

Für Eltern, Kinder und Kinderärzte

Kinderbuch-Empfehlungen

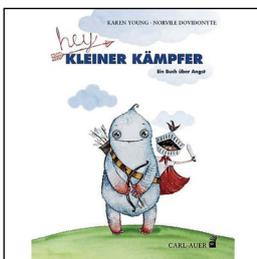
Diesmal zu den Themen: Einschlafrituale, Lesen, Angst
Von Dipl.-Psych. Wiebke Claßen

Hey, kleiner Kämpfer

— Der kleine Kämpfer ist in diesem Buch die Amygdala, der Mandelkern. Er schaltet sich ein, wenn Gefahr droht, immer zur Stelle um zu beschützen. Dann bekommt man Angst. Manchmal übertreibt der kleine Kämpfer ein bisschen und das führt im Körper dazu, dass Adrenalin und Sauerstoff bereit gestellt werden, um zu kämpfen oder zu fliehen. Wenn man sich wirklich in Sicherheit bringen muss, ist es toll, wenn der Mandelkern seinen Job macht, wenn er aber immer das Kommando übernimmt, dann fühlt sich das schlecht an und die Angst herrscht vor. Aber wo Angst ist, ist immer auch Mut.

Warum dieses Buch? Mit einer guten Mischung aus Fantasie, Humor und Ernsthaftigkeit werden die Mechanismen der Angst im Körper beschrieben. Wenn die Angst, die einen eigentlich beschützen soll, zu groß und unangemessen wird, dann behindert sie einen nur noch und wird zum Chef der Handlungen.

Jeder kann von den Erläuterungen in diesem Buch profitieren. Es ist sinnvoll zu verstehen, warum der Körper reagiert, wenn Angst auftritt, und wie man wieder zum Chef seiner Gefühle werden kann. Dieses Buch erklärt und stärkt und gibt praktische Anregungen, wie man seinen Ängsten begegnen kann. Die Illustrationen verdeutlichen den Inhalt sehr eindrucksvoll.



Karen Young, Norvile Dovidonyte
Hey, kleiner Kämpfer
Ab 5 Jahren, Carl-Auer-Verlag, 19,95 €

Komm, wir gehen schlafen!

— Ein kleines Kind zieht sich aus, wird vom Papa in der Wanne gewaschen, zerplatzt Schaumblasen, putzt die Zähne, rein in den Schlafanzug und nochmal Pippi machen. Der Papa liest im Bett ein Buch vor und schaut dann unters Bett, um die Monster zu fangen. Nach all dem kann das Kind in Begleitung der Kuscheltiere gut schlafen.

Warum dieses Buch? Ein Buch ohne Worte und mit Bildern, die zurückhaltend und sparsam das Abendritual erzählen. Nichts ist schreiend bunt oder überladen. Die Illustrationen sind so, wie die Zeit vor dem Zubettgehen sein sollte: Ruhig, liebevoll begleitet, beschützt, ein Buch vorlesend und dem Kind die Sicherheit gebend, dass es gut schlafen kann. Ein schönes Abendritual ist

von unschätzbarem Wert und bleibt einem ein Leben lang im Gefühl erhalten.



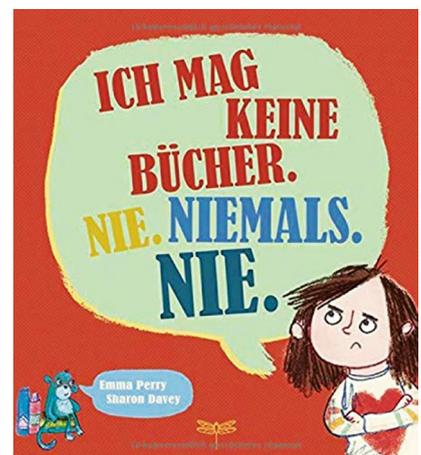
Patricia Martín, Rocio Bonilla
Komm, wir gehen schlafen!
Ab 9 Monaten, Jumbo-Verlag, 9 €

Ich mag keine Bücher. Nie. Niemals. Nie.

— Maria macht alles Mögliche mit Büchern, nur lesen tut sie sie nicht, weil Lesen doof ist. Sie benutzt die Bücher als Leiter, als Schlitten oder als Hut, bis sich die Bücher eines Tages wehren und Maria einfach einsaugen. Im ersten Buch findet Maria eine spannende Geschichte. Sie möchte mit dem Detektiv auf die Suche gehen, doch da fällt sie schon ins nächste Buch und Abenteuer. Da Maria wissen möchte, wie die Geschichten weitergehen, fängt sie an zu lesen und hört nicht mehr damit auf.

Warum dieses Buch? Vielleicht erinnert man sich noch an das erste selbst gelesene Buch und die Faszination des Lesens, wenn man erstmal damit angefangen hat. Auf lustige Weise wird hier zunächst die Abneigung durch Unkenntnis und dann der Sog beschrieben, den Bücher haben. Ohne den erhobenen Zeigefinger können sich die Kinder an dem Buch erfreuen und entdecken, warum es sich lohnt, Bücher zu lesen.

Wunderbar auch die Idee, dass es die Bücher selber sind, die es satt haben, nicht gelesen zu werden.



Emma Perry, Sharon Davey
Ich mag keine Bücher. Nie. Niemals. Nie.
Ab 4 Jahren, Dragonfly-Verlag, 14 €