



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, suche 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 Das Landesnetzwerk bringt Eltern ins Gespräch.

www.kindergesundheit-info.de Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bietet Infos und Tipps.

www.ane.de/elternbriefe Der Verein hilft Eltern bei der Erziehung.

Elterntalk NRW fördert 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

