

## **So können Sie eine gesunde Entwicklung Ihres Kindes unterstützen:**

### **1. Selbstvertrauen und Selbstständigkeit fördern**



#### **Sie sind die wichtigste Bezugsperson für Ihr Kind!**

Schenken Sie Aufmerksamkeit.

Versuchen Sie, die Gefühle des Kindes zu verstehen.

Hören Sie zu.

#### **Ermutigen und loben Sie Ihr Kind!**

Trauen Sie Ihrem Kind etwas zu.

Geben Sie Ihrem Kind kleine Aufgaben.

Sagen Sie Ihrem Kind, was es gut gemacht hat.

#### **Bleiben Sie ruhig, wenn etwas nicht gelingt!**

Helfen Sie ihrem Kind, mit Wut und Enttäuschung umzugehen.

Ermutigen Sie Ihr Kind, es noch einmal neu zu versuchen.

Bewerten Sie Fehler nicht zu stark – auch aus ihnen lernt man.

### **2. Neugier fördern**



#### **Lassen Sie Ihr Kind viel spielen**

Kinder lernen beim Spielen Zusammenhänge zu verstehen.

Geben Sie Ihrem Kind Zeit und Material zum Spielen.

Wichtig sind Erfahrungen: Matschen, bauen, experimentieren

Fernseher, Tablet, Handy nur zu bestimmten Zeiten

### **Helfen Sie Ihrem Kind, beim Spiel zu bleiben und es zu Ende zu bringen!**

So lernen Kinder, sich zu konzentrieren und Ausdauer zu entwickeln.

Ermutigen Sie Ihr Kind, Dinge auch ein zweites oder drittes Mal auszuprobieren.

Sie helfen Ihrem Kind, wenn sie ab und zu mit ihm gemeinsam spielen und es sich Ideen von Ihnen abgucken kann.

### **Finden Sie heraus, was Ihr Kind interessiert**

Erklären Sie Ihrem Kind etwas zu diesem Thema – z.B. mit Bilderbüchern.

## **3. Bewegung fördern**



### **Durch Bewegung lernt ihr Kind sich selbst kennen.**

Es lernt, das Gleichgewicht zu halten.

Es lernt, sich selbst und seine Kraft einzuschätzen.

Es lernt, sich im Raum zu orientieren.

### **Bewegung ist die Grundlage für viele Lernschritte.**

Feinmotorik

Konzentration

Lesen und Schreiben

### **Unterstützen Sie Ihr Kind in der Bewegungsentwicklung.**

Gehen Sie raus, z.B. auf den Spielplatz.

Melden Sie Ihr Kind im Sportverein an.

Geben Sie Ihrem Kind Stifte, Knete, Schere u.ä..

Lassen Sie Ihr Kind beim Backen, Kochen, Tischdecken helfen.

## **4. Freundschaften finden**



### **Ermöglichen Sie Ihrem Kind das Zusammenspiel mit anderen Kindern!**

Laden Sie andere Kinder ein; treffen Sie andere Kinder auf dem Spielplatz ...

**Zu Freundschaften gehört, mit anderen zusammen zu sein – aber auch, sich mal zurückzuziehen.**

Akzeptieren Sie auch, wenn Ihr Kind allein sein möchte.

**Beim Streiten und Vertragen benötigt Ihr Kind noch Hilfe.**

Unterstützen Sie Ihr Kind, Konflikte zu verstehen und zu lösen. Negative Gefühle wie Ärger und Wut müssen erst gelernt werden; genau wie Kompromisse und Teilen.

## **5. Zuhören lernen**



**Sie sind ein Vorbild für ihr Kind**

Von Ihnen lernt Ihr Kind, wie man Kontakte knüpft und mit anderen ins Gespräch kommt.

**Schenken Sie Ihrem Kind Aufmerksamkeit!**

So wie Sie Ihrem Kind zuhören, lernt es anderen zuzuhören.

**Schaffen Sie Erzählzeiten!**

Lesen Sie z.B. regelmäßig Bilderbücher vor!

Unterhalten Sie sich mit Ihrem Kind – bei den Mahlzeiten; vor dem Schlafengehen; beim Busfahren ...

**Ein Präventionsprojekt zur Stärkung der psychischen Gesundheit bei Vorschulkindern**



Ansprechpartner: Kristina Helmes und Jakob Scharf  
Mail: wupperhelden@ikm-wuppertal.de  
Mobil: 0157 52651991