

U1

Seelisch gesund aufwachsen

..... direkt nach der Geburt



Liebe Eltern,

Ihr wundervolles Kind ist gerade auf die Welt gekommen. Es nimmt jetzt am Leben teil, auch wenn es rund 16 der 24 Stunden eines Tages in vielen kleinen Etappen schläft.

Hier geht's
zum Film



„An deinem Körper fühle ich mich wohl und geborgen.“

Ihr Kind benötigt Nähe. Es möchte gehalten und liebkost werden, in den Stunden und Tagen nach der Geburt so viel wie möglich.

.....

Durch Körperkontakt wird bei den Kindern und den Eltern das Bindungshormon Oxytocin freigesetzt. Es beruhigt und mindert Stress. Der Aufbau der Beziehung wird dadurch gefördert.



„Ich will meine Eltern kennenlernen.“



Nach der Geburt ist Ihr Kind in der Regel wach und aufmerksam. Es nimmt mit allen Sinnen wahr und möchte Sie kennenlernen. Direkter Körperkontakt ist dafür am besten.

.....

Neugeborene schauen gerne in Gesichter. Sie achten besonders auf Stimmen und orientieren sich am unverwechselbaren Geruch der Mutter. Körperwärme tut ihnen gut.



Ihr Baby möchte in den ersten Lebensstunden trinken. Das erste Anlegen und die erste Milch sind besonders wertvoll. Unabhängig davon, ob Sie in den nächsten Monaten stillen möchten oder nicht, können Sie das erste Saugen an der Brust zulassen.

.....
Babys suchen meist selbständig nach der Brust. Beim Saugen wird das Bindungshormon Oxytocin freigesetzt. Stillen ist das Beste für Babys und tut auch der Mutter gut. Über das Saugen an der Brust wird Stress abgebaut, es beruhigt beide und stärkt die Beziehung. Muttermilch ist die gesündeste Ernährung für das Kind.



„Ich möchte saugen und trinken.“



„Ich möchte ernst genommen werden.“

Ihr Kind zeigt Ihnen, was es braucht. Nehmen Sie seine Bedürfnisse ernst. Ihr Kind spürt, wenn Sie auf seine Bedürfnisse eingehen.

.....
Die Erfahrung, von Anfang an als eigenständiger Mensch mit Bedürfnissen und Gefühlen wahrgenommen und verstanden zu werden, ist für die Entwicklung wichtig.



„Ich brauche Ruhe und menschliche Nähe.“

Die Geburt war für Sie und Ihr Kind anstrengend. Mutter und Kind schlafen nach dem ersten Saugen und Trinken des Kindes zumeist für längere Zeit ein.

.....
Auch während des Schlafens ist es schön für Kinder, wenn ihre Eltern in der Nähe sind. So fühlen sie sich sicher und die Eltern merken, wenn ihre Kinder sie brauchen. Schlaf ist für Erholung und gesundes Wachstum wichtig.



„Wenn es meinen Eltern gut geht, fühle ich mich wohl.“



Je besser es Ihnen geht, desto besser können Sie sich um Ihr Kind kümmern. Wenn Sie Fragen haben oder sich Sorgen machen, zögern Sie nicht, mit den Fachkräften oder vertrauten Personen über Ihre Bedürfnisse und Wünsche zu sprechen. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie starke Traurigkeit oder große Angst empfinden.

.....
Kinder spüren, wie es den Eltern geht. Daher ist das Wohlbefinden der Eltern von großer Bedeutung. Die Entwicklung der Kinder wird sowohl durch ihre Veranlagung als auch durch die Umwelt beeinflusst.



bvkJ.

Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.



Mo-Fr: 9-11 Uhr
Di+Do: 17-19 Uhr

Ansprechpartner für Ihre Fragen sind Ihre
Ärztinnen und Ärzte für Kinderheilkunde und
Jugendmedizin vor Ort. Informationen unter
www.kinderaerzte-im-netz.de

Beratungsangebote für Eltern:
Anonym und kostenlos!
Bei kleinen Sorgen.
In schwierigen Situationen.

Onlineberatung für Eltern
bke-elternberatung.de
Mail – Chat – Forum

Nationales Zentrum Frühe Hilfen

Frühe Hilfen...
sind Angebote für werdende Eltern und Familien mit Kindern
bis drei Jahre. Diese Angebote bieten Eltern Unterstützung,
Beratung und Begleitung. Sie sind freiwillig und kostenfrei.
Ziel ist es, jedem Kind eine gesunde Entwicklung zu ermög-
lichen. Weitere Informationen finden Sie unter
www.elternsein.info



Alle Filme zu den Elterninformationen
Seelisch gesund aufwachsen
finden Sie hier:

<https://seelisch-gesund-aufwachsen.de>

Die Filme stehen auf der Website
auch in den folgenden Sprachen
zur Verfügung:

- Arabisch
- Englisch
- Französisch
- Russisch
- Türkisch

Hier geht's
zum Film



Diese Elterninformationen sind ein Gemeinschaftsprojekt von:

vdek
Die Ersatzkassen

Techniker Krankenkasse (TK) BARMER
DAK-Gesundheit KKH Kaufmännische Krankenkasse
hkk – Handelskrankenkasse HEK – Hanseatische Krankenkasse

AOK
Die Gesundheitskasse.

BKK

IKK

KNAPPSCHAFT
für meine Gesundheit!

SVLFG

bvkJ.
Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.

KBV
KASSENÄRZTLICHE
BUNDESVEREINIGUNG

**Deutsche Liga
für das Kind**

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

**Nationales Zentrum
Frühe Hilfen**

Impressum

Herausgeber:
Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)

Idee & Konzeption:
Deutsche Liga für das Kind

Design & Illustration:
Kai Herse & Anke am Berg

Anschrift:
Verband der Ersatzkassen e. V.
Askanischer Platz 1
10963 Berlin

Finanzierung durch:
- vdek
- AOK-Bundesverband
- BKK
- IKK e. V.
- KNAPPSCHAFT
- SVLFG

Fotos:
Eva Radünzel, Darja Pilz, Anja Hansmann

info@vdek.com
www.vdek.com

Druck:
KERN GmbH
In der Kolling 7
66450 Bexbach

Mit freundlicher Empfehlung

U2

Seelisch gesund aufwachsen

••••• 3.-10. Lebensjahr



Liebe Eltern,

Sie sind das Wichtigste
im Leben Ihres Kindes.
Ihr Kind kann noch nicht warten.
Wenn Sie auf seine Signale achten,
merken Sie, was es braucht.

Hier geht's
zum Film



„Ich möchte
gehalten und
geliebt werden.“



Ihr Baby liebt Zärtlichkeit und liebevolle Worte. Es ist gerne an Ihrem Körper und möchte gestreichelt und liebkost werden. So erlebt es Geborgenheit.

•••••
Babys erleben Geborgenheit, wenn sie Körperkontakt spüren. Freundliche Worte, die liebevolle Stimme der Eltern und Körperkontakt vermitteln den Kindern das Gefühl, geliebt und willkommen zu sein.

Die seelische Gesundheit von Kindern wird gefördert durch liebevolle Zuwendung der Eltern, die Erfahrung der Babys, nicht allein gelassen zu werden und bei Bedarf Unterstützung zu erhalten, sowie ein gutes Miteinander in der Familie.

Ihr Neugeborenes zeigt seine Bedürfnisse durch viele kleine Signale. Zum Beispiel verzieht es das Gesicht, bewegt den Kopf, bildet Fäuste, saugt an der Hand oder wimmert. Wenn seine Bedürfnisse nicht befriedigt werden, schreit es. Sie können die Signale am besten erkennen und deuten, wenn Sie viel Zeit mit Ihrem Kind verbringen.

•••••
Neugeborene können noch nicht warten. Daher ist es wichtig, dass die Bezugspersonen feinfühlig ihre Signale wahrnehmen, diese verstehen und darauf passend reagieren. Wenn Babys immer wieder die Erfahrung machen, dass ihre Bedürfnisse erfüllt werden, entwickeln sie tiefes Vertrauen.

„Ich zeige dir,
was ich brauche
und kann nicht
warten.“





„Ich schaue gerne in dein Gesicht, sehe dein Lächeln und lausche deiner Stimme.“

Ihr Baby möchte mit Ihnen in Kontakt treten. Wenn Sie es anschauen, lächeln und mit ihm sprechen, hört es aufmerksam zu, schaut interessiert in Ihr Gesicht und versucht, Sie nachzuahmen.

.....
Der Austausch zwischen Kindern und ihren Bezugspersonen ist grundlegend für die gesunde Entwicklung. Neugeborene sind von menschlichen Gesichtern und Stimmen fasziniert. Besonders gut hören sie hohe Tonlagen. Sie mögen kurze Sätze, Wiederholungen und eine ausgeprägte Sprechmelodie.



„Ich kann nur kurze Zeit aufmerksam sein und brauche viele Pausen.“

Sie können erkennen, wann Ihr Kind eine Pause benötigt: Es runzelt beispielsweise die Stirn, verliert den Blickkontakt, wendet sich ab, wird schlaff oder zappelig. Oft kann es sich Ihnen nach einer Pause wieder zuwenden, manchmal schläft es auch ein.

.....
Die Aufmerksamkeitsspanne bei Neugeborenen ist auf wenige Sekunden bis Minuten begrenzt, wächst aber kontinuierlich. Wenn die Erwachsenen erkennen, ob Kinder bereit sind, Neues zu entdecken oder Ruhe und Schlaf brauchen, wird Überforderung vermieden. Ausreichend Schlaf ist für die Verarbeitung der vielen Eindrücke wichtig.



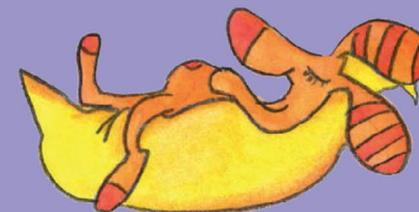
„Meine Eltern wollen auch mal eine Pause haben.“



Auch Sie als Eltern benötigen Zeit für Erholung. Gönnen Sie sich Pausen und wechseln Sie sich nach Möglichkeit ab. Es ist gut, wenn Sie eine Vertrauensperson haben oder finden, bei der sich Ihr Kind wohlfühlt und die Sie entlastet.

.....
Ausreichend Ruhe und Schlaf sind für das Wohlbefinden und die Gesundheit von Kindern und Eltern gleichermaßen wichtig.

Die Unterstützung durch Familienangehörige und Freunde ist wichtig und kann dabei helfen, ausreichend Ruhe und Entlastung zu bekommen. Der Austausch mit vertrauten Personen und ein gutes soziales Netzwerk fördern das Wohlbefinden und die seelische Gesundheit der Eltern.



bvkJ.

Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.

Elterntelefon
**0800
1110550**
Mo-Fr: 9-11 Uhr
Di-Do: 17-19 Uhr
unterstützt durch die
Deutsche Telekom
Nummer gegen Kummer

Onlineberatung für Eltern
bke-elternberatung.de
Mail - Chat - Forum

Nationales Zentrum Frühe Hilfen

Ansprechpartner für Ihre Fragen sind Ihre
Ärztinnen und Ärzte für Kinderheilkunde und
Jugendmedizin vor Ort. Informationen unter
www.kinderaerzte-im-netz.de

Beratungsangebote für Eltern:
Anonym und kostenlos!
Bei kleinen Sorgen.
In schwierigen Situationen.

Frühe Hilfen...
sind Angebote für werdende Eltern und Familien mit Kindern
bis drei Jahre. Diese Angebote bieten Eltern Unterstützung,
Beratung und Begleitung. Sie sind freiwillig und kostenfrei.
Ziel ist es, jedem Kind eine gesunde Entwicklung zu ermög-
lichen. Weitere Informationen finden Sie unter
www.elternsein.info



Alle Filme zu den Elterninformationen
Seelisch gesund aufwachsen
finden Sie hier:

<https://seelisch-gesund-aufwachsen.de>

Die Filme stehen auf der Website
auch in den folgenden Sprachen
zur Verfügung:

- Arabisch
- Englisch
- Französisch
- Russisch
- Türkisch

Hier geht's
zum Film



Diese Elterninformationen sind ein Gemeinschaftsprojekt von:

vdek
Die Ersatzkassen

Techniker Krankenkasse (TK) BARMER
DAK-Gesundheit IKK Kaufmännische Krankenkasse
bkk - Handelskrankenkasse HEK - Hanseatische Krankenkasse

AOK
Die Gesundheitskasse.

BKK

IKK

KNAPPSCHAFT
für meine Gesundheit!

SVLFG

bvkJ.
Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.

KBV
KASSENÄRZTLICHE
BUNDESVEREINIGUNG

**Deutsche Liga
für das Kind**

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

**Nationales Zentrum
Frühe Hilfen**

Impressum

Herausgeber:
Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)

Idee & Konzeption:
Deutsche Liga für das Kind

Design & Illustration:
Kai Herse & Anke am Berg

Anschrift:
Verband der Ersatzkassen e. V.
Askanischer Platz 1
10963 Berlin

Finanzierung durch:
- vdek
- AOK-Bundesverband
- BKK
- IKK e. V.
- KNAPPSCHAFT
- SVLFG

Fotos:
Eva Radünzel, Darja Pilz, Anja Hansmann

info@vdek.com
www.vdek.com

Druck:
KERN GmbH
In der Kolling 7
66450 Bexbach

Mit freundlicher Empfehlung

U3 Seelisch gesund aufwachsen

..... 4.-5. Lebenswoche



Liebe Eltern,

Ihr Kind schaut gerne in Ihr Gesicht und hört Ihre Stimme.

Wenn es schreit, braucht es Ihre Nähe und Hilfe.

Hier geht's
zum Film



„Deine Stimme beruhigt mich und deine Worte interessieren mich.“

Ihr Kind hört gerne zu, wenn Sie beschreiben, was Sie sehen, gerade tun und gemeinsam erleben. Es freut sich, wenn Sie es loben und anlächeln. Möglicherweise antwortet es Ihnen jetzt bereits mit eigenen Lauten.

.....
Die Bedeutung der Worte kennt Ihr Kind noch nicht. Viele Informationen werden über die Stimmlage, Mimik und Gestik vermittelt. Durch Wiederholungen lernen Babys Grundlagen der Sprache kennen und erfahren, dass beim Sprechen Gefühle und Stimmungen ausgedrückt werden. Dies wird am besten in der eigenen Muttersprache vermittelt.



„Ich brauche viel von deiner Zeit und möchte, dass du mir die Welt zeigst.“

Zwischen Schlafen und Trinken ist Ihr Kind immer wieder wach und aufmerksam. Nutzen Sie diese Zeiten, mit ihm seine Umgebung zu entdecken. Beispiele dafür sind Sing- und Bewegungsspiele, die Beschäftigung mit Gegenständen sowie Streicheln und Schmusen. Wenn Ihr Kind eine kurze Pause braucht, wendet es seinen Blick oder seinen Kopf ab.

.....
Kinder lernen sich selbst und ihr Umfeld im Austausch mit ihren Bezugspersonen kennen. Dabei machen sie die Erfahrung, dass andere Menschen auf ihre Signale reagieren. Dies motiviert sie, sich aktiv am Austausch zu beteiligen.



Ihr Kind zeigt immer deutlicher seine Gefühle. Es beruhigt Ihr Kind, wenn Sie über die Gefühle, die Sie bei ihm erkennen, sprechen und darauf eingehen. Dabei zeigen Sie meist intuitiv einen passenden Gesichtsausdruck, wodurch sich Ihr Kind verstanden fühlt.

.....
Im Verlauf des ersten Lebensjahres entwickeln Kinder die sogenannten sechs Basisemotionen. Diese sind Überraschung, Freude, Angst, Wut, Traurigkeit und Ekel. Die Grundlagen für Mitgefühl und soziales Miteinander werden gelegt, wenn sich Kinder emotional verstanden fühlen. Dafür ist es wichtig, dass ihre Gefühle ernst genommen und in Worte gefasst werden.



„Es tut mir gut, wenn du meine Gefühle verstehst und darauf eingehst.“

Falls Ihr Baby lange schreit und sich nicht beruhigen lässt, will es Sie nicht ärgern. Das Schreien kann sehr belastend für Sie sein. Um sich selbst zu beruhigen, können Sie Ihr Kind in sein Bett legen und für kurze Zeit den Raum verlassen. **Unter keinen Umständen dürfen Sie Ihr Baby schütteln.** Dies führt zu schweren Gehirnverletzungen bis hin zum Tod. Holen Sie sich bei Bedarf Unterstützung.

.....
Manche Kinder schreien mehr als andere. Sie sind besonders empfindlich und können nur schwer beruhigt werden. Das kann an ihrer Veranlagung oder an frühen Erfahrungen liegen. Bei liebevoller Fürsorge und feinfühligem Betreuer geht eine intensive Schreiphase meist nach wenigen Wochen vorbei und die Kinder entwickeln sich positiv.



„Schüttele mich nie!“



„Manchmal schreie ich.“

Wenn Ihr Kind unruhig wird oder schreit, braucht es Ihre Aufmerksamkeit und Unterstützung. Es ist wichtig, dass Sie herausfinden, was ihm fehlt und auf sein Bedürfnis eingehen. Oft beruhigt es sich, wenn Sie mit ihm sprechen, singen oder es auf dem Arm tragen.

.....
Schreien ist eine normale und wichtige Ausdrucksmöglichkeit von Babys. Sie zeigen dadurch, dass sie etwas brauchen. Babys benötigen dann unmittelbare Hilfe und erfahren so Zuverlässigkeit und bauen Vertrauen auf.

Gründe für Schreien sind beispielsweise Hunger, Erschrecken, Angst, Müdigkeit, Erschöpfung, Schmerzen, Bedürfnis nach Nähe oder nach Anregung.



„Es ist gut für mich, wenn es meinen Eltern gut geht.“



Wenn Ihr Kind schlecht trinkt, wenig schläft oder viel schreit oder wenn Sie etwas anderes belastet, brauchen Sie Unterstützung. Bitten Sie Ihr familiäres Umfeld um Entlastung und sprechen Sie mit Ihrer Hebamme oder Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt. Dies gilt auch, wenn Sie sich als Mutter über einen längeren Zeitraum traurig und niedergeschlagen fühlen oder Ihr Kind innerlich ablehnen. Das könnte ein Anzeichen für eine Wochenbettdepression sein.

.....
Etwa jede sechste Frau erkrankt nach der Geburt ihres Kindes an einer Wochenbettdepression. Diese Krankheit wird oft spät erkannt, ist aber gut behandelbar.

Eine Wochenbettdepression ist eine starke Belastung für Mutter, Kind und die gesamte Familie. Der Beziehungsaufbau zum Kind wird dadurch erschwert. Es ist wichtig, professionelle Unterstützung zu suchen.

bvkJ.

Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.

Elterntelefon
**0800
1110550**
Mo-Fr: 9-11 Uhr
Di-Do: 17-19 Uhr

unterstützt durch die
Deutsche Telekom

Nummer gegen Kummer

Onlineberatung für Eltern
bke-elternberatung.de
Mail - Chat - Forum

Nationales Zentrum Frühe Hilfen

Ansprechpartner für Ihre Fragen sind Ihre
Ärztinnen und Ärzte für Kinderheilkunde und
Jugendmedizin vor Ort. Informationen unter
www.kinderaerzte-im-netz.de

Beratungsangebote für Eltern:
Anonym und kostenlos!
Bei kleinen Sorgen.
In schwierigen Situationen.

Frühe Hilfen...
sind Angebote für werdende Eltern und Familien mit Kindern
bis drei Jahre. Diese Angebote bieten Eltern Unterstützung,
Beratung und Begleitung. Sie sind freiwillig und kostenfrei.
Ziel ist es, jedem Kind eine gesunde Entwicklung zu ermög-
lichen. Weitere Informationen finden Sie unter
www.elternsein.info



Alle Filme zu den Elterninformationen
Seelisch gesund aufwachsen
finden Sie hier:

<https://seelisch-gesund-aufwachsen.de>

Die Filme stehen auf der Website
auch in den folgenden Sprachen
zur Verfügung:

- Arabisch
- Englisch
- Französisch
- Russisch
- Türkisch

Hier geht's
zum Film



Diese Elterninformationen sind ein Gemeinschaftsprojekt von:

vdek
Die Ersatzkassen

Techniker Krankenkasse (TK) BARMER
DAK-Gesundheit IKK Kaufmännische Krankenkasse
bkk - Handelskrankenkasse HEK - Hanseatische Krankenkasse

AOK
Die Gesundheitskasse.

BKK

IKK

KNAPPSCHAFT
für meine Gesundheit!

SVLFG

bvkJ.
Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.

KBV
KASSENÄRZTLICHE
BUNDESVEREINIGUNG

**Deutsche Liga
für das Kind**

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

**Nationales Zentrum
Frühe Hilfen**

Impressum

Herausgeber:
Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)

Idee & Konzeption:
Deutsche Liga für das Kind

Design & Illustration:
Kai Herse & Anke am Berg

Anschrift:
Verband der Ersatzkassen e. V.
Askanischer Platz 1
10963 Berlin

Finanzierung durch:
- vdek
- AOK-Bundesverband
- BKK
- IKK e. V.
- KNAPPSCHAFT
- SVLFG

Fotos:
Eva Radünzel, Darja Pilz, Anja Hansmann

info@vdek.com
www.vdek.com

Druck:
KERN GmbH
In der Kolling 7
66450 Bexbach

Mit freundlicher Empfehlung

U4 Seelisch gesund aufwachsen

..... 3.-4. Lebensmonat



Liebe Eltern,

Ihr Kind interessiert sich immer mehr für seine Umgebung. Es nimmt Stimmungen wahr und lächelt Sie gerne an.

Hier geht's zum Film



Ihr Kind kennt Sie und vertraute Personen jetzt gut. Es lacht, streckt die Arme aus und äußert sich durch Laute, wenn Sie mit ihm spielen. Ihr Kind braucht Ihre Anwesenheit, wenn neue Personen hinzukommen.

.....
Vertraute Bezugspersonen sind ein sicherer Ort. Kinder brauchen diese Sicherheit, um ihre Umgebung mehr und mehr zu erkunden. Eine unvorbereitete Trennung erzeugt Stress und kann das Vertrauen der Kinder beeinträchtigen.

„Ich brauche deine Nähe. Mit Menschen, die mir nicht vertraut sind, fühle ich mich unsicher.“



„Wenn ich dich anlächle und du mir antwortest, bin ich glücklich.“



Ihr Kind lächelt Sie aktiv an. Manchmal gluckst es vor Freude. Es liebt Wiederholungen und freut sich, wenn Sie mit ihm sprechen. Die gemeinsame Zeit ist für Ihr Kind sehr wertvoll.

.....
Jeder Austausch zwischen Kindern und ihren Bezugspersonen festigt die Bindung und gibt dem Kind Bestätigung, etwas bewirken zu können. Diese Erfahrung ist für die gesunde seelische Entwicklung wichtig.



Ihr Kind fängt an zu spielen. Gegenstände, die Sie ihm anbieten, greift es, steckt sie in den Mund und erkundet sie mit allen Sinnen. Es mag Wiederholungen, bis es das Interesse verliert.

• • • • •

Alle Gegenstände sind neu und interessant. Kinder lernen mit Augen, Händen und Mund ihre Beschaffenheit kennen, etwa Form, Gewicht und Oberfläche, und können sich lange mit einem Gegenstand beschäftigen. Das Erkunden mit allen Sinnen und gemeinsames Spielen motiviert sie, neue Erfahrungen zu sammeln.

„Ich interessiere mich für Gegenstände und will sie entdecken.“



„Bewegung ist für mich wichtig und tut mir gut.“



Ihr Kind genießt es, sich frei zu bewegen. Durch die Bewegung von Armen und Beinen zeigt es seine Gefühle und drückt Lebensfreude aus. Es ist gut, Ihr Kind zu loben und seine Fortschritte zu bewundern.

• • • • •

Selbstbestimmte Bewegungen sind für die Persönlichkeitsentwicklung der Kinder bedeutsam. Um die Welt zu entdecken, müssen sie ihre motorischen Fähigkeiten kennenlernen und weiterentwickeln. So werden Selbstvertrauen und Motivation gestärkt.

„Ich möchte deine ganze Aufmerksamkeit. Ich will, dass ich dir wichtig bin.“



Besonders wertvoll für Ihr Kind sind die Zeiten, in denen Sie ihm Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit schenken. Dann merkt es, wie wichtig es Ihnen ist. Es spürt auch, wenn Sie beispielsweise durch Ihr Handy abgelenkt sind und Ihre Aufmerksamkeit nicht mehr Ihrem Kind gilt. Bildschirmfreie Zeiten sind sehr wichtig und tun Ihnen und Ihrem Kind gut.

• • • • •

Intensiver Austausch zwischen Babys und Eltern unterstützt die Gehirnentwicklung. Ungeteilte Aufmerksamkeit, zum Beispiel beim Essen, Spielen oder zu Bett bringen, vermittelt Kindern Sicherheit und Wertschätzung. Plötzliche Unterbrechungen können Kinder verunsichern und sollten ihnen erklärt werden.

Ein Kind bedeutet für Ihre Partnerschaft Veränderungen, die nicht immer reibungslos verlaufen. Ihr Baby reagiert auf die unterschiedlichen Stimmungen in der Familie. Wenn Sie ängstlich, wütend oder niedergeschlagen sind oder sich überfordert fühlen, hilft es, mit Vertrauenspersonen zu sprechen und um Unterstützung zu bitten.

• • • • •

Ein achtsamer und wertschätzender Umgang in der Familie auch in schwierigen Situationen tut Kindern gut. Anhaltende Konflikte übertragen sich auf Kinder. Sie reagieren darauf häufig mit Unruhe, Schreien oder Schlafstörungen. Bei andauernden Problemen ist es klug, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Auch das bedeutet elterliche Verantwortung.

„Ich nehme Stimmungen wahr. Es ist gut für mich, wenn meine Eltern auf sich achten.“



bvkJ.

Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.



Mo-Fr: 9-11 Uhr
Di-Do: 17-19 Uhr

Onlineberatung für Eltern
bke-elternberatung.de
Mail - Chat - Forum

Nationales Zentrum Frühe Hilfen

Ansprechpartner für Ihre Fragen sind Ihre
Ärztinnen und Ärzte für Kinderheilkunde und
Jugendmedizin vor Ort. Informationen unter
www.kinderaerzte-im-netz.de

Beratungsangebote für Eltern:
Anonym und kostenlos!
Bei kleinen Sorgen.
In schwierigen Situationen.

Frühe Hilfen...
sind Angebote für werdende Eltern und Familien mit Kindern
bis drei Jahre. Diese Angebote bieten Eltern Unterstützung,
Beratung und Begleitung. Sie sind freiwillig und kostenfrei.
Ziel ist es, jedem Kind eine gesunde Entwicklung zu ermög-
lichen. Weitere Informationen finden Sie unter
www.elternsein.info



Alle Filme zu den Elterninformationen
Seelisch gesund aufwachsen
finden Sie hier:

<https://seelisch-gesund-aufwachsen.de>

Die Filme stehen auf der Website
auch in den folgenden Sprachen
zur Verfügung:

- Arabisch
- Englisch
- Französisch
- Russisch
- Türkisch

Hier geht's
zum Film



Diese Elterninformationen sind ein Gemeinschaftsprojekt von:

vdek
Die Ersatzkassen

Techniker Krankenkasse (TK) | BARMER
DAK-Gesundheit | IKK Kaufmännische Krankenkasse
kkk - Handelskrankenkasse | HEK - Hanseatische Krankenkasse

AOK
Die Gesundheitskasse.



IKK

KNAPPSCHAFT
für meine Gesundheit!

SVLFG

bvkJ.
Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.

KBV
KASSENÄRZTLICHE
BUNDESVEREINIGUNG

**Deutsche Liga
für das Kind**

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

**Nationales Zentrum
Frühe Hilfen**

Impressum

Herausgeber:
Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)

Idee & Konzeption:
Deutsche Liga für das Kind

Design & Illustration:
Kai Herse & Anke am Berg

Anschrift:
Verband der Ersatzkassen e. V.
Askanischer Platz 1
10963 Berlin

Finanzierung durch:
- vdek
- AOK-Bundesverband
- BKK
- IKK e. V.
- KNAPPSCHAFT
- SVLFG

Fotos:
Eva Radünzel, Darja Pilz, Anja Hansmann

info@vdek.com
www.vdek.com

Druck:
KERN GmbH
In der Kolling 7
66450 Bexbach

Mit freundlicher Empfehlung

U5

Seelisch gesund aufwachsen

••••• 6.-7. Lebensmonat



Liebe Eltern,

Ihr Kind lernt Sie immer besser kennen. Es beginnt die Welt zu verstehen, wenn Sie sie ihm erklären.

Hier geht's zum Film



„Menschen, die ich kenne, geben mir Sicherheit. Fremde Menschen können mich verunsichern.“



Ihr Kind unterscheidet zunehmend zwischen vertrauten Menschen und ihm unbekannten Personen. Im Beisein seiner Bezugspersonen fühlt es sich sicher, die Welt zu entdecken. Geben Sie Ihrem Kind genügend Zeit, neue Personen kennenzulernen, bevor sie es mit ihnen alleine lassen.

Kinder bauen zu Eltern und anderen Bezugspersonen individuelle Beziehungen auf. Die Sicherheit der Bindung hängt vor allem von der Feinfühligkeit der Erwachsenen ab.

„Ich zeige dir, was mich interessiert. Spiel mit mir!“



Ihr Kind teilt sich zunehmend durch Laute mit und zeigt Ihnen, was es interessiert. Es möchte, dass Sie seine Begeisterung teilen. Wichtig ist, dass Sie mit Ihrem Kind reden und in Worte fassen, was Sie gemeinsam erleben.

Kinder lernen die Welt zu verstehen, wenn sie ihnen erklärt wird. Die Wahrnehmung und das Sprachverständnis werden dadurch gefördert.



Ihr Interesse für Medien überträgt sich auf Ihr Kind. Es will diese Geräte erkunden, weil es merkt, wie bedeutsam sie für Sie sind. Daher ist es wichtig, im Beisein Ihres Kindes verantwortungsvoll mit den Geräten umzugehen. Hierzu gehört zum Beispiel, das Handy beiseite zu legen, wenn Sie sich mit Ihrem Kind beschäftigen oder wenn das Kind sie braucht.



Kinder beobachten genau, wie Erwachsene mit Medien umgehen. Sie spüren zum Beispiel, wenn Handy, Fernseher oder Computer interessanter sind als sie selbst. Dies kann der Entwicklung eines positiven Selbstwertgefühls schaden. Es ist von großer Bedeutung, dass Eltern ein gutes Vorbild sind, wenn es um Mediennutzung geht.



„Ich merke, dass Handy, Fernseher und Computer sehr wichtig für dich sind.“

Ihr Kind bewegt sich gerne. Es möchte viel ausprobieren und erfreut sich daran, seine Umgebung zu erkunden.



Wenn Kinder ein Ziel erreichen, manchmal nach großer Anstrengung, sind sie glücklich und zufrieden. Das stärkt ihr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.



„Ich freue mich, wenn mir etwas gelingt.“



„Ich merke, wie du reagierst und orientiere mich an dir.“



Ihr Kind erkennt an Ihrer Stimme, Mimik und Gestik, wie Sie eine Situation einschätzen. Es orientiert sein Verhalten an Ihren Reaktionen. Auch Gefühle und Einstellungen können sich auf Ihr Kind übertragen.



Kinder erkennen am Gefühlsausdruck ihrer Bezugspersonen, ob eine Situation zum Beispiel vertrauenswürdig oder bedrohlich ist. Sie beruhigen sich, wenn sie an der Reaktion der Bezugspersonen merken, dass keine Gefahr droht.

„Nachts wache ich mehrmals auf.“



Ihr Kind schläft nachts nicht durch. Um wieder in den Schlaf zu finden, benötigt es meist Ihre Hilfe. Manchmal reicht es, wenn Sie ihm ein Gefühl der Sicherheit geben, indem Sie Ihre Hand auf seinen Bauch legen oder beruhigend zu ihm sprechen. Manchmal hat es Hunger, fühlt sich unwohl oder möchte gewickelt werden.

Ein unregelmäßiger Schlafrythmus kann sowohl für die Eltern als auch für die Partnerschaft eine große Herausforderung sein. Reden Sie offen über Ihre Bedürfnisse und unterstützen Sie sich gegenseitig.



Alle Menschen werden ab und zu nachts wach. Junge Kinder benötigen bedürfnisgerechte Hilfe, um wieder einzuschlafen. Schlafdauer und Schlafenszeiten sind von Kind zu Kind sehr unterschiedlich. Eine behutsame Veränderung des Schlafrythmus ist manchmal möglich. Dies benötigt eine Zeit des Übergangs sowie eine gute Abstimmung der Eltern.

bvkJ.

Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.

Elterntelefon
**0800
1110550**
Mo-Fr: 9-11 Uhr
Di-Do: 17-19 Uhr

unterstützt durch die
Deutsche Telekom

Nummer gegen Kummer

Onlineberatung für Eltern
bke-elternberatung.de
Mail – Chat – Forum

Nationales Zentrum Frühe Hilfen

**Ansprechpartner für Ihre Fragen sind Ihre
Ärztinnen und Ärzte für Kinderheilkunde und
Jugendmedizin vor Ort. Informationen unter
www.kinderaerzte-im-netz.de**

Beratungsangebote für Eltern:
Anonym und kostenlos!
Bei kleinen Sorgen.
In schwierigen Situationen.

Frühe Hilfen...
sind Angebote für werdende Eltern und Familien mit Kindern
bis drei Jahre. Diese Angebote bieten Eltern Unterstützung,
Beratung und Begleitung. Sie sind freiwillig und kostenfrei.
Ziel ist es, jedem Kind eine gesunde Entwicklung zu ermög-
lichen. Weitere Informationen finden Sie unter
www.elternsein.info



Alle Filme zu den Elterninformationen
Seelisch gesund aufwachsen
finden Sie hier:

<https://seelisch-gesund-aufwachsen.de>

Die Filme stehen auf der Website
auch in den folgenden Sprachen
zur Verfügung:

- Arabisch
- Englisch
- Französisch
- Russisch
- Türkisch

Hier geht's
zum Film



Diese Elterninformationen sind ein Gemeinschaftsprojekt von:

vdek
Die Ersatzkassen

Techniker Krankenkasse (TK)
DAK-Gesundheit
bkk – Handelskrankenkasse

BARMER
IKH Kaufmännische Krankenkasse
HEK – Hanseatische Krankenkasse

AOK
Die Gesundheitskasse.

BKK

IKK

KNAPPSCHAFT
für meine Gesundheit!

SVLFG

bvkJ.
Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.

KBV
KASSENÄRZTLICHE
BUNDESVEREINIGUNG

**Deutsche Liga
für das Kind**



BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

**Nationales Zentrum
Frühe Hilfen**

Impressum

Herausgeber:
Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)

Anschrift:
Verband der Ersatzkassen e. V.
Askanischer Platz 1
10963 Berlin

info@vdek.com
www.vdek.com

Idee & Konzeption:
Deutsche Liga für das Kind

Finanzierung durch:
- vdek
- AOK-Bundesverband
- BKK
- IKK e. V.
- KNAPPSCHAFT
- SVLFG

Design & Illustration:
Kai Herse & Anke am Berg

Fotos:
Eva Radünzel, Darja Pilz, Anja Hansmann

Druck:
KERN GmbH
In der Kolling 7
66450 Bexbach

Mit freundlicher Empfehlung

U6

Seelisch gesund aufwachsen

••••• 10.-12. Lebensmonat



Liebe Eltern,

Ihr Kind ist gerne mit anderen Kindern zusammen. Um zu fremden Menschen Vertrauen aufzubauen, braucht es Zeit.

Hier geht's zum Film



Ihr Kind hat Angst, dass Sie nicht wiederkommen, wenn Sie weggehen. Wenn Sie Termine ohne Ihr Kind wahrnehmen, ist es wichtig, dass Sie es von einer ihm vertrauten Person betreuen lassen. Sie erleichtern Ihrem Kind die Trennung, wenn Sie sich verabschieden und ihm erklären, dass Sie wiederkommen.

•••••
Kinder unterscheiden zunehmend zwischen vertrauten und nicht vertrauten Personen. Fremdeln gehört in diesem Alter zur gesunden Entwicklung. Damit Trennungen Kindern nicht schaden, braucht es Vorbereitung und sanfte Übergänge.



„Ich fühle mich unwohl, wenn du fortgehst. Ich freue mich, wenn du zurückkommst.“



„Ich bin neugierig und will alles um mich herum kennenlernen.“



Ihr Kind will seine Umgebung entdecken. Es möchte selbst bestimmen, wie weit es sich von Ihnen entfernt. Über Blicke und Stimme hält es mit Ihnen Kontakt und sichert sich ab. Es ist gut, wenn Sie Ihr Kind im Auge behalten und bei Bedarf schnell reagieren.

•••••
Kinder verfolgen zunehmend ihre eigenen Ziele. Wenn Unbekanntes sie verunsichert, benötigen sie Sicherheit durch Blickkontakt, beruhigende Worte oder Körpernähe.



„Ich benötige Ruhezeiten.“



Ein vertrauter Tagesablauf gibt Ihrem Kind Orientierung und Sicherheit. Dazu gehören regelmäßige Schlaf- und Ruhezeiten.



Kinder haben ein Bedürfnis nach Abläufen, die sich wiederholen. Um Neues zu verarbeiten, brauchen sie Ruhephasen.

Ihr Kind möchte sich an Ihrem Alltag beteiligen. Es ahmt Sie nach und probiert neue Dinge aus. Bei gemeinsamen Mahlzeiten lernt es das selbstständige Essen. Wenn ihm etwas gelingt, freut es sich. Ihr Lob erfüllt es mit Stolz. Die Benutzung von Handy, Fernseher und Computer ist für Ihr Kind in diesem Alter nicht sinnvoll.



Die Erfahrung etwas zu bewirken, ist für die seelische Gesundheit wichtig. Durch häufiges Ausprobieren entwickeln Kinder neue Fähigkeiten. Digitale Medien sollen in den ersten beiden Lebensjahren nicht eingesetzt werden.



„Ich will mitmachen und zeigen, dass ich manches schon alleine kann.“



„Ich bin gerne mit anderen Kindern zusammen.“



Mit dem Laufen erschließt sich Ihr Kind einen immer größeren Raum. Dabei braucht es Ihre Rückversicherung durch Blickkontakt. Begleiten Sie den Bewegungsdrang Ihres Kindes und behalten Sie es im Blick, um es vor Gefahren zu schützen.



Kinder können sich jetzt selbstständig fortbewegen und erweitern ihren Bewegungsspielraum. Sie nehmen sich zunehmend als eigenständige Person wahr.



„Ich kann bald laufen und will mich viel bewegen.“



Bieten Sie Ihrem Kind viele Möglichkeiten, mit anderen Kindern zu spielen, zum Beispiel auf einem Spielplatz. Wenn Sie es in einer Kita oder Tagespflegestelle anmelden wollen, informieren Sie sich rechtzeitig über die Angebote und deren Qualität. Wichtig ist ein behutsamer Übergang in die Tagesbetreuung, für den Sie ausreichend Zeit einplanen sollten.



Besonders gerne spielen Kinder mit Gleichaltrigen. Dabei erwerben sie viele emotionale und soziale Fähigkeiten.

Sowohl die ausschließliche Betreuung zu Hause als auch ergänzende außerhäusliche Betreuung können für die Entwicklung von Kindern förderlich sein. Damit der Übergang in eine Tagesbetreuung gelingt, sind eine gute Eingewöhnung und eine wertschätzende Haltung der Eltern gegenüber den Fachkräften oder Tageseltern wichtig. Kinder fühlen sich in Tagesbetreuung wohl, wenn sie dort Freude zeigen und sich trösten lassen.

bvkJ.

Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.



Mo-Fr: 9-11 Uhr
Di-Do: 17-19 Uhr

Onlineberatung für Eltern
bke-elternberatung.de
Mail - Chat - Forum

Nationales Zentrum Frühe Hilfen



Ansprechpartner für Ihre Fragen sind Ihre
Ärztinnen und Ärzte für Kinderheilkunde und
Jugendmedizin vor Ort. Informationen unter
www.kinderaerzte-im-netz.de

Beratungsangebote für Eltern:
Anonym und kostenlos!
Bei kleinen Sorgen.
In schwierigen Situationen.

Frühe Hilfen...
sind Angebote für werdende Eltern und Familien mit Kindern
bis drei Jahre. Diese Angebote bieten Eltern Unterstützung,
Beratung und Begleitung. Sie sind freiwillig und kostenfrei.
Ziel ist es, jedem Kind eine gesunde Entwicklung zu ermög-
lichen. Weitere Informationen finden Sie unter
www.elternsein.info

Alle Filme zu den Elterninformationen
Seelisch gesund aufwachsen
finden Sie hier:

<https://seelisch-gesund-aufwachsen.de>

Die Filme stehen auf der Website
auch in den folgenden Sprachen
zur Verfügung:

- Arabisch
- Englisch
- Französisch
- Russisch
- Türkisch

Hier geht's
zum Film



Diese Elterninformationen sind ein Gemeinschaftsprojekt von:

vdek
Die Ersatzkassen

Techniker Krankenkasse (TK) BARMER
DAK-Gesundheit IKK Kaufmännische Krankenkasse
kkk - Handelskrankenkasse HEK - Hanseatische Krankenkasse

AOK
Die Gesundheitskasse.

BKK

IKK

KNAPPSCHAFT
für meine Gesundheit!

SVLFG

bvkJ.
Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.

KBV
KASSENÄRZTLICHE
BUNDESVEREINIGUNG

**Deutsche Liga
für das Kind**

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

**Nationales Zentrum
Frühe Hilfen**

Impressum

Herausgeber:
Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)

Idee & Konzeption:
Deutsche Liga für das Kind

Design & Illustration:
Kai Herse & Anke am Berg

Anschrift:
Verband der Ersatzkassen e. V.
Askanischer Platz 1
10963 Berlin

Finanzierung durch:
- vdek
- AOK-Bundesverband
- BKK
- IKK e. V.
- KNAPPSCHAFT
- SVLFG

Fotos:
Eva Radünzel, Darja Pilz, Anja Hansmann

info@vdek.com
www.vdek.com

Druck:
KERN GmbH
In der Kolling 7
66450 Bexbach

Mit freundlicher Empfehlung



U7

Seelisch gesund aufwachsen

... 21.-24. Lebensmonat



Liebe Eltern,

die Gefühlsäußerungen Ihres Kindes werden immer vielfältiger. Es ist stolz, wenn ihm etwas gelingt, und kann wütend werden, wenn etwas nicht klappt.

Hier geht's
zum Film



Die Welt ist spannend für Ihr Kind. Es will alles betrachten und anfassen. Vieles kann Ihr Kind schon alleine. Zugleich benötigt es häufig Ihre Ermunterung und Unterstützung. Wenn Sie mit Worten ausdrücken, was Ihr Kind sieht und erlebt, helfen Sie ihm, neue Erfahrungen zu verstehen.

... ..
Für die seelische Gesundheit ist es wichtig, die Selbstständigkeit des Kindes zu fördern. Ermutigung und behutsame Unterstützung im Spiel eröffnen Freiräume und vermitteln Selbstvertrauen. Die Erfahrung, etwas alleine zu können, macht Kinder glücklich und stark. Erfolgserlebnisse regen Kinder an, immer mehr auszuprobieren und zu entdecken.



„Ich will alles entdecken und selbst machen.“



Geschichten erzählen, Vorlesen und Singen regen die Fantasie Ihres Kindes an. Es hört Ihnen gerne zu und beteiligt sich. Ihr Kind freut sich, wenn auch Sie ihm zuhören und interessiert nachfragen.

Filme ansehen findet Ihr Kind spannend. Dies sollte eine halbe Stunde täglich nicht überschreiten. Wichtig ist, dass die Inhalte altersgerecht sind und Sie Ihr Kind begleiten.

... ..
Für das Denken und zwischenmenschliche Beziehungen ist Sprache unverzichtbar. Sie öffnet den Zugang zu den eigenen und den Gefühlen anderer Menschen.

Vorlesen stärkt die Zusammengehörigkeit und fördert das Sprachverständnis und das aktive Sprechen. An Bildschirmmedien sollten Kinder verantwortungsbewusst herangeführt werden. Übermäßiger und unkontrollierter Mediengebrauch kann ihnen schaden.



„Lies mir vor und erzähle mir Geschichten.“



„Ich nehme
Stimmungen wahr.“



Auch wenn Ihr Kind viele Worte noch nicht kennt, nimmt es Stimmungen wahr. Es reagiert auf Ihre Gefühle und bezieht sie häufig auf sich. Sie unterstützen Ihr Kind, wenn Sie erklären, wie es zu Ihren Gefühlen gekommen ist.

.....
Lange bevor Kinder Gefühle in Worte fassen können, spüren sie, wenn etwas in der Luft liegt und reagieren darauf. Dabei fällt es ihnen oft schwer, die Situation richtig einzuschätzen. Häufig brauchen sie Unterstützung durch einfühlsames Verhalten von Erwachsenen.

Wenn Ihrem Kind etwas nicht gelingt oder es etwas nicht darf, kann es zu heftigen Gefühlsausbrüchen kommen. Es ist wichtig, dass Sie die Wut Ihres Kindes respektieren. Auch wenn Sie sein Verhalten nicht richtig finden: Sprechen Sie erst an, was das Kind wütend macht. Danach ist es leichter, es zur Ruhe zu bringen – auch wenn seine Wünsche nicht erfüllt werden können oder dürfen. Einfache Erklärungen helfen Ihrem Kind, Regeln zu verstehen und einzuhalten. Es für seine Gefühle zu beschämen oder zu bestrafen, ist nicht in Ordnung.

.....
Enttäuschung, Ärger und Wut gehören dazu. Häufig sind Kinder zwischen ihren Wünschen und Möglichkeiten hin und her gerissen. Dann benötigen sie Eltern, die ihnen helfen, mit ihren Gefühlen umzugehen und auf die Einhaltung von Regeln achten. Allmählich gelingt es den Kindern, ihre Emotionen zu regulieren und schwierige Situationen zu bewältigen.

„Wenn etwas
nicht klappt,
bin ich wütend.“



Ihr Kind braucht viel Raum und Gelegenheiten, um drinnen und draußen zu spielen und zu toben. Wenn Ihr Kind seine Bewegungsfähigkeiten ausbaut, kann es auch in Gefahrensituationen besser reagieren.

.....
Bewegung ist ein Grundbedürfnis jedes Kindes. Es löst Spannungen, stärkt das Selbstvertrauen und verbessert das körperliche und seelische Wohlbefinden. Bei Bewegungsspielen zusammen mit anderen erwerben Kinder soziale Fähigkeiten.

„Ich will toben und
mich bewegen.“



„Lass mir die Zeit,
die ich brauche.“



Der Zeitpunkt, ab dem Ihr Kind durchschläft, keine Windel mehr benötigt oder in ganzen Sätzen spricht, hängt von seiner individuellen Entwicklung ab. Versuchen Sie, es nicht mit anderen Kindern zu vergleichen, und setzen Sie sich und Ihr Kind nicht unter Druck.

.....
Jedes Kind ist anders und hat seine eigene Geschwindigkeit, um wichtige Entwicklungsschritte zu machen. Zu hohe Erwartungen, aber auch zu wenig Zutrauen, schaden der seelischen Entwicklung.

bvkJ.

Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.

Elterntelefon
0800 1110550
Mo-Fr: 9-11 Uhr
Di-Do: 17-19 Uhr

unterstützt durch die Deutsche Telekom

Nummern gegen Gebühr

Onlineberatung für Eltern
bke-elternberatung.de
Mail - Chat - Forum

Nationales Zentrum Frühe Hilfen

Ansprechpartner für Ihre Fragen sind Ihre
Ärztinnen und Ärzte für Kinderheilkunde und
Jugendmedizin vor Ort. Informationen unter
www.kinderaerzte-im-netz.de

Beratungsangebote für Eltern:
Anonym und kostenlos!
Bei kleinen Sorgen.
In schwierigen Situationen.

Frühe Hilfen...
sind Angebote für werdende Eltern und Familien mit Kindern
bis drei Jahre. Diese Angebote bieten Eltern Unterstützung,
Beratung und Begleitung. Sie sind freiwillig und kostenfrei.
Ziel ist es, jedem Kind eine gesunde Entwicklung zu ermög-
lichen. Weitere Informationen finden Sie unter
www.elternsein.info



Alle Filme zu den Elterninformationen
Seelisch gesund aufwachsen
finden Sie hier:

<https://seelisch-gesund-aufwachsen.de>

Die Filme stehen auf der Website
auch in den folgenden Sprachen
zur Verfügung:

- Arabisch
- Englisch
- Französisch
- Russisch
- Türkisch

Hier geht's
zum Film



Diese Elterninformationen sind ein Gemeinschaftsprojekt von:

vdek
Die Ersatzkassen

Techniker Krankenkasse (TK) BARMER
DAK-Gesundheit IKK Kaufmännische Krankenkasse
kkk - Handelskrankenkasse HEK - Hanseatische Krankenkasse

AOK
Die Gesundheitskasse.

BKK

IKK

KNAPPSCHAFT
für meine Gesundheit!

SVLFG

bvkJ.
Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.

KBV
KASSENÄRZTLICHE
BUNDESVEREINIGUNG

**Deutsche Liga
für das Kind**

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

**Nationales Zentrum
Frühe Hilfen**

Impressum

Herausgeber:
Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)

Idee & Konzeption:
Deutsche Liga für das Kind

Design & Illustration:
Kai Herse & Anke am Berg

Anschrift:
Verband der Ersatzkassen e. V.
Askanischer Platz 1
10963 Berlin

Finanzierung durch:
- vdek
- AOK-Bundesverband
- BKK
- IKK e. V.
- KNAPPSCHAFT
- SVLFG

Fotos:
Eva Radünzel, Darja Pilz, Anja Hansmann

info@vdek.com
www.vdek.com

Druck:
KERN GmbH
In der Kolling 7
66450 Bexbach

Mit freundlicher Empfehlung



U7a

Seelisch gesund aufwachsen

••••• 34.-36. Lebensmonat



Liebe Eltern,

Sie sind ein Vorbild für Ihr Kind. Es ahmt Sie nach und möchte ernst genommen werden. Zwischen den eigenen Gefühlen und denen anderer Menschen kann es immer besser unterscheiden.

Hier geht's
zum Film



Ihr Kind findet nicht immer die passenden Worte, um sich verständlich zu machen. Es ist wichtig, dass Sie es ernst nehmen und ihm zuhören. Auch dann, wenn Sie nicht seiner Meinung sind. Sie helfen Ihrem Kind, wenn Sie versuchen, sein Anliegen in Worte zu fassen.

•••••
Kinder haben das Bedürfnis und das Recht, ihre Meinung zu äußern, gehört und beteiligt zu werden. Dadurch bekommen sie das Gefühl, wichtig zu sein. Ihr Selbstvertrauen wird gestärkt. Kinder, die Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten haben, erleben weniger Stress und sind gesünder und zufriedener.



„Hör mir zu
und nimm mich
ernst.“

„Du bist mein
Vorbild.“



Ihr Kind beobachtet genau, wie Sie sich verhalten und was Sie sagen. Es ahmt vieles davon nach. Wenn Ihr Kind mitmachen kann, fühlt es sich zugehörig und wichtig.

•••••
Kinder orientieren sich am Verhalten anderer Menschen und lernen auf diese Weise soziale Umgangsformen und Regeln.



„Ich tobe gerne herum und bin übermütig.“



Bewegung und Toben machen Ihrem Kind Spaß. Es testet seine Fähigkeiten und lernt seine Grenzen kennen.

.....
Bewegung stärkt das Gefühl für den eigenen Körper und verbessert das Wohlbefinden. Kinder toben übermütig und ausdauernd. Dabei lernen sie auf spielerische Weise den Umgang mit Macht und Ohnmacht und mit Grenzen.

Wenn Ihr Kind von seinen Gefühlen überwältigt wird, ist es gut, möglichst ruhig und gelassen zu reagieren. Finden Sie heraus, was Ihr Kind in dieser Situation benötigt. Manchmal braucht es Nähe und körperlichen Halt, manchmal aufmerksames Zuhören und Nachfragen, manchmal Zeit für sich.

.....
In emotionalen Ausnahmesituationen sind Kinder darauf angewiesen, Verständnis und Respekt zu erfahren. Sie benötigen Geborgenheit und Unterstützung bei der Klärung ihrer Gefühle.



„Ich bin wütend oder außer mir, manchmal auch ängstlich, traurig oder sehr ruhig.“

Ihr Kind lernt, andere zu verstehen und mit ihnen zu kooperieren. Dazu gehört auch der Umgang mit Konflikten. Hierbei benötigt es Ihre einfühlsame Unterstützung. Sie können Ihrem Kind helfen, indem Sie ihm die Sichtweise und Gefühle seiner Mitmenschen erklären.

.....
Kinder entwickeln zunehmend Verständnis für die Absichten und Bedürfnisse anderer Menschen. Sie lernen, zwischen eigenen Interessen und denen von anderen Menschen zu unterscheiden.

„Ich lerne, dass auch andere Menschen Bedürfnisse und Rechte haben.“



„Ich bin neidisch oder eifersüchtig.“



Ihr Kind kann nicht immer alles haben und nicht in allen Situationen an erster Stelle stehen. Das fällt ihm oft noch schwer, zum Beispiel wenn Sie als Eltern für sich alleine sein wollen oder wenn ein Geschwisterkind hinzukommt. Ihr Kind kann das Gefühl entwickeln, ausgeschlossen oder weniger geliebt zu sein. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie seine Gefühle ernst nehmen, aber auch selbst Bedürfnisse haben.

.....
Die Erfahrung von Eifersucht und Neid ist für Kinder schmerzhaft und zugleich für ihre seelische Entwicklung wichtig. Sie lernen dadurch, Rücksicht auf andere zu nehmen. Wenn sie die Sicherheit haben, weiterhin geliebt zu werden, lässt die Eifersucht nach. Nicht alles zu bekommen, fördert die Kreativität und Eigenständigkeit des Kindes.

bvkJ.

Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.



Mo-Fr: 9-11 Uhr
Di+Do: 17-19 Uhr

Onlineberatung für Eltern
bke-elternberatung.de
Mail - Chat - Forum

Nationales Zentrum Frühe Hilfen

Ansprechpartner für Ihre Fragen sind Ihre
Ärztinnen und Ärzte für Kinderheilkunde und
Jugendmedizin vor Ort. Informationen unter
www.kinderaerzte-im-netz.de

Beratungsangebote für Eltern:
Anonym und kostenlos!
Bei kleinen Sorgen.
In schwierigen Situationen.

Frühe Hilfen...
sind Angebote für werdende Eltern und Familien mit Kindern
bis drei Jahre. Diese Angebote bieten Eltern Unterstützung,
Beratung und Begleitung. Sie sind freiwillig und kostenfrei.
Ziel ist es, jedem Kind eine gesunde Entwicklung zu ermög-
lichen. Weitere Informationen finden Sie unter
www.elternsein.info



Alle Filme zu den Elterninformationen
Seelisch gesund aufwachsen
finden Sie hier:

<https://seelisch-gesund-aufwachsen.de>

Die Filme stehen auf der Website
auch in den folgenden Sprachen
zur Verfügung:

- Arabisch
- Englisch
- Französisch
- Russisch
- Türkisch

Hier geht's
zum Film



Diese Elterninformationen sind ein Gemeinschaftsprojekt von:

vdek
Die Ersatzkassen

Techniker Krankenkasse (TK) BARMER
DAK-Gesundheit KKH Kaufmännische Krankenkasse
bkk - Handelskrankenkasse HEK - Hanseatische Krankenkasse

AOK
Die Gesundheitskasse.

BKK

IKK

KNAPPSCHAFT
für meine Gesundheit!

SVLFG

bvkJ.
Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.

KBV
KASSENÄRZTLICHE
BUNDESVEREINIGUNG

**Deutsche Liga
für das Kind**

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

**Nationales Zentrum
Frühe Hilfen**

Impressum

Herausgeber:
Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)

Idee & Konzeption:
Deutsche Liga für das Kind

Design & Illustration:
Kai Herse & Anke am Berg

Anschrift:
Verband der Ersatzkassen e. V.
Askanischer Platz 1
10963 Berlin

Finanzierung durch:
- vdek
- AOK-Bundesverband
- BKK
- IKK e. V.
- KNAPPSCHAFT
- SVLFG

Fotos:
Eva Radünzel, Darja Pilz, Anja Hansmann

info@vdek.com
www.vdek.com

Druck:
KERN GmbH
In der Kolling 7
66450 Bexbach

Mit freundlicher Empfehlung

U8

Seelisch gesund aufwachsen

• • • 46.-48. Lebensmonat



Liebe Eltern,

Ihr Kind liebt Geschichten und möchte seiner Fantasie freien Lauf lassen.

Es ist kreativ und probiert viel aus. Dabei entdeckt es seine Fähigkeiten.

Hier geht's
zum Film



Beim Erzählen und Vorlesen teilen Sie mit Ihrem Kind Erlebnisse und Erfahrungen. Es versetzt sich in die Figuren hinein und erfindet eigene Geschichten. Dabei entwickelt es Fantasie und Kreativität.

• • • • •
Kinder brauchen Geschichten und Raum für Fantasie. Beim Erfinden von Geschichten drücken sie ihre Gefühle, Wünsche und Gedanken aus. In Rollenspielen probieren sie unterschiedliche Situationen aus und nehmen verschiedene Perspektiven ein. Allmählich lernen sie Fantasie und Realität zu unterscheiden.



„Erzähle und erfinde mit mir Geschichten.“



„Ich möchte viel ausprobieren.“



Ihr Kind freut sich über vielseitige Angebote. Das hilft ihm, seine Vorlieben herauszufinden. Neben geplanten Aktivitäten ist viel freie Zeit zum Spielen mit anderen Kindern wichtig.

• • • • •
Jedes Kind hat besondere Begabungen, die es zu entdecken und zu fördern gilt. Wenn Kinder ein Ziel erreicht oder eine Herausforderung bewältigt haben, sind sie stolz und glücklich. Kinder lernen besonders gut, wenn sie mit anderen Kindern zusammen sind.



„Handy, Tablet und Fernseher interessieren mich.“

Medien sind Teil des Alltags. Es ist wichtig, dass Sie für den Umgang mit Medien klare Regeln vereinbaren. Der Fernseher gehört nicht ins Kinderzimmer. Filme und Spiele müssen altersgerecht sein. Suchen Sie diese mit Ihrem Kind gemeinsam aus und stehen Sie als Ansprechpartner zur Verfügung.

Ein angemessener Umgang mit Medien gehört zur frühen Bildung und Erziehung. Wichtig ist, Kinder vor schädigenden Einflüssen von Medien zu schützen. Als Richtwert für den Konsum von Bildschirmmedien gilt eine halbe Stunde am Tag. Wenn Kinder über Medien mit Themen in Kontakt kommen, die sie nicht verstehen oder die sie überfordern, benötigen sie Erklärungen und Unterstützung.

Für Wohlbefinden und eine gesunde Entwicklung benötigt Ihr Kind täglich Bewegung. Spielen, Toben und sportliche Aktivitäten mit anderen Kindern tun ihm gut.

Kinder, die sich viel bewegen, lernen ihre Fähigkeiten kennen und stärken ihr Selbstvertrauen. Bei Aktivitäten mit anderen erwerben sie soziale Kompetenzen.

„Ich brauche Bewegung. Das macht mich glücklich.“



Sie helfen Ihrem Kind seine Gefühle besser zu verstehen, wenn Sie mit ihm darüber sprechen. Ihr Kind fühlt sich dann respektiert und verstanden. Es fällt ihm leichter, sich Ihnen anzuvertrauen. Wenn Sie die Gefühle Ihres Kindes nicht ernst nehmen, beeinträchtigt dies sein Selbstwertgefühl.

Damit Kinder sich selbst verstehen, brauchen sie Erwachsene, die gemeinsam mit ihnen herausfinden, was sie bewegt. Kinder können andere Menschen besser verstehen, wenn sie selbst Verständnis und Mitgefühl erfahren.



„Ich will, dass meine Gefühle verstanden werden.“



„Manchmal streite ich mit dir.“



Konflikte mit Ihrem Kind gehören zum Alltag. Im Streit sind Sie ein wichtiges Vorbild. Sie können Kritik an seinem Verhalten üben, Ihren Ärger angemessen ausdrücken und klare Grenzen setzen. Zeigen Sie, wenn der Streit beendet ist, und vertragen Sie sich wieder. Dadurch spürt Ihr Kind, dass Sie es trotz unterschiedlicher Auffassungen lieben. Körperliche Bestrafungen und seelische Verletzungen schaden Ihrem Kind und sind nicht erlaubt.

Streiten bedeutet, unterschiedliche Meinungen und Interessen zu äußern. Entscheidend ist ein fairer und wertschätzender Umgang. Rücksicht nehmen und Kompromisse schließen zu können, ist wichtig für die Persönlichkeitsentwicklung der Kinder. Kinder reifen an Konflikten, wenn diese gut gelöst werden.

bvkJ.

Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.

Elterntelefon
0800 1110550
Mo-Fr: 9-11 Uhr
Di-Do: 17-19 Uhr

unterstützt durch die Deutsche Telekom

Nummergegenkürmer

Onlineberatung für Eltern
bke-elternberatung.de
Mail - Chat - Forum

kindergesundheit-info.de

Ansprechpartner für Ihre Fragen sind Ihre Ärztinnen und Ärzte für Kinderheilkunde und Jugendmedizin vor Ort. Informationen unter www.kinderaerzte-im-netz.de

Beratungsangebote für Eltern:
Anonym und kostenlos!
Bei kleinen Sorgen.
In schwierigen Situationen.

Das Elternportal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zum gesunden Aufwachsen von Kindern mit vielen Tipps für den Alltag



Alle Filme zu den Elterninformationen *Seelisch gesund aufwachsen* finden Sie hier:

<https://seelisch-gesund-aufwachsen.de>

Die Filme stehen auf der Website auch in den folgenden Sprachen zur Verfügung:

- Arabisch
- Englisch
- Französisch
- Russisch
- Türkisch

Hier geht's zum Film

Diese Elterninformationen sind ein Gemeinschaftsprojekt von:

vdek
Die Ersatzkassen

Techniker Krankenkasse (TK)
DAK-Gesundheit
bkk - Handwerkskrankenkasse

BARMER
IKK Kaufmännische Krankenkasse
HEK - Hanseatische Krankenkasse

AOK
Die Gesundheitskasse.

BKK

IKK

KNAPPSCHAFT
für meine Gesundheit!

SVLFG

bvkJ.
Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.

KBV
KASSENÄRZTLICHE
BUNDESVEREINIGUNG

**Deutsche Liga
für das Kind**

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

**Nationales Zentrum
Frühe Hilfen**

Impressum

Herausgeber:
Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)

Idee & Konzeption:
Deutsche Liga für das Kind

Design & Illustration:
Kai Herse & Anke am Berg

Anschrift:
Verband der Ersatzkassen e. V.
Askanischer Platz 1
10963 Berlin

Finanzierung durch:
- vdek
- AOK-Bundesverband
- BKK
- IKK e. V.
- KNAPPSCHAFT
- SVLFG

Fotos:
Eva Radünzel, Darja Pilz, Anja Hansmann

info@vdek.com
www.vdek.com

Druck:
KERN GmbH
In der Kolling 7
66450 Bexbach

Mit freundlicher Empfehlung



U9

Seelisch gesund aufwachsen

• • • • • 60.-64. Lebensmonat



Liebe Eltern,

Ihr Kind wird immer selbstständiger. Begleiten Sie es auf seinem Weg und bieten Sie ihm einen sicheren Hafen, in dem es sich geliebt und respektiert fühlt.

Hier geht's
zum Film



Ihr Kind möchte seine Erlebnisse und Fragen mit Ihnen teilen. Dazu werden gemeinsame Zeiten benötigt, etwa die Mahlzeiten, Spaziergänge oder die Zeit vor dem Einschlafen. Alles, was Ihr Kind anspricht, ist wichtig. Dabei macht es die Erfahrung, dass es nicht auf alle Fragen eine Antwort gibt.

• • • • •
Der Austausch mit anderen Menschen hilft Kindern, Zusammenhänge zu erkennen und sich eine Meinung zu bilden. Kinder sind stolz und glücklich, wenn sie sich verstanden fühlen und selbst etwas verstehen.



„Hör mir zu und diskutiere mit mir.“



„Ich will mit dir über meine Ängste und Probleme sprechen.“



Konflikte, schlechte Träume oder Medien-
eindrücke können Ängste auslösen. Nicht
immer äußert Ihr Kind, dass es beunruhigt
ist. Manchmal will es Sie schonen oder
traut sich nicht, vorhandene Probleme
anzusprechen. Wenn Sie den Eindruck
haben, dass Ihr Kind etwas bedrückt, spre-
chen Sie es an. Zeigen Sie Verständnis für
seine Sorgen und versichern Sie ihm, dass
es damit nicht alleine ist.

• • • • •
Ängste gehören zur gesunden Entwicklung. Sie machen auf Gefahren aufmerksam und spornen an. Ängste können auch lähmen und blockieren. Häufig benötigen Kinder Unterstützung beim Umgang mit ihren Ängsten. Das Überwinden der Ängste stärkt das Selbstbewusstsein.

Anregende Aktivitäten und ausreichend freie Zeit sind für Ihr Kind wichtig. Fragen Sie nach seinen Wünschen und berücksichtigen Sie seine Interessen, auch wenn diese nicht immer Ihren Vorstellungen entsprechen. Finden Sie gemeinsam heraus, wo die Stärken Ihres Kindes liegen.

Kreative Aktivitäten fördern Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl. Neben geplanten Aktivitäten brauchen Kinder Zeit, in der sie selbst bestimmen, was sie tun.

„Ich will machen, was ich mag und was ich gut kann.“



Es gibt vieles, das Ihr Kind glücklich macht. Dazu gehören besonders das Zusammensein mit der Familie oder Freunden und der Freiraum zum Spielen. Auch der Aufenthalt in der Natur und die Begegnung mit Tieren machen Ihr Kind glücklich.

Gemeinsame schöne Erlebnisse und Glücksmomente machen Kinder stark und widerstandsfähig. Das ist eine gute Basis, um auch in schwierigen Situationen zurechtzukommen.



„Oft bin ich richtig glücklich.“



„Ich will mich viel bewegen und mich mit anderen vergleichen.“



Ihr Kind braucht viel Bewegung. Es hat Freude daran, sich beim Sport und im Spiel mit anderen zu messen. Sportvereine und Freizeiteinrichtungen bieten dafür vielfältige Möglichkeiten. Besonders attraktiv sind gemeinsame Aktivitäten, an denen Sie und Ihr Kind Spaß haben.

Im Wettstreit mit anderen lernen Kinder, mit Erfolg und Niederlage umzugehen. Bewegung steigert das Wohlbefinden und hilft, Stress abzubauen.

„Ich gehe meinen eigenen Weg.“



Auf dem Weg zu mehr Selbstständigkeit trifft Ihr Kind immer mehr eigene Entscheidungen. Vertrauen Sie ihm und begleiten Sie es auf seinem Weg – das stärkt sein Selbstvertrauen.

Die wachsende Eigenständigkeit Ihres Kindes eröffnet Ihnen zunehmend Freiräume für Ihre persönlichen und beruflichen Interessen, Ihre Partnerschaft und Freundschaften.

Je älter die Kinder werden, umso mehr verfolgen sie ihre eigenen Ziele. Es ist normal, wenn es dabei hin und wieder zu Konflikten kommt. Wichtig ist, die zunehmende Selbstständigkeit der Kinder zuzulassen.

Auch die Eltern haben mehr Zeit für ihre Interessen. Die Kinder profitieren davon, wenn die Eltern nicht immer nur für sie da sind, sondern auch auf sich achten und für sich sorgen.

bvkgj.

Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.



Mo-Fr: 9-11 Uhr
Di+Do: 17-19 Uhr



kindergesundheit-info.de

Ansprechpartner für Ihre Fragen sind Ihre
Ärztinnen und Ärzte für Kinderheilkunde und
Jugendmedizin vor Ort. Informationen unter
www.kinderaerzte-im-netz.de

Beratungsangebote für Eltern:
Anonym und kostenlos!
Bei kleinen Sorgen.
In schwierigen Situationen.

Das Elternportal der Bundeszentrale für gesundheitliche
Aufklärung (BZgA) zum gesunden Aufwachsen von Kindern
mit vielen Tipps für den Alltag



Alle Filme zu den Elterninformationen
Seelisch gesund aufwachsen
finden Sie hier:

<https://seelisch-gesund-aufwachsen.de>

Die Filme stehen auf der Website
auch in den folgenden Sprachen
zur Verfügung:

- Arabisch
- Englisch
- Französisch
- Russisch
- Türkisch

Hier geht's
zum Film



Diese Elterninformationen sind ein Gemeinschaftsprojekt von:



Techniker Krankenkasse (TK) BARMER
DAK-Gesundheit IKK Kaufmännische Krankenkasse
bkk - Handelskrankenkasse HEK - Hanseatische Krankenkasse



KASSENÄRZTLICHE
BUNDESVEREINIGUNG



Impressum

Herausgeber:
Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)

Idee & Konzeption:
Deutsche Liga für das Kind

Design & Illustration:
Kai Herse & Anke am Berg

Anschrift:
Verband der Ersatzkassen e. V.
Askanischer Platz 1
10963 Berlin

Finanzierung durch:
- vdek
- AOK-Bundesverband
- BKK
- IKK e. V.
- KNAPPSCHAFT
- SVLFG

Fotos:
Eva Radünzel, Darja Pilz, Anja Hansmann

info@vdek.com
www.vdek.com

Druck:
KERN GmbH
In der Kolling 7
66450 Bexbach

Mit freundlicher Empfehlung