

Mosaik bei
GOLDMANN

Buch

Mit diesem Buch können Sie Ihr Kind liebevoll durch die Zeit zwischen dem ersten und fünften Lebensjahr begleiten. Der bekannte Kinderarzt Dr. Harvey Karp stellt einfache Methoden vor, die Eltern helfen, Kinder aufzuziehen, die aus Liebe und Respekt gehorchen *wollen*, nicht Kinder, die durch Angst und Drohungen zum Gehorsam *gezwungen* werden. Durch Kombination seiner bekannten Methoden (Kleinkindsprache und Fastfood-Regel) mit der sehr effektiven neuen Ampelmethode zur Verhaltenslenkung offeriert dieses Buch schnell wirksame Lösungen für viel beschäftigte Eltern von heute. Indem Sie lernen, Ihr Kind in wünschenswertem Verhalten zu bestärken, störendes Verhalten einzuschränken und inakzeptables Verhalten zu stoppen, werden Sie in der Lage sein, Trotzanfälle mit erstaunlichem Erfolg zu beenden – und sogar zu verhindern! Das Ergebnis: weniger Geschrei, mehr Kooperation, Respekt und liebevolles Miteinander.

Autor

Dr. Harvey Karp beschäftigt sich seit 25 Jahren als Kinderarzt und Experte für frühkindliche Entwicklung mit Babys und Kleinkindern. Er ist Assistenz-Professor für Kinderheilkunde an der UCLA School of Medicine und hat eine Praxis in Santa Monica. Karp lebt zusammen mit seiner Frau und seiner Tochter in Kalifornien.

Von Harvey Karp außerdem bei Mosaik bei Goldmann

Das glücklichste Baby der Welt (16562)

Harvey Karp

Das glücklichste Kleinkind der Welt

Wie Sie Ihr Kind liebevoll
durch die Trotzphase begleiten

Aus dem amerikanischen Englisch
von Karin Wirth

Mosaik bei
GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Dieses Buch enthält Ratschläge und Informationen zur Erziehung von Kleinkindern. Es soll nicht ärztlichen Rat ersetzen, sondern lediglich eine Ergänzung zur regelmäßigen Beratung und Betreuung durch den Kinderarzt darstellen. Da jedes Kind anders ist, sollten Sie Fragen, die ganz individuell Ihr Kind betreffen, mit Ihrem Kinderarzt besprechen.



Mix
Produktgruppe aus vorbildlich
bewirtschafteten Wäldern und
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. SG5-COC-1940
www.fsc.org
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier *Pamo Sky*
liefert Arctic Paper Mochenwangen GmbH.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe März 2010
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Copyright © 2004, 2008 by The Happiest Baby, Inc.
All rights reserved.

This translation is published by arrangement with Bantam Books,
an imprint of The Random House Publishing Group,
a division of Random House, Inc.

Originaltitel: The Happiest Toddler on the Block
Originalverlag: Bantam Books, New York
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München
Umschlagfoto: Getty Images/Elke Van de Velde
Redaktion: Birgit Gehring
Satz: Barbara Rabus

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
FK · Herstellung: IH
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-17125-5

www.mosaik-goldmann.de

*All meinen kleinen Patienten gewidmet,
die mich Tag für Tag in ihre exotische Welt einladen!*



Inhalt

Einleitung

Wie ich das Geheimnis der erfolgreichen
Kommunikation mit Kleinkindern entdeckte 11



TEIL EINS

Das glücklichste Kleinkind: Wissenswertes über Kleinkinder und Eltern

- 1 Wissenswertes über Kleinkinder:
Die sanfte Kunst, Kleinkindern die Spielregeln
unserer Gesellschaft beizubringen 23
- 2 Wissenswertes über Eltern:
Die Fakten der Kleinkinderziehung 46



TEIL ZWEI

Respektvolle Beziehungen: Die Grundlagen der Kommunikation mit Kleinkindern

- 3** Die »Fastfood-Regel«:
Die goldene Regel der Kommunikation 69
- 4** Die »Kleinkindsprache«:
Eine Sprechweise, die wirklich funktioniert! 101



TEIL DREI

Verhaltensgrundlagen: Nach der Ampelmethode ein tolles Kind erziehen

- 5** Grünes Licht: Wie man Kinder in erwünschtem
Verhalten bestärkt 133
- 6** Gelbes Licht: Wie man störendes Verhalten
einschränkt 199

7 Rotes Licht: Wie man inakzeptablem Verhalten
einen Riegel vorschiebt 245



TEIL VIER

Wie gehe ich damit um?

8 Trotzanfälle in den Griff bekommen ...
wie durch Zauberei! 277

9 Echte Antworten auf alltägliche Probleme 302



Nachwort

Willkommen in der Zivilisation: Ihr zufriedenes,
selbstsicheres Kind wird fünf! 357

Anhang A

Die zehn Grundregeln der Kleinkinderziehung 360

Anhang B

Dr. Karps wichtigste Begriffe und Erziehungstipps 366

Danksagungen 374

Register 377

EINLEITUNG

Wie ich das Geheimnis der erfolgreichen Kommunikation mit Kleinkindern entdeckte

Die wahre Entdeckungsreise besteht nicht darin, neue Landstriche zu suchen, sondern darin, mit neuen Augen zu sehen. Marcel Proust

Was ist nur aus Ihrem Baby geworden? Eben noch wiegten Sie ein winziges Neugeborenes im Arm, und das gesamte Elterndasein lag vor Ihnen. Und nun, ehe Sie wissen, wie Ihnen geschieht, ist Ihr Nachwuchs auf einmal ein ganz Anderer – süßer denn je, aber plötzlich eigenwillig, trotzig und schnell wie ein Wiesel. Willkommen im Kleinkindalter!

Das Kleinkindalter ist einer der fröhlichen Höhepunkte des Elterndaseins. Niemand kann Ihnen die Welt auf eine so wunderbare neue Weise nahebringen wie ein Ein-, Zwei- oder Dreijähriges: die Käfer im Gras, die Form der Wolken, die Burgen in einem Sandhaufen... Kleinkinder quellen über vor Neugier, Begeisterung und unwiderstehlichem Charme.

Aber, wie alle Eltern wissen, ist diese Zeit nicht nur ein Zuckerschlecken. Das Kleinkindalter ist wie drei Teile Fiesta gemischt mit zwei Teilen Ringkampf und einem Teil Dschungelexpedition. Deshalb erleben viele Eltern um den ersten Ge-

burtstag ihres Kindes herum einen kleinen »Zusammenprall der Kulturen«, da Verhalten und Wünsche ihres Kleinkindes es unweigerlich auf Kollisionskurs mit den Regeln und Erwartungen der Familie bringen.

Ein wichtiger Grund für das »wilde« Verhalten von Kleinkindern ist die explosive Gehirnentwicklung, die sich in diesen ersten Jahren vollzieht und durch die sie oft aus dem Gleichgewicht geraten. Zwischen seinem ersten und vierten Geburtstag geht Ihr Kind auf eine spannende Reise, vergleichbar mit einem Ritt auf einem galoppierenden Pferd, durch die es sich – direkt vor Ihren Augen – auf magische Weise von einem tapsigen, gurgelnden (und liebenswerten) kleinen Geschöpf zu einer singenden, scherzenden, gedankenvollen kleinen Persönlichkeit wandelt.

Aber für diesen Fortschritt ist ein Preis zu zahlen – hauptsächlich durch Beanspruchung Ihres Rückens, Ihrer Geduld und Ihrer geistigen Gesundheit. Jeder, der mit einem Kleinkind zusammenlebt, weiß, wie schnell sich das emotionale Klima verändern kann. In einem Augenblick herrscht eitel Sonnenschein. Und im nächsten – peng! – weint und schreit das Kind und hat einen Trotzanfall (oft an den unpassendsten Orten). Trotz bester Absichten haben Sie möglicherweise das Gefühl, dass die einzigen Wörter, die aus Ihrem Mund kommen, »Nein!«, »Halt!« und »Nicht anfassen!« sind. Und das ist kein Vergnügen.

Kein Wunder, dass Fragen in Bezug auf Geduld, Bereitschaft zum Teilen und ungestümes Benehmen ganz oben auf der Liste der Dinge stehen, mit denen Eltern zum Kinderarzt kom-

men. Hunderte von Büchern und Tausende von Artikeln, die zu diesem Thema geschrieben wurden, beweisen, dass Sie nicht allein sind, wenn es Ihnen schwerfällt, mit dem Verhalten Ihres Kleinkindes umzugehen.

Seit Menschengedenken haben sich zahllose Generationen von Eltern bemüht, ihren Kleinkindern gutes Benehmen beizubringen. Allzu oft wurden Schläge und Drohungen eingesetzt, um sie zu disziplinieren. Eltern, die ihre stürmischen Kleinkinder nicht schlugen, wurden davor gewarnt, dass ihre Kinder zu verwöhnten und aufsässigen Jugendlichen heranwachsen würden.

Glücklicherweise verloren körperliche Züchtigungen vielerorts schon vor mehr als 50 Jahren als Erziehungsmittel an Bedeutung. Allerdings wurden sie nur zu oft gegen einen weiteren sehr negativen Ansatz eingetauscht – verbale Aggression. Eltern reagierten auf unerwünschtes Verhalten von Kleinkindern oft mit verbalen Angriffen wie »Du bist dumm!« oder »Halt den Mund, oder ich geb dir einen Grund zum Weinen!«.

In den letzten 30 Jahren haben wir die destruktive Wirkung von Zurückweisungen und verletzenden Worten erkannt. Wir haben allmählich begonnen, Eltern dazu zu ermutigen, auf die Gefühlsausbrüche ihrer Kinder liebevoll und vernünftig zu reagieren. Leider bewirkt man mit geduldigen Erklärungen und respektvoller Ansprache zwar viel bei größeren Kindern, aber wenn es darum geht, aufgebrauchte Kleinkinder zu beruhigen, scheitert dieser Ansatz oft.

Wenn aber die für ältere Kinder geeignete Form der Kommunikation nicht die Antwort ist, was können Eltern dann tun,

um ein freundliches, kooperatives Kleinkind aufzuziehen? Sehr viel! Aber bevor Sie mehr darüber erfahren, eine merkwürdige, aber *äußerst* wichtige Tatsache vorab:

Kleinkinder sind nicht einfach Miniaturversionen von älteren Kindern. Ihr Gehirn ist viel unreifer, was dazu führt, dass ihr Denken viel rigider und schlichter und ihr Verhalten ziemlich... »unzivilisiert« ist. Während der nächsten Jahre wird Ihre Aufgabe als Eltern darin bestehen, Ihr Kind zu »zivilisieren«: ihm beizubringen, »Bitte« und »Danke« zu sagen, zu warten, bis es an die Reihe kommt, und auf das Töpfchen zu gehen.

Dass Kleinkinder anders »ticken« als ältere Kinder, wurde mir als junger Kinderarzt bewusst. Zu Beginn meiner beruflichen Laufbahn folgte ich dem Rat der Lehrbücher und sprach geduldig mit den weinenden Kleinen, die ich untersuchte. Aber meine freundlichen Worte stießen oft auf taube Ohren, und die Kinder schrien noch mehr! Also probierte ich andere Vorgehensweisen aus.

Ich versuchte es mit Ablenkung (»Schau mal, das lustige Spielzeug!«), Beruhigung (»Siehst du, es kitzelt nur.«), Mitgefühl (»Ich weiß, dass du Spritzen nicht magst, aber...«) und Respekt (»Darf ich mal nachsehen, ob deine Ohren innen drin gesund sind?«). Aber meine liebevollen Worte prallten einfach an ihnen ab. Was den praktischen Nutzen anging, hätte ich ebenso gut Suaheli sprechen können. Trotz meiner besten Absichten endeten viele Vorsorgeuntersuchungen damit, dass eine *frustrierte* Mutter ein *panisch schreiendes* Kind hielt, das von einem *verlegenen, nervösen* Arzt untersucht wurde.

Dann hatte ich eines Tages eine Eingebung: Kleinkinder denken nicht wie ältere Kinder – warum also mit ihnen reden wie mit älteren Kindern?

Im Vergleich zu älteren Kindern haben Kleinkinder ein unreifes Gehirn (was kaum überrascht), und wenn sie aufgeregt sind, wird das Zentrum im Gehirn, das für Sprache, Logik und Geduld zuständig ist, buchstäblich *ausgeschaltet*. Kein Wunder, dass sie impulsiv reagieren und gewissermaßen »primitives Verhalten« zeigen. (Zu Ihrer Information: Dieselbe Veränderung geschieht im Gehirn eines Erwachsenen, wenn er sich aufregt. Deshalb toben und schimpfen wütende Erwachsene – und werden ungeduldig, irrational und mitunter ziemlich »primitiv«!)

Heureka! Plötzlich fügte sich alles sinnvoll zusammen. Es war kein Zufall, dass es bei *Familie Feuerstein* ein Kleinkind namens Bamm-Bamm gab. Aufgeregte Kleinkinder spucken, kratzen und schreien, weil ihr gestresstes Gehirn die Kontrolle aufgibt. Innerhalb von Sekunden wird aus einem kleinen *Kind* eine Art Conan, der Barbar. Und je mehr sie sich aufregen, desto wilder verhalten sie sich.

Ich testete meine neue Theorie, indem ich gegenüber meinen ungehaltenen kleinen Patienten eine sehr schlichte, sehr einfache Sprache anwandte (etwa wie Tarzan), und stellte erstaunt fest, dass ich oft in weniger als einer Minute ihre Tränen zum Versiegen bringen und ihnen sogar hin und wieder ein Lächeln entlocken konnte! Es war ein enormer Durchbruch.

In meinem ersten Buch, *Das glücklichste Baby der Welt*, habe ich eine radikal neue Idee präsentiert, die im Kern lautet: Unsere winzigen Babys werden drei Monate zu früh geboren; sie kommen zur Welt, bevor sie für diese wirklich bereit sind. Damit wandte ich mich gegen die bislang gängige Meinung, dass die meisten Babys wegen Blähungen weinen, und forderte stattdessen, dass wir für unsere Babys das fehlende »vierte Trimester« erschaffen. Indem wir die Sinneseindrücke simulieren, die sie im Mutterleib hatten – die behagliche Enge, die Geräusche und die rhythmischen Bewegungen –, beruhigen sie sich viel schneller und schlafen viel länger.

Eltern (und Großeltern), die sich mit dieser neuen Idee aus *Das glücklichste Baby der Welt* angefreundet hatten und sie umsetzten, konnten ihre Babys rasch beruhigen *und* deren Schlaf verlängern!

Ebenso erfolgreich kann das Beruhigen und Erziehen von Kleinkindern sein, wenn Sie sich mit der anfangs möglicherweise irritierenden Idee von *Das glücklichste Kleinkind der Welt* anfreunden:

Kleinkinder haben sehr viel
mit kleinen Höhlenmenschen
gemeinsam.



Hier einige Beispiele:

- ◆ Kleinkinder vergessen »Bitte« und »Danke« zu sagen, weil sie ungeduldig und impulsiv sind. Sie haben noch keinen Sinn für diese kulturellen Feinheiten.
- ◆ Kleinkinder treten uns mutig entgegen, wie Höhlenmenschen, die Mammuts oder Büffel jagen, obwohl wir viel größer und stärker sind als sie!
- ◆ Selbst an guten Tagen fällt es Kleinkindern schwer, vernünftig und rational zu sein, weil – wie bei den frühen Menschen – die Steuerung von Sprache, Logik und Geduld in ihrem Gehirn noch unreif ist.

Wenn Sie die Vorstellung, dass Kleinkinder viel mit Höhlenmenschen gemeinsam haben, merkwürdig finden, gehen Sie auf einen beliebigen Spielplatz und beobachten Sie die Kinder »bei der Arbeit«. Die Fünfjährigen benehmen sich schon wie wir Großen, indem sie sich abwechseln und versuchen, Streitigkeiten verbal beizulegen, während sich die Einjährigen wie kleine »Höhlenmenschen« benehmen. Sie stoßen andere beiseite, um zuerst an der Reihe zu sein, und schreien, wenn sie sich über etwas aufregen.

Natürlich ist selbst das wildeste Kleinkind nicht *wirklich* ein Höhlenmensch! Aber Sie können mithilfe dieses »Bildes« wie durch ein magisches Fenster das Verhalten Ihres Kindes mit ganz neuen Augen sehen.

Und sobald Sie sich mit dieser merkwürdigen neuen Idee angefreundet und die einfachen Techniken in diesem Buch er-

lernt haben, werden Sie staunen, wie viel harmonischer sich das Zusammenleben mit Ihrem Kleinkind entwickelt! Sie werden 50 Prozent aller Trotzanfälle innerhalb von Sekunden beenden *und* 50 bis 90 Prozent aller Ausbrüche verhindern können.

Was ist, wenn Ihr Kleinkind die große Ausnahme ist, immer lieb ist und nie Trotz- und Wutanfälle hat? Sie werden feststellen, dass der hier vorgestellte Ansatz *trotzdem* eine großartige Methode ist, um Folgendes zu erreichen:

- ◆ Geduld, Respekt und Kooperation bei Ihrem Kind zu fördern,
- ◆ Ihr Kind zu lehren, ein guter Freund und Zuhörer zu sein,
- ◆ Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl Ihres Kindes zu steigern,
- ◆ Ihrem Kind zu helfen, emotional ausgeglichen und zufriedenen heranzuwachsen.

Ein kurzer Überblick, was dieses Buch für Sie bereithält

- ◆ **Teil eins:** Wissenswertes über Kleinkinder und Eltern. Im ersten Teil des Buches wird beschrieben, weshalb sich Kleinkinder so verhalten, wie sie es tun, und weshalb das für uns den Umgang mit ihnen manchmal so schwierig macht. Ich werde aufzeigen, weshalb es nicht Ihre Aufgabe ist, der *Boss* oder *Kumpel* Ihres Kleinkindes zu sein, sondern eine Art *Botschafter*. (Botschafter sind Diplomaten, sie bauen ge-

schickt großartige Beziehungen auf, indem sie eine respektvolle Sprache verwenden und klare Grenzen setzen.)

- ◆ **Teil zwei:** Die Grundlagen der Kommunikation mit Kleinkindern. Hier erwerben Sie die beiden grundlegenden Fähigkeiten, die Sie benötigen, um die besten Botschafter/Eltern der Welt zu werden: die Fastfood-Regel (die wichtigste Empfehlung für die Kommunikation mit *allen* Menschen, die außer sich sind) und die Kleinkindsprache (die einfache Möglichkeit, alles, was Sie ausdrücken wollen, in die natürliche Sprache Ihres Kleinkindes zu übersetzen).
- ◆ **Teil drei:** Verhaltensgrundlagen. Sie erlernen mehrere sehr wirkungsvolle Methoden, die wünschenswerten Verhaltensweisen Ihres Kindes zu fördern (»Grünes Licht«), störendes Verhalten einzuschränken (»Gelbes Licht«) und inakzeptables Verhalten sofort zu stoppen (»Rotes Licht«).
- ◆ **Teil vier:** Wie gehe ich damit um? Und schließlich zeige ich Ihnen, wie Sie mithilfe von *Das glücklichste Kleinkind* rasch alltägliche Herausforderungen wie Wutanfälle, Ängste, Trotz, Herumtrödeln, Beißen, Mäkeln beim Essen und vieles mehr meistern.

Sie finden im Folgenden zahlreiche wirkungsvolle Erziehungstipps. Wählen Sie einige davon aus, die Ihnen am sinnvollsten erscheinen, und – das ist besonders wichtig – probieren Sie sie eine oder zwei Wochen lang mehrmals täglich aus. Üben ist wichtig. Durch Übung stärken Sie Ihr Selbstvertrauen (und das Ihres Kindes) und erzielen den gewünschten Erfolg. Und nach

und nach, wenn Sie sich kompetenter und effektiver fühlen, werden Sie und Ihr Kind eine Beziehung aufbauen, die voller Spaß, Respekt und Liebe ist.

Jetzt freue ich mich, Sie einzuladen, weiterzulesen und zu lernen, wie Sie Ihrem wunderbaren Kind helfen können, *das glücklichste Kleinkind der Welt* zu werden.

Hinweis: Ich empfehle Ihnen, den vorgestellten Ansatz ab einem Kindesalter von neun Monaten umzusetzen. Damit anzufangen, solange Ihr Kind noch sehr klein ist, hilft, viele Probleme gar nicht erst entstehen zu lassen. Aber auch wenn Sie mit der Umsetzung erst ein Jahr später beginnen, wird Ihnen das Beschriebene jeden Tag – bis über den vierten Geburtstag Ihres Kindes hinaus – von Nutzen sein. Eltern haben mir oft berichtet, dass sie mithilfe dieses Ansatzes auch ihre Beziehungen zu ihren älteren Kindern, ihren Vorgesetzten, ihren Nachbarn... und sogar zu ihren *eigenen* Eltern verbessert haben.



TEIL EINS

*Das glücklichste Kleinkind:
Wissenswertes über
Kleinkinder und Eltern*

Was geht in Ihrem Kleinkind vor? Und wie kommt es, dass das Verhalten Ihres Kleinkindes Sie abwechselnd zum Lachen bringt und an Ihren Nerven zehrt?

◆ **Kapitel 1** ist ein Schnellkurs in Bezug auf die täglichen Herausforderungen, mit denen Kleinkinder zu kämpfen haben. Die Informationen sollen Ihnen helfen, besser zu verstehen, weshalb Kleinkinder manche dieser verrückten Dinge tun, die Sie auf die Palme bringen.



◆ In **Kapitel 2** wird die Kleinkinderziehung von Ihrer Seite des Hochstuhls aus betrachtet. Es gibt gute Gründe dafür, dass die Erziehung von Kleinkindern so anstrengend ist. Außerdem werden Sie erfahren, weshalb Sie sich im Umgang mit Ihrem Kleinkind als *Botschafter* betrachten sollten.



KAPITEL 1

Wissenswertes über Kleinkinder: Die sanfte Kunst, Kleinkindern die Spielregeln unserer Gesellschaft beizubringen

Ein Zweijähriger ist wie ein Küchenmixer, zu dem man keinen Deckel hat.

Jerry Seinfeld

Wichtige Punkte:

- ◆ Kleinkinder sind keine Mini-Erwachsenen, nicht einmal Mini-Jugendliche. Sie sind eher ungestüme kleine *Höhlenkinder*.
- ◆ Unser Zuhause ist für Kleinkinder meistens zu langweilig oder zu anregend.
- ◆ Das Gehirn Ihres Kleinkindes kämpft mit Sprache und Logik – besonders wenn es aufgeregt ist.
- ◆ Die normalen Entwicklungsimpulse Ihres Kleinkindes bringen es oft auf direkten Kollisionskurs mit Ihnen.
- ◆ Sie werden feststellen, dass Erziehung wesentlich besser funktioniert, wenn Sie sich über das individuelle Temperament Ihres Kindes klar werden.