



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 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.



„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.

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.“



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.“



„Ich bin gerne mit anderen Kindern zusammen.“



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.

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



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

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



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:



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



bvkJ.

Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.



KASSENÄRZTLICHE
BUNDESVEREINIGUNG

Deutsche Liga
für das Kind



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 Dachverband e. V.
- 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

Liebe Eltern,

Ihr Kind lernt jetzt Klettern und Laufen. Es versteht viel – insbesondere den Unterschied zwischen „Ja“ und „Nein“ sowie „Dürfen“ und „Nicht-Dürfen“ und spricht einzelne Worte. Es ist ständig auf Entdeckungsreise, aber noch ohne Gefahrenbewusstsein. Tisch, Tür, Fenster, Balkon, Gartenteich und Regenfass sind beliebte, aber riskante Ziele.

Unfälle sind die größte Gefahr für Leben und Gesundheit Ihres Kindes. Durch einfache Maßnahmen lassen sich die meisten Unfälle vermeiden. Unfallschwerpunkte in diesem Alter sind:

- Sturz
- Ertrinken
- Vergiftung und Verätzung
- Verbrennung und Verbrühung

Üben Sie mit dem Kind schwierige und gefährliche Situationen wie die Bewältigung von Treppen auf allen Vieren.

Bei allen Unsicherheiten in der Betreuung Ihres Kindes wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihre(n) Kinder- und Jugendärztin oder -arzt.

Mit freundlicher Empfehlung



Vergiftung/Verätzung



Vorbeugung

Medikamente sicher aufbewahren! Lampenöle, Benzin, Terpentin, Petroleum sind lebensgefährlich für Kinder! Bewahren Sie Chemikalien, ätzende Reinigungsmittel (z. B. Entkalker, Rohrreiniger) verschlossen im Originalbehälter außerhalb der Reichweite von Kindern auf! Diese nie in Getränkeflaschen umfüllen und immer auf kindersicheren Verschluss achten.

Sturz aus dem Fenster und vom Balkon



Vorbeugung

Sichern Sie alle Fenster und Balkontüren durch Sicherheitsriegel oder -griffe! Lassen Sie Ihr Kind auf dem Balkon und bei geöffnetem Fenster nie allein. Vermeiden Sie Gegenstände, die ein Über- oder Herausklettern ermöglichen. Auf den Abstand der Gitterstäbe (unter 12 cm) achten: Wenn der Kopf hindurchpasst, kann auch der Körper durchschlüpfen.

Umstürzen von Gegenständen



Vorbeugung

Befestigen Sie Schränke und Regale an der Wand! Bei Türen, Tischen, Regalen auf bruchsicheres Glas achten. Fernsehgeräte kippstabil aufstellen.

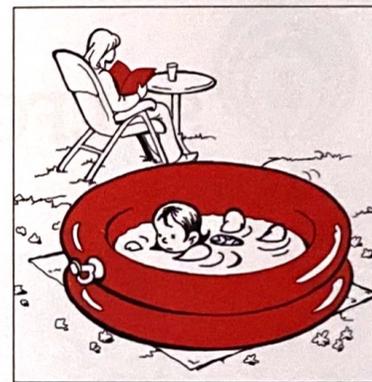
Verbrennungen/Verbrühungen



Vorbeugung

Verzichten Sie auf Tischdecken, solange Ihr Kind klein ist! Hintere Herdplatten benutzen, Pfannenstiel nach hinten drehen, Herdschutzgitter montieren. Bügeleisen und Gefäße mit heißen Flüssigkeiten (z. B. Wasserkocher, Fritteuse, Samowar) von Kindern fernhalten. Kaminöfen sichern!

Ertrinken im Gartenteich, Planschbecken, Pool, Regentonne



Vorbeugung

Selbst in Planschbecken und Badewanne mit nur 5-10 cm tiefem Wasser können Kinder ertrinken. Kinder im oder am Wasser nie unbeaufsichtigt lassen. Gartenteiche mit Gitter absichern oder umzäunen, Regentonne mit verschließbarem Deckel abdecken.

Verkehrsunfälle



Vorbeugung

Transportieren Sie Ihr Kind im Auto nur in altersgemäßen und geprüften Sitzen, möglichst auf dem Rücksitz! Fachgeschäfte, Automobilclubs und Testberichte geben wertvolle Hinweise (ECE-Prüfzeichen). Kind in Fahrradsitz und -anhänger immer anschnallen und auf ausreichende Beleuchtung achten.

Unser Beitrag für das Wohl und die Sicherheit Ihres Kindes

Mit freundlicher Empfehlung



Techniker Krankenkasse (TK)
DAK-Gesundheit
hkk - Handelskrankenkasse

BARMER
KKH Kaufmännische Krankenkasse
HEK - Hanseatische Krankenkasse



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.



Kassenärztliche
Bundesvereinigung

Körperschaft des öffentlichen Rechts