



## Tipps für Eltern

# Gesund Aufwachsen

Perfekte Kinder gibt es nicht. Perfekte Eltern auch nicht.

*Geborgenheit schenken*

Nimm Dein Kind ernst und höre ihm zu. Schenke ihm Zeit, Liebe, Ruhe und Geduld. Achte auf Anzeichen von Krankheit. Wenn Du unsicher bist, suchे Rat beim Kinderarzt.

Dein Kind braucht Menschen, auf die es sich verlassen kann. Es braucht andere Kinder, denn Freundschaften sind wichtig. Beziehungen müssen sich entwickeln dürfen.

*Beziehungen pflegen*



*Essen genießen*

**Probier mal!** Achte auf eine ausgewogene, bedarfsgerechte und vollwertige Ernährung. Gemeinsames Essen ist wichtig und soll allen Beteiligten Freude machen.

Feste Abläufe bei Essen, Einschlafen und Hygiene geben Struktur und Sicherheit. Sie helfen allen in der Familie, den eigenen Rhythmus zu finden.

*Rituale einführen*



*Täglich bewegen*

Kinder wollen aktiv sein. Sie brauchen Bewegung und frische Luft. Beim Sport kann Dein Kind soziale Kontakte knüpfen. Gemeinsame Aktivitäten stärken den Familienzusammenhalt.

Typisch Junge oder typisch Mädchen? Hilf Deinem Kind zu spüren, wie einzigartig es ist. Gib ihm Raum, den eigenen Interessen nachzugehen: **So wie Du bist, bist Du OK!**

*Persönlichkeit stärken*

*Regeln entwickeln*

Sprecht in der Familie gemeinsam über Grenzen und Möglichkeiten. An Eure Familienordnung könnt Ihr Euch konsequent halten.



Die Bedürfnisse aller Familienmitglieder sind wichtig. Mitbestimmen dürfen macht stark. Küsschen und Umarmungen sind Geschenke – aber nur, wenn das Kind es möchte!

*Grenzen achten*

*Selbstständigkeit fördern*

Im Familienalltag helfen alle mit – auch bei der Hausarbeit. Dein Kind ist stolz, wenn Du ihm etwas zutraust.



Kinder sind genaue Beobachter. Lebe Deinem Kind maßvolles Verhalten vor. Alkohol und Zigaretten gehören nicht auf den Tisch.

*Vorbild sein*

Links nutzen

[www.elterntalk-nrw.de](http://www.elterntalk-nrw.de) Das Landesnetzwerk bringt Eltern ins Gespräch.

[www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de) Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bietet Infos und Tips.

[www.ane.de/elternbriebe](http://www.ane.de/elternbriebe) Der Verein hilft Eltern bei der Erziehung.

ELTERN  
NRW  
talk



Elterntalk NRW fordert den Austausch unter Eltern über  
Medien und Fragen der Erziehung. Ein Projekt der  
Arbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz NRW.

Gefördert vom

Ministerium für Kinder, Familie,  
Flüchtlinge und Integration  
des Landes Nordrhein-Westfalen

