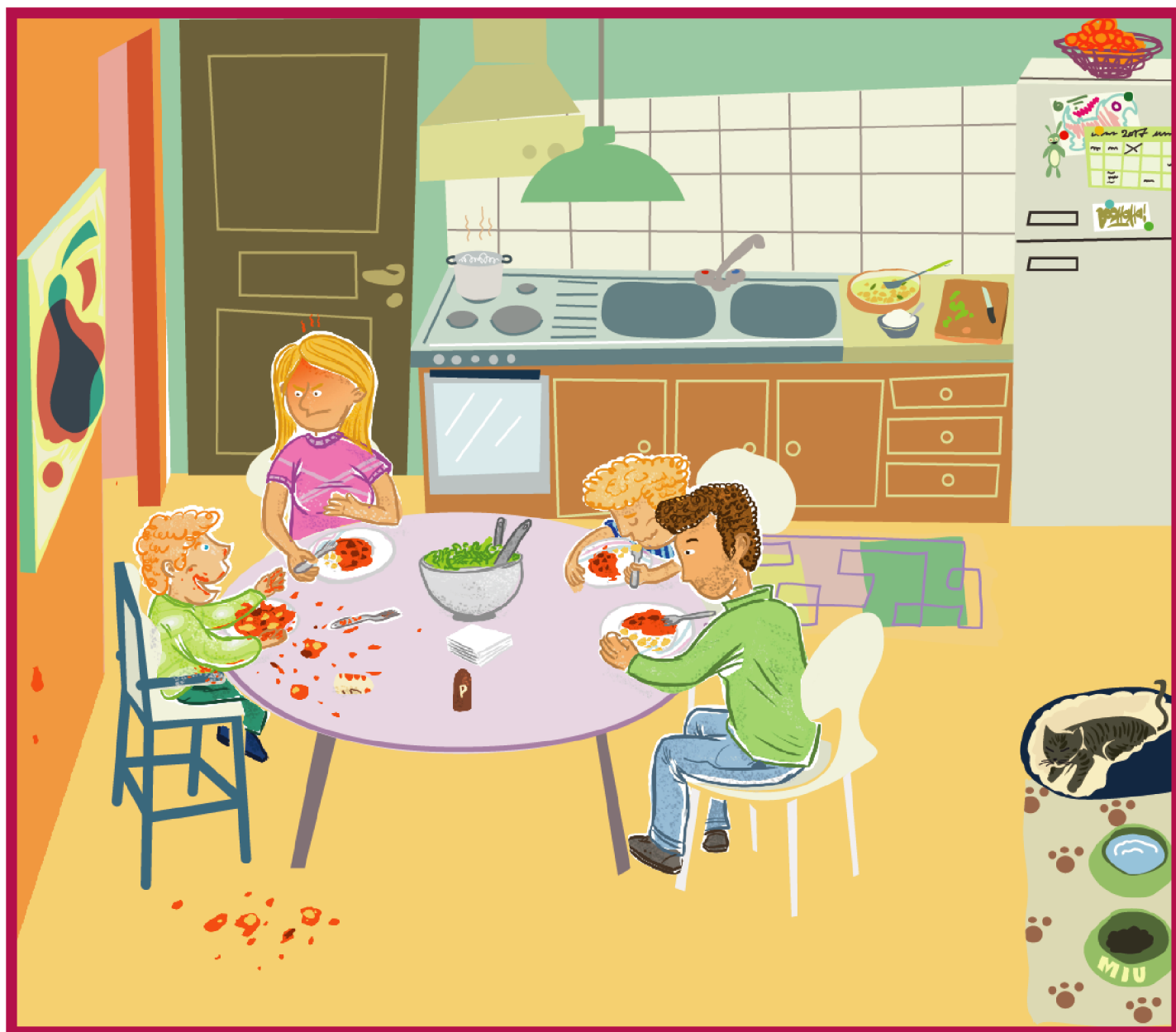




Mit Kindern über
ESSGEWOHNHEITEN
 sprechen





ESSGEWOHNHEITEN

Ihr Sohn Sam ist 1,5 Jahre alt. Jetzt möchte er selbständig essen. Aber anstatt seinen Löffel und seine Gabel richtig zu benutzen, spielt er mit dem Essen und schafft es nicht, dieses in seinen Mund zu bringen. Das Essen ist überall: auf seiner Kleidung, in seinen Haaren und auf dem Boden rund um den Tisch. Sie ärgern sich, weil Sie an die Unordnung denken und daran, wie mühsam es sein wird, die Küche zu putzen.

Alle Eltern kennen solche Situationen aus dem täglichen Leben mit ihren Kleinen. Wie können wir angemessen reagieren, um Konflikte und schlechte Gefühle in solchen Situationen zu vermeiden?

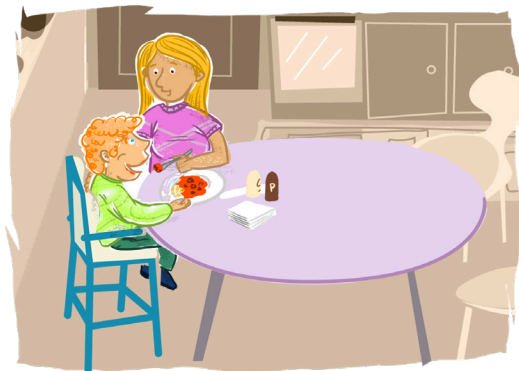
Nachfolgend können Sie die Situation und Ihre Reaktionen mit Hilfe von Einstiegsfragen analysieren. Zudem finden Sie Hinweise, wie Sie angemessen reagieren können.

Analyse



Möchten Sie die Situation analysieren? Bitte lesen Sie weiter auf [Seite 2](#).

Hinweise



Brauchen Sie allgemeine Ratschläge für das Essen mit Kleinkindern? Bitte lesen Sie weiter auf [Seite 3](#).

Analyse



Finden Sie einen konstruktiven Weg für eine erfolgreiche Interaktion mit Ihrem Kleinkind, die auf den drei E's aufbauen¹.

Was sind die drei E's und was steckt hinter diesem Konzept? Sehen Sie sich bitte [Seite 4](#) an und kommen Sie dann auf diese Aufgabe zurück.

Diese Fragen können Ihnen helfen, erfolgreiche Interaktionsmöglichkeiten zu finden:

- **Einstimmen (Tune in):** Wie sieht die Situation für Ihr Kleinkind aus?
- **Erzähle mehr (Talk more):** Was könnten Sie Ihrem Kind sagen? Beschreiben Sie die Eigenschaften des Lebensmittels. Beschreiben Sie, was Ihr Kleinkind gerade tut. Beschreiben Sie Ihre eigenen Gefühle, warum sind Sie wütend?
- **Einander abwechseln (Take turns):** Was könnte Ihr Kleinkind alleine machen? Was könnten Sie als nächstes gemeinsam tun?

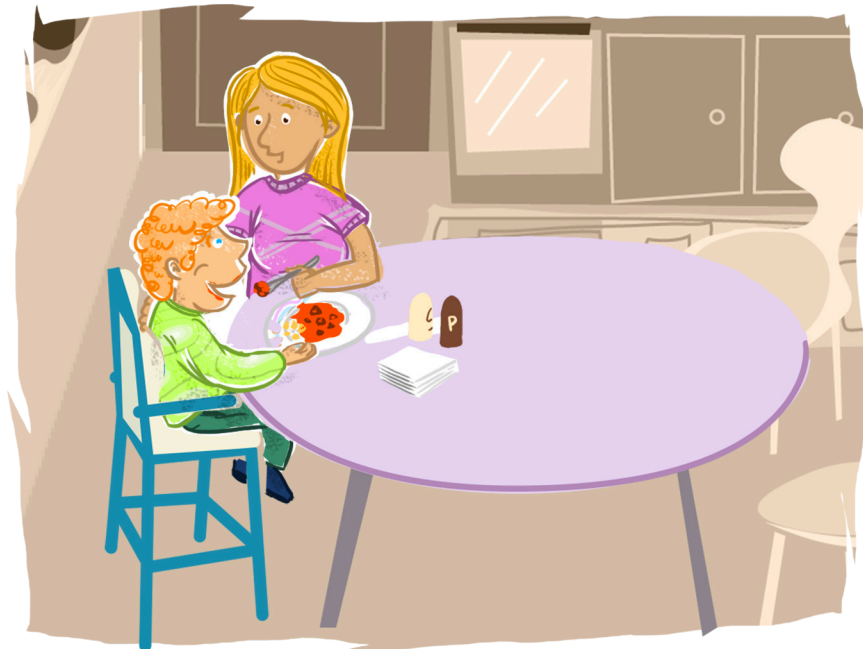
Bitte notieren Sie Ihre eigenen Gedanken und Ideen, wie Sie in dieser Situation angemessen reagieren könnten. Vergleichen Sie sie dann mit den Vorschlägen auf der nächsten Seite.

[illegible]

Ideen für die Kommunikation mit den drei E

- **Einstimmen (Tune in):** Ich sehe, dass du mit deinem Essen spielst. Magst du nicht, was auf deinem Teller liegt? Bist du nicht hungrig?
- **Erzähle mehr (Talk more):** Wenn du so mit deinem Essen um dich wirfst, werde ich viel Zeit damit verbringen müssen, die Küche zu putzen. Schauen wir uns gemeinsam deinen Teller an. Ich sehe hier viel leckeres Essen, und es riecht auch sehr gut. Kannst du es riechen? Darf ich dir beim Essen helfen?
- **Einander abwechseln (Take turns):** Welches Lebensmittel würdest du als nächstes gerne probieren? Die Karotte? Lecker, sie schmeckt süß! Lass uns die Karotten in kleine Stücke schneiden, wir können sie zusammen schneiden. Wie viele Nudeln befinden sich auf deinem Teller? Lass sie uns zusammen zählen! Möchtest du etwas Wasser oder Tee trinken? Du kannst den Becher selbst halten. Was möchtest du als nächstes probieren? Du kannst die Erbsen selbst aus der Schüssel nehmen, wenn du magst.

Hinweise



Allgemeine Hinweise zum Essen mit kleinen Kindern:

Berücksichtigen Sie, dass Ihr Kleinkind vielleicht müde oder gar nicht hungrig ist. In diesem Alter sind sich die Kinder ihrer Bedürfnisse und Wünsche noch nicht bewusst. Sie sind auch noch nicht in der Lage, diese zu äußern. So kann es sein, dass Ihr Kleinkind nur ausdrücken möchte: Ich habe keinen Hunger, aber ich bin sehr interessiert an meiner Umgebung. Oh, hier gibt es sehr interessante Dinge! Und ich kann ganz viel mit ihnen machen!

Nehmen Sie daher die Handlungen Ihres Kleinkindes nicht persönlich: Es will Ihnen nicht absichtlich mehr Arbeit machen.

Wenn Sie glauben, dass Sie mit dem Verhalten Ihres Kindes nicht mehr zurechtkommen, sollten Sie sich aus der Situation zurückziehen. Streiten Sie nicht über das Essen: Wenn Ihr Kind jetzt nicht essen will, will es dies vielleicht später. Nehmen Sie den Teller weg und sagen Sie ihm, dass Sie es später noch einmal versuchen werden, wenn es vielleicht hungrig ist.

Seien Sie sich immer bewusst, dass das Verhalten Ihres Kleinkindes nie dazu gedacht ist, Sie zu ärgern. Werden Sie also nicht wütend! Versuchen Sie, ruhig zu bleiben!

Was sollte ich über die Kommunikation mit Säuglingen und Kleinkindern wissen?

Alle Arten der Kommunikation wirken sich auf das Gehirn eines Kindes aus, und Sprache ist für eine gute Entwicklung des kindlichen Gehirns unerlässlich. Mangelnde Kommunikation in der frühen Kindheit führt zu einer schlechten Entwicklung des Wortschatzes mit negativen Folgen für die Intelligenz und den Lernerfolg eines Kindes im ganzen Leben. Unser Gehirn bildet ein Netzwerk von Neuronen, das alle neuen Informationen aus der Umwelt verarbeitet. Durch soziale Handlungen wie verbale und nonverbale Kommunikation sowie Wiederholung und Vertiefung von Reizen helfen wir unserem Gehirn, dieses unschätzbare Netzwerk zu stärken und auszubauen. Als Eltern haben Sie also großen Einfluss auf die Intelligenz wie auch auf die soziale und individuelle Entwicklung Ihres Kindes.

Wie können Sie die Entwicklung des Gehirns Ihres Kindes am besten fördern?

Es ist sehr wichtig, bereits ganz von Anfang an bei jeder Gelegenheit mit Ihrem Kind zu kommunizieren. Für die Entwicklung des kindlichen Gehirns ist es jedoch nicht nur wichtig, wie häufig Sie sprechen, sondern ebenso, wie Sie mit dem Kleinkind kommunizieren. Wissenschaftler:innen haben grundlegende Vorschläge entwickelt, die Sie dabei berücksichtigen sollten.

Die drei E:

Einstimmen (Tuni in): Das bedeutet, dass Sie sich in die Lage des Kleinkindes versetzen müssen. Beobachten Sie Ihr Kind: Wofür interessiert es sich im Moment? Worauf konzentriert es sich? Sprechen Sie mit ihm darüber (z. B. über Stifte, Tassen oder Schalen, Textilien, Steine, Spiegel, Tiere, andere Kinder, Gefühle oder Beobachtungen), auch wenn es Ihre Worte noch nicht versteht. Manchmal ändern kleine Kinder ihre Aufmerksamkeit sehr schnell. Es kann sein, dass das Buch nach einer Minute nicht mehr interessant ist für das Kind, aber es kann plötzlich großes Interesse an den Bauklötzen auf der anderen Seite des Raumes zeigen. Lassen Sie Ihre Kinder gewähren und kommentieren Sie ihre Handlungen! Die Perspektive eines Kindes einzunehmen und Kommentare dazu abzugeben, unterstützt das Lernen und die Gehirnentwicklung des Kindes. Das Kind muss seine Energie nicht mit uninteressanten Dingen verschwenden, die ihm von den Eltern aufgezwungen werden.

Erzähle mehr (Talk more): Dieser Ratschlag lässt sich ganz einfach in den Alltag mit kleinen Kindern integrieren. Kommentieren Sie alle Ihre Handlungen mit dem Baby: Füttern, Windeln wechseln, Anziehen, Baden. Ihr Kind merkt sich die verschiedenen Laute Ihrer Sprache und wird sie nach einer Weile nachahmen. Beispiele:

- Erklären Sie den Gegenstand, den Ihr Kleinkind in den Händen hält: Was ist das? Wofür benutzen wir es?
- Suchen Sie gemeinsam nach anderen oder ähnlichen Objekten: Wo können wir neue Objekte finden? Wo sind sie versteckt?
- Stellen Sie Fragen: Wenn Ihr Kind die Arme nach Ihnen ausstreckt, fragen Sie zuerst: "Willst du zu mir kommen?" und dann handeln Sie und nehmen Ihr Kind. Auf diese Weise kann Ihr Kind die Verbindung zwischen Satz und Handlung herstellen.

Wenn Ihr Kleinkind anfängt, Wörter zu äußern (z. B. "Ball"), erweitern Sie die geäußerten Wörter zu einem vollständigen Satz wie "Ja, da ist ein Ball" oder "Willst du mit dem Ball spielen?". Auf diese Weise oder durch die Verwendung der Wörter in einem anderen Kontext ermutigen Sie Ihr Kind zu kommunizieren. Dadurch wird auch der Wunsch geweckt, die Sprache zu benutzen.

Einander abwechseln (Take turns): Achten Sie bei der Kommunikation mit Ihrem Kind auf Gegenseitigkeit. Lassen Sie das Kind die Wörter selbst finden, nehmen Sie sie nicht vorweg und sagen Sie sie nicht im Voraus. Kleinkinder brauchen in der frühen Phase des Spracherwerbs eine gewisse Zeit, um die richtigen und passenden Wörter zu finden.

Verwenden Sie offene Fragen wie: Warum, wer, wie? Die Kinder müssen mehr Wörter verwenden, um diese Fragen zu beantworten, so dass sie mit jeder Antwort ihren Wortschatz trainieren.

Außerdem fördern diese Fragen eine kontinuierliche Kommunikation. Ihr Gespräch wird also nicht nach einer Ein-Wort-Antwort auf eine Ja-Nein-Frage enden.

Das Thema “Mit Kindern über Essgewohnheiten sprechen” basiert auf den folgenden Quellen:

¹<https://www.ecs4kids.org/programs/school-readiness/ccrr/family-engagement/the-3ts-program-tune-in-talk-more-take-turns/>

Nolan, Virginia. 2016. «Die Macht der Sprache.» *Das Schweizer Elternmagazin Fritz und Fränzi*, Oktober, 58-64.

Suskind, Dana, Beth Suskind und Leslie Lewinter-Suskind. 2015. *Thirty Million Words. Building a Child's Brain*. New York: Dutton.