

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

NummergegenKummer

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
hkk-Handelskrankenkasse
BARMER
KKH 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	Idee & Konzeption: Deutsche Liga für das Kind	Fotos: <i>Eva Radünzel, Darja Pilz, Anja Hansmann</i>	Druck: <i>Warlich Druck Meckenheim GmbH</i> Am Hambuch 5 53340 Meckenheim
Herausgeber: Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)	Finanzierung durch: - vdek - AOK-Bundesverband - BKK Dachverband e. V. - IKK e. V. - KNAPPSCHAFT - SVLFG	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.	Bestellung: <i>BZgA, 50819 Köln</i> Fax: 0221-8992-257 E-Mail: order@bzga.de
Anschrift: Verband der Ersatzkassen e. V. Askanischer Platz 1 10963 Berlin	Design & Illustration: <i>Kai Herse & Anke am Berg</i>		
info@vdek.com www.vdek.com			

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



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.

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 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.



„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 Schlafrhythmus 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 Schlafrhythmus ist manchmal möglich. Dies benötigt eine Zeit des Übergangs sowie eine gute Abstimmung der Eltern.

