

Eltern

Briefe

INHALT

8 Jahre 4 Monate

- 1 Ihr großes kleines Kind
- 3 Brauchen Kinder ein Handy?
- 4 Endlich Ferien?!
- 6 Die Neigungskurse
- 7 Familie als Team
- 10 Kinder brauchen Werte
- 12 Mithilfe im Haushalt
- 14 Jetzt schon eine Zahnsperre?

Ihr großes kleines Kind

Ihr großes kleines Kind wächst nicht nur kräftig, sondern es wird auch von Tag zu Tag selbstständiger und selbstbestimmter. Sie wundern sich wohl manchmal darüber, dass es schon alleine Termine mit seinen Freunden ausmacht, einen ganzen Nachmittag selbstständig gestaltet und auch gerne einmal ohne Sie unterwegs ist? Dass Ihr Kind Sie nicht mehr für alles braucht, ist normal und richtig. Ihr Kind löst sich allmählich von Ihnen. Es soll jetzt immer mehr Schritte alleine wagen. Für Sie bedeutet dies zwar wieder einen der vielen kleinen Abschiede vom kleinen Kind, aber auch eine neue Gelassenheit. Ihr Kind wird groß und kann immer mehr allein tun – genießen Sie es!



*Ihr Kind sieht die Welt
– und Sie –
nun kritischer.*

Sie sollten jetzt versuchen, **nicht allzu ängstlich** zu sein und Ihr Kind ständig zu kontrollieren. **Vertrauen Sie** auf seine Fähigkeiten. Über viele Jahre haben Sie Ihr Kind begleitet und gut auf den Weg gebracht. Es weiß jetzt, wie

es sich im Straßenverkehr zu verhalten hat, und dass es sich nicht von Fremden ansprechen lassen und auch mit niemandem mitgehen darf. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie ihm **schon viel zutrauen**, dann traut es sich auch.

Brauchen Kinder ein Handy?

Eigentlich brauchen Grundschul Kinder noch kein eigenes Smartphone. Sie sind noch sehr eng an den Eltern dran und haben einen überschaubaren Aktionsradius: Zuhause, Schule, Spielplatz, Spielstraße oder Hof, Großeltern oder beste Freundin. Die meiste Zeit wissen Sie genau, wo sich Ihr Kind aufhält. Doch natürlich gibt es auch Ausnahmen: Wenn Ihr Kind zum Beispiel einen langen Schulweg hat und Sie eher ängstlich sind, dann ist die Anschaffung eines Smartphones durchaus überlegenswert.

Wenn Sie ein Handy für notwendig halten und Ihr Kind reif genug ist, die Verantwortung für ein eigenes Gerät zu übernehmen, werden Sie ihm nicht irgendein Gerät in die Hand drücken wollen. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind das Telefon leicht bedienen kann und es zu seinen Bedürfnissen passt. Am besten informieren Sie sich durch **Produkttests** oder fragen andere Eltern nach deren Empfehlungen.

Eine weitere Überlegung ist, ob Sie für Ihr Kind ein **Vertrags- oder ein Prepaid-Handy** anschaffen wollen. Die meisten Mobilfunkbetreiber bieten einen **Kinder- oder Partnertarif** an. Das bedeutet meist eine relativ geringe Grundgebühr und ein bestimmtes Limit für Telefonate und mobile Daten. Wird dieses Limit überschritten, kann es **teuer werden**. Erkundigen Sie sich deshalb genau! Ein Prepaid-Tarif ist für

acht- bis neunjährige Kinder noch zu kompliziert. Sie können mit einem monatlich festgelegten Betrag noch nicht richtig umgehen. Er ist womöglich genau dann aufgebraucht, wenn Ihr Kind Sie dringend anrufen möchte. Besser ist es, einen Tarif mit möglichst günstiger **Flatrate für Telefonate** und die mobile Datennutzung zu wählen, so dass Ihr Kind Sie auch wirklich **immer erreichen** kann, wenn es nötig ist.

Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind **Nutzungsregeln** und Handypausen: So sollte das Gerät im Unterricht auf jeden Fall ausgeschaltet werden, ebenso am Essenstisch, bei den Hausaufgaben und kurz vor dem Schlafengehen. Gehen Sie dabei mit gutem Beispiel voran und kontrollieren Sie Ihre eigene Nutzungsdauer. Die Einrichtung einer „Handygarage“, in der alle Smartphones der Familie für eine bestimmte Zeit „ge-

Seien Sie ein gutes Vorbild, was die eigene Nutzungsdauer angeht.

parkt“ werden, kann sich als sehr hilfreich erweisen. Am wichtigsten aber ist das **Gespräch** mit Ihrem Kind. Erklären Sie Ihrem Kind seinem Alter entsprechend, was mit einem Smartphone alles möglich ist, welche Daten gesammelt werden können. Nur so können Sie verhindern, dass es unvorsichtig ist! Machen Sie es auf mögliche **Gefahren** aufmerksam und stellen Sie **Verhaltensregeln** auf wie etwa: „Wenn jemand gemein zu mir oder anderen ist, dann bespreche ich das mit meinen Eltern“ oder „Keine Anrufe oder

Nachrichten von Fremden beantworten“. Letztendlich ist auch der richtige Umgang mit dem Smartphone Teil der **Medienerziehung**.

Nicht jede App braucht wirklich Zugriff auf Standort, Kontakte oder Fotos.



Datenschutz ist sehr wichtig

Smartphones sind nicht mehr nur Telefone – sie sind extrem leistungsstarke Taschencomputer. Bevor Sie Ihrem Kind das Smartphone überlassen, sichern Sie das Gerät. Zu allererst ist ein sicheres Passwort wichtig, das im besten Fall nur Ihr Kind und Sie kennen. Wählen Sie neue Apps gemeinsam aus und kümmern Sie sich um regelmäßige Sicherheitsupdates. Kontrollieren Sie bei der Anmeldung die Datenschutzbestimmungen und die eingeforderten Zugriffsrechte. Stellen Sie sich dabei Fragen wie „Muss diese App wirklich Zugriff auf mei-

ne Kontakte oder den Standort haben?“. Zusätzlich können Sie eine Jugendschutz-App herunterladen, um Ihrem Kind einen sicheren Surfraum einzurichten. Eine Antiviren-App ist ebenso hilfreich. Um mögliche Kosten zu vermeiden, unterbinden sie kostenpflichtige In-App-Käufe und lassen sie gebührenpflichtige Drittanbieter-Nummern beim Netzbetreiber sperren. Testen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind wichtige Funktionen wie WLAN, Bluetooth oder GPS und erklären Sie, wann diese besser ausgeschaltet bleiben sollten.

Endlich Ferien?!

Wenn die Ferienzeit naht, wird es für berufstätige Eltern oft schwierig. Denn während die Schulkinder übers Jahr verteilt fast drei Monate Ferien haben, stehen den Eltern oft nur drei oder vier Wochen Urlaub zur Verfügung. Also was tun? Wohin mit den Kindern?

Vielleicht können Sie Ihr Kind in den Ferien **zu den Großeltern** schicken. Diese freuen sich sicherlich, einmal eine oder zwei Wochen allein mit ihrem Enkelkind verbringen zu können. Vielleicht fährt Ihr Kind auch gern zu Tante und Onkel oder möchte **mit einer befreundeten Familie** verreisen.

Sie können Ihr Kind auch bei einer **Kinder- und Jugendfreizeit** anmelden. Die dortigen Angebote sind vielfältig und reichen von **Zeltlagern** über **Kanoutouren** bis hin zu **Erlebniswochenenden**. Wenn es Ihre Finanzen erlauben, könnten Sie Ihr Kind auch auf einen **Ponyhof** schicken. Die wichtigste Voraussetzung ist natürlich, dass Ihr Kind auch tatsächlich **alleine** verreisen möchte. Wenn Ihre Tochter zum Beispiel schon ungerne bei einer Freundin übernachtet, hat es wenig Sinn, sie zu einem Ferienaufenthalt im Zeltlager überreden zu wollen. Auch wenn Ihr Sohn partout nicht an einer Kinderfreizeit in den Bergen teilnehmen möchte, müssen Sie das akzeptieren. Sicherlich ergibt

sich über kurz oder lang die Gelegenheit für ein kleines Gespräch, in dem Sie herausfinden können, woran seine Abneigung liegt. Vielleicht sind Ihrer Tochter zwei Wochen Ferienlager zu lang oder sie hat Angst vor den vielen fremden Kindern. Dann schlagen Sie ihr einen kleinen **Wochenendtrip** vor oder Sie versuchen, eine ihrer Freundinnen für die Ferienfreizeit zu gewinnen.

Manche Kommunen oder andere Träger bieten **Ferienprogramme** an, bei denen Sie Ihr Kind morgens hinbringen und abends wieder abholen können. Das können tägliche **Ausflüge** sein, ein Sportkurs oder der Aufenthalt in einer **Freizeiteinrichtung** in der Nähe Ihres Wohnorts. Gerade für schüchterne Kinder oder für solche, die nicht gerne woanders übernachten oder zu **Heimweh** neigen, können diese Tagesprogramme eine gute Alternative sein. Vielleicht klappt es ja dann im nächsten oder übernächsten Jahr mit dem auswärts Übernachten.

Ferienprogramme gibt es auch für den kleineren Geldbeutel.

*Für Einzelkinder
ist ein Ferien-
aufenthalt mit
anderen Kindern
oft lustig und
anregend.*



© Esther Merbt / Pixabay.com

Aber vielleicht fällt es ja Ihnen, den Eltern, schwer, sich für eine oder zwei Wochen **von Ihrem Kind zu trennen**. Gehen Sie in sich und überlegen Sie, woran das liegen könnte. Haben Sie in Ihrer Kindheit schlechte Erfahrungen gemacht? Und haben Sie vielleicht die Befürchtung, dass es Ihrem Kind ähnlich ergehen könnte? Dann hilft nur eines: Information. Versuchen Sie so viel wie möglich zu erfahren. Wohin fährt denn

die Gruppe? Wie sieht die Betreuung vor Ort aus? Was steht genau auf dem Programm? **Je mehr Sie wissen**, desto leichter wird es Ihnen fallen, Ihr Kind fahren zu lassen. Denken Sie daran: Zeit in einem Ferienlager zu verbringen gehört zu den ersten Versuchen, alleine ohne Eltern zu verreisen. Dies sollten Sie auf jeden Fall **unterstützen**. Aber Sie müssen es auch nicht erzwingen, schließlich hat das Ganze ja auch noch Zeit.

Die Neigungskurse

Schule kann auch in der zweiten Klasse schon ganz schön stressig sein. Die Kinder müssen mehrere Stunden still sitzen, sich konzentrieren und Lernstoff unterschiedlichster Art aufnehmen – das ist für Acht- oder Neunjährige eine große Herausforderung. Deshalb ist es wichtig, nach dem Unterricht für Ausgleich zu sorgen.

In vielen Grundschulen werden Wahlfächer, Arbeitsgemeinschaften oder **Neigungskurse** angeboten. Das kann eine zusätzliche Stunde **Musikunterricht** im Chor oder in einem Instrumentalensemble sein oder zusätzlicher **Turnunterricht**, bei dem die Kinder sich im Geräteturnen, Tischtennis oder Ähnlichem üben können. In manchen Schulen gibt es auch **Theatergruppen, Malkurse, Handarbeits- oder Werkgruppen.**

Eltern und Schüler werden zu Beginn des neuen Schuljahres rechtzeitig informiert, sodass die Kinder sich entsprechend ihrer Begabungen und Interessen für einen Kurs anmelden können.

In den Ganztagschulen mit Nachmittagsunterricht sind die Neigungskurse Bestandteil des Schulanachmittags.

Wenn also Ihr Kind ganz aufgeregt nach Hause kommt und Sie mit einem Anmeldungszettel überrascht, überlegen Sie **gemeinsam**, was für Ihr Kind geeignet wäre. Vielleicht ist Ihr Kind begabt in Leichtathletik und hat Spaß an einer Extrastunde Sport. Wenn es musikalisch ist, möchte es vielleicht am Schulchor teilnehmen oder Blockflöte spielen. Die angebotenen Stunden sind dazu da, Ihrem Kind neben dem regulären Unterricht einen **Ausgleich** zu bieten. So kann es neben Mathematik, Deutsch und Heimat- und Sachkunde auch **anderen Interessen nachgehen oder neue entdecken.**

Allerdings sollten Sie darauf achten, dass Ihr Kind sich vor lauter Begeisterung nicht **überfordert**, indem es seine Freizeit komplett **verplant**. Es braucht auch Leerlauf, also eine Zeit, in der es **für sich** sein kann und keinerlei Leistung – welcher Art auch immer – erbringen muss.

Ob Sport, Musik oder Kunst, für jeden ist etwas dabei.



Familie als Team

Sie haben es bemerkt: Mehr und mehr wird in Ihrer Familie verhandelt: Wenn Sie etwa Ihrem Kind etwas verbieten, wird es den Grund dafür wissen wollen. Wenn es etwas haben möchte, findet es Argumente dafür. Und das ist gut so. Ihr Kind übt seine sozialen und kommunikativen Fähigkeiten ein. Fähigkeiten, die nicht nur im privaten zwischenmenschlichen Bereich, sondern auch in der Schule und im späteren Berufsleben immer wichtiger werden: Verhandlungsgeschick, Überzeugungskraft, Durchsetzungsfähigkeit, aber auch Einfühlungsvermögen in die Bedürfnisse des anderen.

Eltern haben nicht immer automatisch recht.

Ihr Kind sieht Sie als Eltern nun nicht mehr ausschließlich als die an, die alles können und wissen und immer recht haben. Vielleicht werden Sie ab und zu auch **infrage gestellt und kritisiert**. Das macht nichts. Seien Sie offen und **diskussionsbereit**, aber seien Sie auch klar in den Dingen, die Sie für wichtig halten.

Als Familie ein Team zu sein bedeutet, dass Ihre Kinder in Ihrer Familie lernen können, wie man gemeinsam **Aufgaben erledigt, Konflikte austrägt** oder **zu Entscheidungen kommt**. Es bedeutet für Sie, die Kinder ihrem Alter entsprechend **ernst zu nehmen** und in familiäre Aufgaben und Entscheidungen **einzubeziehen**.

Wie sieht dies nun im normalen Familienalltag aus?

Teams sprechen miteinander

Setzen auch Sie sich als Familie immer mal wieder zusammen und besprechen Sie miteinander, was anliegt – je regelmäßiger, umso besser. Geben Sie dabei auch jedem Ihrer Kinder die Möglichkeit, seine Anliegen vorzubringen und ermutigen Sie es dazu. Hören Sie dabei aufmerksam zu und nehmen Sie die Anliegen ernst, auch wenn Sie Ihnen vielleicht wenig wichtig erscheinen oder auch mal drollig ausgedrückt werden.

Teams arbeiten zusammen

Beziehen Sie Ihre Kinder in gemeinsame Aufgaben mit ein. Der Keller wird entrümpelt und die Sachen kommen auf den Sperrmüll? Garten oder Balkon müssen dringend hergerichtet werden? Alle helfen mit! Jedes Familienmitglied kann im Rahmen



© BenediktGeyer / Pixabay.com

Die Familienregeln müssen von jedem beachtet werden.

seiner Möglichkeiten das Seine dazu beitragen. Sie werden sehen, solche Aktionen verbinden ungem.

Teams haben Aufgaben und beachten Regeln

Jedes Familienmitglied hat seine Aufgaben: Neben der Schule oder Arbeit hat jeder in der Familie seine Pflichten im Haushalt, wie etwa den Tisch zu decken oder den Müll rauszubringen. Es gibt Regeln, die von allen eingehalten werden müssen, etwa dass die Schuhe ins Regal gestellt wer-

den oder nach dem Essen jeder sein Geschirr wegräumt.

Teams streiten gelegentlich

Auch das gehört dazu. In der Familie kann Ihr Kind lernen, Konflikte fair auszutragen. Zeigen Sie ihm, wie das geht – durch Ihr gutes Vorbild. Vermeiden Sie es zu „explodieren“ und helfen Sie auch Ihrem Kind dabei, seinen Ärger, seine Wut so auszudrücken, dass es dabei nicht verletzend ist.

Teams haben Spaß miteinander

Das Leben besteht – Gott sei Dank – nicht nur aus Pflichten. Gemeinsame Unternehmungen als Familie sind die Würze im Alltag. Lassen Sie Ihre Kinder ihre Ideen und Wünsche einbringen und berücksichtigen Sie sie auch. Das heißt nicht, dass die Kinder allein bestimmen, was gemacht wird. Wie gesagt – Sie sind ein Team!

Teams halten zusammen

Das Wir-Gefühl, die Verbundenheit innerhalb einer Familie wird durch gemeinsame Aufgaben und Gespräche, durch bewältigte Konflikte und auch durch gemeinsame Unternehmungen gestärkt. Wenn Sie mehrere Kinder haben, fördern Sie auch die Solidarität der Geschwister untereinander, zum Beispiel, dass jeder ausreden darf, keiner bevorzugt wird oder dass die berechtigten Wünsche jedes Kindes abwechselnd berücksichtigt werden.

Teams brauchen ein gutes Klima

Zeigen Sie Ihren Kindern, wie man einen guten Umgang miteinander pflegt und achten Sie darauf, dass Werte wie Respekt vor dem anderen, Hilfsbereitschaft und Freundlichkeit von allen in der Familie eingehalten werden – auch und gerade im Alltag.

Je **klarer** Sie als Eltern also in Ihrer Rolle als verantwortliche Erzieher sind, umso leichter können Sie mit Ihren Kindern auch ein Stück **Demokratie** leben. Gehorsam allein wird Ihre Kinder nicht zu selbstständigen Erwachsenen werden lassen. Es ist auch notwendig, ihnen mehr und mehr **Eigenständigkeit** zuzugestehen, dabei aber mit ihnen in einem guten Kontakt zu bleiben. Begleiten Sie Ihr Kind auf seinem spannenden Weg in die Selbstständigkeit.

*Fördern Sie die
Solidarität im
Familien-Team!*



Kinder brauchen Werte

Jede Familie hat ihre eigenen Regeln – und doch gibt es auch Werte, die in unserer Gesellschaft ganz allgemein anerkannt sind und an die sich alle halten sollten. Beispielsweise ist man sich hierzulande einig, dass eigene Interessen nicht mithilfe von Gewalt durchgesetzt werden dürfen, dass persönlicher Besitz respektiert werden muss oder dass jeder bestimmte Pflichten hat. (Etwa bei Erwachsenen die Arbeit oder beim Schulkind die Hausaufgaben oder Mithilfe im Haushalt).

Wie so vieles, so sind auch Werte dem **Zeitgeist** unterworfen: Unbedingter **Gehorsam** etwa war zu Großvaters Zeiten noch ein wichtiges Erziehungsziel. Ein Kind sollte ohne Widerspruch folgen und sich ansonsten ruhig und unauffällig verhalten. Heute möchten wir Kinder, die sich trauen, ihre eigene Meinung zu äußern. Keine Duckmäuser, sondern **lebendige, interessierte Kinder**, die zu selbstständigen und verantwortungsvollen jungen Menschen heranwachsen. Und dem entspricht auch der heutige Erziehungsstil: **weg von Strafen** wie Schlägen oder Einsperren hin zu pädagogischen Maßnahmen, zu Gesprächen, vernünftigen Erklärungen und Vertrauen in **die Einsicht der Kinder**.

Was ist **Ihnen** wichtig bei der Erziehung Ihrer Kinder? Wohin soll die Reise gehen? Haben Sie einen „Kompass“, der Ihnen

die grobe Richtung anzeigt? Wie wichtig ist Ihnen Rücksichtnahme auf andere? Wie wichtig Respekt? Zusammenhalt in der Familie? Fleiß, Leistung und Erfolg? Ordnung und Sparsamkeit? Ehrlichkeit? Freundlichkeit? Einhaltung von Regeln? Freiheitsliebe und Toleranz?

Und wie **vermitteln** Sie das Ihren Kindern? Leben Sie es Ihnen vor? Ermahnen Sie Ihr Kind, wenn es diese Werte nicht anerkennt, sich zum Beispiel wenig respektvoll verhält?

Wichtig ist auf jeden Fall das, **was Sie Ihren Kindern vorleben**. Sie können kaum von Ihrem Kind erwarten, dass es sich anderen gegenüber freundlich verhält, wenn Sie das nicht ebenso halten. Achten Sie auch darauf, wie **zu Hause** über andere Menschen gesprochen wird. Ist das immer respektvoll und wohlwollend?

Kinder sollen ihre Meinung äußern dürfen.

Auch **das Gespräch mit Ihrem Kind** kann vieles bewirken. Warum ist es so wichtig, dass man einander **höflich** begegnet, dass man **Rücksicht** aufeinander nimmt? Wie würde es ihm selbst ergehen, wenn es von anderen respektlos behandelt, ausgelacht oder dumm angesprochen werden würde? Wie **tolerant** sind Sie und ist Ihr Kind gegenüber Menschen, die anders sind oder sich anders verhalten?

Sprechen Sie mit Ihrem Kind nicht erst über Werte, wenn es diese Werte in Ihren Augen verletzt hat. Reden Sie **schon vorher** miteinander darüber, was Ihnen und was Ihrem Kind wichtig ist. Und verlieren Sie im Alltag, im Familienleben, im täglichen Kontakt mit Ihrem Kind nicht die **Richtung** aus den Augen, in die Ihre Erziehung führen soll.

*Denken Sie daran:
Ihrem Kind sind Sie ein
Vorbild.*



© Samuel F. Johanns / Pixabay.com

Mithilfe im Haushalt

Erinnern Sie sich noch, wie eifrig Ihr Dreijähriges Ihnen beim Bettenmachen geholfen hat und wie unglaublich stolz es war, als Sie es gelobt haben? Kleine Kinder helfen noch sehr gerne, bei den Größeren aber wird es schon schwieriger, sie regelmäßig in die tägliche Hausarbeit mit einzubinden.

Größere Kinder sind oft gar nicht begeistert, wenn es ans **Mithelfen** im Haushalt geht. Sie verdrücken sich lieber in ihr Zimmer, geben vielleicht vor, noch Hausaufgaben erledigen oder für eine ganz wichtige Probe lernen zu müssen. Natürlich geht die Schule vor, aber ein bisschen Mithilfe im Haushalt kann wirklich **jedes Kind leisten**, ohne damit überfordert zu sein. Scheuen Sie sich nicht davon, Ihr Kind zum Mithelfen zu erziehen. Dies hat positiven Einfluss auch auf sein **späteres soziales Verhalten**. Es lernt, dass man einander helfen sollte, auch wenn man dafür ab und zu die eigene **Unlust überwinden** muss.



Kinder können sich im Haushalt schon bei vielen Dingen nützlich machen.

Acht- bis neunjährige Kinder sind in der Lage, den **Tisch** auf- und abzudecken, die **Geschirrspülmaschine** einzuräumen oder beim **Abwasch** zu helfen. Sie können schon bei der **Wäsche** eingesetzt werden, etwa beim **Falten** von Geschirr- und Handtüchern oder beim **Sortieren** von Socken und Strümpfen. Und natürlich

können sie verschiedene Dinge aufräumen, den **Müll** hinuntertragen oder auch das **Altpapier** entsorgen.

Am besten machen Sie eine **Liste** mit den zu erledigenden **Aufgaben** und lassen Ihr Kind selbst drei oder vier davon aussuchen. Achten Sie dabei darauf, dass auch „Jobs“ auf der Liste stehen, die es richtig **gerne macht**, dann fallen ihm die unangenehmeren Aufgaben leichter. **Wechseln** Sie auch die Zuständigkeitsbereiche nach einer Weile. Denn auf Dauer wird es langweilig, immer nur den Mülleimer hinauszubringen. **Steigern Sie nach und nach den Schwierigkeitsgrad**. Während Ihr Kind zu Beginn der Schule beim Tischdecken nur geholfen hat, kann es dies jetzt **selbstständig** erledigen. Es kann ein Päckchen zur Post bringen oder ein, zwei Dinge im Supermarkt um die Ecke einkaufen.

Aber haben Sie **Geduld** und erwarten Sie **keine Perfektion**. Ein acht- oder neunjähriges Kind ist noch nicht so geschickt, dass es Wäsche tadellos zusammenlegen oder Karotten in perfekte Scheiben schneiden kann. So werden die Handtücher zunächst eben etwas schiefer übereinander gestapelt sein, als wenn Sie es selbst gemacht hätten. Sie wissen ja, Übung macht den Meister. Greifen Sie Ihrem Kind am Anfang noch ein bisschen unter die Arme und zeigen ihm geduldig und liebevoll, was zu tun ist. **Gehen Sie aber großzügig darüber hinweg, wenn manches noch nicht so perfekt ist**. Sie werden sehen, mit der Zeit klappt es immer besser. Ihr Kind wird bestimmt **stolz** sein, weil es sich zu Hause schon richtig **nützlich machen** kann und alle etwas davon haben.

Für die Mithilfe in der Familie verdient Ihr Kind **Anerkennung** und **Dank**, aber **kein Geld**. Ihr Kind sollte sich nicht bezahlen lassen, wenn es Ihnen beim Bettenmachen oder Kochen hilft. Denn Hausarbeit ist eine Tätigkeit, die **immer** anfällt und **immer** erledigt werden muss – die Mithilfe dabei sollte **selbstverständlich** sein. Je früher Ihr Kind diese Botschaft verstanden hat, desto besser.

Denken Sie daran, dass Sie wie so oft auch hier **Vorbild** sind. Wenn Sie also selbst Hausarbeit mit offensichtlichem Unwillen erledigen oder sie gerne anderen überlassen, wird Ihr Kind Ihre Einstellung übernehmen. Es ist deshalb von Vorteil, die tägliche Arbeit im Haushalt **mit Freude** zu erledigen. Schließlich gehört die Hausarbeit zu den Tätigkeiten, die einen spürbaren **Erfolg** zeigen – die frisch geputzte Wohnung oder das lecker zubereitete Essen machen schließlich allen Familienmitgliedern Freude.



*Mithelfen sollte
in einer Familie selbst-
verständlich sein.*

Jetzt schon eine Zahnspange?

Sie gehen mit Ihrem Kind regelmäßig zum Zahnarzt. Und nun hat dieser eine Zahnfehlstellung festgestellt. Die Kieferorthopädin bestätigt es: Ihr Kind braucht eine Zahnspange.

Die meisten Zahnspangenträger sind **zwischen neun und 14 Jahren** alt. Schon beim Zahnwechsel zeigt sich, ob die Zähne im Kiefer Platz haben werden oder nicht. Grundsätzlich kann jeder **Zahnarzt** eine Zahnspange verordnen und anpassen. Allerdings gibt es auch **Kieferorthopädinnen**, die hierfür eine mehrjährige Zusatzausbildung absolviert haben. Manchmal müssen nämlich nicht allein die Zähne, sondern auch der gesamte Kiefer mit Hilfe einer Zahnspange korrigiert werden.

Es gibt herausnehmbare und feste Zahnspangen. Die zum **Herausnehmen** werden außerhalb des Mundes gereinigt und müssen oft nur für ein paar Stunden tagsüber und nachts getragen

werden. Bei den **festen Spangen** gibt es verschiedene Arten. Am häufigsten sind die **Brackets**, bei denen auf jedem Zahn ein Metall- oder Kunststoffplättchen befestigt wird und die einzelnen Plättchen dann mit einem Draht verbunden werden. Der Kieferorthopäde oder die Zahnärztin werden entscheiden, welche Art von Zahnspange für Ihr Kind die richtige ist.

Sie und Ihr Kind werden vielleicht wenig begeistert sein, wenn eine Zahnspange verordnet und angepasst werden soll. Aber die **Korrektur** einer Zahnfehlstellung ist **mehr** als nur ein kosmetischer Eingriff: Es geht hier nicht allein um das schöne Lächeln und das gleichmäßige Gebiss. Eine Zahn- oder Kieferfehlstellung kann später zu **gesundheitlichen Kom-**

Spangen werden heutzutage auch schon im Grundschulalter verordnet.



© Anemone123 / Pixabay.com

plikationen führen: So können etwa bei schief stehenden Zähnen häufiger **Zahnfleischerkrankungen** auftreten, weil die Reinigung schwieriger ist. Auch **Zahnverschiebungen** oder **Wurzelhautentzündungen** können die Folge sein. Bei Kieferfehlstellungen ist es möglich, dass sich die Zähne übermäßig **schnell abnutzen** oder dass es zu schmerzhaften **Kiefer- und Kiefergelenksproblemen** kommt.

Erklären Sie Ihrem Kind, warum die Spange notwendig ist. Achten Sie auch darauf, dass Ihr Kind vom Zahnarzt oder der Kieferorthopädin **gut aufgeklärt und über alles Wichtige informiert wird**. Information ist wichtig für Ihr Kind. Schließlich muss es bei der Zahnkorrektur auch mitmachen. Besonders die herausnehmbaren Zahnspangen verführen dazu, sie häufig zu **vergessen** und

sie lieber in der Box zu lassen. Bei den festen Spangen ist eine **gründliche Reinigung** besonders wichtig. Außerdem muss Ihr Kind regelmäßig zum Nachstellen gehen, damit auch immer der richtige „Zug“ auf der Spange ist.

Versuchen Sie Ihr Kind zu **motivieren**, bei der Behandlung gut mitzumachen. Notfalls braucht es auch einmal **sanften** Druck, wenn Sie merken, dass die Zahnspange nicht regelmäßig zum Einsatz kommt oder nicht gründlich genug gereinigt wird.

Wenn Ihr Kind von der Spange wieder einmal besonders **ge-nervt** sein sollte, erinnern Sie es (und sich selbst) daran, dass auch diese Belastung einmal **vorbeigehen** wird und Ihr Kind sich nach der Behandlung über ein schönes, gesundes Gebiss freuen kann.



Wenn ihr Kind informiert ist, arbeitet es auch besser mit.

Was bezahlt eigentlich die Kasse?

Mit der Zahnspange kommen auch **Kosten** auf Sie zu. Die Krankenkassen übernehmen einen Großteil davon. Beim **ersten** Kind sind es in der Regel 80 %, beim **zweiten** 90 % der Kosten. Den Rest müssen Sie als Eltern zunächst selbst tragen. Am Ende einer erfolgreichen Behandlung kann dieser Eigenanteil aber ebenfalls zurück-

erstattet werden. Wenn es Ihnen nicht möglich ist, den **Eigenanteil** zunächst zu übernehmen, sprechen Sie mit dem Jobcenter, einer Sozialberatungsstelle oder Ihrer Krankenkasse. Kein Kind, das eine Zahnspange braucht, sollte aus finanziellen Gründen keine bekommen.

Weitere Informationen:

Die Elternbriefe können Sie auch online lesen, herunterladen oder als Newsletter abonnieren: beim **Online-Ratgeber „Eltern im Netz“** des Bayerischen Landesjugendamtes. Dort finden Sie auch weitere ausführliche Informationen zu vielen der hier genannten Themen: www.elternimnetz.de

Kinderhandys

Auf der Website „Schau hin! Was deine Kinder machen“, einer Initiative des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, finden Sie eine gute Übersicht zu den verschiedenen Aspekten rund um das Handy:

www.schau-hin.info

Kinderfreizeiten / Ferienlager

Informieren Sie sich am besten bei Ihrem zuständigen Jugendamt. Viele Jugendämter führen selbst Kinderfreizeiten durch, wissen aber auch, was der Kreisjugendring, die Kirchen und sonstige Wohlfahrtsverbände an Freizeitmaßnahmen für Kinder anbieten.

Im nächsten Elternbrief:

- Lernen auf allen Ebenen
- Mir ist so langweilig!
- Rund um die Schule: Keine Lust auf Schule?
- Mehr Spaß in der Schule
- Lernsoftware für Kinder
- Zu jung fürs Internet?
- Chatregeln, die Kinder beachten sollten
- Endlich Urlaub!
- Ab in den Sportverein

Die Elternbriefe werden gefördert durch:



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

**Herausgegeben vom
Zentrum Bayern
Familie und Soziales –
Bayerisches
Landesjugendamt
(BLJA)**

V.i.S.d.P.:

Hans Reinfeldler

Marsstraße 46

80335 München

Postanschrift:

Postfach 400260

80702 München

www.blja.bayern.de

**Überreicht durch
Ihr Jugendamt**