

# 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 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.*



„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 will mitmachen und zeigen, dass ich manches schon alleine kann.“

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 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.*

# 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

## 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](http://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](http://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 IKK 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.  
Askanischer 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