

Liebe Familien,

vielleicht ist es Ihnen auch schon passiert: Sie wollten einen Abend im Restaurant mit den Kindern verbringen - so klein sind sie schließlich nicht mehr - aber alles geht schief und die Kinder haben so gar keine Lust am Tisch zu bleiben. Besonders unangenehm sind dann oft die Blicke der anderen Gäste. Klar - manche Menschen sind wirklich schnell gestresst oder genervt von unruhigen Kindern, aber von denen wollen wir uns nicht stören lassen. Wie kann man es schaffen, solche Situationen für die Kinder und uns als Eltern möglichst stressfrei zu gestalten? Dieser Frage wollen wir diese Woche auf den Grund gehen mit dem Thema:



## Vorstellungen der Gesellschaft vs. Kinderwünsche

Ganz einfach gedacht, wünschen sich die meisten Menschen, denen wir begegnen und unsere Kinder vermutlich das Gleiche - alle möchten gerne in Ruhe die Dinge tun, die ihnen Freude bereiten. Nur leider sind das manchmal ganz unterschiedliche Dinge. Viele Erwachsene haben es gerne ruhig, während Kinder mit Vorliebe wild toben - beides berechtigte Bedürfnisse. Während wir Erwachsenen diese beiden Bedürfnisse wahrnehmen können, fällt es Kindern schwer sich in andere hineinzuversetzen. Wie also macht man es den Kindern verständlich, dass nicht überall der richtige Platz zum Toben ist oder sich nicht alle Gegenstände als Spielzeuge eignen? Das folgende Video erklärt ganz kindgerecht von einem respektvollen Umgang miteinander und kann deshalb mit dem Nachwuchs gemeinsam angeschaut werden.

Link zum Video: [Knietzsche und der Respekt](#)

Wichtig ist uns natürlich, dass die Kinder eine gute Zeit haben. Und nur Regeln und Verbote machen schließlich gar keinen Spaß. Aber wie kann es gelingen, dass auch die Kinder Spaß haben an Unternehmungen, wie Restaurantbesuchen? Und wie lassen sich Einkaufssituationen möglichst ohne Wutanfälle überstehen? Ein wichtiger Punkt ist hier eine gute Vorbereitung. Im folgenden Artikel erzählt ein Vater, wie er solche Unternehmungen umsetzt.

Link zum Artikel: [Die Geheimwaffe um Stress mit Kindern zu vermeiden](#)

Trotz bester Vorbereitung - manchen Leuten kann man es einfach nicht recht machen. Bestimmt haben Sie auch schon erlebt, wie manche schon die Augen verdrehen, wenn man nur mit Kindern die Straßenbahn betritt und zu meckern beginnen, sobald die Kinder einen Ton von sich geben. Das sollte man am Besten nicht ernst nehmen, aber leicht ist das nicht. Der folgende Podcast gibt einige Tipps zum Umgang mit "Hobby - Nörglern".

Link zum Podcast: [Hobby: Meckern. Über den Umgang mit dem Nörgel-Syndrom](#)

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

Auch das Essen kann für alle entspannter sein, wenn die Kinder sich beteiligen dürfen. Die folgenden Rezepte lassen sich im Handumdrehen auch mit den kleinen Mitbewohner\*innen zaubern. Die Kinder Pizzen können nach Belieben belegt werden und der Apfel-Milchreis Auflauf als Nachtisch schmeckt hoffentlich allen.

Link zum Rezept: [Kinder Pizza Rezept](#)

Link zum Rezept: [Apfel-Milchreis-Auflauf für Kinder Rezept](#)

### **Das hat mir Spaß gemacht**

Wenn sich ein stressiger Moment für die Familie mal nicht vermeiden ließ, ist es doch das Schönste, etwas ganz entspanntes zusammen zu machen, um den anstrengenden Tag hinter sich zu lassen. Der folgende Link enthält ein paar Tipps für einen entspannten Nachmittag mit der ganzen Familie.

Link zum Artikel: [Unsere Tipps für einen entspannten Familiennachmittag zu Hause](#)

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

*“Irgendwann werde ich stolz darauf sein, dass mein Kind so eine unabhängige, willensstarke Person ist. Aber nicht HEUTE, nicht in diesem Supermarkt!”*

Denken Sie also immer an die Zukunft ;)

**Liebe Grüße und bleiben Sie gesund und munter,  
Das Team Zukunft**