



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.“



„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.

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.“



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.

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:

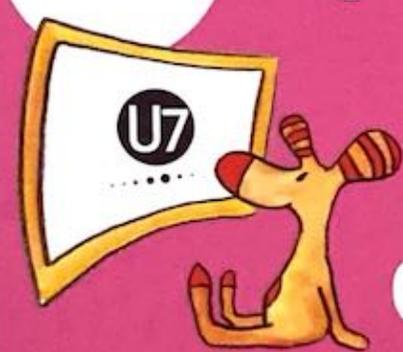
- Arabisch
- Englisch
- Französisch
- Russisch
- Türkisch

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

unterstützt durch die
Deutsche Telekom

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

Nationales Zentrum
Frühe Hilfen



Hier geht's
zum Film

Diese Elterninformationen sind ein Gemeinschaftsprojekt von:



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

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 Dachverband e. V.
- 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

Liebe Eltern,

Neugierde und Bewegungsdrang wachsen mit Ihrem Kind. Es entdeckt das Innenleben von Schubladen und Handtaschen. Gefundenes wird mit Mund und Händen ausprobiert. Beim Rennen, Klettern und mit dem Laufrad wird Geschicklichkeit trainiert. Einmal begonnene Bewegungsabläufe können jedoch kaum unterbrochen oder kontrolliert werden. Ihr Kind kann Phantasie und Realität noch nicht unterscheiden und betrachtet Tiere daher oftmals als Spielkameraden.

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:

- Ertrinken
- Sturz
- Vergiftung
- Hundebiss
- Stromunfall

Durch Regeln geben Sie Ihrem Kind Halt und Orientierung. Unterstützen Sie Selbstständigkeit und Eigeninitiative. Viel Bewegung trainiert Gleichgewicht und Koordination. Helm nicht vergessen!

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

Mit freundlicher Empfehlung



Vergiftung



Vorbeugung

Bezeichnen Sie Tabletten nie als „Bonbons“ und flüssige Medizin nie als „leckeren Saft“! Medikamente nicht in zugänglichen Schubladen oder Taschen aufbewahren. Originalverpackung nicht wegwerfen. Prüfen Sie sorgfältig, dass Sie Ihrem Kind das richtige Medikament in der altersgerechten Dosierung geben!

Hundebisse



Vorbeugung

Lassen Sie Ihr Kind nie mit dem Familienhund allein! Bringen Sie Ihrem Kind frühzeitig den richtigen Umgang mit dem Hund bei: z. B. dem Hund nichts wegnehmen, ihn nicht ärgern oder beim Fressen stören, kein Ballspielen mit dem Hund. Erhöhte Vorsicht bei fremden Tieren!

Stromunfälle



Vorbeugung

Versehen Sie alle Steckdosen mit Kindersicherungen, auch Mehrfachstecker, Kabeltrommeln und Außensteckdosen!

Ertrinken im Garten



Vorbeugung

Viele Ertrinkungsunfälle ereignen sich im Garten – auch bei Nachbarn, Großeltern, Freunden. Regentonne stets mit verschließbarem Deckel sichern. Gartenteiche mit Gitter abdecken oder umzäunen (Mindesthöhe 1,40 m). Plansch- und Schwimmbecken (auch aufblasbare) absichern!

Ertrinken



Vorbeugung

Bleiben Sie am und im Wasser in greifbarer Nähe Ihres Kindes! Schwimmhilfen sind nicht sicher, Schwimmwesten gelten als sicher.

Sturz



Vorbeugung

Zur Vorbereitung auf das Radfahren lernt Ihr Kind das Fahren mit dem Laufrad oder evtl. Roller und trainiert so Gleichgewicht und Geschicklichkeit. Benutzen Sie dabei von Anfang an den Helm, auch im Fahrradsitz!

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