Mamavela

Die Kleinkindjahre, 2 bis 4: sauber werden, Schlaf, Wutanfälle

Sauberwerden, Schlaf, Essen und Wutanfälle von zwei bis vier, mit ruhigen Ratschlägen und Quellen.



Kostenlose Leseprobe

Nur zur persönlichen Nutzung durch Käuferin oder Käufer und Familie; Weitergabe und Weiterverkauf nicht erlaubt. Dieses Buch informiert und ersetzt keinen ärztlichen Rat. Fragen: administration@lacangel.fr

Inhalt

Bevor Sie beginnen 3

- Hier gibt es keine perfekten Eltern 3
- Wenn ein Baby unterwegs ist (oder gerade angekommen) 4
- Woher die Informationen stammen 4
- Was dieses Buch ist, und was nicht 4
- Ihr Notfallzettel 5
- Ein Wort zu den Wörtern 5

1. Im Kopf eines Kindes zwischen zwei und vier 6

- Was die meisten Kinder zwischen zwei und vier können 6
- Vier Wahrheiten, die fast alles erklären 6
- Temperament: Jedes Kind ist anders 7
- Was Ihr Kind beim Spielen lernt 7
- Ihre Kraft zählt auch 8

Bevor Sie beginnen

Irgendwann rund um den zweiten Geburtstag wird aus Ihrem Baby ein kleiner Mensch mit Meinungen. Mit sehr festen Meinungen. Über den Becher, über die Schuhe, über den Weg zum Spielplatz und über die Frage, ob Schlafengehen überhaupt eine vernünftige Idee ist. In derselben Woche sagt es vielleicht seinen ersten richtigen Satz, tröstet ein weinendes Kind in der Kita und wirft sich dann im Supermarkt auf den Boden, weil die Banane in zwei Stücke gebrochen ist.

All das ist normal. Mehr noch: Von außen betrachtet sieht genau so eine gesunde Entwicklung aus. kindergesundheit-info.de, das Elternportal des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG, früher Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung), beschreibt es so: Gegen Ende des zweiten Lebensjahres begreift sich Ihr Kind zunehmend als eigenständige Person, ist aber hin- und hergerissen zwischen dem Wunsch nach Selbstständigkeit und einem nach wie vor großen Schutzbedürfnis. Fachleute sprechen deshalb von der Autonomiephase; im Alltag heißt sie meist Trotzphase. Der britische Gesundheitsdienst NHS erklärt dasselbe aus einem anderen Blickwinkel: Kleinkinder wollen sich ausdrücken, finden das aber schwierig, und die Frustration kommt als Wutanfall heraus.

Dieses Buch bündelt an einem ruhigen Ort, was die maßgeblichen Gesundheitsstellen zu den großen Themen der Jahre zwei bis vier sagen: sauber werden, Wutanfälle, Erziehung ohne Gewalt, Schlaf, Essen, Sprache, ein Geschwisterchen, Kita und Kindergarten, Bildschirme und Sicherheit zu Hause. Jedes Kapitel macht daraus Pläne, Checklisten und Tabellen, die Sie wirklich benutzen können, morgens um sieben, mit einem Kind auf der Hüfte.

Hier gibt es keine perfekten Eltern

Sie werden in diesem Buch viele Sätze lesen, die mit „Tun Sie …“ oder „Vermeiden Sie …“ beginnen. Nehmen Sie sie leicht. Niemand setzt jeden Rat an jedem Tag um, und keine Gesundheitsstelle verlangt das. Ein Kind, das mit drei Jahren noch eine Windel trägt, ein Abend, an dem Sie laut geworden sind und es bereuen, eine Woche mit Nudeln und Hörspielen, weil die ganze Familie krank war: Nichts davon macht Sie zu schlechten Eltern.

kindergesundheit-info.de sagt es sehr menschlich: Fehler gehören dazu, und eine Entschuldigung bei Ihrem Kind stärkt Ihre Vorbildrolle. Die Amerikanische Akademie für Kinderheilkunde (AAP) sagt es auf ihre Weise: Wenn eine Situation schiefgelaufen ist, machen Sie sich nicht zu viele Sorgen, überlegen Sie, was Sie hätten anders machen können, und versuchen Sie es beim nächsten Mal.

Ob Sie Ihr Kind allein großziehen, zu zweit, als zwei Mütter oder zwei Väter, in einer Patchwork-, Adoptiv- oder Pflegefamilie, ob Sie Vollzeit arbeiten, Teilzeit oder zu Hause sind: Die Kleinkindjahre ähneln sich von Familie zu Familie sehr, und die Liebe auch. Dieses Buch bewertet keine Betreuungsform, kein Arbeitsmodell und keinen Zeitplan fürs Sauberwerden.

Wenn ein Baby unterwegs ist (oder gerade angekommen)

Viele Eltern schlagen dieses Buch mit einem Kleinkind auf der einen Hüfte und einem Neugeborenen auf der anderen auf, oder im Bauch. Wenn das auf Sie zutrifft, beginnen Sie mit Kapitel 9 (ein Baby kommt in die Familie), dann Kapitel 2, um den richtigen Moment fürs Sauberwerden zu wählen, und Kapitel 6 für den Umzug ins große Bett. Die AAP rät, solche Umstellungen möglichst vor der Geburt abzuschließen oder sonst zu warten, bis das Baby zu Hause gut angekommen ist.

Woher die Informationen stammen

Dieses Buch folgt zuerst den Empfehlungen, die in Deutschland gelten: kindergesundheit-info.de (BIÖG), das Netzwerk Gesund ins Leben, die Kinder- und Jugendärzte im Netz (Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte, BVKJ), die S2k-Leitlinie der kinderärztlichen Fachgesellschaften zum Bildschirmmediengebrauch (AWMF), das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) mit dem Verzeichnis der Giftinformationszentren, sowie die Gesetzestexte auf gesetze-im-internet.de (Bürgerliches Gesetzbuch, Achtes Sozialgesetzbuch, Straßenverkehrs-Ordnung).

Wo eine internationale Empfehlung eine nützliche Ergänzung bringt, steht sie mit ihrer Herkunft dabei: die Amerikanische Akademie für Kinderheilkunde (AAP) mit ihrem Elternportal HealthyChildren.org, die US-Gesundheitsbehörde CDC mit ihren Entwicklungsmeilensteinen, der britische NHS, die Weltgesundheitsorganisation (WHO), die Amerikanische Akademie für Schlafmedizin und das Ellyn Satter Institute für das Essen. Wenn eine ausländische Empfehlung von der deutschen abweicht, lesen Sie das deutlich.

Studien sind mit DOI oder PubMed-Nummer (PMID) angegeben. Alle Quellen stehen am Ende des Buches, mit Adresse und dem Datum, an dem sie aufgerufen und gelesen wurden: dem 13. Oktober 2026. Wo die Quellen sich nicht einig sind (Belohnungen beim Sauberwerden sind ein gutes Beispiel), lesen Sie beide Sichtweisen.

> **In Österreich und der Schweiz**
>
> Die Entwicklung eines Kindes ist überall dieselbe, die Wege durch das Gesundheitssystem nicht. Wo es in Österreich oder der Schweiz anders läuft, etwa bei den Notrufnummern, beim Eltern-Kind-Pass oder beim Kindergarten, finden Sie einen Kasten wie diesen.

Was dieses Buch ist, und was nicht

> **Dieses Buch informiert, es ersetzt keinen ärztlichen Rat.**
>
> Es empfiehlt keine Medikamente und ersetzt nie Ihre Kinderärztin, Ihren Kinderarzt oder Ihre Hausarztpraxis. Wenn Sie sich um die Gesundheit, die Entwicklung oder das Verhalten Ihres Kindes sorgen, sprechen Sie mit ihnen. Im Notfall wählen Sie die **112**. Außerhalb der Sprechzeiten erreichen Sie den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter **116 117**. Bei einer Vergiftung rufen Sie den Giftnotruf Ihrer Region an (Nummern in Kapitel 12); wenn Ihr Kind nicht atmet oder nicht

ansprechbar ist, sofort die 112.

Ihr Notfallzettel

Füllen Sie ihn jetzt aus und hängen Sie ihn an den Kühlschrank. Alle, die auf Ihr Kind aufpassen, sollten wissen, wo er hängt.

Kontakt	Nummer
Rettungsdienst und Feuerwehr	112
Polizei	110
Ärztlicher Bereitschaftsdienst (nachts, am Wochenende, wenn es nicht lebensbedrohlich ist)	116 117
Giftnotruf meiner Region	
Elterntelefon der Nummer gegen Kummer (anonym, kostenlos)	0800 111 0 550
TelefonSeelsorge (Tag und Nacht, kostenfrei)	0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 oder 116 123
Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen (rund um die Uhr, anonym)	116 016
Kinderarztpraxis meines Kindes	
Kita, Tagesmutter oder Tagesvater	
Vertrauensperson, die schnell kommen kann	

Quellen der Nummern: Nummer gegen Kummer, TelefonSeelsorge Deutschland, Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen, alle am 13. Oktober 2026 aufgerufen. Das Elterntelefon ist montags, mittwochs und freitags von 9 bis 17 Uhr erreichbar, dienstags und donnerstags von 9 bis 19 Uhr.

In Österreich und der Schweiz

Österreich: Rettung **144**, Euronotruf **112**, Gesundheitsberatung **1450**, Vergiftungsinformationszentrale **01 406 43 43** (rund um die Uhr), Rat auf Draht **147** (für Kinder und Jugendliche, rund um die Uhr). Schweiz: Sanität **144**, Tox Info Suisse **145**, Elternnotruf **0848 35 45 55** (rund um die Uhr, vertraulich, kostenlos).

Ein Wort zu den Wörtern

Mit „Partnerin oder Partner" ist in diesem Buch der Vater, die Mutter, die Lebensgefährtin oder der Lebensgefährte gemeint, der oder die das Leben mit dem Kind teilt. Wir schreiben „es" für das Kind, weil es im Deutschen „das Kind" heißt: Alles gilt für Mädchen und Jungen gleichermaßen, wenn nicht anders angegeben. Die „U-Untersuchungen" sind die Früherkennungsuntersuchungen U1 bis U9, die im gelben Kinder-Untersuchungsheft eingetragen werden; in den Jahren dieses Buches sind es die U7, U7a, U8 und U9 (Kapitel 15).

1. Im Kopf eines Kindes zwischen zwei und vier

Zu verstehen, warum ein Kleinkind sich so verhält, wie es sich verhält, ist vielleicht das nützlichste Werkzeug in diesem ganzen Buch. Aus „Warum tut sie mir das an?“ wird „Ah, so sieht zwei aus“, und allein dieser andere Blick senkt schon die Temperatur im Raum.

Was die meisten Kinder zwischen zwei und vier können

Die Entwicklungsmeilensteine der amerikanischen CDC (2022 gemeinsam mit der AAP überarbeitet, Zubler und Kollegen, Pediatrics 2022) beschreiben, was die meisten Kinder, also mindestens 75 Prozent, in einem bestimmten Alter können. Hier einige Meilensteine, die für dieses Buch nützlich sind. Es sind Beobachtungspunkte, keine Prüfung: Jedes Kind hat sein eigenes Tempo, und die Kinderärztin schaut bei den U-Untersuchungen gemeinsam mit Ihnen hin.

Alter	Sprache	Gefühle und Beziehungen	Körper und Hände
2 Jahre	Verbindet mindestens zwei Wörter, etwa „mehr Milch“	Merkt, wenn jemand verletzt oder traurig ist	Kickt einen Ball, rennt, isst mit dem Löffel
2 1/2 Jahre	Sagt etwa 50 Wörter; benutzt „ich“, „mich“ oder „wir“	Spielt neben anderen Kindern und manchmal mit ihnen	Zieht einige Kleidungsstücke aus; springt mit beiden Füßen
3 Jahre	Führt ein kleines Gespräch mit mindestens zwei Wechseln; fragt „wer, was, wo, warum“	Beruhigt sich innerhalb von 10 Minuten, nachdem Sie gegangen sind, etwa in der Kita	Zieht einige Kleidungsstücke an; benutzt eine Gabel
4 Jahre	Sagt Sätze mit vier oder mehr Wörtern	Tröstet andere, die verletzt oder traurig sind; ist gern „der Helfer“	Fängt meistens einen großen Ball; hält einen Stift zwischen Fingern und Daumen

Quelle: CDC, Programm „Learn the Signs. Act Early.“ (internationale Orientierung; die deutschen U-Untersuchungen haben ihre eigenen Prüfpunkte, die Ihre Kinderärztin mit Ihnen bespricht).

Für die Sprache nennt kindergesundheit-info.de deutsche Orientierungspunkte: Mit etwa 20 Monaten kennen Kinder typischerweise 50 bis etwa 200 Wörter; mit zwei Jahren bilden sie Zwei-, dann Dreiwortsätze; mit drei Jahren längere Sätze mit einfacher richtiger Grammatik und vielen „Warum?“-Fragen; mit vier Jahren erzählen sie von Vergangenem und Zukünftigem und beherrschen fast alle Laute. Kapitel 8 erklärt das genauer.

Vier Wahrheiten, die fast alles erklären

1. Die Gefühle kommen vor den Worten. Ein zweijähriges Kind empfindet Eifersucht, Enttäuschung oder Frust genauso stark wie ein Erwachsener, hat aber nur eine Handvoll Wörter dafür. kindergesundheit-info.de beschreibt, dass sich gegen Ende des zweiten Lebensjahres Stolz,

Scham, Schuld, Neid, Verlegenheit und Mitleid entwickeln, dass ein Kleinkind diesen Gefühlen aber zunächst weitgehend ausgeliefert ist. Der NHS beobachtet außerdem: Je besser ein Kind sprechen kann, desto seltener werden die Wutanfälle.

2. Das Bedürfnis nach Selbstständigkeit und das Bedürfnis nach Nähe ziehen in entgegengesetzte Richtungen. Ihr Kind will „selber machen!" und will Sie in derselben Minute in Reichweite haben. Der NHS erinnert daran, dass Trennungsangst zwischen sechs Monaten und drei Jahren häufig ist. Der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte formuliert es so: Ihr Kind will erleben, dass es zornig sein kann, ohne die Liebe seiner Eltern zu verlieren, und genau diese Sicherheit ist später die Grundlage dafür, sich zum Beispiel in der Kita von Ihnen lösen zu können. Sicherheit bremst die Selbstständigkeit also nicht, sie nährt sie.

3. Die Selbstkontrolle ist noch im Bau. Ein Kleinkind kann eine Regel kennen und es trotzdem nicht schaffen, aufzuhören, vor allem wenn es müde oder hungrig ist. kindergesundheit-info.de betont, dass der Umgang mit Gefühlen gelernt werden muss und nur mit Unterstützung und Orientierung gelingt. Die AAP rät, die Auslöser (Müdigkeit, Hunger) vorherzusehen, mit gut gelegten Schlafzeiten und Mahlzeiten.

4. Aufmerksamkeit ist die Währung. Die AAP beschreibt Aufmerksamkeit als das mächtigste Werkzeug wirksamer Erziehung, weil alle Kinder die Aufmerksamkeit ihrer Eltern wollen. Bekommt ein Kind keine positive, nimmt es auch negative. Ein großer Teil dieses Buches handelt davon, Ihre Aufmerksamkeit für das Verhalten auszugeben, das Sie sehen möchten.

Temperament: Jedes Kind ist anders

Manche Kinder sind wild, andere ruhig, manche mutig, andere vorsichtig, manche sehr gefühlvoll, andere eher gelassen. Die AAP sagt es zu Wutanfällen sehr deutlich: Manche Kinder haben sehr viele, andere sehr wenige, und das ist kein Zeichen dafür, dass das eine weniger Aufmerksamkeit bekommt als das andere. Die Persönlichkeit zeigt sich im Verhalten, Wutanfälle eingeschlossen. Wenn Sie zwei sehr unterschiedliche Kinder haben, haben Sie bei dem einen nicht „mehr richtig gemacht" als bei dem anderen.

kindergesundheit-info.de nennt drei Grundpfeiler einer kindgerechten Erziehung, und der erste passt genau hierher: **Angenommensein**. Ihr Kind soll spüren, dass es mit allen Stärken, Eigenheiten und Schwächen willkommen ist. Wer sein Kind beobachtet, kann seine Art, es zu begleiten, daran anpassen.

Was Ihr Kind beim Spielen lernt

Zwischen zwei und vier ist Spielen die Art, wie Ihr Kind fast alles lernt: bewegen, anfassen, ausprobieren, nachahmen, so tun als ob. Die WHO empfiehlt in ihren Leitlinien für Kinder unter fünf Jahren (2019) für Ein- bis Zweijährige mindestens 180 Minuten körperliche Aktivität verschiedener Intensität über den Tag verteilt, und dasselbe für Drei- bis Vierjährige, davon mindestens 60 Minuten mäßig bis kräftig. Sie rät außerdem, Kinder nicht länger als eine Stunde am Stück festzuhalten, etwa im Kinderwagen oder Hochstuhl.

Ein paar einfache Ideen, ohne besondere Ausstattung:

- ☐ Kurze Wege zu Fuß gehen statt im Kinderwagen, in seinem Tempo
- ☐ Rennen, hüpfen, tanzen, einen Ball kicken, Bälle werfen
- ☐ Kaufladen, Puppenküche, Arztpraxis mit dem Kuscheltier spielen
- ☐ Wasser, Sand oder trockene Nudeln umfüllen (immer unter Ihren Augen)
- ☐ „Wie die Großen" aufräumen: Socken in einen Korb, Spielsachen in eine Kiste
- ☐ Ein Bilderbuch gemeinsam anschauen und benennen, was zu sehen ist
- ☐ Gras, Sand, Wasser, Matsch und Blätter entdecken

Ihre Kraft zählt auch

Die CDC erinnern Eltern daran, gut für sich selbst zu sorgen: Elternsein kann harte Arbeit sein. Ein Kleinkind großzuziehen ist eine Anstrengung, die nie ganz aufhört. Ausgeruhte und unterstützte Eltern sind ruhigere Eltern, und Ruhe ist ansteckend.

In Deutschland stehen Ihnen dafür mehrere Türen offen, kostenlos. Das **Elterntelefon** der Nummer gegen Kummer (0800 111 0 550) hört anonym zu. Familien- und Erziehungsberatungsstellen beraten in fast jeder Stadt, oft ohne Wartezeit für erste Gespräche; Ihre Kinderarztpraxis und das Jugendamt nennen Ihnen die nächste. Eltern-Kind-Gruppen und Familienzentren bieten Austausch mit anderen Eltern.

Wenn Sie sich am Ende fühlen, dauerhaft traurig oder überfordert, sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt. Und wenn Sie an Suizid denken, rufen Sie die **TelefonSeelsorge** an (0800 111 0 111, 0800 111 0 222 oder 116 123, Tag und Nacht, kostenfrei). Bei unmittelbarer Gefahr: **112**.

Ende der Leseprobe

Danke, dass Sie bis hierher gelesen haben. Wir hoffen, dass Ihnen diese ersten Seiten schon helfen und zeigen, wie der Rest des Buches aufgebaut ist: klare Schritte, Seiten zum Ausfüllen und Quellen, die Sie selbst prüfen können.

Das vollständige Buch hat 75 Seiten.

Hier erhältlich: https://mamavela.com/de/shop/die-kleinkindjahre/

Einmalzahlung, PDF sofort.