

bvkJ.

Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.

Elterntelefon
**0800
1110550**
unterstützt durch die
Deutsche Telekom

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
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)

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
- IKK e. V.
- KNAPPSCHAFT
- SVLFG

Design & Illustration:
Kai Herse & Anke am Berg

Fotos:

Eva Radünzel, Darja Pilz, Anja
Hansmann

Druck und Vertrieb des Merkblat-
tes für die Verteilung über die
Fachkräfte Frühe Hilfen wurden
gefördert vom Nationalen Zent-
rum Frühe Hilfen aus Mitteln der
Bundesstiftung Frühe Hilfen des
Bundesministeriums für Familie,
Senioren, Frauen und Jugend.

Druck:

Warlich Druck Meckenheim GmbH
Am Hambuch 5
53340 Meckenheim

Bestellung:

BZgA, 50819 Köln
Fax: 0221-8992-257
E-Mail: order@bzga.de

Mit freundlicher Empfehlung

Set mit Flyern U1-U9: Bestellnummer 16000430

U1: Best.-Nr 16000431	U6: Best.-Nr 16000436
U2: Best.-Nr 16000432	U7: Best.-Nr 16000437
U3: Best.-Nr 16000433	U7a: Best.-Nr 16000438
U4: Best.-Nr 16000434	U8: Best.-Nr 16000439
U5: Best.-Nr 16000435	U9: Best.-Nr 16000440

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.“



„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.“

„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.

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.