

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 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) 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 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 unbekannt 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.“

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 zeige dir, was mich interessiert. Spiel mit mir!“



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

bvkJ.

Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.

Elterntelefon
0800 1110550
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

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

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

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.

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

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.

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

Nationales Zentrum
Frühe Hilfen

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:



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 |



Liebe Eltern,

Ihr Kind interessiert sich
immer mehr für seine Umgebung.
Es nimmt Stimmungen wahr
und lächelt Sie gerne an.

Hier geht's
zum Film

Ihr Kind kennt Sie und vertraute Personen jetzt gut. Es lacht, streckt die Arme aus und äußert sich durch Laute, wenn Sie mit ihm spielen. Ihr Kind braucht Ihre Anwesenheit, wenn neue Personen hinzukommen.

• • • • •
Vertraute Bezugspersonen sind ein sicherer Ort. Kinder brauchen diese Sicherheit, um ihre Umgebung mehr und mehr zu erkunden. Eine unvorbereitete Trennung erzeugt Stress und kann das Vertrauen der Kinder beeinträchtigen.



„Ich brauche deine Nähe. Mit Menschen, die mir nicht vertraut sind, fühle ich mich unsicher.“

Ihr Kind fängt an zu spielen. Gegenstände, die Sie ihm anbieten, greift es, steckt sie in den Mund und erkundet sie mit allen Sinnen. Es mag Wiederholungen, bis es das Interesse verliert.

• • • • •
Alle Gegenstände sind neu und interessant. Kinder lernen mit Augen, Händen und Mund ihre Beschaffenheit kennen, etwa Form, Gewicht und Oberfläche, und können sich lange mit einem Gegenstand beschäftigen. Das Erkunden mit allen Sinnen und gemeinsames Spielen motiviert sie, neue Erfahrungen zu sammeln.

„Ich interessiere mich für Gegenstände und will sie entdecken.“



„Bewegung ist für mich wichtig und tut mir gut.“



Ihr Kind genießt es, sich frei zu bewegen. Durch die Bewegung von Armen und Beinen zeigt es seine Gefühle und drückt Lebensfreude aus. Es ist gut, Ihr Kind zu loben und seine Fortschritte zu bewundern.

• • • • •
Selbstbestimmte Bewegungen sind für die Persönlichkeitsentwicklung der Kinder bedeutsam. Um die Welt zu entdecken, müssen sie ihre motorischen Fähigkeiten kennenlernen und weiterentwickeln. So werden Selbstvertrauen und Motivation gestärkt.

„Wenn ich dich anlächle und du mir antwortest, bin ich glücklich.“



Ihr Kind lächelt Sie aktiv an. Manchmal gluckst es vor Freude. Es liebt Wiederholungen und freut sich, wenn Sie mit ihm sprechen. Die gemeinsame Zeit ist für Ihr Kind sehr wertvoll.

• • • • •
Jeder Austausch zwischen Kindern und ihren Bezugspersonen festigt die Bindung und gibt dem Kind Bestätigung, etwas bewirken zu können. Diese Erfahrung ist für die gesunde seelische Entwicklung wichtig.



„Ich möchte deine ganze Aufmerksamkeit. Ich will, dass ich dir wichtig bin.“



Besonders wertvoll für Ihr Kind sind die Zeiten, in denen Sie ihm Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit schenken. Dann merkt es, wie wichtig es Ihnen ist. Es spürt auch, wenn Sie beispielsweise durch Ihr Handy abgelenkt sind und Ihre Aufmerksamkeit nicht mehr Ihrem Kind gilt. Bildschirmfreie Zeiten sind sehr wichtig und tun Ihnen und Ihrem Kind gut.

• • • • •
Intensiver Austausch zwischen Babys und Eltern unterstützt die Gehirnentwicklung. Ungeteilte Aufmerksamkeit, zum Beispiel beim Essen, Spielen oder zu Bett bringen, vermittelt Kindern Sicherheit und Wertschätzung. Plötzliche Unterbrechungen können Kinder verunsichern und sollten ihnen erklärt werden.

Ein Kind bedeutet für Ihre Partnerschaft Veränderungen, die nicht immer reibungslos verlaufen. Ihr Baby reagiert auf die unterschiedlichen Stimmungen in der Familie. Wenn Sie ängstlich, wütend oder niedergeschlagen sind oder sich überfordert fühlen, hilft es, mit Vertrauenspersonen zu sprechen und um Unterstützung zu bitten.

• • • • •
Ein achtsamer und wertschätzender Umgang in der Familie auch in schwierigen Situationen tut Kindern gut. Anhaltende Konflikte übertragen sich auf Kinder. Sie reagieren darauf häufig mit Unruhe, Schreien oder Schlafstörungen. Bei andauernden Problemen ist es klug, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Auch das bedeutet elterliche Verantwortung.

„Ich nehme Stimmungen wahr. Es ist gut für mich, wenn meine Eltern auf sich achten.“

