

**bvkJ.**

Berufsverband der  
Kinder- und Jugendärzte e.V.



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

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

Hier geht's  
zum Film



Diese Elterninformationen sind ein Gemeinschaftsprojekt von:



Techniker Krankenkasse (TK) BARMER  
DAK-Gesundheit KKH Kaufmännische Krankenkasse  
hkk-Handelskrankenkasse HEK-Hanseatische Krankenkasse



**KNAPPSCHAFT**  
für meine Gesundheit!



**bvkJ.**

Berufsverband der  
Kinder- und Jugendärzte e.V.



**KASSENÄRZTLICHE  
BUNDESVEREINIGUNG**



**Nationales Zentrum  
Frühe Hilfen**



**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  
- 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 <b>16000439</b>
U5: Best.-Nr 16000435	U9: Best.-Nr 16000440



*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.“



„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.“



„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.*

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.

Elterntelefon  
**0800 1110550**  
unterstützt durch die Deutsche Telekom

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

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](http://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

Hier geht's  
zum Film

Diese Elterninformationen sind ein Gemeinschaftsprojekt von:



Techniker Krankenkasse (TK) BARMER  
DAK-Gesundheit KKH Kaufmännische Krankenkasse  
hkk-Handelskrankenkasse HEK-Hanseatische Krankenkasse



**bvkJ.**

Berufsverband der  
Kinder- und Jugendärzte e.V.



KASSENÄRZTLICHE  
BUNDESVEREINIGUNG



Nationales Zentrum  
Frühe Hilfen

**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



... 60.-64. Lebensmonat

*Liebe Eltern,*

Ihr Kind wird immer selbstständiger.  
Begleiten Sie es auf seinem Weg  
und bieten Sie ihm einen sicheren  
Hafen, in dem es sich geliebt  
und respektiert fühlt.

Hier geht's  
zum Film

Ihr Kind möchte seine Erlebnisse und Fragen mit Ihnen teilen. Dazu werden gemeinsame Zeiten benötigt, etwa die Mahlzeiten, Spaziergänge oder die Zeit vor dem Einschlafen. Alles, was Ihr Kind anspricht, ist wichtig. Dabei macht es die Erfahrung, dass es nicht auf alle Fragen eine Antwort gibt.

.....

*Der Austausch mit anderen Menschen hilft Kindern, Zusammenhänge zu erkennen und sich eine Meinung zu bilden. Kinder sind stolz und glücklich, wenn sie sich verstanden fühlen und selbst etwas verstehen.*



„Hör mir zu und diskutiere mit mir.“



Anregende Aktivitäten und ausreichend freie Zeit sind für Ihr Kind wichtig. Fragen Sie nach seinen Wünschen und berücksichtigen Sie seine Interessen, auch wenn diese nicht immer Ihren Vorstellungen entsprechen. Finden Sie gemeinsam heraus, wo die Stärken Ihres Kindes liegen.

.....

*Kreative Aktivitäten fördern Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl. Neben geplanten Aktivitäten brauchen Kinder Zeit, in der sie selbst bestimmen, was sie tun.*

„Ich will machen, was ich mag und was ich gut kann.“



Es gibt vieles, das Ihr Kind glücklich macht. Dazu gehören besonders das Zusammensein mit der Familie oder Freunden und der Freiraum zum Spielen. Auch der Aufenthalt in der Natur und die Begegnung mit Tieren machen Ihr Kind glücklich.

.....

*Gemeinsame schöne Erlebnisse und Glücksmomente machen Kinder stark und widerstandsfähig. Das ist eine gute Basis, um auch in schwierigen Situationen zurechtzukommen.*



„Oft bin ich richtig glücklich.“



„Ich will mit dir über meine Ängste und Probleme sprechen.“



Konflikte, schlechte Träume oder Medienindrücke können Ängste auslösen. Nicht immer äußert Ihr Kind, dass es beunruhigt ist. Manchmal will es Sie schonen oder traut sich nicht, vorhandene Probleme anzusprechen. Wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihr Kind etwas bedrückt, sprechen Sie es an. Zeigen Sie Verständnis für seine Sorgen und versichern Sie ihm, dass es damit nicht alleine ist.

.....

*Ängste gehören zur gesunden Entwicklung. Sie machen auf Gefahren aufmerksam und spornen an. Ängste können auch lähmen und blockieren. Häufig benötigen Kinder Unterstützung beim Umgang mit ihren Ängsten. Das Überwinden der Ängste stärkt das Selbstbewusstsein.*

„Ich will mich viel bewegen und mich mit anderen vergleichen.“



Ihr Kind braucht viel Bewegung. Es hat Freude daran, sich beim Sport und im Spiel mit anderen zu messen. Sportvereine und Freizeiteinrichtungen bieten dafür vielfältige Möglichkeiten. Besonders attraktiv sind gemeinsame Aktivitäten, an denen Sie und Ihr Kind Spaß haben.

.....

*Im Wettstreit mit anderen lernen Kinder, mit Erfolg und Niederlage umzugehen. Bewegung steigert das Wohlbefinden und hilft, Stress abzubauen.*

„Ich gehe meinen eigenen Weg.“



Auf dem Weg zu mehr Selbstständigkeit trifft Ihr Kind immer mehr eigene Entscheidungen. Vertrauen Sie ihm und begleiten Sie es auf seinem Weg – das stärkt sein Selbstvertrauen.

Die wachsende Eigenständigkeit Ihres Kindes eröffnet Ihnen zunehmend Freiräume für Ihre persönlichen und beruflichen Interessen, Ihre Partnerschaft und Freundschaften.

.....

*Je älter die Kinder werden, umso mehr verfolgen sie ihre eigenen Ziele. Es ist normal, wenn es dabei hin und wieder zu Konflikten kommt. Wichtig ist, die zunehmende Selbstständigkeit der Kinder zuzulassen.*

*Auch die Eltern haben mehr Zeit für ihre Interessen. Die Kinder profitieren davon, wenn die Eltern nicht immer nur für sie da sind, sondern auch auf sich achten und für sich sorgen.*

**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

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 ermöglichen. 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:



Techniker Krankenkasse (TK) BARMER  
DAK-Gesundheit KKH Kaufmännische Krankenkasse  
hkk-Handelskrankenkasse HEK-Hanseatische Krankenkasse



**KNAPPSCHAFT**  
für meine Gesundheit!



**bvkJ.**

Berufsverband der  
Kinder- und Jugendärzte e.V.



**KASSENÄRZTLICHE  
BUNDESVEREINIGUNG**



**Nationales Zentrum  
Frühe Hilfen**

**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  
- 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 <b>16000437</b>
U3: Best.-Nr 16000433	U7a: Best.-Nr 16000438
U4: Best.-Nr 16000434	U8: Best.-Nr 16000439
U5: Best.-Nr 16000435	U9: Best.-Nr 16000440



*Liebe Eltern,*

die Gefühlsäußerungen Ihres Kindes werden immer vielfältiger. Es ist stolz, wenn ihm etwas gelingt, und kann wütend werden, wenn etwas nicht klappt.

Hier geht's  
zum Film



**Die Welt ist spannend für Ihr Kind.** Es will alles betrachten und anfassen. Vieles kann Ihr Kind schon alleine. Zugleich benötigt es häufig Ihre Ermunterung und Unterstützung. Wenn Sie mit Worten ausdrücken, was Ihr Kind sieht und erlebt, helfen Sie ihm, neue Erfahrungen zu verstehen.

• • • • •  
**Für die seelische Gesundheit ist es wichtig, die Selbstständigkeit des Kindes zu fördern. Ermutigung und behutsame Unterstützung im Spiel eröffnen Freiräume und vermitteln Selbstvertrauen. Die Erfahrung, etwas alleine zu können, macht Kinder glücklich und stark. Erfolgserlebnisse regen Kinder an, immer mehr auszuprobieren und zu entdecken.**



**„Ich will alles entdecken und selbst machen.“**



**„Ich nehme Stimmungen wahr.“**



**Auch wenn Ihr Kind viele Worte noch nicht kennt, nimmt es Stimmungen wahr. Es reagiert auf Ihre Gefühle und bezieht sie häufig auf sich. Sie unterstützen Ihr Kind, wenn Sie erklären, wie es zu Ihren Gefühlen gekommen ist.**

• • • • •  
**Lange bevor Kinder Gefühle in Worte fassen können, spüren sie, wenn etwas in der Luft liegt und reagieren darauf. Dabei fällt es ihnen oft schwer, die Situation richtig einzuschätzen. Häufig brauchen sie Unterstützung durch einfühlsames Verhalten von Erwachsenen.**

**Ihr Kind braucht viel Raum und Gelegenheiten, um drinnen und draußen zu spielen und zu toben. Wenn Ihr Kind seine Bewegungsfähigkeiten ausbaut, kann es auch in Gefahrensituationen besser reagieren.**

• • • • •  
**Bewegung ist ein Grundbedürfnis jedes Kindes. Es löst Spannungen, stärkt das Selbstvertrauen und verbessert das körperliche und seelische Wohlbefinden. Bei Bewegungsspielen zusammen mit anderen erwerben Kinder soziale Fähigkeiten.**



**„Ich will toben und mich bewegen.“**



**Geschichten erzählen, Vorlesen und Singen regen die Fantasie Ihres Kindes an. Es hört Ihnen gerne zu und beteiligt sich. Ihr Kind freut sich, wenn auch Sie ihm zuhören und interessiert nachfragen.**

Filme ansehen findet Ihr Kind spannend. Dies sollte eine halbe Stunde täglich nicht überschreiten. Wichtig ist, dass die Inhalte altersgerecht sind und Sie Ihr Kind begleiten.

• • • • •  
**Für das Denken und zwischenmenschliche Beziehungen ist Sprache unverzichtbar. Sie öffnet den Zugang zu den eigenen und den Gefühlen anderer Menschen.**

**Vorlesen stärkt die Zusammengehörigkeit und fördert das Sprachverständnis und das aktive Sprechen. An Bildschirmmedien sollten Kinder verantwortungsbewusst herangeführt werden. Übermäßiger und unkontrollierter Mediengebrauch kann ihnen schaden.**



**„Lies mir vor und erzähle mir Geschichten.“**



**Wenn Ihrem Kind etwas nicht gelingt oder es etwas nicht darf, kann es zu heftigen Gefühlsausbrüchen kommen. Es ist wichtig, dass Sie die Wut Ihres Kindes respektieren. Auch wenn Sie sein Verhalten nicht richtig finden: Sprechen Sie erst an, was das Kind wütend macht. Danach ist es leichter, es zur Ruhe zu bringen – auch wenn seine Wünsche nicht erfüllt werden können oder dürfen. Einfache Erklärungen helfen Ihrem Kind, Regeln zu verstehen und einzuhalten. Es für seine Gefühle zu beschämen oder zu bestrafen, ist nicht in Ordnung.**

• • • • •  
**Enttäuschung, Ärger und Wut gehören dazu. Häufig sind Kinder zwischen ihren Wünschen und Möglichkeiten hin und her gerissen. Dann benötigen sie Eltern, die ihnen helfen, mit ihren Gefühlen umzugehen und auf die Einhaltung von Regeln achten. Allmählich gelingt es den Kindern, ihre Emotionen zu regulieren und schwierige Situationen zu bewältigen.**

**„Wenn etwas nicht klappt, bin ich wütend.“**



**„Lass mir die Zeit, die ich brauche.“**



**Der Zeitpunkt, ab dem Ihr Kind durchschläft, keine Windel mehr benötigt oder in ganzen Sätzen spricht, hängt von seiner individuellen Entwicklung ab. Versuchen Sie, es nicht mit anderen Kindern zu vergleichen, und setzen Sie sich und Ihr Kind nicht unter Druck.**

• • • • •  
**Jedes Kind ist anders und hat seine eigene Geschwindigkeit, um wichtige Entwicklungsschritte zu machen. Zu hohe Erwartungen, aber auch zu wenig Zutrauen, schaden der seelischen Entwicklung.**

**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

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 KKH 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)

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  
- 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 <b>16000438</b>
U4: Best.-Nr 16000434	U8: Best.-Nr 16000439
U5: Best.-Nr 16000435	U9: Best.-Nr 16000440

**U7a** **Seelisch  
gesund  
aufwachsen**

... 34.-36. Lebensmonat



*Liebe Eltern,*

Sie sind ein Vorbild für Ihr Kind.  
Es ahmt Sie nach und möchte  
ernst genommen werden.  
Zwischen den eigenen Gefühlen  
und denen anderer Menschen  
kann es immer besser unterscheiden.

Hier geht's  
zum Film



Ihr Kind findet nicht immer die passenden Worte, um sich verständlich zu machen. Es ist wichtig, dass Sie es ernst nehmen und ihm zuhören. Auch dann, wenn Sie nicht seiner Meinung sind. Sie helfen Ihrem Kind, wenn Sie versuchen, sein Anliegen in Worte zu fassen.

.....  
*Kinder haben das Bedürfnis und das Recht, ihre Meinung zu äußern, gehört und beteiligt zu werden. Dadurch bekommen sie das Gefühl, wichtig zu sein. Ihr Selbstvertrauen wird gestärkt. Kinder, die Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten haben, erleben weniger Stress und sind gesünder und zufriedener.*



„Hör mir zu und nimm mich ernst.“



„Ich tobe gerne herum und bin übermütig.“



**Bewegung und Toben** machen Ihrem Kind Spaß. Es testet seine Fähigkeiten und lernt seine Grenzen kennen.

.....  
*Bewegung stärkt das Gefühl für den eigenen Körper und verbessert das Wohlbefinden. Kinder toben übermütig und ausdauernd. Dabei lernen sie auf spielerische Weise den Umgang mit Macht und Ohnmacht und mit Grenzen.*

Wenn Ihr Kind von seinen Gefühlen überwältigt wird, ist es gut, möglichst ruhig und gelassen zu reagieren. Finden Sie heraus, was Ihr Kind in dieser Situation benötigt. Manchmal braucht es Nähe und körperlichen Halt, manchmal aufmerksames Zuhören und Nachfragen, manchmal Zeit für sich.

.....  
*In emotionalen Ausnahmesituationen sind Kinder darauf angewiesen, Verständnis und Respekt zu erfahren. Sie benötigen Geborgenheit und Unterstützung bei der Klärung ihrer Gefühle.*



„Ich bin wütend oder außer mir, manchmal auch ängstlich, traurig oder sehr ruhig.“

„Du bist mein Vorbild.“



Ihr Kind beobachtet genau, wie Sie sich verhalten und was Sie sagen. Es ahmt vieles davon nach. Wenn Ihr Kind mitmachen kann, fühlt es sich zugehörig und wichtig.

.....  
*Kinder orientieren sich am Verhalten anderer Menschen und lernen auf diese Weise soziale Umgangsformen und Regeln.*

Ihr Kind lernt, andere zu verstehen und mit ihnen zu kooperieren. Dazu gehört auch der Umgang mit Konflikten. Hierbei benötigt es Ihre einfühlsame Unterstützung. Sie können Ihrem Kind helfen, indem Sie ihm die Sichtweise und Gefühle seiner Mitmenschen erklären.

.....  
*Kinder entwickeln zunehmend Verständnis für die Absichten und Bedürfnisse anderer Menschen. Sie lernen, zwischen eigenen Interessen und denen von anderen Menschen zu unterscheiden.*

„Ich lerne, dass auch andere Menschen Bedürfnisse und Rechte haben.“



„Ich bin neidisch oder eifersüchtig.“



Ihr Kind kann nicht immer alles haben und nicht in allen Situationen an erster Stelle stehen. Das fällt ihm oft noch schwer, zum Beispiel wenn Sie als Eltern für sich alleine sein wollen oder wenn ein Geschwisterkind hinzukommt. Ihr Kind kann das Gefühl entwickeln, ausgeschlossen oder weniger geliebt zu sein. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie seine Gefühle ernst nehmen, aber auch selbst Bedürfnisse haben.

.....  
*Die Erfahrung von Eifersucht und Neid ist für Kinder schmerzhaft und zugleich für ihre seelische Entwicklung wichtig. Sie lernen dadurch, Rücksicht auf andere zu nehmen. Wenn sie die Sicherheit haben, weiterhin geliebt zu werden, lässt die Eifersucht nach. Nicht alles zu bekommen, fördert die Kreativität und Eigenständigkeit des Kindes.*

