sich gegen die Eltern.

Viele Eltern sind der festen Überzeugung, dass sie ihre Kinder völlig gleich behandeln. Sie glauben, dies sei ein elterliches Gebot, und hoffen damit Eifersüchteleien und Streitereien unter Geschwistern eindämmen zu können. Das ist eine Illusion. **Denn kein Kind wird in dieselbe Familie geboren.** Die Eltern selbst, die Zeit, die Umstände und die Familie sind beim zweiten Kind nicht dieselben wie beim ersten, dritten oder vierten Kind. Damit liegt auf der Hand, dass Eltern ihre Kinder gar nicht gleich behandeln können. Jedes Kind in einer Geschwisterreihe



27. Brief - Alter des Kindes: 4 Jahre 9 Monate

erlebt nicht nur andere Eltern, es erfährt auch eine andere Erziehung, eine andere Zuwendung und Beurteilung als seine Geschwister. Und jedes Kind findet daher unterschiedliche Bedingungen für seine persönliche Entwicklung vor.

Und das ist auch gut so, denn **elterliche Liebe lässt sich nun mal nicht mit einer gramm-genauen Waage verteilen**. Mal braucht das eine Kind mehr Trost und Zuwendung, mal das andere mehr Aufmerksamkeit – je nach Charakter des Kindes und entsprechend der Situation, in der es sich befindet. Und warum sollte es dies nicht bekommen? **Falsch verstandene Gleichbehandlung führt schnell zur Gleichmacherei**. Das Wichtigste ist, dass Eltern versuchen, jedem Kind und seiner Eigenart gerecht zu werden. Manchmal geschieht da allerdings zuviel des Guten, dann, **wenn Eltern ihren Kindern einen Stempel aufdrücken und Rollen verteilen**: „Das ist die Schöne“, „Das ist der Geschickte“, „Das ist die Intelligente“, „Das ist der Sportliche.“ Solche Charakterisierungen treffen sicher einen Kern der Veranlagung des Kindes, sie können aber auch der persönlichen Entwicklung Grenzen setzen. Das trifft nicht nur das Kind, welches mit dem entsprechenden Etikett versehen wird, sondern auch seine Geschwister. Weil in jeder Familie eine bestimmte Rolle nur einmal vergeben wird, hat der „Sportliche“ kaum eine Chance, seine Intelligenz zu beweisen, und die „Intelligente“ kann ihre Sportlichkeit nicht zeigen.

Das älteste Kind wird zudem häufig mit zu viel Verantwortung überfordert, weil es doch schon „so groß und vernünftig“ ist, während das Jüngste häufig viel zu lange „klein“ ist oder bleiben soll.

Auf der anderen Seite beobachten Geschwister wie die Wachhunde, wer von

ihnen – jedenfalls ihrem Empfinden nach – wann und wie von den Eltern vorgezogen wird, und sie können sich das gegenseitig noch im hohen Alter an den Kopf werfen! Und das, obwohl die Eltern nach ihrer vollen Überzeugung alle Kinder „gleich behandelt“ haben!

Geschwisterstreit

Rivalität unter Geschwistern ist normal und unausweichlich. Experten sagen sogar, dass sich Geschwister ungefähr die Hälfte ihrer gemeinsamen Zeit in den Haaren liegen. Das heißt auch, die andere Hälfte der Zeit vertragen sie sich, das ist doch eine ganze Menge! Aber Zank und Streit im Kinderzimmer nehmen wir einfach deutlicher wahr. Und Eltern können ein Lied davon singen, wie anstrengend ein Wochenende sein kann, wenn Geschwister „nur noch“ streiten.

Ratschläge wie „Lasst sie streiten, mischt euch nicht ein!“ sind gut gemeint, helfen aber in der Realität oft nicht weiter. Zum einen gibt es häufig ein (auch körperliches) Machtgefälle zwischen den Geschwistern, das ein Eingreifen nötig macht. Zum anderen werden Geschwisterkämpfe oft veranstaltet, um die Eltern zu verwickeln. Die fallen auch meist darauf herein, und wenn nicht, provozieren die Streitenden eben noch ein wenig mehr.

Ein tieferer (und unbewusster) Anlass für die Reibereien ist an erster Stelle die

Tipps

- **Lassen Sie den Konflikt bei den Kindern. Behalten Sie ein Stück inneren Abstand.**
- **Betrachten Sie körperliche Auseinandersetzungen in diesem Alter als eine kindgemäße Form des Selbstschutzes. Rein sprachliche Auseinandersetzung ist Kindern erst später möglich.**
- **Alle Gefühle sind erlaubt! Helfen Sie Ihren Kindern, Worte zu finden für ihre Gefühle und Beweggründe.**
- **Hören Sie jedem Kind zu – aber übernehmen Sie als Eltern nicht die Rolle von Richtern, Anklägern oder Verteidigern, allenfalls die von Beratern.**
- **Besprechen Sie mit Ihren Kindern klare Regeln, was nicht erlaubt ist, z.B. beißen, treten, mit Gegenständen aufeinander losgehen.**
- **Manchmal hilft eine räumliche Trennung der Streitenden, bevor miteinander geredet werden kann.**
- **Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, sich in jedes beteiligte Kind einzufühlen. Verstanden zu werden ist für ein Kind noch wichtiger als die Lösung.**
- **Streiten zu lernen ist eine wichtige Voraussetzung, um sich Konflikten stellen zu können und sie zu bestehen.**

Rivalität um die elterliche Liebe und Zuwendung. Es geht aber auch um das Erobern und Erhalten von Machtpositionen in der Geschwisterreihe und um das Streben nach Anerkennung durch den Bruder und/oder die Schwester. Daher kann es gar kein Rezept geben, solche Auseinandersetzungen zu vermeiden, und man sollte sie auch gar nicht unterdrücken. **Ein Streitverbot macht nicht friedlicher!**

Allerdings gibt es einige Verhaltensmöglichkeiten, die Eltern und Kindern die Situation erleichtern können: Kinder brauchen auch Gelegenheiten, sich ohne die Hilfe von Eltern auseinander zu setzen. Geschwister möchten nicht nur immer im Familienclan auftreten. Jedes Kind braucht ab und zu den

Vater, die Mutter für sich alleine, beim Einkaufen, bei einem Ausflug oder ähnlichen Gelegenheiten. Geschwister kommen oftmals besser miteinander aus, wenn sie jeweils auch ihre eigenen Spielkameraden haben. Dann kann sich auch das Kleine mal durchsetzen und das Große muss nicht immer Rücksicht nehmen.

Jedes Kind sollte seine ganz speziellen Fähigkeiten entwickeln dürfen und dazu ermutigt werden. Wenn Eltern jedoch die besonderen Leistungen des einen Kindes dem anderen vorhalten, fördert das nur die Eifersucht, sicherlich nicht die Geschwisterliebe.

Der Streit unter Geschwistern ist gewiss für Eltern oft nervenaufreibend, aber er hat auch seine positiven Seiten:

27. Brief - Alter des Kindes: 4 Jahre 9 Monate

Das Kinderzimmer bietet ein stabiles Übungsgelände, sich durchzusetzen, einmal einzustecken und mit all den möglichen geschwisterlichen Umgangsformen umzugehen, ohne dass man wirklich abgelehnt, ausgestoßen, verlassen oder für immer ausgeschlossen wird.

Und Einzelkinder? Einzelkindern unterstellt man ja gerne, dass sie egoistische und verwöhnte Menschenkinder seien (und bleiben), weil ihnen die wesentliche Erfahrung der Auseinandersetzung mit Geschwistern fehle. Das ist natürlich Unsinn. Die jeweiligen Erfahrungen sind einfach anders, nicht schlechter oder besser. Sie lernen die soziale Auseinandersetzung und Durchsetzung in der Kindergruppe, deshalb ist der Kindergarten so wichtig. Wenn Ihr Kind bisher noch keinen Kindergarten besucht hat, dann sollten Sie ihm jetzt die Möglichkeit dazu geben. In den städtischen Kindergärten werden Fünfjährige bevorzugt aufgenommen, um ihnen die gerade für den Schuleintritt so wichtigen Gruppenerfahrungen zu ermöglichen.

Ihnen und Ihrem Kind bis zum nächsten Brief alles Gute.

Ihr Stadtjugendamt

Haben Sie noch Fragen zu den Elternbriefen?

Rufen Sie uns an Tel. 233 - 4 71 90 oder schicken Sie uns eine Mail: erziehungsinformation.soz@muenchen.de

Sie können die Elternbriefe auch online erhalten unter www.muenchen.de/elternbriefe

Impressum:

Verantwortlich:
Landeshauptstadt
München
Sozialreferat,
Stadtjugendamt

Text:
Monika Meister
Überarbeitung:
Claudia Stiebels
Gestaltung:
Kunst oder Reklame,
München

Illustration:
Jonas Distel
Fotos:
adina80xx@photocase.de,
S. 245
© 2018
Landeshauptstadt
München, Abdruck
nur mit schriftlicher
Genehmigung.

Adressenverzeichnis

Erziehungsberatungsstellen

**Stadtjugendamt München
Beratungsstelle für Eltern, Kinder
und Jugendliche**
www.muenchen.de/familienberatung

Laim, Schwanthalerhöhe
Westendstr. 193, 80686 München
Tel. 233 - 4 96 97

Neuhausen, Nymphenburg, Moosach
Dantestr. 27, 80637 München
Tel. 1 59 89 70

**Pasing, Obermenzing, Allach,
Untermenzing**
Hillernstr. 1, 81241 München
Tel. 54 67 36 - 0

Schwabing, Freimann
Aachenener Str. 11, 80804 München
Tel. 233 - 8 30 50

Giesing, Harlaching
Oberbiburgerstr. 49, 81547 München
Tel. 233 - 3 59 59

**Altstadt, Lehel, Maxvorstadt,
Ludwigvorstadt
Ev. Beratungszentrum München e.V.
Diakonie**
Landwehrstr. 15 Rgb, 80336 München
Tel. 5 90 48 - 130
www.ebz-muenchen.de

**Erziehungs-, Ehe-, Familien- und
Lebensberatung für Menschen mit
Hörbehinderung und deren Angehörige
Evangelisches Beratungszentrum
München e.V.**
Fax: 590 48 25 - 19 3
hug-beratung@ebz-muenchen.de

**Altstadt, Lehel, Bogenhausen
Katholische Jugendfürsorge
Psychologische Beratungsstelle
für Eltern, Kinder und Jugendliche**
Unsöldstr. 15, 80538 München
Tel. 21 93 79 30
www.kjf-erziehungsberatung.de

**Ramersdorf, Perlach
Ökumenische Erziehungs-, Jugend-
und Familienberatungsstelle**
Lüdersstr. 10, 81737 München
Tel. 67 82 02 - 24
www.caritas-ramersdorf-perlach.de
und www.ebz-muenchen.de

**Au, Haidhausen und Giesing
Verein schule-beruf e.V.**
Kirchenstr. 88, 81674 München
Tel. 48 88 26
www.beratungsstelle-kirchenstrasse.de

**Sendling, Westpark, Groß- und
Neuhadern
Katholischer Caritasverband e.V.**
Hansastr. 136, 81373 München
Tel. 7 10 48 10

**Hasenberg, Feldmoching, Ludwigsfeld,
Fasanerie und Lerchenau
Diakonie Hasenberg**
Riemerschmiedstr. 16, 80933 München
Tel. 31 20 96 - 52
www.diakonie-hasenberg.de

27. Brief - Alter des Kindes: 4 Jahre 9 Monate

Milbertshofen

Lebens- und Erziehungsberatungsstelle der AWO

Georgenschwaigstr. 27, 80807 München
Tel. 35 65 15 - 03

[www.awo-muenchen.de/beratung/
lebens-und-erziehungsberatung-
milbertshofen](http://www.awo-muenchen.de/beratung/lebens-und-erziehungsberatung-milbertshofen)

Berg am Laim, Trudering, Riem SOS Kinderdorf, SOS Beratungs- und Familienzentrum

St.-Michael-Str. 7, 81673 München
Tel. 43 69 08 - 0

www.sos-kd-muenchen.de

Thalkirchen, Obersendling, Forstenried, Fürstenried, Solln

Caritasverband e.V.

Königswieserstr. 12, 81475 München
Tel. 7 55 92 50

(Neu-)Aubing, Langwied, Lochhausen, pro familia München e.V.

Bodenseestr. 226, 81243 München
Tel. 8 97 67 30, www.profamilia.de

Harthof / Am Hart

FamilienWelten e.V.

Beratung am Harthof

Neuherbergstr. 106, 80937 München
Tel. 22 54 36

www.beratung-am-harthof.de

Israelitische Kultusgemeinde

München und Oberbayern

St.-Jakobs-Platz 18, 80331 München
Tel. 2 00 61 70 -11 od. -16

[www.ikg-m.de/soziales-und-integration/
erziehungsberatungsstelle](http://www.ikg-m.de/soziales-und-integration/erziehungsberatungsstelle)

Bundesweite Online-Beratung

www.bke-elternberatung.de

www.bke-jugendberatung.de

Elterntelefon

kostenfreie und anonyme Beratung
für Eltern

Tel. 08 00 / 1 11 05 50

