

Eltern

Briefe

INHALT

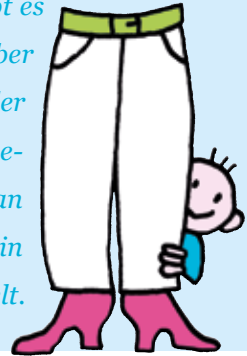
Alter: 16-18 Monate

- 1 Was Ihr Kind schon alles kann
- 3 Kinderreime
- 4 Schlaf, Kindlein, schlaf
- 5 Das ist mein Freund
- 7 Typisch Mädchen, ...oder?
- 8 Essverhalten
- 10 Heile, heile Segen: die Hausapotheke
- 11 Mein Kind ist allergisch!

Ihr Kind stößt nun öfter an Grenzen.

Ich und die anderen

Bald wird Ihr Kind eineinhalb Jahre alt. Aus Ihrem Baby ist längst ein Kleinkind geworden, und Sie sehen: Kinder sind verschieden. Während sich die Tochter mutig von Papa wegbewegt, versteckt sich der kleine Sohn noch hinter Mamas Hosenbein, aber neugierig ist auch er. Beide wollen sie die Welt entdecken, daran gibt es keinen Zweifel. Gleichzeitig sind sie aber immer wieder froh, zurück in Papas oder Mamas Arme flüchten zu können. Sie gehen auf Entdeckungstour und stoßen an ihre Grenzen. So lernen sie jeden Tag ein wenig mehr über sich und ihre kleine Welt.



Ihr Kind entwickelt im zweiten Lebensjahr einen ungeheuren **Forscherdrang**. Es probiert und experimentiert. Es versucht, auf Stühle und Sofas zu klettern, und wenn es schon laufen kann, erreicht es Gegenstände, die bisher unerreichbar waren. Da es immer **beweglicher und geschickter** wird, findet es immer neue Herausforderungen. Dabei stößt es natürlich des Öfteren an Grenzen. Manche Grenzen liegen in der

Natur der Sache, etwa wenn es an einer Schublade zerrt, die nicht aufgehen will. Oder aber **Sie setzen ihm Grenzen**, indem Sie ihm zum Beispiel einen Gegenstand aus der Hand nehmen, der nicht für Kinder geeignet ist. **In beiden Fällen müssen Sie damit rechnen, dass Ihr Kind heftig weint oder schreit.** Versuchen Sie, in solchen Situationen gelassen zu bleiben. Nicht immer wird es Ihnen gelingen, Ihr Kind abzulen-

ken. Aber Sie können mit ihm reden und es trösten. Es muss erst noch **lernen, dass manche Wünsche nicht erfüllbar sind**.

Ihr Kind ahmt jetzt Ihre Verhaltensweisen nach. Es versteht, dass man mit bestimmten Gegenständen bestimmte Dinge tut. Zum Beispiel lernt es, dass es mit dem Schalter im Wohnzimmer die Lampe ein- und ausschalten kann.

Ihr Kind muss nun nicht mehr alles abtasten oder in den Mund stecken: Es kann allein **mit den Augen** Gegenstände wahrnehmen und erkennen. Natürlich wird es immer noch oft mit seinen Händen die Dinge „erfassen“, um die optische Wahrnehmung zu überprüfen. In dieser Entwicklungsphase braucht Ihr Kind viel **Anregung**: Aus Spaziergängen werden kleine Entdeckungsreisen, Sie zeigen Ihrem Kind die Welt. Ob es sich nun um einen kleinen Vogel handelt oder einen Zug – **alles, was sich bewegt, ist für kleine Kinder besonders interessant**.

Auf einem großen Bogen Papier malt es sich gut.

Ihr Kind möchte nun vieles tun und zugleich viel Zeit an Ihrer Seite sein. Leichter geht es, wenn Sie es in Ihre **alltäglichen Tätigkeiten mit einbeziehen**: Mit einem kleinen Schwamm in der Hand kann es mit Ihnen zusammen in der Küche sauber machen, es wird Sie beim Aufräumen „unterstützen“ oder mit Ihnen gemeinsam die Betten aufschütteln. Auch wenn die Hausarbeit so etwas langsamer vonstatten geht: Ihrem Kind wird es gefallen.

Ihr Kind fängt langsam an, Sie mit kleinen **Kritzzeichnungen** zu erfreuen. Ein paar dicke Wachsmalstifte und etwas Papier reichen vorläufig aus, damit Ihr Kind seine „künstlerische Ader“ entsprechend entwickeln kann.



© Henrieta Ondrejková / Pixabay.com



Wenn Sie es für seine Werke loben, wird Ihr Kind sich freuen und angespornt werden. Vielleicht können Sie das eine oder andere Bild auch gemeinsam aufhängen!

Jetzt ist auch eine sensible Phase für **Musik**: Ihr Kind beginnt, zum Rhythmus von Musik zu wippen. Singen Sie ihm kleine Lieder vor. Es macht nichts, wenn Sie kein großer Sänger, keine große Sängerin sind. Ihr Kind nimmt Ihnen das bestimmt nicht übel. Sehr schön sind Lieder, zu denen man sich **bewegen** oder **in die Hände klatschen** kann.

Überhaupt genießt Ihr Kind den **Kontakt mit Ihnen** jetzt ganz besonders. Überall möchte es mitmischen, überall dabei sein. Es mag, wenn Sie mit ihm sprechen und sich mit ihm unterhalten. Es kann zum Abschied „Winke-winke“ machen. Es lacht, wenn es etwas lustig findet. Kurz, Ihr Kind **reagiert** auf Sie, es wird für Sie mehr und mehr zum Gegenüber: Eine kleine **Persönlichkeit** mit Charakter und Vorlieben – und natürlich auch mit Ecken und Kanten.

Kinderreime zum Klatschen

(Jeweils zu den Betonungen in die Hände klatschen:)

*Backe, backe, Kuchen,
Der Bäcker hat gerufen!*

*Wer will guten
Kuchen backen,
Der muss haben
sieben Sachen:*

*Eier und Schmalz,
Zucker und Salz,
Milch und Mehl,
Safran macht den
Kuchen gel!*

Schieb, schieb in Ofen 'rein.

(Das Schieben mit beiden Armen darstellen)

(Bei jeder Zeile mit der Hand leicht auf die Handfläche des Kindes klatschen:)

*Da hast 'nen Taler,
Geh' auf den Markt,
Kauf dir 'ne Kuh,
Ein Kälbchen dazu.
Das Kälbchen
hat ein Schwänzchen –
Didel-didel-dänzchen!*

(Zum letzten Vers die Handfläche des Kindes mit den Fingern kitzeln)

Schlaf, Kindlein, schlaf...

Wer die Welt erobern will, muss sich auch ausruhen. Das ist zwar grundsätzlich richtig, aber für ein aktives Kleinkind, das sich für alles und jeden interessiert, ist Schlafen das Letzte, was es möchte.

Ein anderthalbjähriges Kind braucht im Schnitt **zwölf bis 13 Stunden Schlaf pro Tag**. Natürlich gibt es auch hier Unterschiede. Gehört Ihr Kind eher zu den Frühaufstehern oder zu den Langschläfern? Es ist sehr mühsam, ein Kind **gegen seinen eigenen Rhythmus** zum Schlafen bringen zu wollen. Beobachten Sie also Ihr Kind und bald werden Sie wissen, zu welcher Sorte Schläfer es gehört. **Zum Schlafen zwingen können Sie ihr Kind ohnehin nicht**, Sie können allerdings dafür sorgen, dass die **Rahmenbedingungen stimmen**.

Ein **geregelter Tagesablauf** hilft dem Kind, abends zur Ruhe zu finden. Vielleicht versucht es, das Einschlafen **hinauszuzögern**, indem es immer wieder aufsteht und zu Ihnen kommt. Bringen Sie es in diesem Fall **freundlich, aber konsequent** wieder in sein Bett zurück, sprechen Sie noch ein paar beruhigende Worte und gehen Sie wieder. Wenn es nach Ihnen ruft, verhalten Sie sich ähnlich. Gehen Sie an sein Bett, bitten Sie es, jetzt zu schlafen und

verlassen Sie das Kinderzimmer. Das kann gelegentlich ganz schön anstrengend werden. Wenn Sie sehr genervt sind, **versuchen Sie, sich zu beruhigen**, bevor Sie wieder zu Ihrem Kind gehen. Wenn möglich, wechseln Sie sich mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin ab.

Schaffen Sie keinesfalls Anreize, die Ihr Kind ermuntern, immer wieder aufzustehen: Wenn Sie zum Beispiel Ihr schlafunwilliges Kind noch eine Stunde auf dem Sofa mit Ihnen fernsehen lassen, wird es sehr wahrscheinlich auch am nächsten Abend pünktlich zum Abendprogramm auf der Matte stehen.

Das tut Kindern gut:

Geregelte Zubettgehzeiten und ein verlässliches Abend-Ritual:

- Waschen/Zähneputzen
- Schlafanzug anziehen
- Vorlesen oder Singen
- Gutenachtkuss
- Licht löschen
- Raum verlassen



*Frühaufsteher
oder eher
Langschläfer?*

Das ist mein Freund!

Bestimmt ist es Ihnen schon aufgefallen: Ihr Kind zeigt mehr und mehr Interesse an anderen Kindern. Im Wartezimmer, bei Familienfeiern oder bei befreundeten Familien – wo immer andere Kinder sind, wird Ihr Kind neugierig werden.

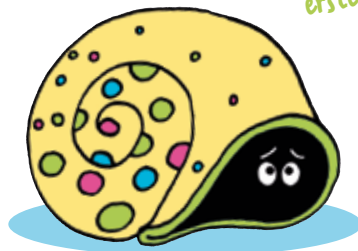
Dabei gibt es natürlich **Unterschiede** zwischen den Kindern: Während das eine Kind mutig auf andere zugeht, versteckt sich das andere vielleicht eher auf Mamas Schoß – schaut dann aber immer wieder zu den anderen Kindern hin. Auch wenn es sich noch nicht so traut, spannend ist es allemal, andere Kinder zu beobachten.

Wenn Ihr Kind **schüchtern** ist, können Sie es dazu ermutigen, mit anderen Kindern Kontakt aufzunehmen. Allerdings sollte es nicht unter Druck kommen. Vielleicht braucht es noch die Sicherheit und Geborgenheit in Ihrer Nähe: Wenn seine Zeit gekommen ist, wird es von sich aus losstarten. Wenn Sie Ihr Kind unterstützen wollen, in Kontakt zu kommen, können Sie **mit ihm gemeinsam** auf andere Kinder zuge-

hen. Wenn Sie zum Beispiel mit Ihrem Kind etwas spielen, können Sie bewusst ein anderes Kind in dieses Spiel mit einbeziehen.

Ist Ihr Kind eher **temperamentvoll**, wird es leichter Kontakt zu anderen aufnehmen. Allerdings kann es sein, dass es dabei gelegentlich übers Ziel hinauschießt und kleinere oder zartere Kinder etwas zu grob behandelt. Das hat aber nichts mit Aggressivität zu tun, denn kleine Kinder müssen erst lernen, mit ihren Kräften angemessen umzugehen. Als Eltern können Sie Ihr Kind etwas **brem sen**, indem Sie ihm zeigen, wie man **achtsam** miteinander umgeht.

Ein schüchternes Kind macht nicht gerne den ersten Schritt.



Kinder dieses Alters können noch nicht längere Zeit ohne Unterstützung miteinander spielen. Sehr oft gibt es **kleine Rangeleien oder gar Tränen**. Die kleinen Streitereien können schnell dazu führen, dass mit Gegenständen geworfen, gebissen oder gezwickt wird. Die Treffen von jungen Müttern oder Vätern zusammen mit ihren Kindern sind selten so entspannt, wie die Eltern sich das erhofft hatten. Der Wunsch, mit anderen Eltern einen gemütlichen Nachmittag zu verbringen, während die Kleinen schön spielen, geht leider nur selten in Erfüllung.

Hier ist es wichtig, die Querelen der Kleinen nicht auf die Eltern zu übertragen: Wenn Ihr Kind von einem anderen grob behandelt worden ist, sollte mit beiden Kindern ruhig, vernünftig und möglichst **unparteiisch** gesprochen werden. Wenn Ihr Kind einmal über die Stränge geschlagen hat, sollten Sie ebenso **konsequent** reagieren. Gelegentlich

kommt es hier zu Verstimmungen unter den Eltern. **Die Konflikte ihrer Kinder sollten aber nicht von den Eltern ausgetragen werden.** Die Kinder werden sich bald wieder vertragen, für zerstrittene Erwachsene ist das oft nicht so leicht.

Auch wenn es nicht immer entspannt zugeht, ist es trotzdem sinnvoll, **Spielfreunde einzuladen**. Der Umgang mit anderen Kindern eröffnet Ihrem Kind neue Erfahrungen. Es erkennt, dass auch andere Erfolg und Misserfolg haben. **Am Verhalten anderer Kinder lernt es, wie es mit ihnen umgehen kann.** Es lernt, sich auf die Interessen anderer einzustellen. Seine Selbstständigkeit wird gefördert. Andere Kinder bringen **neue Anregungen** mit, von denen Ihr Kind **profitieren** kann.

Wie man achtsam miteinander umgeht, müssen kleine Kinder erst lernen.



Typisch Mädchen, ...oder?

Mädchen sind anders als Jungen und Jungen anders als Mädchen. Die Unterschiede der Geschlechter zeigen sich oft schon sehr früh. Und weil ein Kind seine eigene Geschlechterrolle erst festigen muss, übertreibt es manchmal und verhält sich geradezu klischeehaft weiblich oder männlich. Unterstützen Sie es dabei, seine Persönlichkeit ohne Rollendruck entfalten zu können.

Viele Menschen haben noch immer die „typisch weiblichen“ und „typisch männlichen“ Verhaltensmuster im Kopf. Mädchen sollen zurückhaltend und lieb sein, Jungen dagegen dürfen sich ruhig draufgängerisch und wild benehmen. In handgreiflichen Auseinandersetzungen sollen sie sich wehren, während man von Mädchen eher das Gegenteil erwartet.

Auch wenn Sie selbst Ihren Sohn oder Ihre Tochter nicht in eine bestimmte Rolle drängen möchten, begegnen Ihnen solche Klischees doch immer wieder, sei es auf dem Spielplatz, bei Freunden oder im Gespräch mit den Großeltern. **Hinterfragen Sie diese Ansichten und achten Sie in Ihrer Erziehung darauf, dass Sie Ihr Kind „geschlechtergerecht“ erziehen:**

- Mädchen dürfen sich schmutzig machen und herumtoben.
- Jungen brauchen männliche Vorbilder. Väter oder andere männliche Freunde sind jetzt als Spielpartner gefragt.
- Zeigen Sie Ihrer Tochter, dass sie für ihre Interessen eintreten darf.
- Zeigen Sie Ihrem Sohn, wie man Konflikte friedlich löst.
- Beschützen Sie Ihre Tochter nicht mehr als Ihren Sohn.
- Fördern Sie bei Ihrem Jungen gezielt das Sprachvermögen.
- Akzeptieren Sie die Aggressionen Ihrer Tochter. Auch Mädchen dürfen wütend werden.
- Auch Jungen haben Gefühle. Erklären Sie ihrem Sohn, dass er sie auch zeigen darf.

*Nicht jeder Junge
findet Puppen doof.
Und manche Mädchen
spielen gern mal
mit Autos.*



Kein Löffelchen für Mama!

In der Regel spürt Ihr Kind genau, wann es Hunger hat und wie viel es essen möchte. Und das ist meistens viel weniger, als Sie glauben! Lassen Sie sich dadurch nicht verunsichern und vertrauen Sie auf das natürliche Hungergefühl Ihres Kindes.

Ihr Kind weiß inzwischen, was es gerne essen möchte und was nicht. Jetzt entwickelt es seine **Vorlieben**. Vielleicht mag es lieber Salziges als Süßes oder umgekehrt. Oder es mag gerne Obst, dafür aber kein Gemüse. Manche Kinder essen eine Zeit lang nur Nudeln oder Kartoffeln mit Soße, aber kein Fleisch. **In aller Regel pendelt sich das Essverhalten von Kindern mit zunehmendem Alter entsprechend ein.**

Sinnvoll ist es, wenn Ihr Kind an den **gemeinsamen Mahlzeiten** teilnimmt. **Es braucht nicht zum Essen oder zu bestimmten Lebensmitteln gezwungen werden**, aber es sollte doch in aller Regel von dem, was auf dem Tisch steht, etwas probieren. Bei „Schlechtessern“ besteht die Gefahr, dass Eltern **zu viel Aufwand** betreiben, es irgendwie doch zum Essen zu bewegen. Das macht die Situation meist noch schwieriger. Je **entspannter** Sie mit dem Thema Essen umgehen, desto besser.

Grund zur Sorge gibt es erst, wenn Ihr Kind **über mehrere Monate hinweg schlecht isst**. Wenn es oft krank ist, nicht wächst und eher ab- statt zunimmt, dann sollten Sie auf jeden Fall **Ihren Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin** aufsuchen.

Was tun, wenn ein Kind kein Obst und Gemüse mag? Viele Kinder mögen kein gekochtes Gemüse, aber rohes, knackiges essen sie sehr wohl. Wenn zum Beispiel Karotten oder Kohlrabi als Fingerfood mit einem leckeren Joghurt-Dip angerichtet sind, wird auch Ihr „Gemüsemuffel“ zugreifen. Das Gleiche gilt für Obst. Richten Sie verschiedene Obstsorten **geschält und geviertelt** auf einem Teller appetitlich her, und Sie werden sehen, dass auch der ansonsten geschmähte Apfel oder die Birne gegessen werden. Falls das nicht funktioniert, können Sie **Obstsäfte oder Mus** reichen.

Ähnlich verhält es sich mit Fleisch. **Wenn Ihr Kind partout kein Fleisch mag**, können Sie seinen Eiweißbedarf über Milch und Milchprodukte, Eier, Fisch und Getreideprodukte abdecken.

Alle Kinder lieben **Süßigkeiten**, bestimmt auch Ihr Kind. Aber achten Sie darauf, dass es nicht übertreibt. Schokolade oder Kekse ganz zu verweigern ist keine gute Idee, **weil sie dann nur noch spannender werden**. Mit einem Vollkornkeks oder ein, zwei Gum-

mibärchen nach dem Mittag- oder Abendessen kann man den Süßigkeitsbedarf eines Kindes vernünftig steuern. **Als Trostpflaster sind Süßigkeiten nicht geeignet**. Die Botschaft „mit etwas Süßem wird alles wieder gut“ möchten Sie Ihrem Kind wohl kaum mitgeben.

*Nach dem Naschen
am besten
Zähne putzen.*



© Jenny Friedrichs/Pixabay.com

Heile, heile Segen

Ihr Kind ist ja inzwischen sehr mobil und entsprechend unfallgefährdet. Vor allem zu Beginn des Laufenlernens wird es öfter hinfallen, sich stoßen oder das Knie blutig schlagen. Halten Sie deshalb immer Pflaster und Schere parat und natürlich einen tröstenden Arm. Meist wird sich Ihr Kind nicht so sehr verletzt, sondern viel mehr erschrocken haben.

Für den Fall der Fälle sollte Ihre **Hausapotheke** immer mit dem Nötigsten ausgestattet sein. Nicht fehlen sollten:

- Fieberthermometer
- Pinzette
- Verbandsschere
- abschwellende Nasentropfen
- fiebersenkende bzw. schmerzstillende Zäpfchen
- pflanzlicher Hustensaft
- Zinksalbe
- kinderverträgliches Desinfektionsmittel
- verschieden große Pflaster
- Kühlkompressen (Gel)
- Mullbinden und Brandwundauflagen
- Rettungsfolie

Sprechen Sie die Medikamente Ihrer Hausapotheke mit Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Kinderärztin durch. Sie werden Ihnen sagen können, was für Ihr Kind sinnvoll ist und was nicht. Die Medikamente sollten zudem **außerhalb der Reichweite** Ihres Kindes aufbewahrt werden. Am besten geeignet ist ein verschließbarer kleiner Schrank, der an der Wand befestigt ist.



Mein Kind ist allergisch!

Allergien sind auch bei Kindern auf dem Vormarsch. Wenn Sie selbst Allergiker sind, ist die Wahrscheinlichkeit ziemlich hoch, dass auch Ihr Kind davon betroffen ist. Eine Allergie ist eine Überempfindlichkeitsreaktion des Körpers auf bestimmte Stoffe wie etwa Blütenpollen, Inhaltsstoffe von Lebensmitteln oder Medikamenten, Tierhaare, Kosmetika oder andere Pflegemittel.

Bei Säuglingen und Kleinkindern werden allergische Reaktionen in erster Linie durch **Grundnahrungsmittel** ausgelöst. Kuhmilch oder Hühnereiweiß können Durchfall, Ekzeme oder starken Juckreiz verursachen. Doch nicht jedes Kind reagiert gleich. Die Reaktion kann vom harmlosen Schnupfen bis hin zu Schwellungen der Mund- und Nasenschleimhäute reichen, von leichtem Halskratzen bis zu schwerer Neurodermitis. Auch Husten oder Asthma können auf eine Allergie zurückzuführen sein.

Beobachten Sie Ihr Kind.

Welche Symptome treten nach dem Essen bestimmter Lebensmittel auf?

Führen Sie Tagebuch.

Schreiben Sie auf, was Ihr Kind isst und trinkt und wie es reagiert.

Machen Sie einen Speiseplan.

Testen Sie jede Woche ein bestimmtes Lebensmittel. Wenn

Ihr Kind auf ein Lebensmittel allergisch reagiert, streichen Sie es vom Speiseplan.

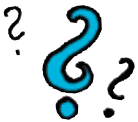
Sprechen Sie mit Ihrer Kinderärztin oder einem Allergologen.

Sie werden einen Allergietest vornehmen. Wird eine **Lebensmittelallergie** festgestellt, werden die betreffenden Lebensmittel für mindestens ein Jahr vom Speiseplan gestrichen. Danach wird erneut getestet: Zeigen sich keine Symptome mehr, wird der Diätplan abgesetzt.

Falls Ihr Kind zu allergischen Reaktionen neigt, sollten Sie Vorsichtsmaßnahmen ergreifen:

Rauchen Sie grundsätzlich nicht in der Wohnung.

Auch die Haltung von **Haustieren** sollten Sie überdenken oder zumindest die Neuanschaffung eines haarigen Hausgenossen eine Weile verjagen. Achten Sie bitte auch auf eine **hausstaubarme** Umgebung. Waschen Sie vor allem die Bettwäsche häufig.



Was ist zu tun?

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:

- Ende einer Symbiose
- Kleiner Angsthase, was nun?
- Immer in Bewegung
- Mutter-/Vater-Kind-Turnen
- Aufräumen lernen
- Baby-Fernsehen – nein, danke!
- Mit zwei schon in den Kindergarten?
- Zwei Eltern, zwei Meinungen
- Zeit für ein zweites Kind?

**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: 10202108