

# Eltern

## Briefe

### INHALT

#### Alter: 22-24 Monate

- 2 Gegenwind:  
das Trotzalter
- 4 Spielsachen ab zwei
- 6 Ab nach draußen!
- 9 Die Vorsorge-  
untersuchung U7
- 10 Wenn Ihr Kind  
zu viel wiegt

### Will aber!

*Ihr Kind wird demnächst zwei Jahre alt werden. Auch an Sie, liebe Eltern, herzlichen Glückwunsch! Aus dem großen Baby vom letzten Jahr ist ein richtiges Kleinkind geworden. Es kann viel und es will auch viel*

*– und zwar nicht immer das, was Sie als Eltern gerade gut finden. Es vergeht kaum ein Tag, an dem Ihr kleiner Dickkopf nicht versucht, Sie in einen Machtkampf zu verwickeln. Die berüchtigte „Trotzphase“ hat begonnen. Doch Sie werden bald sehen: Alles halb so schlimm!*



*Kann ich alleine!*

Denken Sie jetzt auch manchmal, wie schnell doch die Zeit vergeht? Erinnern Sie sich an den ersten Geburtstag Ihres Kindes: Damals konnte es noch nicht oder gerade erst laufen. Sein Wortschatz war auf einige wenige Worte beschränkt. Und jetzt kann Ihr Kind schon nahezu alles verste-

hen, was Sie zu ihm sagen. Es kann bereits kleine Aufträge ausführen, und was immer Sie tun, es möchte Ihnen helfen. Vieles will es schon alleine machen, Schuhe anziehen zum Beispiel. Wenn das noch nicht so gelingt, kann ein heftiger **Trotzanfall** die Folge sein.

# Gegenwind – das Trotzalter

*War gestern noch eitel Sonnenschein angesagt, wirft sich Ihre Tochter heute brüllend auf den Boden. Kam Ihr Sohn eben noch zum Kuschneln auf Ihren Schoß, schlägt er jetzt scheinbar grundlos um sich und schreit wie am Spieß. Was ist bloß los?*

Zwischen dem zweiten und vierten Lebensjahr durchlebt ein Kind die sogenannte Trotzphase oder auch „**Autonomiephase**“. Sie ist ein wichtiger Schritt in seiner Entwicklung: Es entdeckt seinen eigenen Willen und es versucht, ihn durchzusetzen. Ihr Kind macht täglich große Fortschritte, es strengt sich auch mächtig an: Laufen, Sprechen, Geschicklichkeit – alles entwickelt sich rasant. **Seine Gefühle hat es allerdings noch nicht so gut unter Kontrolle.** Auch die sozialen Fähigkeiten entwickeln sich erst langsam. **Ihr Kind wird von Gefühlen wie Wut, Ohnmacht oder Angst regelrecht überrollt.** Sie als Eltern möchten natürlich die Anzahl der Trotzanfälle möglichst gering halten, doch viele dieser Ausbrüche kommen für Sie wie aus heiterem Himmel. Sie können allerdings einiges zur „Vorbeugung“ tun, indem Sie:

- verbotene/gefährliche Gegenstände **außerhalb der Reichweite Ihres Kindes** verstauen
- **nur wenige Verbote** aussprechen, diese dann aber konsequent durchhalten

- **Veränderungen** vorher ankündigen
- für **genug Schlaf und Ruhephasen** sorgen
- **Reizüberflutung sowie Stress** vermeiden
- Ihrem Kind genug **Aufmerksamkeit** schenken, **besonders in Phasen, in denen es nicht trotzt.** Nutzen Sie die guten Momente zum Spielen, Kuschneln und Spaß haben.

Wenn jetzt aber Ihr Kind an der Supermarktkasse tobend am Boden liegt und partout nicht aufhören will, was dann? So banal es klingt: **Bleiben Sie gelassen, aber geben Sie nicht nach.** Machen Sie sich bewusst, dass Ihr Kind gerade eine wichtige Entwicklungsphase durchläuft. Es erwirbt soziale Intelligenz, lernt, wie es seine Ziele erreichen kann, lernt aber auch, dass es **ab und zu zurückstecken muss.** Vielleicht haben Sie das Gefühl, dass Ihr trotzendes Kind Sie durch sein Verhalten **manipulieren** und Ihnen seinen **Willen aufzwingen** möchte. **Dieser Eindruck ist falsch.** Es

*Ihr Kind kann seine Gefühle noch nicht richtig kontrollieren.*

Seien Sie nie nachtragend!

ist vielmehr so, dass Ihr trotzendes Kind im Moment einfach mit seinen Gefühlen überhaupt nicht mehr zurande kommt und von Verzweiflung geradezu geschüttelt wird. **Nehmen Sie es also nicht persönlich!** Ihr Kind möchte unter keinen Umständen Ihre Zuneigung und Liebe verlieren. Bleiben Sie also versöhnlich.

Wenn Ihr tobendes Kind Sie so wütend macht, dass Sie es am liebsten schütteln oder ihm einen Klaps geben möchten, **gehen Sie aus dem Zimmer und atmen Sie ein paar Mal tief durch.** Wenn

möglich, lassen Sie Ihre Partnerin oder Ihren Partner das Kind trösten. Denken Sie daran, dass dieser Trotzanfall in ein paar Minuten vorbei sein wird, **ja dass auch die heftigste Trotzphase nicht ewig dauert, sondern irgendwann zu Ende geht.**



© Alexas Fotos / Pixabay.com

## Wann kleine Kinder wütend werden

- Wenn sie etwas tun wollen, was sie noch nicht können, wie etwa Knöpfe schließen oder an etwas hochklettern.
- Wenn ihnen Grenzen gesetzt werden: Jedes „Nein“ kann heftigen Protest zur Folge haben.
- Wenn sie mit anderen Kindern in Streit geraten, weil ihnen zum Beispiel etwas weggenommen wurde.
- Wenn sie sich zu plötzlich auf eine veränderte Situation einstellen müssen, zum Beispiel ihr Spiel unterbrechen sollen, um mit zum Einkaufen zu kommen.
- Wenn sie müde sind oder sich überfordert fühlen.
- Wenn sie zu vielen Reizen wie Fernsehen, Lärm, Hektik oder vielen Menschen ausgesetzt sind.
- Wenn sie sonst keine andere Möglichkeit sehen, Aufmerksamkeit zu bekommen.

# Spielsachen ab zwei

*Bei Spielsachen und Beschäftigungsmöglichkeiten gilt: Ein Kind muss nicht alles haben und das Wenigste müssen Sie neu kaufen. Geben Sie Omas und Opas, Verwandten und Freunden entsprechende Tipps.*

Jetzt wird für Ihr Kind vielleicht auch ein **Laufrad** interessant. Nachdem es zuvor schon auf einem Rutschfahrzeug die selbstständige Fortbewegung kennengelernt hat, wird es begeistert auf ein Laufrad umsteigen. Das finden Zweijährige bedeutend spannender als im Buggy zu sitzen. Aber Vorsicht: Laufräder erfordern **große Disziplin**. Ihr Kind ist Ihnen oft viele Meter voraus und muss daher bestimmte Regeln einhalten können: **etwa an der Ampel stehen zu bleiben und auf Sie zu warten**. Vielleicht ist es aber auch noch nicht soweit, dann sollten Sie damit auf jeden Fall noch etwas warten (s.a. Elternbrief 14).

Nach dem Laufen und Sprechen entwickelt sich im kommenden Lebensjahr die **Feinmotorik** Ihres Kindes verstärkt: Es lernt, mit den Händen geschickter zu werden. Fördern können Sie das mit sogenannten **Fädelspielen**. Also zum Beispiel Holzfiguren mit mehreren Löchern darin, durch die Ihr Kleines ein Lederband ziehen kann, oder auch große Holzperlen, die leicht auf eine

dicke, feste Schnur gefädelt werden können.

Dicke **Buntstifte, Wachsmalcreiden und Papier** sind ein wichtiges Utensil für Ihr Kind, damit es kritzeln und zeichnen kann. Das ist unter anderem auch fürs Schreibenlernen wichtig. Sie müssen aber keine teuren Blöcke kaufen, eine alte Tapetenrolle oder einseitig bedrucktes Papier erfüllen denselben Zweck.

Auch an **Fingerfarben** wird Ihr Kind sich erfreuen. Den meisten Kindern macht es einen Riesenspaß, mit den Händen herumzulecksen, andere benutzen dazu lieber einen Pinsel.

**Knetmasse** ist ebenfalls eine sehr kreative und Spaß bringende Beschäftigungsmöglichkeit für Ihr Kind.

**Puzzles** aus Holz oder sehr festem Karton mit wenigen Teilen fördern sowohl die **Geschicklichkeit** als auch die **Kombinations- und Denkfähigkeit** Ihres Kindes.

*Es muss nicht alles nagelneu sein!*

**Legosteine** sind immer interessant. Im Alter von zwei Jahren sollten es noch große Bausteine sein. Ein Spielzeug, das ausbaufähig ist: Es können – zu Anlässen wie Weihnachten zum Beispiel – immer wieder einige Steine, Platten oder auch Figuren dazukommen, bis eine schöne Baukiste beisammen ist.

Ebenso verhält es sich mit **Holzisenbahnen**. Diese gibt es als Marke, aber auch sehr kostengünstig in Bau- und Möbelmärkten. Die Schienen können schon von Zweijährigen zusammengesteckt werden. Ist die Strecke erstmal gelegt, lässt sich eine kleine Holzlokomotive dann per Hand darauf schieben. Später können Sie das mit Waggonen, Weichen, Tunnels etc. erweitern. Auch batteriebetriebene Loks für größere Kinder sind im Handel erhältlich. Aber an selbst fahrendem Spielzeug verlieren die Kleinen schnell das Interesse.



Je mehr Ihr Kind nun sprechen und verstehen kann, umso mehr wird es sich für **Geschichten** interessieren. Neben seinen alten Bilderbüchern, auf denen vor allem Gegenstände abgebildet sind, wird es sich nun mehr und mehr für **Bilderbücher** interessieren, in denen auch kleine Geschichten erzählt werden. Sehr schön ist auch ein Buch mit **Kinderliedern**, damit Sie gemeinsam mit Ihrem Kind singen können. Auch Bücher können natürlich gebraucht gekauft oder bei einer öffentlichen Bücherei ausgeliehen werden.

Wenn Sie bemerken, dass Ihr Kind mit dem einen oder anderen Spielzeug noch nicht zurechtkommt, dass es sich ärgern muss oder damit nichts anzufangen weiß, **legen Sie es beiseite und bieten Sie es ihm zu einem späteren Zeitpunkt erneut an**. Nicht jedes Kind entwickelt sich in jedem Bereich gleich schnell. Während das eine Kind besonders geschickt mit dem Rutschauto oder dem Dreirad fahren kann, braucht das andere noch Zeit, kann aber dafür prima Puzzles legen. Wenn also hier Spielsachen für Kinder ab zwei Jahren genannt werden, muss nicht jedes Zweijährige damit gleich umgehen können.

# Ab nach draußen!

*Mit Ihrem großen Kind lässt sich nun schon eine Menge anfangen. Sooft es sich einrichten lässt, können Sie mit ihm nach draußen an die frische Luft gehen – am besten täglich.*

Lange Spaziergänge sind für kleine Kinder recht **langweilig**. Lieber ist es ihnen, wenn etwas „geboten“ ist. Das muss nichts Großes, nichts Besonderes sein. Ein **Ziel** ist meist nicht schlecht: Der Vorgarten mit den vielen bunten Gartenzwergen kann so ein Ziel sein, der Hund, der ein paar Straßen weiter „wohnt“ oder die Enten am Teich im Park.

Kinder lieben es, **Dinge zu sammeln**: Steine etwa, Kastanien oder Blätter. Damit kann ein Spaziergang abwechslungsreich gestaltet werden. Es kann ratsam sein, ein **Fahrzeug** für Ihr Kind mitzunehmen, vor allem, wenn Sie etwas länger unterwegs sein möchten: Der Buggy oder ein Dreirad mit Schiebestange eignen sich gut. Ihr Kind kann darauf Platz nehmen, wenn es nicht mehr laufen möchte, andernfalls kann man beides ja auch leer schieben.

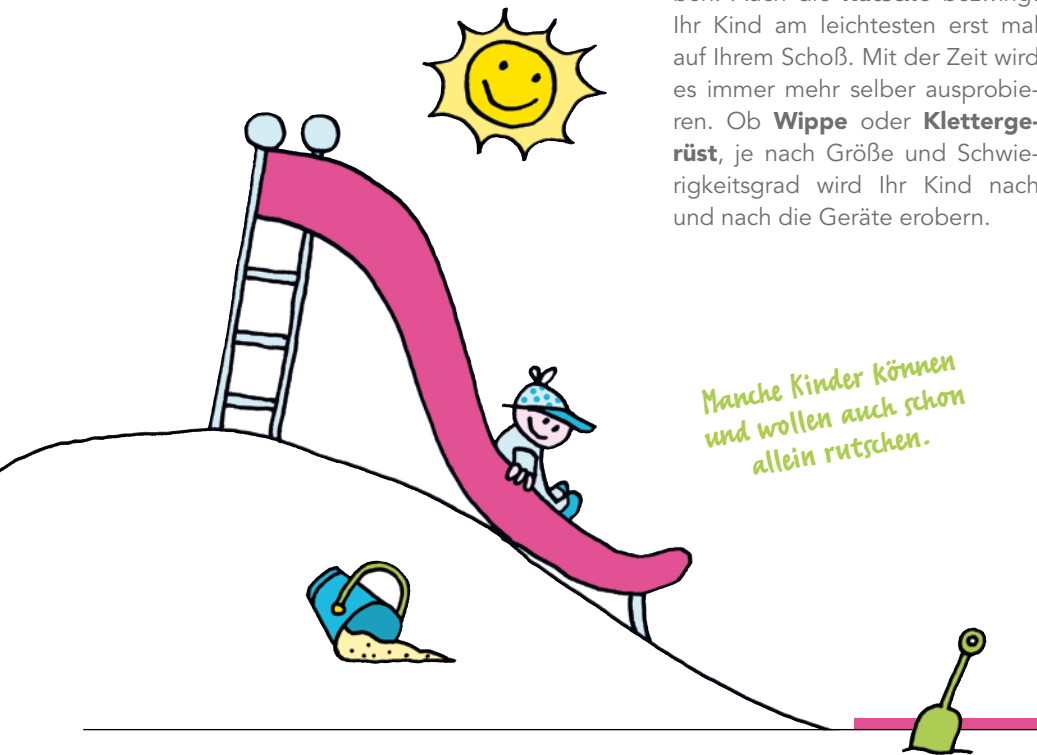
Im Winter können Sie mit Ihrem Kind schon **Schlitten** fahren: **Sie sollten sich aber anfangs auf jeden Fall mit auf den Schlitten setzen**. Es gibt Babylehnen, die am Schlitten montiert werden. Diese sind dazu da, ein kleines Kind im Fellsack auf dem Schlitten zu ziehen. Wenn Sie mit Ihrem Kind allerdings Hügel hinunterrollen, sollten Sie diese Lehnen abnehmen. Denn bei einem Sturz ist die Lehne eine zusätzliche Gefahr. Auch **aufs Eis** kann man sich schon wagen, natürlich nur, wenn es sicher ist. Ein Schlitten ist dabei ein guter Begleiter, Ihr Kind kann sich hinsetzen, wenn es müde wird und Sie können es übers Eis ziehen.

*Kinder sollten sich möglichst oft austoben können!*



Im Sommer ist **Wasser** für Kinder meist ein großer Spaß. Ob am Badesee, im Schwimmbad oder im Planschbecken: Mit einem Eimer und ein paar Förmchen wird sich Ihr Kind gerne beschäftigen. Denken Sie aber daran, Ihr Kind **niemals unbeaufsichtigt zu lassen**, mit Schwimmflügeln entsprechend zu sichern und vor der Sonne zu schützen. Cremes Sie es gut ein, setzen Sie ihm **einen Hut oder eine Kappe** auf und ziehen Sie ihm außerhalb des Wassers ein T-Shirt über.

Ihr Kind hat jetzt auch Spaß am **Spielplatz**. Vergessen Sie **Eimer, Schaufel und Förmchen** nicht. Im Sandkasten kann es Löcher graben, Eimer vollschaukeln und mit Ihrer Hilfe auch kleine Kuchen backen. Beim **Schaukeln** müssen Sie achtgeben, ob es sich schon festhalten kann. Oft gibt es auf Spielplätzen Gitterschaukeln für kleinere Kinder. Sie können sich aber auch selber auf eine Schaukel setzen, Ihr Kind auf Ihrem Schoß halten und sich sehr behutsam hin- und herschaukeln. Bitte keine Höhenrekorde anstreben! Auch die **Rutsche** bezwingt Ihr Kind am leichtesten erst mal auf Ihrem Schoß. Mit der Zeit wird es immer mehr selber ausprobieren. Ob **Wippe** oder **Klettergerüst**, je nach Größe und Schwierigkeitsgrad wird Ihr Kind nach und nach die Geräte erobern.



*Manche Kinder können  
und wollen auch schon  
allein rutschen.*

**Gehen Sie erst einmal nicht davon aus,** dass Ihr Kind gleich fleißig am Spielplatz spielt, während Sie auf der Bank sitzen und Zeitung lesen können. Besonders am Anfang werden Sie als Spielpartner sehr gefragt sein. Ihr Kind lernt ja erst, sich auf neuem Terrain zurechtzufinden. Sie können Ihrem Kind helfen, Fuß zu fassen, wenn Sie **andere Kinder mit in Ihre Spiele einbeziehen.** Außerdem empfiehlt es sich, etwas zu trinken, ein paar Kekse oder einen geschnittenen Apfel, feuchte Tücher zum Händewaschen und eventuell auch eine Ersatzwindel mitzunehmen – damit der Spielplatzbesuch nicht vorzeitig abgebrochen werden muss.

Manche Plätze haben Waspumpen, an denen die Kinder spielen können. Ist das der Fall, empfiehlt sich **Ersatzkleidung** für Ihren Sprössling. Praktisch sind auch die sogenannten „Buddel-“ oder „Matschhosen“. Das sind gummibeschichtete Latzhosen, die Sie einfach abwischen können, wenn sie schmutzig sind. Ebenso wie Gummistiefel lassen auch sie keine Nässe durch.

Sie sehen, die Babyzeit ist nun endgültig vorbei. **Aktivität** ist angesagt! Wenn Ihr Kind sich regelmäßig draußen bewegt, wird es **gesünder und ausgeglichener** sein und abends hoffentlich (!) müde und zufrieden einschlafen.

*Gemütlich auf der Bank sitzen können Sie jetzt noch nicht!*





# Vorsorgeuntersuchung U7

*Zwischen dem 21. und 24. Lebensmonat ist wieder eine Vorsorgeuntersuchung fällig: die U7. Falls Ihr Kind in der Zwischenzeit nicht krank war oder einen Impftermin hatte, ist der letzte Kinderarztbesuch nun schon fast ein ganzes Jahr her.*

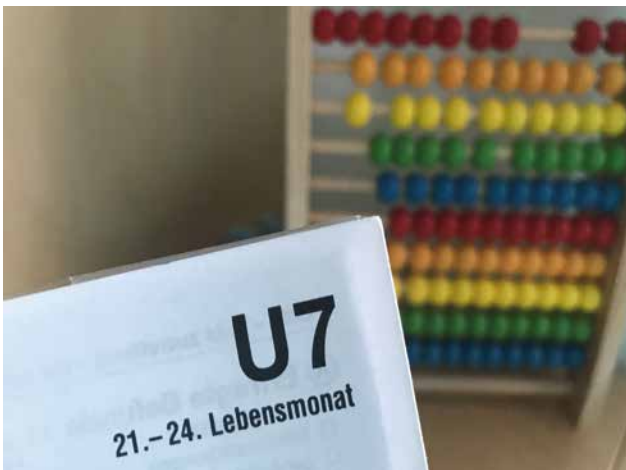
Bei der U7 wird das Kind gewogen, die Körperlänge und der Kopfumfang gemessen. Die Wirbelsäule und die inneren Organe werden untersucht. Sehen und Hören werden ebenfalls überprüft. Besonders wichtig ist bei der U7 die **motorische Entwicklung**: Der Arzt wird darauf schauen, ob das Kind gehen, laufen, Treppensteigen und sich bücken kann. Er wird dem Kind Fragen stellen und dabei versuchen festzustellen, wie weit es in seiner sprachlichen Entwicklung ist.

**Nehmen Sie auch zu dieser Untersuchung wieder das Impfbuch mit**, um mit dem Arzt oder der Ärztin zu besprechen, welche Impfungen als nächstes anstehen. Eventuell kann auch gleich am Vorsorgetermin geimpft werden, planen Sie also für diesen Tag **keine anstrengenden Aktivitäten**, um Ihr Kind nicht unnötig zu belasten.

Die nachfolgende Vorsorgeuntersuchung, die U7a, wird wiederum erst in einem Jahr, also zwischen dem 34. und dem 36. Lebensmonat Ihres Kindes, stattfinden.

Wenn Sie also **Fragen** haben, **notieren** Sie sich diese vor dem Arztbesuch, damit Sie auch nichts vergessen.

*Wichtige Fragen  
am besten gleich  
aufschreiben!*



# Wenn Ihr Kind zu viel wiegt

*Die Zahl der übergewichtigen Kinder in Deutschland nimmt seit einigen Jahrzehnten stetig zu. Neuere Studien belegen, dass immer mehr Kinder und Jugendliche übergewichtig sind. Dicke Kinder haben eine geringere Lebensqualität, sie fühlen sich sozial ausgegrenzt und haben häufig auch psychische Probleme. Sie neigen häufiger zu Diabetes, Gelenkschäden und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Grund genug also, beim eigenen Kind wachsam zu sein!*

Ein zweijähriger Junge wiegt im Durchschnitt etwa zwölf, ein gleichaltriges Mädchen etwa elfeinhalb Kilo, **immer abhängig davon, wie groß das Kind ist.** Natürlich ist das nur eine grobe Richtschnur, weil das Gewicht ebenso wie die Körpergröße unter anderem auch **erblich bedingt** ist. Wenn die Eltern also ziemlich groß sind, wird das Kind sehr wahrscheinlich auch zu den Größeren gehören. Und wenn in der engeren Familie Übergewicht ein Thema ist, **ist die Wahrscheinlichkeit hoch**, dass auch das Kind mit **Gewichtsproblemen** zu kämpfen haben wird. Als übergewichtig gilt ein Kind dann, wenn es **20 Prozent mehr wiegt als der Durchschnitt seiner Altersgruppe.**

Wenn Kinder mehr Kalorien aufnehmen als sie verbrauchen, wird die überschüssige Energie in **Fettzellen** eingelagert. Zunächst werden sich diese Fettzellen vergrößern und später auch vermehren. **Kontrollieren Sie also das Gewicht Ihres Kindes** anhand der Gewichtskurve am Ende Ihres gelben Vorsorgeheftes: Wenn Ihr Zweijähriger 15 statt 12 Kilo auf die Waage bringt, sollten Sie gegensteuern.

Übergewicht bei kleinen Kindern kann viele Ursachen haben. **Risikofaktoren** sind u. a.

- Rauchen der Mutter während der Schwangerschaft
- elterliches Übergewicht
- wenig Schlaf
- fehlende Bewegung
- ungesunde Ernährung

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Kind übergewichtig sein könnte, **dann setzen Sie es aber auf keinen Fall auf Diät!** Damit würden Sie unter Umständen den Grundstein für eine spätere **Essstörung** legen. Zudem besteht die Gefahr, dass Ihr Kind zu wenig Vitamine, Eiweiß oder Mineralstoffe zu sich nimmt.

Nein, Ihr Kind wächst noch und braucht eine **ausgewogene Ernährung**. Oft hilft schon eine einfache **Ernährungsumstellung** (wenig Zucker, wenig Fett, viel Obst und Gemüse) verbunden mit mehr **Bewegung**, dass Ihr Kind schlanker wird.

*Süßigkeiten sind oft  
Gewohnheitssache.  
Auch wenn es schwerfällt: Re-  
duzieren Sie  
die Menge!*



## So wird Ihr Kind nicht übergewichtig

- Lassen Sie Ihr Kind essen, bis es satt ist. **Zwingen Sie es nie zum Aufessen.**
- Geben Sie Ihrem Kind **keine Süßigkeiten** als Belohnung, als Trost, zur Beruhigung oder zur Überbrückung von Langeweile.
- Bieten Sie viel frisches **Obst und Gemüse** als Zwischenmahlzeit an.
- Vermeiden Sie **fette, kalorienreiche Kost** und besonders auch **Fertiggerichte**.
- Kochen Sie gesund, also **mit viel Salat, Gemüse und wenig Fleisch**.
- Achten Sie auf die richtigen Getränke: Fruchtsäfte und auch „Light“-Produkte enthalten unnötige Kalorien, **Wasser** ist die bessere Alternative.
- Sorgen Sie für **Bewegung** und sportliche Aktivitäten.

Eine gesunde Ernährung und viel Bewegung werden Ihrer ganzen Familie guttun.

## 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](http://www.elternimnetz.de)

## Im nächsten Elternbrief:

- Kleine Energiebündel
- Kindergarten ja – aber welcher?
- Der Abschied von der Windel
- Meins oder deins?
- Wann bezahlt die Haftpflichtversicherung?
- Monsteralarm: kindliche Ängste
- Verkehrserziehung
- Urlaub mit Kleinkind

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

V.i.S.d.P.:  
Hans Reinfelder

Marsstraße 46  
80335 München  
Postanschrift:  
Postfach 400260  
80702 München

[www.blja.bayern.de](http://www.blja.bayern.de)

Überreicht durch  
Ihr Jugendamt

Die Elternbriefe werden gefördert durch:



Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales



ClimatePartner   
klimaneutral  
Druck | ID: 19822-1498-1001

Illustrationen: Birgit Baude, München – Druck: MKL Druck  
© Bayerisches Landesjugendamt, Stand: Mai 2019  
ISBN 3-935960-23-9