# Meine Kinderseite:

## Vogelfutterhaus aus Getränkeverpackung

**dafür benötigst du:**

eine Milch – oder Saftverpackung (vorher auswaschen)
einen Edding, eine Reißzwecke/dicke Nadel und
eine Schere
einen alten Holzlöffel oder einen Stock von draußen
weißes Papier oder Bastelkarton
einen Klebestift und eine Schnur
Acrylfarben ( weiß und bunt)
und natürlich etwas Vogelfutter

**und so geht`s:**

1: Mit einem Marker malst du ein Eingangstor auf die Getränkeverpackung. Lass dabei ein bisschen Platz nach unten, da dort später noch eine Stange hineingestochen werden muss und auch genug Vogelfutter reinpassen sollte. 5 cm Abstand zum Boden sollten gut passen. Das Tor zeichnest du nochmal auf der gegenüberliegenden Seite ein.

2: Nimm dir am besten eine Reißzwecke und stich ein Loch auf die Markierung für das Tor. So kannst du einfacher die Schere einstechen um das Tor auszuschneiden.

3: Markiere dir nun mit dem Marker einen Punkt unter deinen Toren und stich wieder mit der Reißzwecke hinein. Das Loch kannst du vorsichtig mit einer Schere vergrößern.
In das Loch kannst du nun eine Sitzstange für die Vögel hineinstecken. Nimm dafür zum Beispiel einen Holzlöffel oder einen Stock oder Ast von draußen.

4: Das Grundgerüst ist jetzt fertig und du kannst dein Häuschen noch gestalten. Aus dem Vogelfutterhäuschen kannst du zum Beispiel einen Vogel machen. Dafür nimmst du die Sitzstange zunächst wieder raus. Dann malst du mit dem Marker auf den freien Seiten jeweils einen Flügel ein. Diese schneidest du aus, die Flügel kannst du nun etwas hochklappen.

5: Jetzt fehlt nur noch etwas Farbe. Male zuerst die Verpackung komplett weiß an. Wenn die Farbe getrocknet ist, kannst du dir eine andere Farbe aussuchen und alles erneut anmalen.

6: Nimm dir ein weißes Papier oder Bastelkarton und gestallte dein Vogelfutterhaus nach Belieben, z.Bsp. mit großen Kulleraugen und Schnabel in der Variante des Vogels… hier kannst du deiner Kreativität freien lauf lassen.

7: Zum Schluss musst du nur noch ein Loch oben einstechen, dazu kannst du wieder die Reißzwecke zur Hilfe nehmen und eine Schnur zum Aufhängen befestigen. Das Häuschen kannst du jetzt draußen in einen Baum oder auf den Balkon hängen und Vogelfutter hineinfüllen.

www.toggoeltern.de

**Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche**
Prumbomweg 3, 58540 Meinerzhagen
Tel.:02354/5833
www.awo-beratungsstelle-meinerzhagen.de

# „Hingeschaut“

## Elternbrief 01/23

Cartoon Renate Alf

Thema:

Kinderängste

# Kinderängste

Lisa schläft schon seit Wochen im Bett ihrer Eltern, weil sie Angst hat. Tim ist seit einiger Zeit bange vor Hunden, Nina hat genau wie ihre Mutter Angst vor Gewittern und Jonas fürchtet sich vor dem Vortragen seines Referates. Vermutlich kommt Ihnen als Eltern das ein oder andere Beispiel bekannt vor. Deutlich wird, dass Ängste sehr unterschiedlich, vielfällig und typisch für bestimmte Altersgruppen sind. Ängste haben aber auch Sinn und Zweck. Sie sorgen dafür, dass wir uns nicht leichtsinnig in Gefahr bringen – z. B. bei Gewitter in freiem Gelände herumlaufen. Bei Jonas sorgt seine Angst dafür, dass er sich gut auf sein Referat vorbereiten wird. Trotzdem, manchmal sind die Ängste der Kinder für uns Eltern nicht ganz einfach auszuhalten und nachzuvollziehen und wir fragen uns, ob wir etwas falsch gemacht haben, etwas verändern müssen. Im Grunde genommen aber muss jedes Kind lernen, mit Gefühlen von Verunsicherung, Zweifel und Angst umzugehen.

Aber wie können wir es dabei unterstützen? Sicherlich haben Sie Ihrem Kind schon häufig erklärt, dass es keinen Grund gibt, sich zu fürchten, etwa, wenn man verschiedene Verhaltensregeln einhält, wie zum Beispiel bei einem Gewitter. Vermutlich haben Sie es beruhigt, ihm zugehört und Verständnis für seine Ängste und Sorgen gehabt. Das ist auch alles ganz wichtig, denn so zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie es trotz der „Schwierigkeiten“, die es hat/macht, lieben und das stärkt sein Selbstvertrauen. Vielleicht erinnern Sie sich auch noch an die Ängste aus Ihrer Kindheit und können Ihrem Kind davon erzählen, insbesondere wie Sie Ihre Ängste in den Griff bekommen haben.

Manche Ängste tauchen phasenweise mal auf, verschwinden aber auch schnell wieder von allein. Wenn dies aber nicht passiert, ist es wichtig, Ihrem Kind neben Verständnis und Geborgenheit auch das Gefühl zu geben, dass Sie ihm zutrauen, seine Angst zu bewältigen und es dabei unterstützen.

Nachdem Sie ihm eine Weile erlaubt haben, Situationen, die Angst auslösen, zu vermeiden, sollten Sie gemeinsam mit Ihrem Kind überlegen, wie es sich diesen Situationen stellen kann. „Lisa, du schläfst schon seit Wochen bei uns im Bett, aber auf die Dauer ist das einfach keine Lösung. Was können wir tun, damit du dich in deinem eigenen Bett wieder wohl fühlst?“ Beteiligen Sie Ihr Kind auf jeden Fall an der Lösungssuche, oft geben die „Betroffenen“ wichtige Hinweise und haben ganz eigene Ideen. Lisa z. B. wünschte sich, Mamas Kuschelkissen mit ins Bett nehmen zu dürfen und ein Licht brennen zu lassen. Pitt, der Angst vor Hunden hat und sofort die Straßenseite wechselt, wenn er einen Hund sieht, kann sich vorstellen zunächst an dem ruhigen kleinen Hund der Nachbarin vorbeizugehen und wenn das gut läuft, diesen zu streicheln.

Probieren Sie gemeinsam mit Ihrem Kind verschiedene Lösungen aus und lassen Sie sich und ihm Zeit dabei. Bedenken Sie auch, Ihr Kind braucht keine fertigen (Pauschal-)Lösungen sondern in erster Linie Ihre Begleitung und Unterstützung auf dem Weg zu seiner eigenen Lösung.

*Petra Bauer*

Noch ein kleiner Hinweis: Kennen Sie schon unseren Eltern-Onlinekurs zur Stärkung der Erziehungskompetenz, den wir für Eltern von Kindern jeder Altersstufe entwickelt haben? Sie finden ihn auf unserer Homepage: