



# Spielen macht erfinderisch

**Sportspiele für Ihr Kind**

**Kindern stoßen heute auf eine beengte Welt, die ihnen kaum noch Raum zum unbeschwerten und zweckfreien Toben bietet. Zu wenig und zu kleine Spielplätze, zu enge Wohnungen, Eltern, die keine Zeit haben, kaum noch bespielbare Grünflächen, keine Versteckmöglichkeiten - so sieht die Spielwelt der meisten Kinder heute aus. Viel zu oft hängen sie vor dem Fernsehgerät herum oder haben einen so vollen Terminplan, dass da für Spielen kein Platz mehr ist. Sie erfinden keine eigenen Spiele mehr und - auf sich allein gestellt - fällt ihnen nicht mehr ein, was sie spielen könnten.**

Die meisten Kinder tun sich schwer, ohne vorgefertigte Materialien oder ohne Anweisungen zu spielen. Früher kannte jedes Kind Dutzende von Spielen, zu denen man so gut wie gar nichts braucht und die nichts kosten. Dazu gehörten vor allem die alten Straßenspiele wie Hinkepott, Gummitwist, Fangen, Bolzen, Ballschule, Tick, Verstecken, Seilspringen, Hüpfen, Bockspringen und Murmelspiele. Sie alle bringen neben Bewegung Spaß, fördern die Entwicklung, Geschicklichkeit und Gruppenfähigkeit.

Kinder, die sich normal entwickeln, nehmen in ihrem Umfeld alles als Lern- und Spielanreiz. Jede Alltagstätigkeit von Eltern und Erziehern ist für sie neu sowie immer ein Anlass auszuprobieren, ob sie das auch selbst können. Da ihr Blick noch nicht durch Blockaden verstellt ist, werden sie sich selbst überaus kreative, lustige, unorthodoxe Spiele erfinden. So lernen sie ihre Stärken und Schwächen kennen, können ihren Erfindungsgeist ausleben, ihre Leistungsfähigkeit austesten, sich an anderen Kindern messen.

Kinder, die zu selten spielen und sich zu wenig bewegen - etwa weil sie zu viel Fernsehen gucken, sind aggressiver als diejenigen, die sich regelmäßig austoben dürfen. Unter anderem deswegen, weil die Hormone, die unter Stress gebildet werden, allein durch Bewegung abgebaut und unschädlich gemacht werden. Kinder sollten deshalb jeden Tag bei Wind und Wetter zwei bis drei Stunden draußen toben. Denn das fördert nicht nur die körperliche und seelische Entwicklung, sondern steigert das Wohlbefinden und die Abwehrkräfte. Kinder, die viel draußen spielen, sind gesünder, ausgeglichener und schlafen besser.

## **Bewegung macht schlau**

Fett, faul, krank - mit diesen schlimmen Worten charakterisierten Mediziner und Wissenschaftler kürzlich auf einem Kongress den körperlichen Zustand unseres Nachwuchses. Hier wüchse eine „Generation Kartoffelsack“ heran, mahnten sie. Das hört natürlich keiner von uns gerne. Leider haben sie jedoch Recht: Jedes dritte Kind und jeder fünfte Jugendliche ist bereits

heute massiv übergewichtig. Neben falscher Ernährung ist - das wird gerade Sie nicht wundern - vor allem der Mangel an Bewegung daran schuld. Denn eine Tüte „Pommes rotweiß“ beispielsweise kann durch eine ausgelassene Toberei oder eine bewegungsreiche Spielstunde locker ausgeglichen werden. Fehlende Bewegung lässt sich hingegen durch kein Wundermittel der Welt kompensieren.

Zu wenig Bewegung macht aber nicht nur fett, faul und krank, sondern auch dumm. Denn wenn Kindern Bewegung fehlt, kann sich ihr Gehirn nicht richtig ausbilden. Andersherum ausgedrückt: Bewegung macht schlau. Sie ist bei Kindern eine ganz wesentliche Grundlage für die geistige Entwicklung. Kinder haben deshalb von Haus aus einen enormen Bewegungsdrang. Diesem wird jedoch unglücklicherweise durch Fernsehen, Computer und Auto immer öfter und immer früher ein Riegel vorgeschoben. Selbst das Sitzen in Maxi Cosis und Babywippen blockiert schon bei den Kleinsten wichtige Bewegungsimpulse. Fachleute sagen: Aus Wippensitzern werden oft Stubenhocker. Ihnen fehlen dann nicht nur wichtige Nervenverbindungen für einen fitten Geist, sondern auch noch Sauerstoff für das Gehirn. Über die Hälfte aller Kinder spielt heute jedoch gar nicht mehr draußen. Sie können schlechter balancieren, klettern, springen und rennen als Kinder früher. Eine zunehmende Zahl von Kindern kann nicht mehr rückwärts gehen oder auf einem Bein stehen. Manche können nicht einmal mehr einen Ball fangen.

Doch durch Bewegung werden Kinder:

- klug
- stark
- sinnlich
- sozial
- ausgeglichen
- gut gelaunt
- sicher
- harmonisch
- glücklich.

## Fünf einfache Sportspiele für drinnen und draußen

Für diese Sportspiele, die Sie mit Ihrem Kind oder Ihren (und anderen) Kindern machen können, brauchen Sie normalerweise nicht viel Zeit. Sie erfahren etwas über deren Gelenkigkeit, Koordinationsvermögen, Kraft und

Ausdauer und somit auch über das, was ihnen fehlt. Die Übungen sind sowohl für Kindergarten- als auch für Schulkinder geeignet. Sie sind im Prinzip ganz einfach und machen viel Spaß. Sie können sich daraus ein Übungsprogramm für die Kleinen zusammenstellen, wenn diese Spaß daran haben. Auch für einen Kindergeburtstag sind sie bestimmt ein geeignetes Spielprogramm.

Nach einer Weile führen Sie den Test noch einmal durch und stellen Ihren Schützlingen eine Art Beweglichkeitszeugnis aus, vielleicht verbunden mit einer Art Prämie. Dies sollte natürlich unbedingt ermutigend sein. Vielleicht erfinden Sie eine eigene Bewertung dafür - etwa Marienkäferpunkte, wie ich sie Ihnen in den Übungen angegeben habe. Die sollten Sie dann vorher aus buntem Papier basteln oder kleine Schokokäfer kaufen, diese bei den Übungen vergeben und am Ende zusammenzählen. Jedes Kind bekommt so viele Marienkäferpunkte, wie es bei den Übungen gewonnen hat. Und jetzt geht's zur Sache: Kleine Menschen vor!

### Zehenfangen:

Sie brauchen einen Stuhl oder Hocker, den Sie an eine Wand stellen. An der Wand befestigen Sie eine Marienkäfer-Skala aus Papier von der Oberkante des Stuhles nach unten verlaufend. Das Kind steht barfuss auf dem Stuhl, die Zehenspitzen vorn an der Kante. Nun bückt es sich und versucht mit durchgedrückten Knien seine Zehenspitzen zu erreichen und über sie hinaus zu gehen. Je weiter es an der Hockerkante vorbei nach unten geht, desto mehr Käferchen gibt es zur Belohnung.

Grundsätzlich können Sie diese Übung - an der Sie die Gelenkigkeit ablesen - auch auf dem Boden machen lassen, dann müssen Sie sich jedoch eine andere Bewertungsmöglichkeit überlegen.

**So können die Kinder für das nächste Mal üben:** Hier helfen Spiele, bei denen Gelenkigkeit gefragt ist, und kleinere gymnastische Übungen wie Rumpfbeugen in der Grätsche oder mit geschlossenen Beinen, im Sitzen oder Liegen die Zehen fangen, Auf dem Rücken liegend die Knie umfassen und Schaukel spielen.

### Hochhüpfen:

Sie brauchen eine Wand, die Farbe abbekommen darf. Hierauf malen Sie ein Zentimetermaß mit Marienkäfer-einteilung: Je weiter es nach oben geht, desto mehr Käfer gibt es. Dann haben Sie die Leistungen Ihres Kindes oder Ihrer Schützlinge gleich gut dokumentiert.

Die Kinder malen sich die Hände dick mit Kreide ein. Jedes Kind kann dabei seine Lieblingsfarbe wählen. Nun stellt sich das jeweilige Kind mit geschlossenen Beinen etwa 20 Zentimeter vor die Wand, streckt seinen Arm

aus und markiert mit den Fingerspitzen, wie weit seine Hände reichen. Dann hüpfte es aus dem Stand hoch und patscht die farbige Hand darüber an die Wand. Wer seinen Namen schon schreiben kann, schreibt ihn daneben. Wenn nicht, machen Sie dies. Es können natürlich auch Symbole aufgemalt werden. Auch hier lassen sich nach einer Weile die Veränderungen/Verbesserungen registrieren.

**So können die Kinder für das nächste Mal üben:** Lassen Sie sie so viel hüpfen, wie sie mögen - etwa beim Hinkepottspielen, beim Gummitwist, beim Hampelmannspiel oder beim Seilhüpfen. Sie können auch aus Freude jeden Morgen einige Male hochhüpfen und versuchen, die Sonne zu fangen.

### Treppenfix:

Sie brauchen eine Treppenstufe oder einen Fußschemel. Nun steigen die Kinder der Reihe nach auf Stufe oder Schemel, bleiben dort kurz stehen und steigen wieder herunter, so oft, bis sie nicht mehr können. Hier zeigt sich die Kondition und Ausdauer des Kindes. Für jeweils fünf Mal gibt es einen Marienkäfer.

**So können die Kinder für das nächste Mal üben:** Ausdauer und Kondition bekommen sie allein schon dadurch, dass sie regelmäßig toben und sich bewegen. Kleine Wanderungen, eine Weile mit dem Kinderrad fahren, eine kleine Strecke Schwimmen und im Wasser plantschen oder Tick spielen, tun ein Übriges. Lassen Sie die Kinder regelmäßig im Kreis laufen. Das trainiert unter anderem Ihren Gleichgewichtssinn.

### Weitwerfen:

Sie brauchen ein Stoffsäckchen, das Sie mit etwa einem Pfund Sand oder Reis füllen (ein Ball würde zu sehr hüpfen). Nun kleben Sie mit Klebeband eine Art Weitwurfelfeld auf, es sollte etwa 0,30 Meter mal 2,10 Meter groß sein. In Abständen von 30 Zentimetern kleben Sie nun Streifen auf. Neben dem ersten kleben Sie oder legen Sie einen Marienkäferpunkt, neben dem zweiten zwei und so weiter. Im Abstand von etwa zwei Metern kleben Sie die Startlinie auf. Von hier aus versuchen die Kinder das Säckchen auf die Streifen zu werfen. Dafür bekommen sie dann Marienkäferpunkte. Je mehr, desto besser sind sie in Form.

Das Ergebnis dieser Übung, die der Koordination dient, ist natürlich ebenso wie die folgenden generell sehr vom Alter abhängig. Aber wenn Sie diesen kleinen Wettbewerb öfter machen, werden die Kinder vor allem ihre kleinen Fortschritte bemerken. Das ist auch schon das wichtigste Ergebnis.

**So können die Kinder für das nächste Mal üben:** Spielen Sie Ballschule mit ihnen, lassen sie sie mit Bällen aller Art auf Ziele werfen - etwa auf aufgemalte Kreise, umgedrehte Gummieimer, sie können mit kleinen Steinen auf andere Steine werfen oder mit Murmeln spielen.

### Klimmzug:

Sie brauchen eine stabile Stange (der Durchmesser muss natürlich zu den Händen der Kinder passen), an der sich die Kinder hochziehen können, wie Sie sie beispielsweise auf dem Spielplatz am Klettergerüst finden. Sie können aber auch eine Teppichstange oder eine offene Treppe nehmen, an der sich diese Übung machen lässt. An ihr können Sie die Muskelkraft der Kleinen ablesen. Unter Umständen müssen Sie dann noch eine Standmöglichkeit besorgen. Außerdem brauchen Sie eine Stoppuhr.

Das Kind darf nun einen kleinen Klimmzug machen. Dazu umfasst es die Stange (Handfläche zeigen nach vorne vom Körper weg). Die Füße stehen noch auf dem Boden oder auf dem Stuhl. Auf Ihr Kommando hin, soll das Kind die Arme beugen und sich so weit hochziehen, dass die Nase etwas über die Stange schaut. Sie nehmen die Zeit. Für jede Sekunde gibt es einen Marienkäferpunkt. Ist das Näschen unter der Stange zu sehen, ist Schluss.

**So können die Kinder für das nächste Mal üben:** Lassen Sie sie klettern, wo immer es geht. Sie können beispielsweise am Klettergerüst auf dem Spielplatz an den Armen schaukeln, wie die kleinen Affen. Sie können auch kleine Gewichte tragen - einen kleinen Eimer mit Wasser, einen Stuhl, eine kleine Spielzeugkiste.

## Spielen macht erfinderisch - zwei kreative Bewegungsspiele für Ihr Kind

Diese beiden kreativen Bewegungsspiele bereiten Kindern in der Regel sehr viel Spaß.

### Strandspaziergang:

Das Kind oder die Kinder stehen mit geschlossenen Augen da. Sie haben entweder nackte Füße oder nur Strümpfe an. Nun gehen Sie mit ihnen im Geist an den Strand. Die Kinder gehen dabei mit: Erst geht es über einen Plattenweg zur Wiese. Sie ist noch feucht vom Morgentau, das kitzelt an den Füßen. Weiter geht's, das Gras wird kürzer und härter, nun ist es Strandhafer. Ah, endlich Strandsand unter den Füßen! Das ist herrlich warm. Spüren die Kinder, wie der Sand zwischen Ihren Zehen rieselt? Autsch, ein spitzer Stein

hat sie gepiekt. Wollen wir mal auf die Holzbrücke oder den Felsen dort gehen? Wie fühlt sich das an? Zum Schluss geht's es natürlich ins Wasser, da können die Kinder schön mit den Füßen planschen. Nun machen sie die Augen wieder auf und erzählen Ihnen, wie sich der Spaziergang an Ihren Füßen angefühlt hat.

So einen Fußspaziergang können Sie auch mit realen Gegenständen, die die Kinder mit den Füßen ertasten sollen, oder natürlich richtig draußen in der freien Natur machen.

### Der Bewegungsgarten:

Hierfür brauchen Sie einen Garten oder eine andere „Auslaufmöglichkeit“ (vielleicht auch irgendwo geschützt unter einem Dach), unterschiedlich große, sehr stabile Bretter, leere Bierkästen, alte Autoreifen oder dicke Baumscheiben. Bei allen Gegenständen müssen Sie vorher kontrollieren, dass sich die Kinder nicht dran verletzen können - etwa durch Splitter, Nägel oder raue Kanten. Wenn die Kinder Lust haben, könnten Sie die Bretter gemeinsam bunt anstreichen. Dann werden sie über die Reifen, Getränkekästen oder Baumscheiben gelegt, damit die Kinder darauf balancieren, unten hindurch kriechen und darauf herumkrabbeln können. Am besten wäre es, wenn die Kinder auch die Anordnung des Bewegungsgartens selbst verändern können, damit sich immer wieder neue Bewegungskoordinationen ergeben. Achten Sie dabei immer auf die Sicherheit Ihres Schützlings oder Ihrer Schützlinge.

## Boxen für kleine Wüteriche

Dass wir Erwachsenen über Stress stöhnen, ist nichts Neues. Doch dass auch Kinder zunehmend unter Stress stehen, nehmen wir nicht ausreichend zur Kenntnis. Von den Eltern wird der Stress ihres Kindes nicht selten zur Bagatelle erklärt. Die Zeiten als Kinder einfach herumtrödeln und spielen konnten, sind ebenso passé wie Eltern, die jederzeit für ihre Kinder - ohne Zweck - da sind. Nicht nur die Eltern, schon die Kleinen haben meist einen viel zu voll gestopften Terminkalender. Noch schlimmer wird es, wenn später die schulischen Anforderungen wachsen oder ein gravierendes Lebensereignis wie die Trennung der Eltern hinzukommen.

Wie Erwachsene können Kinder aber nur eine gewisse Zahl an Außenreizen bewältigen. Sie fühlen sich schneller heillos überfordert. Dabei haben sie doch schon alle Hände voll damit zu tun, sich selbst und ihre Möglichkeiten kennen zu lernen. Kinder im Stress zeigen die ganze Symptomatik von Stresserscheinungen: Sie klagen über Kopfweg, Bauchweg, Einschlafstörungen oder Alpträume.

Was Kindern im Einzelfall Stress bereitet, hängt von der Persönlichkeit des Kindes und seine Einbettung in eine gesunde, zuverlässige Umwelt ab. Doch: Was für die Erwachsenen - respektive die Eltern - als Bagatelle erscheint, kann für Kinder eine große Qual sein. Gereizte Eltern haben meist keinen Nerv für Sorgen und Nöte ihrer Kinder. Sie können oder wollen sich nicht in ihr Kind hinein versetzen. Eine trostlose Umwelt verstärkt den Stress zusätzlich. Unter solchen Belastungen können Kinder ernsthaft erkranken.

Deshalb sind besonders Sie und Ihre Aufmerksamkeit gefordert. Allein wenn Sie dafür sorgen, dass Ihre Kinder sich ausreichend bewegen, tun Sie bereits eine Menge für die Kleinen, die ja noch über einen natürlichen Bewegungsdrang verfügen. Denn Bewegung ist die einzige Akut-Maßnahme, bei der schädliche Stresshormone abgebaut werden, die im Körper entstehen. Wer sich in seinem Körper wohl fühlt, tritt selbstbewusster auf, „trägt“ sich selbst einfach anders. Ein gutes Körpergefühl gibt innere Stabilität und Sicherheit.

### **Nehmen Sie die negativen Gefühle Ihres Kindes ernst**

Die Aggression und Wut, die sich heute in vielen Kindern aufgrund ihrer Lebensumstände anstaut, dürfen wir nicht auf die leichte Schulter nehmen. Denn sie können enorme Kräfte entfalten - etwa in Gewalt gegen sich selbst und andere ausarten und krank machen. Wir wollen Kindern helfen, sich von diesen negativen Gefühlen zu befreien. Deshalb ist eine Box-Ecke mit einem „Sandsack“ eine gute Einrichtung. Dazu brauchen Sie ein altes Kopfkissen, das Sie mit Reis oder getrockneten Hülsenfrüchten füllen (Sand ist zu schwer), dann wird die offene Seite zugenäht und der „Sandsack“ an die Decke gehängt, so dass er nicht herunter fallen kann. Jetzt können kleine Wüteriche aus vollem Herzen hier „kloppen“ und knuffen. Das stärkt auch Kraft und Kondition.

## **Die kleine Sonne in deinem Bauch - Eine Atem- und Ruheübung**

Die Atem- und Ruheübung hilft gestressten Kindern, zur Ruhe zu finden. Sie ist aber auch nach einer ausgelassenen Bewegungsrunde eine gute Möglichkeit, einen entspannenden Abschluss zu finden:

Das Kind beziehungsweise die Kinder legen sich drinnen oder draußen auf eine Decke. Sie schließen die Augen und hören Ihnen zu: Sie stellen sich vor, sie seien ein kleines Kätzchen, das in der Sonne liegt. Das Kätzchen reckt sich und streckt sich. Hmmm, ist es schön in der Sonne. Die kleinen Katzen



schnurren ein wenig. Dann gähnen sie herzhaft. Nun atmen sie tief und ruhig. Sie legen die Hände auf den Bauch und spüren, wie er sich mit jedem Atemzug hebt und senkt. Der Atem geht bis in die Spitzen der kleinen Zehen. Im Bauch trifft der Atem eine kleine Sonne. Sie scheint unter dem Bauchnabel aus dem Bauch heraus.

Die kleinen Katzen sehen, wie die Sonne leuchtet und wärmen sich an ihr. Sie spüren die schöne wohlige Wärme. Sie atmen in diese kleine Sonne hinein und lassen sie noch toller strahlen. Mit jedem Atemzug wird sie etwas wärmer und heller. Die kleine Sonne im Bauch macht den ganzen Körper schön warm. Die Hände auf der Bauchdecke sind besonders warm und schwer. Es ist so viel Sonne da, dass sich auch noch andere Menschen daran wärmen können. Wenn sich die kleinen Katzen genug gewärmt haben, lassen sie die kleine Sonne in ihrem Bauch untergehen. Sie verabschieden sich von ihr und wissen, dass sie sich bald wieder treffen wollen.

## Babys und Kleinkinder lernen, wenn sie spielen



Kinder lernen, wenn sie spielen - und das insbesondere in den ersten Lebensjahren. Sie brauchen sich als Eltern weit weniger Sorgen zu machen, ob Sie Ihr Kind auch wirklich optimal fördern, wenn Sie Folgendes bedenken: Kinder lernen aus und mit allem, was sie in die Hände bekommen. Spezielles Förderspielzeug ist gar nicht nötig, solange Ihr Kind nicht allein in einem völlig kahlen Kinderzimmer sitzt!

### Weniger ist mehr

Kinder profitieren von einer Mischung aus Alltagsdingen (z. B. Küchenutensilien), altersgemäßem Spielzeug, Materialien zur Förderung der Kreativität (z. B. Fingerfarben, Buntstifte, Papier, Kataloge, Kinderschere).

Und natürlich sind Sie als Eltern gefragt, wohldosiert einige Spielideen und -anregungen einzubringen. Ihr Kind sollte so viele Anregungen in seiner Umgebung haben, dass es immer wieder etwas Spannendes entdecken kann und immer wieder auf neue Möglichkeiten stößt. Dann kann es sich das aussuchen, was es für seine Entwicklung gerade am besten gebrauchen kann. Bieten Sie Ihrem Kind Spielzeug aus verschiedenen Materialien an. Nur

Holzspielzeug ist genauso wenig zu empfehlen wie nur Plastiksachen! Wichtig ist, gerade genügend, aber keinesfalls zu viel Anregung zu bieten. Wenn Ihr Kind sich schon gar nicht entscheiden kann, womit es zuerst spielen soll, oder wenn es nicht bei einem Spiel bleiben kann, ist es Zeit, etwas wegzupacken! Ein eher aufgeräumtes Spielzimmer mit nur wenig Spielzeug ist insbesondere bei sehr reizoffenen Kindern, die sich leicht ablenken lassen (z. B. hyperaktive und in ihrer Konzentration gestörte Kinder), sehr wichtig.

**Unser Tipp:** Stellen Sie eine Überraschungskiste zusammen. Bewahren Sie darin z. B. einige Bilderbücher, ein paar Spieltiere, Autos, ein einfaches Puzzle, ungefährlichen größeren Krimskrams und andere interessante Dinge auf. Diese Kiste bekommt Ihr Kind nur zu bestimmten Zeiten, etwa, wenn es sich langweilt, weil Sie gerade telefonieren müssen. Allein durch diese Einschränkung der Verfügbarkeit steigt die Attraktivität der enthaltenen Spielsachen außerordentlich!

## 12 wichtige Spielregeln für Eltern

1. Lassen Sie Ihrem Kind genügend Zeit und Ruhe zum Spielen, unterbrechen Sie es nicht unnötig.
2. Beobachten Sie Ihr Kind beim Spielen. So bekommen Sie einen Eindruck, welche Entwicklungsschritte es gerade macht. Greifen Sie nur ins Spiel ein, wenn es eine neue Spielanregung, Ermunterung, Zuspruch oder Ihre Aufmerksamkeit braucht. Lassen Sie sich ruhig von seiner Fantasie anstecken und machen Sie mit.
3. Versuchen Sie nicht, die Entwicklung Ihres Kindes zu beschleunigen, indem Sie es ständig für pädagogisch wertvolle Förderspiele zu begeistern versuchen. Interessiert sich Ihr Kind offensichtlich nicht dafür, passt das Spiel nicht zu seinem momentanen Entwicklungsstand. Versuchen Sie es damit in ein paar Wochen erneut.
4. Beeinflussen Sie die Kreativität Ihres Kindes nicht durch zu viel „Förderung“. Spielen soll Spaß machen, auch wenn der „Nutzen“ nicht erkennbar ist. Ihr Kind lernt durch das Spiel fürs Leben! Das Tempo bestimmt es selbst.
5. Schieben Sie Ihr Kind nicht ins Kinderzimmer ab. Es will bei Ihnen sein, von Ihnen lernen, mit Ihnen spielen. So entsteht ein Gefühl von Sicherheit, und es wird später gut allein oder mit anderen Kindern spielen können.

6. Ihr Kind braucht frühen Kontakt zu anderen Kindern. Lassen Sie es mit Nachbarskindern spielen, oder schließen Sie sich einer Spielgruppe an.
7. Ihre Vorstellungen von Ordnung, Schönheit und richtig oder falsch sind (noch) nicht die Ihres Kindes. Lassen Sie ihm Zeit und die Möglichkeit, eigene Maßstäbe zu finden, und vertrauen Sie in die Entwicklung Ihres Kindes.
8. Wenn Sie zusammen spielen, binden Sie es in kein „Programm“ ein. Lassen Sie sich von Ihrem Kind anregen. Es ist der Spezialist in Sachen Spielen.
9. Geben Sie Ihrem Kind nicht zu viele Spielsachen auf einmal, wechseln Sie mal aus. Teure Spielsachen sind unnötig, Alltagsdinge sind für Kinder viel interessanter.
10. „Bespielen“ Sie Ihr Kind nicht, denn Sie sind nicht sein Animateur. Aus ihm wird sonst ein passiver Zuschauer!
11. Sorgen Sie sich nicht übertrieben um Sicherheit und Gesundheit. Je mehr Sie Ihrem Kind abnehmen oder vorschreiben, desto unsicherer wird es. Einen hundertprozentigen Schutz gibt es nicht. Überprüfen Sie aber immer wieder, ob sein Spielzeug in Ordnung und seine Spielumgebung so gestaltet ist, dass es möglichst gefahrlos spielen kann.
12. Der beste Grund, mit Ihrem Kind zu spielen, besteht darin, dass Sie beide miteinander Spaß haben wollen!

## Impressum

**Verantwortlich für die Inhalte der Internet-Seiten des Fachverlags für Gesundheitswissen sowie der über diese Seiten angebotenen Verlagspublikationen:**

FID Verlag GmbH  
Fachverlag für Gesundheitswissen  
Koblenzer Straße 99  
53177 Bonn

Telefon: (0228) 955 03 33  
Fax: (0228) 36 19 92

Internet: <http://www.fid-gesundheitswissen.de>  
E-Mail: [info@fid-gesundheitswissen.de](mailto:info@fid-gesundheitswissen.de)

USt.-ID: DE 811270471  
Amtsgericht Bonn, HRB 7435

Geschäftsführung: Jörg Ludermann (Vorsitzender), Helmut Graf,  
Sandra Witscher

### **Bildnachweis:**

Getty Images Deutschland GmbH, München,  
[www.gettyimages.de](http://www.gettyimages.de)

pixelio media GmbH, München,  
[www.pixelio.de](http://www.pixelio.de)

Fotolia LLC,  
[www.fotolia.com](http://www.fotolia.com)