

Liebe Familien,

es kann so plötzlich kommen: Bis vor kurzem waren wir noch ganz eng verbunden mit unserem Kind. Wir haben alles geteilt, wurden (fast) überall mit einbezogen und haben uns das ein oder andere Mal mehr Freiraum gewünscht. Und dann passiert es: unser Kind kommt von der Oma nach Hause, wir fragen wie es war und das Kind sagt, dass das ein Geheimnis ist. Das erwischt uns manchmal kalt. Wir sind nicht darauf vorbereitet und wollen schließlich wissen, was unser Kind macht und welche Gedanken es hat. Ja, Loslassen ist nicht einfach und deshalb beschäftigen wir uns diese Woche mit der Privatsphäre unserer Kinder und stellen die Frage:



„Lass mich in Ruhe!“

- Wie kann ich als Eltern die Intimsphäre meines Kindes wahren?

Genauso wie wir Erwachsenen, haben auch Kinder eine private Welt mit persönlichen Gefühlen, Dingen und Geheimnissen, die sie für sich behalten wollen. In diesem Podcast erfahren wir, warum Geheimnisse so wichtig für die Entwicklung unserer Kinder sind und wie wir damit umgehen können:

Link zum Podcast: [Kinder brauchen Geheimnisse I eine Folge aus GELIEBT.GEBORGEN.FREI](#)

Wenn wir die private Welt unserer Kinder respektieren, werden sie dies auch können. Wir gehen wie immer als Vorbild voran. Und es kann eine große Freude sein, unsere wachsenden Kinder auf ihrem Weg zur ganz eigenen Persönlichkeit zu begleiten! Im folgenden Blogbeitrag werden die wichtigsten (Eltern-) Regeln zusammengefasst:

Link zum Artikel: [Wahrung der Intimsphäre - Regeln für Erwachsene und Kinder](#)

Wussten Sie, dass es festgeschriebene offizielle Rechte für Kinder gibt? Im Rahmen der UN-Kinderrechtskonvention haben viele Länder wichtige Rechte für Kinder auf der ganzen Welt vereinbart. Der folgende Videoclip erläutert kindgerecht das Recht auf Privatsphäre (und das Recht auf Erziehung ohne Gewalt):

Link zum Video: [Kinderrechte: Recht auf Privatsphäre und Erziehung ohne Gewalt](#)

### **Das hat mir gut geschmeckt**

Essen Ihre Kinder eigentlich gerne Gemüse? Falls nicht, probieren Sie es doch mal passend zum Thema "Intimsphäre" mit verstecktem Gemüse! (Und falls doch, sowieso) Heute haben wir eine Kinder-Tomatensauce mit ganz viel verstecktem Gemüse gekocht. Und als süßes Extra gibt es drei einfache Bleib-schön-gesund Smoothies/Quetschies.

Link zum Rezept: [Kinder-Tomatensauce mit verstecktem Gemüse](#)

Link zum Rezept: [Kinder-Smoothies](#)

## Das hat mir Spaß gemacht

Ganz praktisch gedacht, wie machen das unsere Kinder eigentlich, wenn sie nicht gestört werden wollen? "Lass mich in Ruhe!" geht auch anders. Im folgenden Blogbeitrag finden Sie Türschilder mit den wichtigsten Gründen, warum die Kinderzimmertür geschlossen bleiben sollte. Die Türschilder können hier kostenlos heruntergeladen werden:

Link zum DIY Blog: [Lustige Türschilder](#)

Einfach ausdrucken, ausschneiden und dann an die Klinke hängen. Oder noch einfacher: selber basteln ☺ Funktioniert übrigens auch für Erwachsene.

## Das hat mich zum Lächeln gebracht

*Natürlich müsste ich mal wieder Fenster putzen.  
Aber Privatsphäre ist mir halt auch sehr wichtig.*

Tja, man muss wohl manchmal Prioritäten setzen... ;)

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