

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

Nummer gegen Kummer

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



BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



**Deutsche Liga
für das Kind**



**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



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.

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 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.“



„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.