



Für Eltern, Kinder und Kinderärzt*innen

Kinderbuch-Empfehlungen

Diesmal zu den Themen: Abenteuer, Gute-Nacht-Geschichte, seelische Gesundheit
Von Dipl.-Psych. Wiebke Claßen

Nur noch zehn Minuten, kleines Monster

— Das kleine Monster soll schlafen, aber natürlich hat es noch Hunger und tapst die Treppen hinunter, um noch einen Pudding zu verspeisen. Da sieht es die schönen Spielsachen, die alle noch bespielt werden können. Die Zeit läuft und als plötzlich noch die ganzen Spielkameraden ankommen, weiß das kleine Monster, dass nun Schlafenszeit ist.

Warum dieses Buch? Wer kennt das nicht – die Kinder werden ins Bett gebracht, aber selbstverständlich kommen sie nochmal raus und haben Hunger, Durst und müssen Pipi. Die Zubettgehzeit sollte immer von Ritualen begleitet sein und gute Bücher zum Thema gehören dazu. Schön ist in diesem Buch, wie die Minuten runtergezählt werden und die Kinder lernen können, dass es okay ist, nochmal aufzustehen, aber irgendwann endet die Wachzeit und die Schlafenszeit beginnt. Und wer die 10 Minuten lieber mit dem kleinen Dino oder dem kleinen Drachen verbringen möchte, greift einfach zu einem anderen Buch aus dieser Reihe.



Rhiannon Fielding, Chris Chatterton
Nur noch zehn Minuten, kleines Monster
Ab 2 Jahren, Magellan-Verlag, 15,00 €

Ritter Ragnar Drachenherz

— Ragnar lebt mit seinem sprechenden Hermelin Elmi auf einer Burg und möchte später mal ein Ritter werden. Eines Tages schickt der König Ragnar mit den Rittern zur Trollburg, wo sich ein gefangener Drache aufhalten soll. Ragnar und Elmi werden geschlappt, aber es gelingt den beiden mit List und Einfallsreichtum, sich selbst und den Drachen zu befreien.

Warum dieses Buch? Mal wieder eine schöne kleine Abenteuergeschichte zum Vorlesen. Ragnar ist ein sympathischer kleiner Junge, der mit Mut sein Abenteuer besteht und uneigennützig den Drachen befreit. Es braucht solche Geschichten, bei denen die Kinder mitfeiern, Vorschläge machen oder überlegen können, was sie gemacht hätten.

In diesem gelungenen Buch gibt es auf den bebilderten Seiten viel zu entdecken.



Anette Thumser, Irina Avgustinovich
Ritter Ragnar Drachenherz
Ab 4 Jahren, Magellan-Verlag, 15,00 €

Nicht okay ist auch okay

— Oft werden wir gefragt, wie es uns geht und meistens antworten wir mit „Gut“. Aber geht es uns wirklich immer gut und wie bewerten wir selbst unseren Zustand? Erlauben wir uns, dass es uns auch mal nicht so gut geht? Das Gehirn und der Körper geben uns immer Hinweise, wie es um unsere Gefühle bestellt ist. Hören wir gut genug auf diese Signale? Sie sind ein wichtiger Hinweis für unsere seelische Gesundheit. Viele psychische Probleme können wir mit einfachen Strategien beeinflussen und es lohnt sich, gut mit dem Körper und der Seele umzugehen. Seit COVID-19 müssen wir uns alle etwas mehr mit der seelischen Gesundheit der Kinder und Jugendlichen beschäftigen.

Warum dieses Buch? Das Buch bietet gute Erklärungen für psychische Probleme, Ängste, Sorgen, Depressionen und erklärt, wie Körper und Geist zusammenwirken. Außerdem liefert es viele Methoden, wie

seelische Gesundheit positiv beeinflusst werden kann. Es geht um Selbstfürsorge, Umgang mit Stress, ausreichend Bewegung und eine gute Ernährung, aber ohne den Zeigefinger zu heben. Die Gestaltung des Buches ist vor allem für Jugendliche sehr ansprechend und könnte gut im Wartezimmer ausliegen.



Dr. Tina Rae, Jessica Smith
Nicht okay ist auch okay
Ab 9 Jahren, Loewe-Verlag, 12,95 €