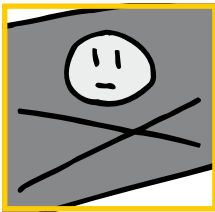


## 23. Brief - Alter des Kindes: 3 Jahre 9 Monate

In diesem Brief lesen Sie:

### Seite 208



Zwischen  
Wirklichkeit  
und Fantasie

### Seite 210



Warum  
gehört ein Kind?

### Seite 211

---

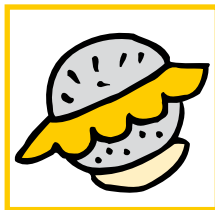
Strafe muss sein!??

### Seite 212

---

Gesunde  
Ernährung

### Seite 213



Die Dickmacher

### Seite 214

---

Der vierte  
Geburtstag naht

---

Adressen-  
verzeichnis

# 23. Brief - Alter des Kindes: 3 Jahre 9 Monate

Liebe Eltern, liebe Mutter, lieber Vater!

Überrascht Sie Ihr Kind jetzt öfter mit tief schürfenden Gedanken, ja verwickelt Sie geradezu in philosophische Gespräche? Philosophieren – das bedeutet ja nichts anderes als nach einer Erklärung zu suchen, wie die Dinge in der Welt zusammenhängen. Worüber ein Kind sich alles Gedanken macht und welche Erklärungen es findet, das ist manchmal rührend komisch und zum Lachen – aber nicht zum Auslachen! Wenn ein Kind sich nicht ernst genommen fühlt, wird es vielleicht aufhören nach-zu-denken oder seine Gedanken in sich verschließen. Welch ein Schatz ginge da verloren!

## Zwischen Wirklichkeit und Fantasie

Auch die Spiele der nun bald vierjährigen Kinder werden immer ausgefeilter und kreativer. Sie sind sowohl Ausdruck ihrer inneren Fantasiewelten als auch ihrer genauen Beobachtung der Wirklichkeit. Wie aufmerksam Ihre Tochter oder Ihr Sohn die Umwelt aufnimmt, sehen Sie, wenn sie oder er in die Rolle eines Verkäufers, einer Polizistin, des Briefträgers der der Ärztin schlüpft. Es ist immer wieder verblüffend, wie genau die Kinder dabei den Tonfall und die Körperbewegungen der Erwachsenen treffen.

**Sie sind wahre Imitationskünstler!** So übernehmen sie „spielend“ die Verhaltensweisen der Erwachsenen. An erster Stelle natürlich diejenigen ihrer Eltern: Da sagt Ihr Kind etwa in strengem Ton zu seiner Puppe: „Ich hab jetzt keine Zeit!“ oder „Du musst jetzt

schlafen!“ Wenn Kinder solche Alltagssituationen nachspielen, halten sie den Eltern einen Spiegel vor: **Es gibt kaum bessere Gelegenheiten, von Ihrem Kind ganz ungeschminkt zu erfahren, wie es Sie sieht.**

Vielleicht gefällt Ihnen das Spiegelbild nicht immer, dann gibt es Ihnen immerhin die Möglichkeit, das eigene Verhalten zu verändern. Und Ihr Kind genießt ja auch die Rollen, in die es schlüpft: Als „Mama“ oder „Papa“ kann es groß und stark sein und bestimmen, wo es lang geht. Oder es verwandelt sich in einen brüllenden Löwen, der alle auffrisst, in einen wunderschönen Prinzen, den alle lieben, in eine mutige Piratin, die sich vor nichts fürchtet...

**Solche Rollenspiele helfen die eigenen Gefühle oder Probleme zu verstehen und auszudrücken.** Sie haben oft auch eine heilende Wirkung. Im Spiel ist jedes Kind sein eigener Regisseur, es „regiert“ die Welt und kann so auch Sorgen und Ängste bewältigen, gleichsam wegspielen. Eine besondere Faszination geht dabei von Fantasie- und Märchengestalten, von Figuren aus den Bilderbüchern aus. Sie werden zu Helfern und Verbündeten der Kinder. Die meisten Kinder lieben jetzt fantastische Erzählungen und fangen selber an zu „fabulieren“, kleine Geschichten zu erfinden.

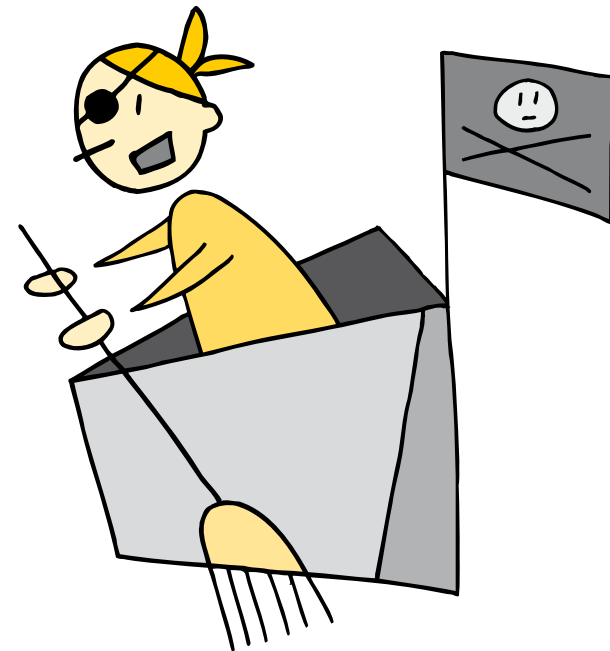
Manchmal finden Sie die Geschichte

vielleicht nicht lustig, etwa wenn Ihr Kind etwas angestellt hat, zum Beispiel ein Glas zerbrochen, das es nicht anrühren sollte. Und nun erklärt es ganz ernsthaft: „Das war Pipi Langstrumpf.“ oder „die kleine Hexe.“ Vielleicht meinen Sie, dass Sie ihm diese „Lüge“ nicht durchgehen lassen dürfen, dass Sie es zur Ehrlichkeit erziehen müssen.

**Ein Kind in diesem Alter aber kann gar nicht „lügen“, die Fähigkeit, einen anderen raffiniert zu täuschen, hat es noch gar nicht.** Meist ist es selbst heftig erschrocken. Drängen Sie es nicht, die „Wahrheit“ zu sagen und zu „gestehen“. Natürlich können Sie ihm zeigen, dass Sie ärgerlich oder traurig über die Scherben sind, vielleicht aber kann die Freude über den Reichtum der kindlichen Fantasie ein wenig über den Verlust einer materiellen Sache hinwegtrösten.

**Die Rollenspiele von Kindern erfüllen wichtige Funktionen:**

- Das Kind kann „ersatzweise“ Erfahrungen bewältigen, die in der Realität nicht verarbeitet werden können.
- Es kann „ersatzweise“ Gefühle ausleben, die „in echt“ von den Erwachsenen nicht akzeptiert oder geduldet werden.
- Es kann selbstständig seine Welt in Szene setzen und lustvolle Erfahrungen wiederholen.
- Indem das Kind in die Rolle eines anderen schlüpft, lernt es diesen besser zu verstehen, aber auch sich selbst, weil es sich aus einem anderen Blickwinkel sieht.



# 23. Brief - Alter des Kindes: 3 Jahre 9 Monate

## Warum gehorcht ein Kind?

Die meisten Drei- bis Vierjährigen begreifen, was sie nicht dürfen, auch wenn sie sich nicht immer daran halten (können). Kinder wollen die Liebe ihrer Eltern gewinnen und erhalten. **Deshalb „gehorschen“ sie und entwickeln das, was wir „Gewissen“ nennen.** Sie sind aber noch nicht in der Lage, allgemein gehaltene Gebote (z.B. „Sei schön brav!“) in genau die von den Eltern gewünschten Verhaltensweisen umzusetzen. Man muss ihnen möglichst konkret sagen, was man von ihnen erwartet. Etwa: „Schrei nicht so laut, solange ich telefoniere.“ Dennoch bleiben zahlreiche Verwirrungen für ein Kind: Da freut sich zum Beispiel die Mami über die Blumen, die ihr der Papa mitgebracht hat, und wird ärgerlich, wenn das Kind die Blumen im Garten ausrupft, um sie ihr zu schenken.

**Sie sehen, es ist gar nicht so einfach, „brav“ zu sein!**

Kinder in diesem Alter halten für „gut“, was nicht von den Eltern verboten oder bestraft wird. Allmählich begreifen sie auch, dass ein bestimmtes Verhalten positive Folgen hat. „Gut“ ist also, was von den Eltern gelobt und belohnt wird. Aber erst zu Beginn des Grundschulalters können Kinder sich in ihrem Verhalten einigermaßen verlässlich danach richten, was eine geliebte Person für „brav“ hält. Dann erst hat das Kind ein „Gewissen“ entwickelt. Dieses Gewissen wirkt wie ein innerer Stellvertreter der Eltern. Auch wir Erwachsenen wissen ja nur zu gut, wie es sich anfühlt, mit einem „guten“ oder „schlechten“ Gewissen herumzulaufen. **Damit das „Gewissen“ nicht ein ständig drohender Begleiter,**



**sondern ein freundlicher Helfer wird, brauchen Kinder einsichtige und eindeutige Verhaltensregeln.**

Das Gewissen reift auch mit der Fähigkeit des Kindes, sich in einen anderen hineinzuversetzen. Wenn es zum Beispiel einem anderen Kind etwas aus der Hand gerissen oder ihm wehgetan hat, muss es deutlich hören, dass Sie das nicht wollen, aber auch: „Du magst das doch auch nicht!“ Machen Sie es aufmerksam darauf, wie es dem anderen Kind geht, ob es traurig ist oder weint. So wächst allmählich ein Mitgefühl.

## Strafe muss sein!??

Es war lange Zeit ein vorherrschender Grundsatz in der Erziehung, dass ein Kind, das man nicht straft, kein guter Mensch werden könne. **In vielen Erwachsenen sitzt dieser Glaube noch fest.** Sie vertrauen nicht darauf, dass Kinder sich zum Guten entwickeln können und wollen – allein aus Liebe zu den Eltern und durch deren Vorbild. Natürlich brauchen sie dazu klare Regeln und die Erfahrung, dass unerwünschtes Verhalten Konsequenzen für sie hat. In unserem Erwachsenenleben gibt es ja auch eine Menge gesetzlich festgelegter Regeln. Wenn wir falsch parken, bekommen wir einen „Strafzettel“, eine Art staatliches Erziehungsmittel, das uns bewegen soll, dies das nächste Mal zu unterlassen. Gesetzliche Regelungen und die Strafandrohungen müssen im Verhältnis zur Tat stehen und für alle gleichermaßen gelten. Niemand würde in unserer Gesellschaft akzeptieren, für Falschparken ins Gefängnis zu kommen oder dass jemand, weil er blond ist, straflos davonkommt. In der Erziehung gelten solche Grundsätze aber oft nicht. Es gibt (leider immer noch) körperliche Strafen wie Schläge, es gibt die Strafe des Liebesentzugs („Mit dir spreche ich nicht mehr!“), es gibt den „Hausarrest“ („Zur Strafe musst du in dein Zimmer.“), es gibt die Strafe des Wegnehmens oder Verweigerens („Zur Strafe bekommst du kein Eis!“); die Beispiele ließen sich endlos fortsetzen. **Und für welches „Vergehen“ ein Kind welche Strafe „verdient“, unterliegt oft der Willkür der Erwachsenen.**

Für ein Kind in diesem Alter ist es schon eine Strafe, wenn seine Eltern mit ihm schimpfen. In den meisten Situationen

ist Handeln wirksamer als Brüllen. **Ein Kind sollte wissen, welche Reaktionen es von seinen Eltern zu erwarten hat.** Wenn es am Tisch nur mit dem Essen herumspielt, hat es wohl keinen Hunger und kann aufstehen. Wenn es die Malstifte trotz Verbot wiederholt auf der neuen Tapete ausprobiert, verschwinden sie. **Für ein Kind müssen Ursache und Wirkung eindeutig sein.** Dazu gehört auch, dass es den zeitlichen Zusammenhang begreifen kann. Strafen für „Untaten“ von gestern oder vorgestern begreift ein Kind in diesem Alter nicht. Warten Sie mit dem Eingreifen auch nicht, bis Ihr Kind Sie so auf die Palme gebracht hat, dass Ihnen womöglich die Hand ausrutscht. Bleiben wir bei dem Beispiel mit den Malstiften: „Wenn du noch mal auf die Wand malst, nehme ich die Stifte weg!“ Solch eine Ankündigung sollten Eltern sofort in die Tat umsetzen und nicht mehrmals wiederholen. Wie soll ein Kind sonst lernen, wann etwas ernst gemeint ist? Manchmal ist die Luft so dick zwischen den Streitparteien, dass sie nur durch eine kurze räumliche Trennung wieder gereinigt werden kann. Aber bitte nicht mit den Worten: „Verschwinde! Ich will dich nicht mehr sehen!“ Solche Drohungen nimmt ein Kind sehr wörtlich. Wenn es aber hört: „Wenn du dich beruhigt hast, kannst du wieder reinkommen“, kann es verstehen, dass sein augenblickliches Verhalten gemeint ist und nicht seine ganze Person „böse“ ist und abgelehnt wird. Oder Sie verlassen das Kinderzimmer und sagen: „Wenn du dich beruhigt hast, kannst du mich rufen.“

# 23. Brief - Alter des Kindes: 3 Jahre 9 Monate

**Die Versöhnung nach jeder Strafe ist mindestens so wichtig wie die Strafe selbst.** Kleine Kinder vergeben im Nu, da können Eltern wirklich etwas lernen. **Langes Nachtragen, gar „stumme“ Vorwürfe über Stunden sind grausam für ein Kind.** Und warum sollte es sich dann überhaupt anstrengen, sein Verhalten zu ändern? Wenn aber nach kurzen, manchmal auch heftigen Ausbrüchen die „Luft gereinigt“ ist und Eltern und Kind wieder liebevoll zusammenfinden, wird es lernen, dass es seine Gefühle nicht unterdrücken muss und dass Konflikte nichts Böses sind, sondern zum Leben dazugehören.

## Gesunde Ernährung

Gesunde Ernährung ist besonders wichtig für ein Kleinkind, denn bis zum Schuleintritt werden die Grundlagen der Gesundheit für das weitere Leben gelegt. Gesunde Ernährung schafft gesunde Kinder – Kinder ohne Mangelerscheinungen, Karies und Übergewicht, die sich wohl fühlen und Spaß am Leben haben.

**Ernährungsfachleute empfehlen abwechslungsreiche, frische und möglichst naturbelassene Kost,** Lebensmittel, die im Verhältnis zu ihrem Kaloriengehalt viele Nährstoffe enthalten. **Dazu zählt vor allem Pflanzliches wie Gemüse, Obst und Getreideprodukte.** Bleiben wir bei den Getreideprodukten: Brot, Semmeln oder Nudeln aus weißem Feinmehl werden so lange industriell bearbeitet, bis sie kaum noch Nährstoffe (und wenig Eigengeschmack!) enthalten. Viel wertvoller sind da Vollkornprodukte, die es heute schon in

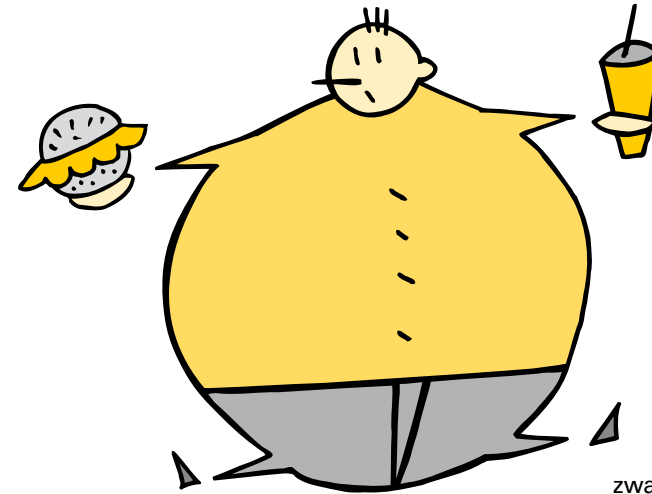
vielen Supermärkten zu kaufen gibt. Wenn Sie sich für Bio-Produkte entscheiden, können Sie zudem sicher sein, dass diese keine Zusatzstoffe wie chemische Aromen, Dünge- oder Konservierungsmittel enthalten. Kinder lieben oft Cornflakes, Smacks, Pops oder Müslimischungen, weil sie poppig aufgemacht und schön süß sind. In manchen Fällen enthalten sie bis zu 40 % Zuckerzusätze, **da verzieht jeder Ernährungswissenschaftler schmerzhaft sein Gesicht!** Auch hier gibt es vollwertigere Alternativen oder Sie versuchen es gleich mit selbstgemischtem Müsli, angenehme Süße liefern auch Rosinen oder frisches Obst, das Sie druntermischen können.

Auch für Gemüse, Obst, Milch-, Fleisch- und Fischprodukte gilt: Je natürlicher sie in der Herstellung sind, desto gesünder. Es gibt in München zahlreiche Wochenmärkte, auf denen man frische, aus der Region stammende Produkte kaufen kann.

Biologisch erzeugte Lebensmittel sind häufig etwas teurer als industriell erzeugte, und viele glauben daher, sie sich nicht leisten zu können. Man kann aber einiges einsparen, wenn Familien weniger Fleisch essen. Selbst Ernährungsexperten, die nichts davon halten, sich völlig fleischlos, also vegetarisch zu ernähren, raten zu weniger Fleisch. Es sei völlig ausreichend und gesünder, wenn höchstens zweimal die Woche Fleisch auf den Tisch komme. Kinder sollten allenfalls 60 g am Tag essen.

Milch und Milchprodukte sind unerlässlich für eine ausgewogene Versorgung mit Nährstoffen. Milch liefert gut verdauliches Eiweiß, wichtige Vitamine und Mineralstoffe. **Vor allem ist Milch die beste Quelle für Kalzium, das Kinder**

**dringend für den Knochenaufbau brauchen.** Bereits in einem kleinen Glas mit 0,1 Liter oder in 100 g Jogurt stecken 120 Milligramm dieses wichtigen Mineralstoffs. Kinder brauchen circa 700–900 Milligramm täglich.



## Die Dickmacher

Sorgen macht den Ernährungsfachleuten der Zucker- und Fettkonsum von Kindern. **Immer mehr Kinder sind übergewichtig.** In München schon jedes achte Grundschulkind! Zu viel Kalorien und zu wenig Bewegung lautet die Diagnose. Übergewichtige Kinder tragen für ihr späteres Leben ein erhöhtes Gesundheitsrisiko, es drohen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Gelenkleiden. Gerade die Fette „verstecken“ sich gerne: zum Beispiel in Wurst und Käse, aber auch in den bei Kindern so beliebten Pommes oder Hamburgern. **Manche Fettbomben kommen in besonders „gesunder“ Aufmachung daher, wie zum Beispiel die so genannten Milchsna-**

**ckensnacks.** **speziell für den Nachwuchs.** Kinder lieben sie. Kein Wunder, denn sie locken mit poppiger Verpackung, oft mit bekannten Helden aus Fernsehserien für Kinder, manchmal gibt es noch Spielzeug als Zugabe. Den Eltern verspricht die Werbung für Fruchtojogurts, Puddings oder Frischkäsesnaks Gesundheit: „Das Ernährungsplus“, „So wichtig wie das tägliche Glas Milch.“ **In Wahrheit enthalten die „gesunden Zwischenmahlzeiten“ zu viele Kalorien, zu viel Zucker und vor allem zu viel Fett.**

In den grellbunten Kinderpackungen steckt zudem meist nichts anderes als in den Produkten für Erwachsene, die meist deutlich billiger sind. Kinder sollten zwar wie die Erwachsenen neben Frühstück, Mittag- und Abendessen zwei Zwischenmahlzeiten zu sich nehmen. Ein selbst angerührter Jogurt mit einigen Erdbeeren liefert mehr als fertige Milchprodukte. Die Forschungsanstalt für Kinderernährung in Dortmund empfiehlt für die Zwischenmahlzeiten Vollkornbrot oder Getreideflocken, dazu Obst oder Rohkost und in jedem Fall Milch oder ein Milchprodukt. **Natürlich müssen Sie jetzt nicht anfangen, für Ihr Kind die Kalorien zu zählen, um es gesund zu ernähren.** Mit einer ausgewogenen Kost bekommt Ihr Kind die Nährstoffe, die es zu einem gesunden Aufwachsen braucht. Es gibt auch einige Broschüren und Bücher mit Informationen und Rezepten, die es Eltern erleichtern, gesunde und leckere Mahlzeiten ohne aufwändige Küchenarbeit auf den Tisch zu bekommen.

## 23. Brief - Alter des Kindes: 3 Jahre 9 Monate

### Zur Orientierung:

Das Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund empfiehlt für 4-6-Jährige täglich:

#### Reichlich

Getränke  
Brot, Getreideflocken  
Kartoffeln, Nudeln, Reis,  
Getreide  
Gemüse  
Obst

#### Mäßig

Milch/Milchprodukte  
Fleisch/Wurst  
Fisch

#### Sparsam

Margarine, Öl, Butter

#### Selten

Kuchen, Süßigkeiten,  
Marmelade und Zucker

## Der vierte Geburtstag naht

Vielleicht probieren Sie ja mal einen Geburtstagskuchen aus Vollkornmehl! Und worüber freut sich eine Vierjährige, ein Vierjähriger sonst noch? Sicher über Spielsachen, mit denen sich viel anfangen lässt, die verwandelbar sind, seiner Neigung zu Fantasienspielen entgegenkommen; auch über Dinge, die zur Bewegung herausfordern, vielleicht ein Fahrrad mit Stützrädern oder ein Trampolin; vielleicht über ein Kinderbrettspiel mit einfachen Regeln zum gemeinsamen Spielen mit Eltern und anderen Kindern an einem verregneten Nachmittag. Solche Regeln einzuhalten will allerdings gelernt sein.

Ihnen und Ihrem Kind bis zum nächsten Brief alles Gute.

*Ihr Stadtjugendamt*

### Impressum:

#### Verantwortlich:

Landeshauptstadt  
München  
Sozialreferat,  
Stadtjugendamt

#### Text:

Monika Meister

#### Überarbeitung:

Claudia Stiebels

#### Gestaltung:

Kunst oder Reklame,  
München

#### Illustration:

Jonas Distel

#### Fotos:

Gerti G., S. 210

© 2017

Landeshauptstadt  
München, Abdruck  
nur mit schriftlicher  
Genehmigung.

### Haben Sie noch Fragen zu den Elternbriefen?

Rufen Sie uns an Tel. 233 - 4 71 90  
oder schicken Sie uns eine Mail:  
[erziehungsinformation.soz@muenchen.de](mailto:erziehungsinformation.soz@muenchen.de)

Sie können die Elternbriefe auch  
online erhalten unter  
[www.muenchen.de/elternbriefe](http://www.muenchen.de/elternbriefe)