



Liebe Familien,

diese Woche war ziemlich seltsam für uns: die Kita- und Schulschließungen sind nun schon seit mehr als 4 Wochen geschafft und es schien, dass sich alle in den anderen Alltag eingewöhnt haben, doch an Feiertagen wie Ostern merkt man doch wieder, dass es nicht ist wie sonst. Oma und Opa können nicht besucht werden, das Osterkörbchensuchen in der Kita fällt aus und Freunde, die man sonst gerne beim Osterfeuer sieht, bleiben wie alle diese Jahr zuhause. Da können schon mal die Gefühle mit einem durchgehen...

Das zeigt sich auch bei unseren Kleinen, so kommt es zum Wutausbruch im Supermarkt, theatralischen Szenen vorm Schlafen gehen und Tränen, weil es heute nicht wieder das Lieblingsessen gibt. Wir fragen uns also diese Woche:

“Was willst du?!” - Gefühlsausbrüche meines Kindes deuten und verstehen.

Die Wut unserer Kleinen ist wohl immer wieder das Gefühl, was uns am meisten (und am schnellsten) zur Verzweiflung bringt. Eine spannende Podcast Folge zum Thema Wut und wie ich damit umgehen kann, findet sich beim “Mückenelefant” auf Spotify. Und eine kurze Erklärung wie ich mit Trotzanfällen umgehen kann, findet sich auf Youtube bei “Eltern”.

Link zum Podcast: [Was tun, wenn Kinder wütend sind?](#)

Link zum Video: [Trotzanfälle: Wie gehe ich damit um?](#)

Für alle, die es lieben etwas tiefer in die theoretischen Hintergründe abzugleiten, haben wir heute einen etwas längeren, aber sehr gut recherchierten Artikel zum Thema “Emotionen erkennen, fühlen und benennen und die kindliche Entwicklung dahin” von Verena Frech auf Kindergartenpädagogik.de. Besonders spannend ist hier, dass die Autorin auch die einzelnen Entwicklungsschritte nach Alter darstellt, sodass nochmal deutlich wird, dass auch der Umgang mit Emotionen eine Lernaufgabe ist.

Link zum Artikel: ["Erkennen, fühlen, benennen..." Grundlagen der emotionalen Entwicklung im frühen Kindesalter](#)

Hinter den Gefühlsausbrüchen steht oft, dass Kinder noch nicht gelernt haben, sich selbst zu regulieren. Das ist ganz normal und je nach Alter können die Kids es immer besser. Im Süßigkeiten-Experiment von “Quarks” vom WDR zeigt sich wunderbar, wie schwer es ist seinen Bedürfnissen zu widerstehen und die Experten erklären was dahinter steht.

Link zum Video: [Süßigkeiten-Experiment: Welche Kinder können widerstehen?](#)

Außerdem haben wir auch diese Woche wieder drei kleine Gedankenanstöße für die Gute Laune in der ganzen Familie für Sie dabei.

### **Das hat mir geschmeckt**

Gesund, schnell UND günstig? Wenn mal wieder die Zeit zum Kochen fehlt und die Kinder trotzdem ihr Gemüse essen sollen, kann es mit so einer Reispfanne gar nicht leichter sein. Und die Größeren können sogar beim Gemüse schneiden helfen! ;) Zum Nachtisch können gleich die allzu beliebten Reiswaffeln zu einem tollen kinderfreundlichen Dessert verarbeitet werden. Beim Verzieren der "Minitörtchen" haben auch die Kleinen ihren Spaß.

Link zum Rezept: [Kinder- und Studentenreispfanne](#)

Link zum Nachtisch: [Reiswaffel-Dessert](#)

### **Das hat mir Spaß gemacht**

Nachdem wir uns heute ja viel mit Wut und unangenehmen Gefühlen beschäftigt haben, hat es uns gut getan bei einer kleinen Phantasiereise zu entspannen. Wie wäre es zum Beispiel mit einer von diesen Phantasiegeschichten für Kinder als Hörgeschichte? Wenn jemand anderes vorliest, haben nämlich auch Mama und Papa einen Moment zum Durchatmen ;)

Link zur Playlist: [Phantasiegeschichten für Kinder](#)

### **Das hat mich zum Lächeln gebracht**

Bei so frühlingshaftem Wetter stehen nun auch immer mehr Spaziergänge an. Viele Eltern und Anwohner in Neuseeland ließen sich diese witzige Idee einfallen, um die Spaziergänge für Kinder unterhaltsamer und spannender zu gestalten:

zum kurzen Artikel: "[Die Bären sind los in Neuseeland](#)"

Liebe Grüße und bleiben Sie gesund und munter,

Caroline Wolf & Lisa Schwarz