

U8

Seelisch gesund aufwachsen

• • • 46.-48. Lebensmonat



Liebe Eltern,

Ihr Kind liebt Geschichten und möchte seiner Fantasie freien Lauf lassen.

Es ist kreativ und probiert viel aus. Dabei entdeckt es seine Fähigkeiten.

Hier geht's zum Film



Beim Erzählen und Vorlesen teilen Sie mit Ihrem Kind Erlebnisse und Erfahrungen. Es versetzt sich in die Figuren hinein und erfindet eigene Geschichten. Dabei entwickelt es Fantasie und Kreativität.

• • • • •
Kinder brauchen Geschichten und Raum für Fantasie. Beim Erfinden von Geschichten drücken sie ihre Gefühle, Wünsche und Gedanken aus. In Rollenspielen probieren sie unterschiedliche Situationen aus und nehmen verschiedene Perspektiven ein. Allmählich lernen sie Fantasie und Realität zu unterscheiden.



„Erzähle und erfinde mit mir Geschichten.“



„Ich möchte viel ausprobieren.“



Ihr Kind freut sich über vielseitige Angebote. Das hilft ihm, seine Vorlieben herauszufinden. Neben geplanten Aktivitäten ist viel freie Zeit zum Spielen mit anderen Kindern wichtig.

• • • • •
Jedes Kind hat besondere Begabungen, die es zu entdecken und zu fördern gilt. Wenn Kinder ein Ziel erreicht oder eine Herausforderung bewältigt haben, sind sie stolz und glücklich. Kinder lernen besonders gut, wenn sie mit anderen Kindern zusammen sind.



„Handy, Tablet und Fernseher interessieren mich.“

Medien sind Teil des Alltags. Es ist wichtig, dass Sie für den Umgang mit Medien klare Regeln vereinbaren. Der Fernseher gehört nicht ins Kinderzimmer. Filme und Spiele müssen altersgerecht sein. Suchen Sie diese mit Ihrem Kind gemeinsam aus und stehen Sie als Ansprechpartner zur Verfügung.

Ein angemessener Umgang mit Medien gehört zur frühen Bildung und Erziehung. Wichtig ist, Kinder vor schädigenden Einflüssen von Medien zu schützen. Als Richtwert für den Konsum von Bildschirmmedien gilt eine halbe Stunde am Tag. Wenn Kinder über Medien mit Themen in Kontakt kommen, die sie nicht verstehen oder die sie überfordern, benötigen sie Erklärungen und Unterstützung.

Für Wohlbefinden und eine gesunde Entwicklung benötigt Ihr Kind täglich Bewegung. Spielen, Toben und sportliche Aktivitäten mit anderen Kindern tun ihm gut.

Kinder, die sich viel bewegen, lernen ihre Fähigkeiten kennen und stärken ihr Selbstvertrauen. Bei Aktivitäten mit anderen erwerben sie soziale Kompetenzen.

„Ich brauche Bewegung. Das macht mich glücklich.“



Sie helfen Ihrem Kind seine Gefühle besser zu verstehen, wenn Sie mit ihm darüber sprechen. Ihr Kind fühlt sich dann respektiert und verstanden. Es fällt ihm leichter, sich Ihnen anzuvertrauen. Wenn Sie die Gefühle Ihres Kindes nicht ernst nehmen, beeinträchtigt dies sein Selbstwertgefühl.

Damit Kinder sich selbst verstehen, brauchen sie Erwachsene, die gemeinsam mit ihnen herausfinden, was sie bewegt. Kinder können andere Menschen besser verstehen, wenn sie selbst Verständnis und Mitgefühl erfahren.



„Ich will, dass meine Gefühle verstanden werden.“



„Manchmal streite ich mit dir.“



Konflikte mit Ihrem Kind gehören zum Alltag. Im Streit sind Sie ein wichtiges Vorbild. Sie können Kritik an seinem Verhalten üben, Ihren Ärger angemessen ausdrücken und klare Grenzen setzen. Zeigen Sie, wenn der Streit beendet ist, und vertragen Sie sich wieder. Dadurch spürt Ihr Kind, dass Sie es trotz unterschiedlicher Auffassungen lieben. Körperliche Bestrafungen und seelische Verletzungen schaden Ihrem Kind und sind nicht erlaubt.

Streiten bedeutet, unterschiedliche Meinungen und Interessen zu äußern. Entscheidend ist ein fairer und wertschätzender Umgang. Rücksicht nehmen und Kompromisse schließen zu können, ist wichtig für die Persönlichkeitsentwicklung der Kinder. Kinder reifen an Konflikten, wenn diese gut gelöst werden.

bvkJ.

Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.



Mo-Fr: 9-11 Uhr
Di+Do: 17-19 Uhr

unterstützt durch die
Deutsche Telekom

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

kindergesundheit-info.de

**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.

**Das Elternportal der Bundeszentrale für gesundheitliche
Aufklärung (BZgA) zum gesunden Aufwachsen von Kindern
mit vielen Tipps für den Alltag**



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



Diese Elterninformationen sind ein Gemeinschaftsprojekt von:

vdek
Die Ersatzkassen

Techniker Krankenkasse (TK) BARMER
DAK-Gesundheit IKH 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)

Idee & Konzeption:
Deutsche Liga für das Kind

Design & Illustration:
Kai Herse & Anke am Berg

Anschrift:
Verband der Ersatzkassen e. V.
Askaniischer Platz 1
10963 Berlin

Finanzierung durch:
- vdek
- AOK-Bundesverband
- BKK
- 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

Hier geht's
zum Film