

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

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:



Die Ersatzkassen

Techniker Krankenkasse (TK)
DAK-Gesundheit
hkk-Handelskrankenkasse

BARMER
KKH Kaufmännische Krankenkasse
HEK-Hanseatische Krankenkasse



Die Gesundheitskasse.







für meine Gesundheit!





Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.



KASSENÄRZTLICHE
BUNDESVEREINIGUNG



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



Deutsche Liga
für das Kind



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 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



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.“

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.

„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.

„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.“

