

TIPPS VOM EXPERTEN

Lass' mich das alleine machen!

Für Kinder wichtig – für Eltern (manchmal) eine Geduldsprobe: Alleine anziehen, das Brot selbst schmieren, ohne Begleitung in den Kindergarten gehen. Irgendwann und meist unvermittelt fordert Ihr Kind das



Der Autor Jürgen Plass ist Diplom-Psychologe und Leiter der Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche.

Foto: Ralph Leupolt

ein, was Ihnen eigentlich ganz wichtig ist – die Selbstständigkeit. Und für Sie als Eltern entsteht die Frage: Was kann ich dem Kind schon zutrauen? Am Beispiel des Essens lassen sich einige auch auf andere Situationen übertragbare Überlegungen anstellen.

1. Geben Sie Ihrem Kleinkind soviel Gelegenheit wie möglich, selbstständig zu essen, dann werden sich seine Fähigkeiten rasch verbessern. Die meisten Kinder fangen mit zwölf Monaten an, mit den Fingern zu essen und einen Löffel zu halten. Diesen richtig zu benutzen, lernen Kinder im Alter zwischen zwölf Monaten und zwei Jahren.

2. Kleinkinder lernen einen Großteil über Essen und Mahlzeiten durch Zuschauen. Die Familie sollte möglichst oft am Tisch zusammen essen.

3. Haben Sie Geduld: Es lohnt sich, dem Kind Zeit zum Ausprobieren zu geben.

4. Bereiten Sie alles vor. Beim Essen können Sie alles fertig haben, wenn Sie Ihr Kind in den Hochstuhl oder an den

Tisch setzen. Dadurch vermeiden Sie ein hungriges, wartendes Kind, das möglicherweise laut protestiert, wenn etwas nicht auf Anhieb gelingt.

5. Flecken sind erlaubt: Viele Eltern können nur schwer ruhig bleiben, wenn ihr Kind das Essen überall verteilt. Das Kind lernt aber nur durch Versuche, alleine zu essen. Überfordern Sie es also nicht: Unsauberkeit ist anfangs nicht zu vermeiden.

6. Bieten Sie „Finger-Food“ an: Das erste selbstständige Essen wird mit den Fingern gegessen. Das Kind wird Ihnen zeigen, wenn es bereit ist für weiteres Lernen, etwa indem es nach Löffel oder Teller greift.

7. Ermuntern Sie Ihr Kind, den nächsten Schritt zu machen: Geben Sie ihm einen Löffel zum Essen. Loben Sie es jedes Mal, wenn es ihm gelingt, etwas auf den Löffel und auch in den Mund zu bekommen. Am Anfang können Sie ihm leichte Hilfestellung geben, damit es etwas auf den Löffel schieben kann. Verliert das Kind das Interesse daran, so können Sie es selbst weiter füttern. Verrin-

gern Sie langsam die Hilfestellungen, dann wird das Kind immer mehr Kontrolle über sein eigenes Essverhalten gewinnen. Es ist wichtig, die Kleinen für jeden Erfolg zu loben und zu ermutigen. Denken Sie daran: Übung macht den Meister. Allerdings muss man dabei bleiben, um einzugreifen wenn etwas nicht gelingt – sonst endet die Situation mit Frust, und das Kind gibt entmutigt auf.

8. Wenn Ihr Kind anfängt, das Essen auszuspucken oder mit dem Löffel in der Suppe zu panschen, dann sollten Sie das Kind ernst an das richtige Verhalten erinnern. Setzt es dennoch sein Verhalten fort, so können Sie Geschirr und Essen entfernen und sich weggehen. Hört es mit dem problematischen Verhalten auf, können Sie sich ihm wieder zuwenden und das Essen fortsetzen.

Fazit: Auch wenn das „Alleinmachen“ für Eltern anfangs oft eine Geduldsprobe ist, lohnt es sich. Denn das Kind spürt: „Meine Eltern trauen mir etwas zu.“ Das motiviert – und bald wird das Kind keine Hilfe mehr benötigen und die Eltern letztendlich entlasten.