

Liebe Familien,

wir sprechen oft darüber, wie wichtig es ist, Kindern auch Grenzen zu setzen und hierbei konsequent zu sein. Und natürlich ist das ein wichtiges Thema, aber was ist eigentlich mit den Grenzen der Kinder?



Auch sie haben ein Recht darauf, ihre Grenzen aufzuzeigen und ernst genommen zu werden. Für Eltern ist das nicht immer leicht im Alltag. Was daran so wichtig ist und wie die Umsetzung gelingen kann, thematisieren wir in unserer heutigen Zukunftspost mit dem Thema:

## Nein heißt nein - Grenzen vom Kind akzeptieren

Für alle Eltern ist klar: Wir wollen unsere Kinder vor Missbrauch schützen. Wir bringen ihnen also bei, nicht mit Fremden mitzugehen oder laut “Nein” zu sagen, wenn sie angesprochen werden. Aber wie ist das im Privaten? Vielleicht wünscht man sich manchmal mehr Kuscheleinheiten als das Kind selber oder es ist einem unangenehm, wenn das Kind die Großeltern nicht umarmen will? Das folgende Video erklärt, warum es auch unter Familie und Freunden so wichtig ist, die Grenzen des Kindes zu akzeptieren.

Link zum Video: [Auch dein NEIN heißt NEIN! | Kinder & körperliche Selbstbestimmung](#)

Bei dem Gedanken, dass Missbrauch meistens innerhalb des privaten Umfelds passiert, wird einem erstmal ganz anders und man möchte ihn am liebsten ganz weit wegschieben. Zum Schutz der Kleinen ist es jedoch wichtig, diesen Fakt nicht zu vergessen und auch schon den Kleinsten die Möglichkeit zu geben, selber zu entscheiden, wie viel Körperkontakt sie zu anderen Menschen möchten. Warum es so wichtig ist, damit schon im Kleinkindalter anzufangen und nicht erst in der Pubertät, beschreibt der folgende Artikel:

Link zum Artikel: [Nein heißt nein – und das gilt in alle Richtungen](#)

Ganz schön viel auf einmal und vor allem - ganz schön viel Verantwortung. Doch Vieles ist im Familienalltag bestimmt schon selbstverständlich integriert. Außerdem können Sie im Podcast etwas darüber hören, dass in der Erziehung oft nicht all die vielen Kleinigkeiten wichtig sind, sondern vor Allem, den Kindern ein gutes Vorbild zu sein.

Link zum Podcast: [Grenzen, Nähe, Respekt](#)

### Das hat mir gut geschmeckt

Nicht alle Kinder mögen gerne Gemüse. Manchmal kann man sie aber doch überlisten, wenn man die gesunden Zutaten etwas versteckt. Hierfür sind die Karotten-Zucchini Puffer perfekt. Viele gesunde Zutaten, aber man sieht es nicht direkt.

Wenn das Wetter mal doch nicht so frühlingshaft ist, wie wir es uns wünschen, holen wir uns den Frühling einfach ins Glas und kochen Rhabarbermarmelade.

Link zum Rezept: [Karotten-Zucchini-Laibchen](#)

Link zum Rezept: [Rhabarber Marmelade](#)

### Das hat mir Spaß gemacht

Kinder haben Rechte und das sollen sie auch wissen. Aber wie können wir ihnen das vermitteln? Gesetzestexte sind ja für uns Erwachsene schließlich schon langweilig. Zum Glück gibt es gute Kinderbuchautor\*innen, die uns etwas Arbeit abnehmen. Der folgende Buchvorschlag kann dabei helfen, mit Kindern ins Gespräch zu kommen.

Buch: [Ich bin ein Kind und ich habe Rechte](#)

### Das hat mich zum Lächeln gebracht

*Kinder werden nicht erst zu Menschen.  
Sie sind es bereits!*

Also, nehmen wir die Kinder ernst :)

Liebe Grüße und bleiben Sie gesund und munter,  
Team Zukunft