

Liebe Familien,

“Nimm die Hand aus dem Schlüppi!”

Oft passiert es in letzter Zeit, dass Kim gedankenverloren die Hände in der Hose verschwinden lässt. Häufig erschreckt das Kind sich, wenn die Eltern oder die Erzieherin es angefahren, dass man das nicht mache - doch was passiert da eigentlich? Die Frage, die uns nun so absurd vorkommt ist jedoch wichtiger und interessanter als gedacht. Deshalb beschäftigen wir uns in dieser Woche mit dem Thema:



Sexualität im Kleinkindalter - Selbstbefriedigung

“Ich habe sowas nicht gemacht.” “Kinder machen sowas doch noch nicht” - So merkwürdig es klingt; doch sie tun es (und vielleicht haben Sie es auch gemacht). Sexualität im Kindesalter ist ein Thema, das vielen Erwachsenen abstrakt vorkommt und oft stellt man sich dabei die Frage nach der Normalität. Macht das jedes Kind? Und warum eigentlich? Kinder wissen doch noch gar nicht, was Sex ist...? Einige Fragen dazu beantwortet das folgende Video:

Link zum Video: [Selbstbefriedigung bei Kindern. Ist das normal?](#)

Okay, nun ist geklärt, dass es normal ist sich auch schon im Kleinkindalter lustvoll an den Genitalien zu berühren und solche Gefühle auszuprobieren. Und das kindliche Sexualität etwas ganz anderes ist, als die Sexualität von Erwachsenen. Doch wie kann ich nun damit umgehen? Lasse ich mein Kind einfach wild rubbeln und reiben? Was, wenn es das dann in der Öffentlichkeit tut? Katia Saalfrank beantwortet im folgenden Podcast die Frage des Umgangs mit der kindlichen Selbstbefriedigung.

Link zum Podcast: [Wie gehe ich mit dem Thema Selbstbefriedigung bei Kleinkindern um?](#)

Einher mit der kleinkindlichen sexuellen Entwicklung geht auch die Erfahrung von Schamgefühlen des Kindes. Plötzlich ist es Ihrem Kind vielleicht unangenehm, sich vor Anderen nackt zu zeigen oder umzuziehen, obwohl das vorher kein Problem war. Doch wie reagiere ich auf solche plötzliche Scham, ohne die Gefühle dabei herunterzuspielen mit Sätzen wie “Da guckt sich schon keiner was ab”...?

Link zum Artikel: [Kindliche Sexualität – Sexuelle Gefühle und Schamgefühl](#)

Das hat mir gut geschmeckt

Natürlich wollen wir auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung bei unseren Kleinen achten - doch sind wir mal ehrlich: auch wir gönnen uns hin und wieder mal eine ordentliche Ess-Sünde für die Seele. Das dieswöchige Quarkdessert macht dabei optisch noch ordentlich was her und beeindruckt vielleicht sogar auf dem nächsten Kindergeburtstag. Toll passen dazu auch immer Mini-Varianten von Gerichten, die wir schon als große Variante lieben: Pulled-Chicken Burger! In dieser kleinen Version passen sie auch in kleinere Kinderhände.

Link zum Rezept: [Mini-Burger mit Pulled Chicken und Coleslaw](#)

Link zum Rezept: [Quark-Dessert "Weltall" für Kinder](#)

Das hat mir Spaß gemacht

Bekommen Sie manchmal Post? - also so richtig private von FreundInnen oder Verwandten? Durch die digitalen Medien ist das Briefeschreiben beinahe ausgestorben; oft halten nur die älteren Generationen noch daran fest. Doch wie wäre es, wenn die ganze Familie einen großen Sammelbrief an FreundInnen oder Verwandte sendet, um ihnen eine Freude zu machen? Solche Post zaubert sicher ein breites Lächeln auf die Gesichter Ihrer Bekannten. Also ran an die Stifte und wer nicht schreiben kann, der malt was das Zeug hält. Viel Spaß!

Das hat mich zum Lächeln gebracht

*Beim Homeoffice spricht man oft tagelang mit keinem anderen Menschen.
Aber es hat natürlich auch negative Seiten.*

Für einige scheint das mit dem Home-Office einfacher zu sein, als für andere ... ;)

Liebe Grüße und bleiben Sie gesund!
Das Team vom Projekt Zukunft