

Meine News von Anfang an!

... von
Anfang
an!



Raus in die Naturs. 14

- *Wir essen*2
- *Rezepte für die Familienküche*4
- *Pflegefrei fürs Kind*5
- *Mein Kind kommt in den Kindergarten*8
- *Rituale nehmen Angst*12



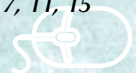
• *Darf ich fernsehen?*10



• *Einfach neugierig*6

Tipps:

Allerlei wissenswerte
Informationen finden
Sie auf den Seiten:
5, 7, 11, 15





Wir essen!

Essen ist bei den ganz Kleinen oft nur Nebensache. Sie spielen, toben, erkunden die Welt und haben oft gar keine Zeit fürs Essen. Mit „schnell“ und „zwischen durch“ sind sie zufrieden. Trotzdem sind gemeinsame Mahlzeiten und Tischmanieren wichtig. Für die Eltern oft eine Geduldsprobe.

Wenn mit der Beikost begonnen wird, spielt Besteck in Babys Händen noch keine Rolle. Ab etwa einem Jahr können die Kleinen selbst ein wenig mitlöffeln. Bei den ersten Versuchen landet meist mehr Essen auf Tischplatte und Boden als in Babys Mund. Mit eineinhalb bis zwei Jahren

löffeln die Kinder weitgehend selbstständig. Ab drei Jahren können die Kleinen üben, mit kindgerechtem Besteck zu essen.

Gemeinsam essen

Nicht nur das Erlernen vom Umgang mit Besteck ist wichtig, auch das Verhalten am

Tisch gehört geübt. So können Kinder ab etwa zwei Jahren schon aufgefordert werden, mit dem Essen zu warten, bis alle Familienmitglieder am Tisch sitzen. Hier müssen die Eltern Geduld zeigen und immer wieder darauf hinweisen. Die Kleinen vergessen das von Mahlzeit zu Mahlzeit leicht

mal wieder. Rund um den dritten Geburtstag verstehen die Kleinen Tischmanieren, wenn die Eltern diese klar ausdrücken und konsequent jedes Mal darauf hinweisen, bis es von selbst klappt.

Regeln am Tisch z.B.:

- Vor dem Essen Hände-waschen
- Man fängt erst mit dem Essen an, wenn alle am Tisch sitzen
- Keine Spielsachen oder Bilderbücher beim Essen
- Kein Fernsehen während des Essens
- Nicht mit vollem Mund sprechen

Auf welche Tischmanieren Wert gelegt wird, entscheiden die Eltern.

Eine Geduldsprobe

Damit es mit den Tischmanieren klappt, ist es wichtig, dass die Eltern viel Geduld haben. Jeder wird gerne gelobt, genauso auch die Kleinen, wenn sie sich bemühen. Wiederholen, wiederholen, bis es dann auch wirklich klappt. Papa und Mama sind die Vorbilder. Sie sollten ihr eigenes Verhalten überprüfen, ob es den Tischregeln

in der Familie entspricht.

Aufessen – keine Pflicht

Manche Tischmanieren, die früher gegolten haben, sind mittlerweile überholt. Es ist nicht sinnvoll, das Kind zu zwingen, den Teller leer zu essen. Dadurch wird verhindert, dass Kinder selbst merken, wann sie satt sind. Die Kinder sollten eine Speise aber zumindest probieren. Wenn sie dann ein Lebensmittel ablehnen, heißt das nicht, dass sie es nie mögen werden. Manchmal dauert es einfach länger, bis die Kleinen einen Geschmack wirklich erkennen. Da kann es schon mal sein, dass eine Speise bis zu 16 Mal probiert werden muss. Kinder sollten sich mit der Zeit auch selbst nehmen dürfen. Die Eltern sollten dabei darauf achten, dass das Kind sich nur so viel auf den Teller nimmt, wie es auch wirklich essen kann. Auch hier heißt es wieder: Geduld zeigen, erklären und loben.



*Liebe Eltern,
drei Kerzen wird Ihr kleiner Sonnenschein bald am Geburtstagskuchen ausblasen. Ein schöner Augenblick. Viel hat sich getan, ein Meilenstein nach dem anderen wurde bewältigt: Das erste Lachen, die ersten Schritte, das erste Wort. Wir freuen uns, dass wir Sie „...von Anfang an!“ durch die ersten drei Lebensjahre mit Ihrem Kind begleiten durften. Vielleicht waren Sie auch in dem einen oder anderen Workshop als teilnehmende Eltern mit dabei. Ich wünsche Ihrer Familie weiterhin eine schöne Zeit, Gesundheit und viele wunderbare Momente!*

Mag. Dr. Andrea Wesenauer
Direktorin OÖGKK



Rezepte für die Familienküche

Topfenzwerg

Zutaten für 2 Portionen:

100 g Erdbeeren, 200 g Topfen, 2 Esslöffel Honig
1 Teelöffel Zitronensaft

Zubereitung:

- Die Erdbeeren mit dem Mixstab fein pürieren und mit einem Esslöffel Honig vermischen.
- Den Topfen mit einem weiteren Esslöffel Honig und dem Zitronensaft gut vermischen und in zwei kleine Schraubgläser (ca. 150 ml) füllen.
- Das Erdbeermus vorsichtig auf die Topfencreme in die Gläser füllen und gut verschließen.



Tipp: Es können sowohl frische als auch tiefgekühlte Erdbeeren verwendet werden.

Pizza-Muffins

Zutaten für 12 Stück:

200 g fein vermahlene Vollkornmehl, 50 g feine Haferflocken, halbes Päckchen Backpulver, 200 ml Buttermilch, 2 Eier, 100 g Cocktailtomaten, 50 g geriebener Käse wie z.B. Gouda oder Emmentaler, 100 g Mais, 1 Esslöffel Rapsöl

Zubereitung:

- Das Mehl, die Haferflocken und das Backpulver in eine Schüssel geben. Buttermilch und Eier zugeben und alles mit den Knethaken des Handmixers gut verrühren.
- Die Cocktailtomaten in kleine Stücke schneiden (z.B. sechsteln).
- Den Mais in einem kleinen Sieb abtropfen lassen.
- Die Tomatenstücke, den geriebenen Käse und den Mais unter den Teig rühren.
- Papierförmchen in die Mulden eines Muffinblechs setzen und mit dem Öl einfetten. Den Teig einfüllen und die Muffins im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3) 30-35 Minuten backen.



Tipp: Käse enthält Salz, daher sollte der Teig nicht noch zusätzlich gesalzen werden.

Pflegefrei fürs Kind

Das Kind hat Husten und Fieber, ist einfach krank. Die Oma ist auf Urlaub. Zum Glück gibt es die Pflegefreistellung für erkrankte nahe Angehörige, die es Mama und Papa im Ernstfall ermöglichen beim kranken Kind zuhause, zu bleiben.

Die wichtigsten Eckpunkte:

- Ist die erste Pflegewoche innerhalb eines Arbeitsjahres verbraucht, hat der oder die Beschäftigte für ein erkranktes Kind, welches das 12. Lebensjahr noch nicht überschritten hat, Anspruch auf eine zweite Pflegewoche (nicht im Anschluss an die erste, nur bei einer neuerlichen Erkrankung).
- Notwendig ist die Betreuung eines (auch gesunden) Kindes dann, wenn die ständige Betreuungsperson ausfällt und keine andere geeignete Person vorhanden ist.
- Pflegefreistellung kann auch stundenweise in Anspruch genommen werden.
- Möglich ist auch die Begleitung eines erkrankten Kindes (es darf nicht älter als zehn Jahre sein) bei einem stationären Krankenhausaufenthalt.
- Verlangt der Arbeitgeber eine ärztliche Bestätigung, muss er auch die Kosten dafür ersetzen.
- Mit Beginn eines neuen Arbeitsjahres steht dem Arbeitnehmer wieder ein neuer Anspruch in voller Höhe zu. Ein verbleibender Restanspruch kann nicht in das neue Arbeitsjahr mitgenommen werden.
- Ist die Pflege eines erkrankten Kindes unter 12 Jahren erforderlich und sind beide Freistellungswochen bereits verbraucht, kann der Arbeitnehmer ausnahmesweise einseitig Urlaub antreten. Für Angestellt gibt es zusätzliche Regelungen.



Tipp:

Rechtzeitig informieren!

Welche Stelle ist im Betrieb zu informieren, dass Pflegefreistellung in Anspruch genommen wird, in welcher Form muss dies gemeldet werden (telefonisch, schriftlich, per E-Mail?), in welcher Form ist ein Nachweis vorzulegen.

Infos auch im Internet:

Arbeiterkammer OÖ:
ooe.arbeiterkammer.at >
Beratung > Arbeit & Recht
> Krankheit & Pflege

Einfach neugierig



Kinder entdecken die Welt mit allen Sinnen. Sie wollen Neues erfahren und begreifen, lassen sich begeistern und überraschen uns immer wieder aufs Neue. Neugier ist der Motor für Lernen.

Kinder können viele Dinge plötzlich wie von selbst. Sie brauchen auch keinen Unterricht zum Sprechen lernen. Es reicht, wenn die Bezugspersonen richtig reden – dann lernt das Kind automa-

tisch von ihnen. Es ist wichtig, dass Kinder sich aktiv mit der Umwelt auseinandersetzen. So lernen sie Worte für eigene Eindrücke, Erlebnisse und Gefühle kennen.

Wortschatz explodiert

Im Alter von drei Jahren wächst der Wortschatz des Kindes enorm. Es versteht viele Wörter, die es selbst noch nicht aussprechen kann. Immer mehr Sätze haben drei, vier, fünf Wörter. Damit kann

das Kind nun Fragen stellen. Warum ist Wasser durchsichtig? Warum ist die Oma jetzt nie mehr da? Warum gehst du in die Arbeit? Und so weiter und so fort.

Diese endlosen Fragen können für die Bezugspersonen schon mal anstrengend sein. Das Kind will einfach alles genau wissen, möchte die Welt bis ins Detail kennen lernen, die Erwachsenen damit aber nicht ärgern oder provozieren. Sprache hat auch einen wich-



tigen sozialen Aspekt: Das Kind kann sich mit anderen Menschen verständigen und wird zum Gesprächspartner. Das macht Kinder stolz und bereitet ihnen Freude.

Tipps für eine gute Sprachentwicklung:

- Sprechen Sie deutlich, langsam und freundlich.
- Nehmen Sie beim Sprechen so oft als möglich Blickkontakt mit Ihrem Kind auf. Begeben Sie sich öfter auch mal auf Augenhöhe des Kindes.
- Verwenden Sie eine klare Sprache, die das Kind versteht, keine Babysprache.
- Seien Sie aufmerksam, wenn das Kind Ihnen etwas erzählt oder Sie etwas fragt. Antworten Sie geduldig auf Fragen – auch wenn diese zahlreich sind.
- Beantworten Sie auch schwere Fragen (Beispiel: „Warum kommt die Oma nicht mehr?“). Kinder sind sehr feinfühlig und spüren sowieso, dass etwas passiert ist. Formulieren Sie eine kindgerechte, einfache Antwort auf die gestellte Frage. Es gibt auch viele liebevoll gestaltete Kinderbücher, die sich mit solchen Themen beschäftigen.
- Lesen Sie Ihrem Kind viel vor, schauen Sie Bilderbücher an und erzählen

Sie Geschichten. In vielen Bibliotheken dürfen Kinder kostenlos Bücher ausleihen. Kinder lieben Bücher, Geschichten, Fingerspiele, Lieder, Reime und Gedichte.

- Gönnen Sie Ihrem Kind im Alltag oft sprachliche Erfahrungen. Erzählen Sie ihm, was Sie gerade machen, wie sich etwas anfühlt, wie etwas aussieht,... So lernt es viele neue Wörter und Formulierungen kennen.
- Korrigieren oder kritisieren Sie Ihr Kind nicht, wenn es Fehler macht. Wiederholen Sie stattdessen das Gesagte einfach noch einmal fehlerfrei. Das Kind wird mit der Zeit automatisch die richtige Version übernehmen.
- Teilen Sie mit Ihrem Kind seine Freude am Sprechen!



Tipps:

FINGERSPIELE

Fingerspiele sind Rollenspiele mit den Fingern, die mit einfachen Reimen kombiniert werden. Sie sind ein wichtiges Hilfsmittel für die Sprachförderung. Im Kindergarten sind sie ein fester Bestandteil und können auch zu Hause in den Alltag integriert werden. Dabei wird der Wortschatz erweitert und die Sinne des Kindes werden durch Beobachten, Hören und Nachsprechen des Textes gefördert.

Beispiel Fingerspiel

„Himpelchen und Pimpelchen, die stiegen auf einen hohen Berg.

Himpelchen war ein Heintzelmann und Pimpelchen ein Zwerg.

Sie blieben lange dort oben sitzen und wackelten mit ihren Zipfelmützen.

Doch nach vielen Wochen sind sie in den Berg gekrochen.

Schlafen dort in guter Ruh. Seid mal still und horcht gut zu!

Ch ch ch ch ch...

Heiße, heiße Hoppsasa, Himpelchen und Pimpelchen sind wieder da!“

Mein Kind kommt in den Kindergarten



Mit dem Kindergarten beginnt für die Kinder ein spannender Lebensabschnitt: Sie knüpfen neue Freundschaften, finden viele Gelegenheiten zum Forschen und Entdecken und erfahren sich selbst als Teil einer Gruppe. Dabei werden sie von professionellen Pädagoginnen und Pädagogen begleitet.

Der Eintritt in den Kindergarten ist eine besonders sensible Phase und für Eltern und Kinder mit Herausforderungen und Veränderungen verbunden. Manchmal treten dabei auch Trennungsschmerzen auf. Viele Eltern machen sich bereits

lange Zeit vorher Gedanken, wie sie ihr Kind rund um den Kindergartenbeginn bestmöglich unterstützen können.

Die Vorbereitungsphase

Mit einigen Informationen kann der Kindertageeinstieg

für Eltern und Kind erleichtert werden. Die Eingewöhnungsphase beginnt bereits vor dem ersten Kindertage und kann mit Büchern und Gesprächen gestaltet werden. So entwickelt Ihr Kind eine positive Einstellung zum

Kindergarten und reagiert mit Freude und Neugier auf die kommende Kindergartenzeit. Lassen Sie auch schon mal Verwandte oder Freunde für kurze Zeit auf das Kind aufpassen, während Sie z.B. einen Einkauf in der Nähe erledigen. Bei Bedarf können Sie ja schnell wieder da sein. Kinder sammeln Erfahrungen und müssen sich sicher sein: Wenn meine Eltern kurz weg sind, kommen sie auch wieder zurück. Wenn das Kind diese Situation öfters positiv erlebt, gewinnt es Vertrauen.

Bald geht's los...

Die meisten Kindergärten setzen auf eine umfassende Eingewöhnung und bieten Eltern und Kindern im Vorfeld die Möglichkeit, ihre Einrichtung im Rahmen eines Schnuppertages näher kennen zu lernen. Ein positives Erlebnis für das Kind ist es, wenn es sich zum Beispiel Kindergartentasche, Turnbeutel oder Jausenbox selbst aussucht – dadurch steigt die Vorfreude.

Die Übergangsphase

Die Übergangszeit kann bei Kindern und Eltern starke Gefühle und Stress auslösen. Oft fällt es den Eltern schwer, ihr Kind in fremde Obhut zu geben und die Erziehung einer

fremden Person zu überlassen. Zeigen Sie Ihrem Kind trotzdem, dass Sie Vertrauen in den Kindergarten, sein Team und in Ihr Kind selbst haben – dadurch fällt es ihm leichter, sich von Ihnen zu lösen, denn Unsicherheit spüren Kinder sofort. Achten Sie darauf, dass der Kindergarteneintritt nicht gleichzeitig mit anderen wichtigen Ereignissen stattfindet (zum Beispiel: Umzug oder Berufstätigkeit der Mutter).

Der erste Tag

Beginnen Sie den ersten Kindergartentag in Ruhe und nehmen Sie sich genug Zeit, um das Kind zu wecken, Zähne zu putzen, sich anzuziehen usw. Wenn es Ihr Kind möchte, lassen Sie es sein Lieblingsspielzeug/Kuscheltuch in den Kindergarten mitnehmen, um die Trennung leichter zu überwinden.

Die Eingewöhnungsphase

Gute Kindergärten bieten einen gestaffelten Beginn. Das Kind verbringt an den ersten Tagen gemeinsam mit Ihnen einige Stunden in der Gruppe. Nach und nach nimmt Ihre Anwesenheit

ab und das Kind gewöhnt sich daran, auch ein paar Stunden ohne Sie zu verbringen. Vermeiden Sie langgezogene und dramatische Verabschiedungen mit zahlreichen Umarmungen, denn diese rufen bei Ihrem Kind eher Misstrauen hervor. Es ist wichtig, sich in Ruhe zu verabschieden, jedoch sollte der Abschied kurz gehalten sein, auch wenn das Kind beim Abschied weint. Meist sind die Tränen bereits getrocknet, wenn die Eltern außer Reichweite sind. Wenn Sie trotzdem unsicher sind, rufen Sie im Kindergarten an oder fragen Sie beim Abholen nach.

Individuell unterschiedlich

Die Eingewöhnungsphase ist je nach Kind und Kindergarten unterschiedlich. Kinder brauchen genügend Zeit, sich an die neuen Eindrücke zu gewöhnen. Deswegen können Kinder nach einem Kindergartentag müde und unausgeglichen sein. Sorgen Sie für Ruhemomente. Erst nachdem Ihr Kind sicher eingewöhnt ist, kann der Kindergartentag auf das Mittagessen und die Schlafenszeit ausgeweitet werden.





Mama, darf ich fernsehen?

Fernsehen ist aus unserer Lebenswelt kaum mehr wegzudenken. Schon sehr bald werden Kinder mit dem Fernsehen konfrontiert. Im Einkaufszentrum, beim Arzt, im Gespräch mit anderen Kindern, zuhause. Eltern haben auch hier eine wichtige Vorbildfunktion. Unsere Experten haben für Eltern Antworten auf die wichtigsten Fragen im richtigen Umgang mit dem Medium Fernsehen zusammengestellt.

Ist Fernsehen für das Kind entspannend?

Der Fernseher ist kein optimales Erholungsmittel. Je jünger umso mehr stellt das Fernsehen eine Höchstverarbeitungsleistung dar.

Nach dem Kindergarten vorm Fernseher zu sitzen, ist somit nicht ratsam.

Welche Alternativen gibt es zum Fernsehen?

Kinder brauchen für eine

ganzheitliche Entwicklung viele echte Erfahrungen und die Auseinandersetzung mit der natürlichen und sozialen Umwelt: beim Spielen in der Natur und mit anderen Kindern, beim Kochen, Handwerken, Experimentieren und Forschen. Das macht Kindern Spaß. Dabei lernen sie. Diese natürliche Lernmotivation der Kinder hängt sehr stark von der Vorbildwirkung der Eltern ab und davon, welche Angebote sie ermöglichen.

Wie können die Eltern ihr Kind beim Fernsehen begleiten?

- Seien Sie selbst ein Vorbild im Umgang mit dem Fernsehen.
- Vereinbaren Sie Uhrzeit, Dauer und Inhalt und schauen Sie, dass sich Ihr Kind auch daran hält.
- Wählen Sie mit dem Kind vorab altersgerechte Sendungen oder Filme aus.
- Bringen Sie sachliche Argumente, warum Sie als Mama oder Papa gewisse Sendungen nicht für geeignet halten.
- Schauen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind fern.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über das Gesehene und erfahren Sie so, wie das Kind mit den Inhalten umgeht, wofür es sich interessiert, wovor es Angst hat.
- Vermeiden Sie Werbesendungen.

Wie lange darf ein Kind täglich fernsehen?

Kinder unter drei Jahren sollen gar nicht fernsehen, drei- bis fünfjährige Kinder nicht länger als eine halbe Stunde am Tag.

Welche Sendungen eignen sich für Kinder?

Im Vorschulalter ist es wichtig, wenn dann nur in kleinen

Portionen fern zu schauen. Komplexe Film- und Sendungsinhalte können von kleinen Kindern noch nicht verstanden und verarbeitet werden. Das führt zu Überforderungen und kann sich etwa in Angst, Unruhe oder sogar in Schlafschwierigkeiten auswirken. Daher eignen sich Sendungen mit kurzen Sequenzen gut (z.B.: Sendung mit der Maus).

Schadet das Fernsehen meinem Kind?

- Nein, wenn das Kind behutsam an ein gutes Fernsehverhalten herangeführt wird.
- Ja, wenn das Fernsehen Überforderung und Angst auslöst.
- Ja, wenn durch einen hohen Fernsehkonsum die Erfahrungsmöglichkeiten und der natürliche Bewegungsdrang



des Kindes eingeschränkt werden.

- Ja, wenn das Kind vor dem Fernseher geparkt und der Fernseher als Babysitter eingesetzt wird.
- Ja, wenn Eltern nicht über den Fernsehkonsum des Kindes Bescheid wissen, weil das Kind allein fern sieht und der Fernseher außer Kontrollweite im Kinderzimmer ist.
- Ja, wenn das Fernsehen als Belohnung oder Disziplinierungsmaßnahme eingesetzt wird.

Tipp:



Der Umgang mit dem Fernsehen beginnt im Kleinkindalter. Daher überlegen Sie als Eltern gemeinsam, wie die Familie mit dem Medium umgehen will. Führen Sie das Kind gezielt an das Fernsehen heran und begleiten Sie es dabei, bis es langsam selbst die Verantwortung darüber übernimmt. Leben Sie einen guten Umgang mit der eigenen Freizeit und Ihrem Fernsehverhalten vor. Das ist die wichtigste und beste Lernvorlage für ihr Kind.

Rituale nehmen Angst



Kinder haben auch Angst. Das ist ganz normal. Jedes Kind erlebt bei seiner Entwicklung verschiedene Ängste. Sie schützen auch vor echten Gefahren wie z.B. beim Überqueren einer Straße. Durch Vorbild und Anleitung der Bezugspersonen, vor allem der Eltern, lernt das Kind, Gefahren zu erkennen, richtig einzuschätzen und damit umzugehen.

Die ersten Ängste, die Babys erleben, sind instinktiv. Ein plötzliches lautes Geräusch kann da schon reichen und das Kind zuckt zusammen. Mit etwa acht Monaten haben Kinder oft Trennungsangst. Das Kind wird mit jedem Tag ent-

deckungsfreudiger und macht ständig neue Erfahrungen. Es braucht Zeit, um all die neuen Erlebnisse zu verarbeiten. Donner, Sturm, Dunkelheit, große Wasserflächen, aber auch Tiere wie Spinnen und Schlangen – davor haben

Kinder im zweiten Lebensjahr oft Angst.

Neues einschätzen lernen

Das Kind muss erst lernen, was wirklich gefährlich ist. Mit steigender Vertrautheit verschwinden Ängste meist automatisch. Kinder in diesem Alter haben oft auch Angst vor dem Verlassenwerden. Sobald das Kind Mutter oder Vater sehen oder spüren kann, fühlt es sich wieder sicher.

Magische Zeit

Ab dem dritten Lebensjahr, in der sogenannten „magischen Phase“, entwickeln Kinder eine sehr starke Phantasie, die sie oft als Wirklichkeit erleben. Sie glauben an Geister, Monster, Hexen, das Christkind oder selbst erfundene Fantasiewesen. Erst während der Kindergartenzeit lernen Kinder immer besser, zwischen der Wirklichkeit und ihrer eigenen Vorstellung zu unterscheiden.

Angst ist körperlich spürbar – etwa als Herzklopfen, als mulmiges Gefühl im Bauch oder weichen Knien. Es kann auch sein, dass Kinder nicht gleich ein- oder durchschlafen können, Angst vor der Dunkelheit haben oder Alpträume bekommen. In diesen Zeiten sucht das Kind Schutz und Sicherheit bei den Eltern. Angst zu haben ist normal. Auch irrealer Ängste, wie das tollwütige Gespenst unter dem Bett, fühlen sich für das Kind echt an. Wichtig ist, dass sich das Kind mit seiner Angst verstanden und nicht allein gelassen fühlt.

Was kann bei Angst helfen?

- Nähe und Zuwendung seiner Eltern sind für das Kind das Wichtigste. Das kann zum Beispiel der liebevolle

Trost nach einem Alptraum oder eine offene Tür nachts sein. Kinder sollen frei über ihre Ängste sprechen dürfen und bei der Angstbewältigung unterstützt werden.



- Angstmachende Figuren können gezeichnet oder anders kreativ dargestellt werden. So machen sie viel weniger Angst als in der Fantasie oder im Traum. Die Angst kann so besser thematisiert und verarbeitet werden.
- Das Kind kann Fantasiefiguren erfinden, die zu seinen Beschützern werden. Auch Stofftiere, wie ein starker beschützender Löwe oder auch selbst gebastelte „Mutwesen“ können zum Besiegen angstmachender Gestalten eingesetzt werden.

Kinder haben meist gute Ideen und erleben sich selbst als stark, wenn sie dabei aktiv mit einbezogen werden.

- Im Rollenspiel kann das Kind die angstmachende Situation noch einmal erleben und so besser einordnen und verarbeiten. Es kann in mächtige Rollen schlüpfen, in denen es die Angst gut bewältigt.
- Sehr wichtig bei der Reduzierung von Ängsten ist auch der Erziehungsstil. Er sollte weder zu streng oder überbehütend noch zu grenzenlos sein. Eine liebe- und verständnisvolle Erziehung mit gesunden Grenzen wird für das Kind am hilfreichsten sein.
- Rituale geben Kindern Sicherheit und Orientierung. Zum Abendritual gehören zum Beispiel eine Gutenachtgeschichte, eine kleine Massage oder eine Weile Kuscheln. Vor dem Einschlafen können sich Kinder oft leichter öffnen und sich Dinge von der Seele reden, die sie ängstigen oder belasten. Meist können sie danach erleichtert und beruhigt einschlafen.



Raus in die Natur



Bewegung ist wichtig für das Lernen, macht Kinder sicher und schlau. Studien belegen, dass Menschen sich nur 10 Prozent von dem merken, was sie lesen. Hingegen 90 Prozent von dem, was sie über die Bewegung erfahren.

100 Milliarden Nervenzellen sind von Geburt an im Gehirn, und doch können Babys noch so wenig. Ausschlaggebend fürs Denken und Handeln sind die Verbindungen zwischen diesen Nervenzellen. Die Wahrnehmungssysteme stellen die „Nahrung“ für die Gehirn-

entwicklung dar und liefern fortlaufend Informationen. Gerade körpernahe Sinne (Tastsinn, Tiefenwahrnehmung, Gleichgewichtssinn, Geschmackssinn und Geruchssinn) sind für die Entwicklung von Kindern von großer Bedeutung. Der Tastsinn, die Tiefenwahrnehmung und

der Gleichgewichtssinn sind die Basissinne, auf denen alle anderen Sinne aufbauen.

Basissinne anregen

Dreijährige machen Riesensprünge in Richtung Selbständigkeit. Der natürliche Bewegungsdrang verleitet sie,

mitmischen zu wollen, Neues zu entdecken und die Natur zu erkunden. Abenteuer erleben und sich austoben statt sich von Fernseher und Tablet berieseln zu lassen, muss hier die Devise sein.

Raus in die Natur

Garten, Spielplätze, Parkanlagen oder Grünflächen sind meist vor der Haustür und bieten Kindern die Möglichkeit ihrem natürlichen Drang nach Bewegung nachzukommen. Nicht nur die motorische Entwicklung wird durch die Bewegung gefördert, sondern auch die wichtigen Basissinne der Wahrnehmung, die Denkprozesse (Kognition), die Sprache, die Emotionen und auch das Sozialverhalten. Dementsprechend gehören Bewegung, Wahrnehmung und Entwicklung untrennbar zusammen.

Ausprobieren dürfen

„Allein“ ist eines der Lieblingswörter der meisten Dreijährigen. Für Kinder in dieser Phase ist es ganz wichtig Dinge auch alleine ausprobieren zu dürfen. Durch zu ängstliche Eltern können Kinder in ihrer Entwicklung eingeschränkt statt gefördert werden. Eltern sollen nur unterstützen und bei Bedarf weiterhelfen. Sie sollten auch nicht sofort Lösungsvorschläge parat

halten. Sonst nehmen sie den Kleinen die Möglichkeit, ihre Herausforderung selbstständig zu meistern. Nur so können die Kinder ein gutes Selbstvertrauen bilden und ihre Stärken, aber auch ihre Schwächen kennen lernen.

Kinder, die sich viel und gerne bewegen, werden sicherer in ihren Bewegungen und haben auch ein gutes Selbstvertrauen. Maria Montessori schreibt aus der Sicht eines Kindes: „Hilf mir, es selbst zu tun. Hab Geduld, meine Wege zu begreifen. Sie sind vielleicht länger, vielleicht brauche ich mehr Zeit, weil



ich mehrere Versuche machen will. Mute mir Fehler und Anstrengung zu, denn daraus kann ich lernen.“ Das Kleinkindalter ist die Zeit, in der Kinder möglichst viele verschiedene Erfahrungen machen und sich unterschiedlichste Bewegungsformen aneignen und sozusagen einen „Bewegungsschatz“ sammeln sollten.

Tipp: 

FÜR DEN ALLTAG MIT KINDERN

- Medien bewusst und sehr sparsam einsetzen.
- Unterschiedliche Bewegungsformen ermöglichen (springen, krabbeln, klettern, werfen, fangen, balancieren, ziehen, schieben, rutschen, drehen und den Taumel erleben, Kunststücke üben und vorzeigen...)
- Regentage auch für Bewegung im Freien nutzen.
- Kindern Möglichkeiten geben, ihre Fähigkeiten selbst einschätzen zu lernen. (Ein „Sicherheitsnetz“ spannen und unterstützend zur Seite stehen.)
- Beobachten Sie Ihr Kind in seinem Tun. Dadurch lernen Sie, was Ihr Kind schon alleine meistert und wo es noch Sicherheit und Hilfe benötigt.
- Dem Forscherdrang und der Experimentierfreude der Kinder Zeit und Spielraum geben.
- Mit den Kindern gemeinsam Wald und Wiesen erkunden.

Mit einem Klick zur Gesundheit!

... von Anfang an! online:
www.oegkk.at/vonanfangan
facebook.com/vonanfangan
www.forumgesundheit.at

Die Apps der OÖGKK jetzt zum Download unter: oegkk.at/apps

OÖ Gebietskrankenkasse,
Gruberstraße 77, 4021 Linz

OÖGKK
FORUM GESUNDHEIT

FAMILIEN STÄRKEN

Gut begleitet von Anfang an!

Ein Baby bringt viel Freude, manchmal ist man aber auch unsicher oder überfordert. Fragen Sie sich oft wie Sie das alles schaffen sollen? Ihr Baby braucht extrem viel Aufmerksamkeit? Sie fühlen sich schon sehr lange niedergeschlagen und traurig? In Ihrer Partnerschaft gibt es häufig viel Streit.

Wir unterstützen Sie!

Bei Behördenwegen, bei der Pflege, bei der Versorgung und Erziehung des Kindes und bei vielem mehr.

Rufen Sie uns an!

Tel.: 0676/512 45 45
Montag bis Freitag:
9.00 - 17.00 Uhr
www.oegkk.at/gutbegleitet

Impressum:

Herausgeber: Oberösterreichische Gebietskrankenkasse, Gruberstraße 77, 4021 Linz,
www.oegkk.at, www.forumgesundheit.at

Redaktion/Wissenschaftliche Expertise: Mag. (FH) Andrea Boxhofer, Mag. Ulrike Bauer, Sophie Demelmair, Mag. Maria Luise Etmayer, Mag. Mario Frei, Mag. Petra Pachinger, Mag. Katharina Pichler, Ulrike Ramler, Mag. Andrea Schrattecker, Dipl. Päd. Iris Traunmüller, Mag. Thomas Wahlmüller.

Fotos: shutterstock, OÖGKK

Grafik: Cornelia Bouchal, OÖGKK_Druck: BTS, Engerwitzdorf

Wichtiger Hinweis: Dieser Newsletter gibt wertvolle Informationen für die erste Zeit mit Ihrem Baby. Bei Beschwerden, Problemen und Fragen wenden Sie sich bitte unbedingt an eine Ärztin oder einen Arzt. Die Inhalte dieses Ratgebers wurden gewissenhaft geprüft. Trotzdem kann keine Garantie für die Richtigkeit der Angaben übernommen werden.

Die juristische Haftung ist ausgeschlossen.

© OÖGKK 2018

OÖGKK
FORUM GESUNDHEIT