



L E G O DUPLO Themenservice

Kraft tanken erlaubt: Auch Eltern brauchen eine Auszeit

Ein Kleinkind versorgen und arbeiten – sei es im Beruf oder im Haushalt – das zehrt hin und wieder an den Kräften. Viele Eltern haben jedoch ein schlechtes Gewissen, wenn sie sich mal nur Zeit für sich selbst nehmen. Dabei sind kleine Eltern-Auszeiten wichtig, denn: zufriedene Eltern haben glückliche Kinder. Das LEGO DUPLO Team verrät, wie Eltern im Alltag Entspannung und Zeit für sich finden.

Kleinkinder sind süß – und fordernd. Vor lauter Kinderliebe vergessen viele Eltern ihre eigenen Bedürfnisse. Besonders berufstätige Mütter haben viel Stress: Im Jahr 2010 gingen laut Mikrozensus des Statistischen Bundesamtes 31,5 Prozent der Mütter von unter Dreijährigen und 60,5 Prozent der Mütter von Drei- bis Fünfjährigen einem Job nach. Ein Tag hat aber nur 24 Stunden: Neben Kinderbetreuung und Job bleibt schon rein rechnerisch wenig Zeit für Erholung oder Zweisamkeit. Die Folge: Viele Eltern vergessen ihre eigenen Bedürfnisse und die ihres Partners. Das LEGO DUPLO Team gibt Tipps, wie sich Eltern im Alltag Zeit für sich selbst nehmen können – ohne schlechtes Gewissen, weil die Kleinen bestens versorgt sind.

Wundermittel Gelassenheit: Nicht perfekt ist für Familien perfekt

Oft streben Eltern danach, ihr Kind in den unterschiedlichsten Bereichen zur Perfektion zu führen. Und häufig übernehmen sie sich dabei, auch weil sie zu viel von sich selbst verlangen. „Elternschaft tritt heute in Konkurrenz zu anderen Projekten des Lebens“, so hat es der Philosoph Dieter Thoma formuliert. In ihrem Buch „Passen Kinder in mein Leben?“ rät die Pädagogin Adelheid Müller-Lissner, sich eine große Portion Gelassenheit zuzulegen, wenn man eine glückliche Familie mit kleinen Kindern haben will. Man solle hinnehmen, dass man nur die Hälfte aller vorgenommenen Aufgaben erledigen kann. Im Gegenzug bekomme man dafür ein ausgeglichenes Kind. Und das bedeutet Prioritäten setzen: Es ist schön, wenn ein Kind immer makellos gebügelte Pullover trägt. Für das Kind ist es aber wichtiger, dass seine Eltern sich dafür interessieren, was es tut – und dass sie auch einfach mal mit ihm spielen.

Gute Unterhaltung: Das richtige Spielzeug hält ein Kind lange beschäftigt

Die innere Einstellung zu ändern ist das eine. Nun gilt es, sich Frei-Zeiten zu schaffen und das Kind zu beschäftigen. Das gelingt beispielsweise mit dem richtigen Spielzeug: Wenn ein Kind in seiner Fantasie immer wieder neue Abenteuer erlebt, vergeht auch ein verregneter Nachmittag ohne Langweile – und damit entspannt für Kind und Eltern. „Am besten ist es, Kindern mit Sachen zu unterstützen, die eine große Variabilität beim Spielen haben. Spielzeuge, die gleichermaßen und gleichwertig Rollen- und Konstruktionsspiel sind, wie etwa die LEGO DUPLO Sets, bieten Kindern am stärksten die Möglichkeit, ihre Fantasie auszuleben“, sagt Dr. Armin Krenz, Wissenschaftsdozent am Kieler Institut für angewandte Psychologie und Pädagogik.

Eltern-Kinder-Treffen: Abwechslung für alle

Tagsüber kann ein Treffen mit anderen Eltern und ihren etwa gleichaltrigen Kindern zu einer kleinen Erholungsinsel im Alltag werden: Die Kinder brabbeln, hüpfen und bauen zusammen – die Eltern unterhalten sich dabei entspannt und verschaffen sich so eine kleine Verschnaufpause.

Verlängerter Kita-Tag: Zeit für Eltern-Sport

Wenn das Kind bereits in die Kita geht, ist es nach Absprache mit dem Kind und den Erziehern auch erlaubt, es eine oder zwei Stunden länger dort zu lassen. Die kleinen Freunde freuen sich und plötzlich haben die Eltern etwas mehr Zeit, sich zum Stressabbau aufs Fahrrad zu setzen, durch den Wald zu laufen oder im Fitnessstudio den Crosstrainer zu erklimmen.

Oma und Opa werden das Kind schon schaukeln

Für größere Auszeiten macht den Kleinen sicher auch ein Besuch bei den Großeltern Spaß. Ein Oma-Opa-Kinder-Wochenende wird ein Riesenerfolg, wenn es gut vorbereitet ist: Adelheid Müller-Lissner rät, im Vorfeld über alles Wichtige zu sprechen, damit es nicht zu Verstimmungen kommt. Bettgehzeiten, Essensvorlieben und -verbote, Fernseh- und Süßigkeitenkonsum sollten also vorab geklärt werden. Für das Rundum-Geborgenheitsgefühl sind Beschäftigungen wie gemeinsames Kochen und Backen, Basteln und im Garten spielen echte Wundermittel. Und wenn die Enkel auch noch mitbestimmen dürfen, welche Ausflüge gemacht werden, haben garantiert alle Spaß. Kommt dazu noch täglich ein kurzer Anruf der Eltern gegen Heimweh und die Begleitung des Lieblingskuscheltiers, kann das Wochenende ein Hit werden – und die Eltern haben Luft zum Durchatmen und Entspannen.

Stand: September 2012

Weitere Informationen zu Elternthemata erhalten Sie auf <http://www.legonewsroom.de/>
Bildmaterial können Sie unter bilddaten@LEGO.com anfordern.

LEGO GmbH

PR-Manager & Pressesprecherin
Helena Seppelfricke
Tel.: +49 1522 2534 617
Helena.Seppelfricke@LEGO.com

ibd+c

(PR-Agentur Österreich)
Dr. Gabriele Schramel / Dr. Alexandra Vasak
Tel.: +43 1 318 80 86
gabriele.schramel@ibdc.at / alexandra.vasak@ibdc.at

LEGO DUPLO: Seit 45 Jahren LEGO Bauspaß für Kleinkinder

Der dänische Tischler Ole Kirk Christiansen ließ den klassischen LEGO Stein 1958 in seiner heutigen Form patentieren. Seither hat er Kindern auf der ganzen Welt kreativen Spiel- und Bauspaß beschert. 1967 erfand sein Sohn Godtfred Kirk Christiansen die LEGO DUPLO Steine, die auch für die kleinen Hände von Vorschulkindern geeignet waren. Diese sind zweimal so lang, hoch und breit wie klassische LEGO Steine und für Kleinkinder ab einhalb Jahren viel besser zu greifen und zu stecken. Sie lassen Raum für Kreativität, fördern die feinmotorische Entwicklung und bieten vielseitige Spielmöglichkeiten: sei es bauen, stapeln, Formen und Farben sortieren oder mit den großen Spielfiguren ins Rollenspiel eintauchen.

Über die LEGO Gruppe

Die LEGO Gruppe mit Hauptsitz in Billund, Dänemark, ist – gemessen am Umsatz – der drittgrößte Spielzeughersteller weltweit. Das Portfolio umfasst neben klassischen LEGO Steinen 25 weitere Produktlinien, die in mehr als 130 Ländern verkauft werden. Weltweit arbeiten heute rund 10.000 Mitarbeiter für die LEGO Gruppe. Die LEGO GmbH wurde 2010 und 2011 im Best Brands Markenranking zur besten Produktmarke Deutschlands gewählt und zählt zu den „Besten Arbeitgebern Deutschlands 2012“. Der Name der 1932 gegründeten Firma setzt sich aus den beiden dänischen Wörtern „leg“ und „godt“ zusammen, was so viel wie „spiel gut“ bedeutet. 2012 feiert das LEGO Rad sein 50-jähriges Jubiläum.