

Noël Janis-Norton

GLÜCKLICHE und ENTSPANNTE JUNGS

Wege zu einer
stressfreien Erziehung



mvgverlag 

© des Titels »Glückliche und entspannte Jungs« von Noël Janis-Norton (978-3-86882-647-0)
2016 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

Inhalt

Einführung	9
Erster Teil: Was an Jungen anders ist	11
Erstes Kapitel – Jungen sind anders!	13
Zweites Kapitel – Wie stellen Sie sich das Leben mit Ihrem Sohn vor? ...	20
Drittes Kapitel – Die Wurzel aller Probleme: Natur und Umwelt	33
Zweiter Teil: Wie Sie mit Strategien zur gelasseneren, einfacheren und glücklicheren Erziehung das Beste aus Ihren Jungen herausholen ...	39
Viertes Kapitel – Anschaulich loben	40
Fünftes Kapitel – Die richtigen Voraussetzungen schaffen	54
Sechstes Kapitel – Richtig zuhören	65
Siebtes Kapitel – Nie zweimal bitten	75
Achstes Kapitel – Positive und negative Konsequenzen	87
Neuntes Kapitel – Extrazeit	106
Zehntes Kapitel – Die Rolle der Väter und wie Mütter Väter unterstützen können	128
Dritter Teil: Strategien, die das Leben mit Söhnen gelassener, einfacher und glücklicher machen – jeden Tag	147
Elfte Kapitel: Die Voraussetzungen für ein gesundes Kinderleben	148
Zwölftes Kapitel: Aufstehen und fertig machen	158
13. Kapitel – Mahlzeit!	172
14. Kapitel – Aufräumen und Ordnung halten	181
15. Kapitel – Bildschirmzeit	187
16. Kapitel – Engagement für die Familie und die Gemeinschaft	200
17. Kapitel – Kommunikation	212
18. Kapitel – Alleine spielen	225
19. Kapitel – Körperliche Bewegung	235
20. Kapitel – Beziehungen zu Geschwistern	247

21. Kapitel – Beziehungen zu Gleichaltrigen	255
22. Kapitel – Zeit fürs Bett: Schlaf und Ruhe	273
Vierter Teil: Wie Jungen ihr schulisches Potenzial ausschöpfen können ..	285
23. Kapitel – Schulische Leistungen und das Jungengehirn: Probleme und ihre Ursachen	286
24. Kapitel – Die Impulssteuerung verbessern	296
25. Kapitel – Wie Hausaufgaben und Lernen produktiver werden und mehr Spaß machen	307
26. Kapitel – Lernen leicht gemacht	322
27. Kapitel – Leseverständnis und Denkvermögen verbessern	329
Fazit	346
Anhang: Wo Sie mehr über Calmer, Easier, Happier Parenting erfahren können	348
Dank	350
Über die Autorin	352