

# ELTERNBRIEF BAD NAUHEIM

19 bis 24 Monate

Familie Mustermann  
Maja Mustermann  
Musterstraße 10  
61231 Bad Nauheim



**E.v.A. - Elternbegleitung von Anfang an**  
Johannisstraße 5 | 61231 Bad Nauheim  
Telefon: (0 60 32) 938 7442  
eva.land@bad-nauheim.de | www.eva-bn.de



**KIKS UP**  
Zanderstraße 26 | 61231 Bad Nauheim  
Telefon: (0 60 32) 704 739  
info@kiksup.de | www.kiksup.de

Liebe Familie Mustermann,

ist es nicht toll, was Maja schon alles gelernt hat? Sie kann reden, laufen, widersprechen oder lachen und noch vieles mehr. Ihre Spielmöglichkeiten werden immer vielfältiger und sie lässt Sie nicht aus den Augen, um von Ihnen zu lernen.

Maja wird Ihnen auch in den kommenden sechs Monaten viel Spaß bereiten. Freuen Sie sich darauf, und betrachten Sie diese gemeinsame Zeit als Geschenk – das bekommen nur Sie!

Haben Sie die eine oder andere Anregung aus den vorangegangenen Elternbriefen mal ausprobiert? Auch heute finden Sie anbei wieder Interessantes und Wissenswertes und wir wünschen Ihnen viel Spaß damit.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr E.v.A. Team

## So stärken Sie Maja

Geschichten bereichern das Leben. Erzählen Sie Maja altersgerechte Geschichten. Singen Sie (zusammen) Lieder, denn auch über die Texte werden kleine Geschichten erzählt. Maja kommt jetzt in die Trotzphase und braucht klare Regeln und Grenzen. Maja fragt sich dabei: Meinen Mama und Papa das ernst, was sie sagen, oder darf ich es vielleicht doch? Bleiben Sie ein verlässlicher Partner für Maja, dazu gehören auch Konsequenz und Klarheit. Übrigens: Konsequenz heißt nicht Strenge!

### – Familienregeln

Machen Sie sich Gedanken über Regeln in ihrer Familie. Manche Regeln aus Ihrer Kindheit sind dabei hilfreich, andere haben sich überholt. Versuchen Sie ihre Regeln konsequent aber liebevoll durchzusetzen. Dann nimmt Maja sie auch ganz selbstverständlich an und lernt von Anfang an, Ihre Familienregeln zu schätzen und zu beachten.

- Sicherheit  
Verstärken Sie positives Verhalten durch Lob. Schimpfen, Drohen und Gewalt hingegen verstärken Fehlverhalten von Maja. Erklären Sie Maja, wie sie es richtig macht und was Sie von ihr erwarten. Sagen Sie ihr was sie tun soll, nicht was sie lassen soll. (Also: "Sprich bitte leise" statt: "Schrei nicht so rum")
- Wünsche  
Viele Kinderzimmer sind so voll, dass die Kinder nicht mehr wissen, mit was sie spielen sollen, eigene Ideen werden eingeschränkt. Ersparen sie sich und Maja diesen Stress und kaufen Sie nicht alles, was toll zu sein scheint.  
Denn Maja kann auch gut mit einfachsten Materialien spielen und Spaß haben. Dabei sind dem kindlichen Erfindungsreichtum keine Grenzen gesetzt. Am wichtigsten für Maja ist, dass andere Kinder, Mama oder Papa mit ihr spielen.

### So lernt Maja zu genießen

Maja ist längst kein Baby mehr, sie kann jetzt fast alle Lebensmittel probieren und entwickelt ihre ersten kleinen Geschmacksvorlieben. Diese werden geprägt durch das was Maja kennt. Versuchen Sie, das Angebot vielfältig zu gestalten. Denn das momentane Lieblingsessen von Maja kann schon bald ganz anders aussehen.

- Ernährungspyramide  
Die moderne Ernährungsforschung sagt, dass Maja fünfmal am Tag eine Hand voll Gemüse oder Obst essen soll. Diese Formel gilt auch für die kommenden Jahre. Die Menge an Obst oder Gemüse bezieht sich jeweils auf die Handgröße von Maja.
- Auswahl  
Zu viel Auswahl überfordert: Fragen Sie Maja nicht, was sie möchte, sondern bieten sie ihr maximal zwei Lebensmittel an: „Möchtest Du einen Apfel oder eine Birne essen?“ Dies entscheiden zu dürfen, gibt ihr zugleich ein gutes Gefühl.

### So bleibt Maja fit

Sie haben bestimmt schon bemerkt, dass Maja viel Bewegung braucht. Bewegung ist ein Schlüssel zu einer gesunden körperlichen und geistigen Entwicklung. Wenn Maja sich viel bewegt, ist sie ausgeglichen und erlebt sehr viel, das macht zufrieden.

- Umgebung erforschen  
Erkunden Sie die Umgebung Ihrer Wohnung: Wo sind Wiesen zum Ball spielen? Gibt es einen Spielplatz mit Schaukeln, einem Karussell usw.? Entdecken Sie mit Maja den Wald – auch abseits der Wege.
- Gleichgesinnte  
Wo treffen sich andere Familien zum Spielen? Zusammenspielen macht mehr Spaß und entlastet. Auch Sie als Eltern finden Gesprächspartner und neue Bekannte. Einrichtungen wie das Mütter- und Familienzentrum (MüFaz) oder die Evangelische Familienbildungsstätte bieten hierzu viele Möglichkeiten.
- Wasser  
Maja hat Spaß daran im und mit Wasser zu spielen, zu planschen und zu matschen. Ermöglichen Sie ihr auf diese Weise vielfältige Sinneserfahrungen.

Zu den beschriebenen Themen gibt es weitere Kurse, Literatur oder Internetseiten, hier eine kleine Auswahl:

Literatur: Das beste Essen für Kleinkinder; aid; ISBN: 978-3-8308-0904-3

Kurse: Unter [www.kiksup-familie.net](http://www.kiksup-familie.net) finden Sie viele Angebote für Mama, Papa und Maja.

Internet: Eine tolle Internetseite für Eltern: [www.starkeeltern.de](http://www.starkeeltern.de)