

**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](http://www.kinderaerzte-im-netz.de)**

**Beratungsangebote für Eltern:**  
Anonym und kostenlos!  
Bei kleinen Sorgen.  
In schwierigen Situationen.

Onlineberatung für Eltern  
**[bke-elternberatung.de](http://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 ermöglichen. Weitere Informationen finden Sie unter [www.elternsein.info](http://www.elternsein.info)



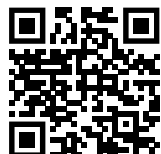
**Alle Filme zu den Elterninformationen *Seelisch gesund aufwachsen* finden Sie hier:**

<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



**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](mailto:info@vdek.com)  
[www.vdek.com](http://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 Merkblattes für die Verteilung über die Fachkräfte Frühe Hilfen wurden gefördert vom Nationalen Zentrum 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](mailto: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



... • • • • • 21.-24. Lebensmonat



*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.**