

Inhalt

| | |
|--|----|
| Vorwort | II |
| Was ist artgerecht? | 14 |
| <i>Hier lesen wir, was mit »artgerecht« überhaupt gemeint ist und ob es dasselbe ist wie »bedürfnisorientiert«. Nicola beantwortet Elternfragen zu verschiedenen Erziehungsstilen, zum Umgang mit gut gemeinten Kommentaren von anderen und zu den eigenen inneren Ansprüchen.</i> | |
| Erziehungsstile vs. Bauchgefühl | 16 |
| Kommentare aus dem Umfeld | 18 |
| Du willst das doch so! | 21 |
| Spielen trotz Erschöpfung? | 23 |
| Es läuft nicht wie geplant | 25 |
| Mein artgerecht-Blick auf die Geburt | 28 |
| <i>Ein kurzer Überblick über das, was wir über artgerechte Geburten wissen, und darüber, was wichtig ist, wenn die Geburt nicht nach Wunsch verlaufen ist – denn das beschäftigt Eltern oft noch lange Zeit.</i> | |
| Wird das wieder gut? | 29 |
| Kaiserschnitt | 31 |

Mein artgerecht-Blick auf Säuglinge 34

Schreien, trösten, schlafen ... in diesem Kapitel stellen Eltern viele typische Fragen für das erste Jahr. Nicola erklärt, warum es artgerecht ist, wenn ein Baby nachts oft aufwacht, viel Nähe einfordert und nur bei den Eltern sein will – und wie wir damit umgehen können.

Schreiphasen überstehen 36

Selbst schuld? 38

Zu viel Nein? 40

Schlaflos im Kinderwagen 43

Nur mit Körperkontakt 45

Schreien lassen? 48

Nachtspielzeit 50

Schneller einschlafen 53

Schlafen nie ohne Mama? 55

Im Auto 58

Zwei ins Bett bringen 61

Auf die Schnelle:
Kompaktantworten zur Babyzeit 64

Mein artgerecht-Blick auf Alltag und Betreuung 73

Geht es meinem Kind gut in der Kita? Kann das auch zu viel werden? Wie kriegen wir einen entspannten Start in den Tag hin, wenn die Eltern pünktlich zur Arbeit müssen? Wir schauen auf unseren herausfordernden Familienalltag und darauf, welche Art von Betreuung dem Wohlbefinden von Kindern und Eltern guttut.

Betreuung im ersten Jahr 75

| | |
|------------------------------------|----|
| Ohne Kindergarten | 78 |
| Zu viel Kita? | 80 |
| Stress am Morgen | 82 |
| Fremdeln | 86 |
| Auf die Schnelle: | |
| Kompaktantworten rund um Betreuung | 90 |

Mein artgerecht-Blick auf Kleinkinder 96

Nicola betrachtet die Frage, ob Kleinkinder uns mit Absicht provozieren, was ihr kleines Gehirn überhaupt leisten kann und warum sie genau die Fähigkeiten mitbringen, die sie in diesem Alter brauchen – auch wenn das für Eltern oft eine große Herausforderung ist.

| | |
|--------------------------------|-----|
| Immer diese Ausbrüche | 98 |
| Soll ich rausgehen? | 100 |
| Ich will nicht! | 102 |
| Ohne mich kein Einschlafen | 105 |
| Schlaflos im Familienbett | 108 |
| Lange stillen | 110 |
| Abstand zwischen Geschwistern? | 112 |
| Am Tisch bleiben | 117 |
| Angst vor dem Arztbesuch | 118 |
| Sexuelle Entwicklung | 121 |
| Schon trocken, doch nicht ganz | 124 |
| Ganz schön weinerlich | 127 |
| Veränderungen aushalten? | 129 |

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Anderswo geht's doch auch! | 131 |
| Kleine Konfliktvermeider | 134 |
| Wenig Kita-Begeisterung | 136 |
| Das verbotene Kostüm | 138 |
| Auf die Schnelle: | |
| Kompaktantworten zum Kleinkindalter | 140 |

Mein artgerecht-Blick auf Grundschulkind

149

Wenn die Kinder älter werden, erobern sie sich Schritt für Schritt einen eigenen Platz in der Welt. Nun tauchen ganz neue Themen auf – Nicola begleitet Eltern bei ihren Fragen, wenn sie gemeinsam mit ihren Schulkindern zwischen »müssen müssen« und »wollen dürfen« balancieren.

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Kleine Hausaufgabenhasser | 151 |
| Ausgeschlossen werden | 154 |
| Freunde finden | 156 |
| Schüchtern sein | 159 |
| Falsche Freunde? | 161 |
| Gefühle regulieren | 163 |
| Rückschritte nach der Einschulung | 166 |
| Fürsorge oder schon Helikoptern? | 168 |
| Frühe Morgen, lange Abende | 170 |
| Im Haushalt helfen | 173 |
| Ich komm nicht mit! | 176 |

Mein artgerecht-Blick auf Wut und Aggression 179

Viele Elternfragen drehen sich um den Umgang mit Schreien, Schubsen, Schlagen, Wüten. Manchmal macht uns das unbändige Verhalten selbst richtig wütend, weil wir Ursache und Sinn nicht verstehen. Dieses Kapitel soll das Verhalten erklären und Erste Hilfe anbieten.

| | |
|---------------------------|-----|
| Wen zuerst trösten? | 180 |
| Spiegeln bei Frustration | 183 |
| Unbändiges Schreien | 185 |
| Das ist doch Absicht! | 187 |
| Streit beim Abendessen | 189 |
| Mit kleinen Geschwistern | 191 |
| Darf ich »zurückkratzen«? | 193 |
| Mit Waffen spielen | 195 |
| Raufen auf dem Schulhof | 198 |
| Ohren zuhalten | 201 |

Mein artgerecht-Blick auf Trennungsfamilien 205

Erziehungsratgeber tun häufig so, als würden fast alle Kinder von zwei Elternteilen großgezogen – doch das ist längst nicht mehr so. Nicola wirft einen Blick auf die besonderen Herausforderungen und Gefühlswogen in Familien mit getrennten Eltern.

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Trennung kindgerecht erklären | 206 |
| Schwierige Gefühle zeigen | 213 |
| Alleinerziehend und alles zu viel | 215 |
| Auf die Schnelle: | |
| Kompaktantworten rund um Trennung | 217 |

Immer artgerecht: Unterstützung holen 220

»Es braucht ein Dorf, um ein Kind zu erziehen« – diesen Satz haben die meisten Eltern schon mal gehört. Aber woher nehmen wir die Kraft, nicht alles allein zu machen, sondern die Verantwortung mit anderen zu teilen? Und wie helfen wir uns selbst, wenn wir uns überfordert fühlen? Die gute Nachricht: Nicola hat viele Vorschläge dazu.

Ich fühle mich alleingelassen 221

»Zeit zum Dorfbauen« 224

Wie überlebt man das? 227

Ein großes Dankeschön! 231

Literatur und Quellen 233