

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

NummergegenKummer

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:



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



BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



**Deutsche Liga
für das Kind**



**Nationales Zentrum
Frühe Hilfen**

Impressum	Idee & Konzeption: Deutsche Liga für das Kind	Fotos: <i>Eva Radünzel, Darja Pilz, Anja Hansmann</i>	Druck: <i>Warlich Druck Meckenheim GmbH</i> Am Hambuch 5 53340 Meckenheim
Herausgeber: Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)	Finanzierung durch: - vdek - AOK-Bundesverband - BKK Dachverband e. V. - IKK e. V. - KNAPPSCHAFT - SVLFG	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.	Bestellung: <i>BZgA, 50819 Köln</i> Fax: 0221-8992-257 E-Mail: order@bzga.de
Anschrift: Verband der Ersatzkassen e. V. Askanischer Platz 1 10963 Berlin	Design & Illustration: <i>Kai Herse & Anke am Berg</i>		

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 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 Medien-eindrücke 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.