

*die Vielfalt macht*

LANDKREIS BÖBLINGEN



Jugend und Bildung

# SO FÖRDERN SIE IHR KIND IM ALLTAG

Informations-Broschüre  
für Eltern

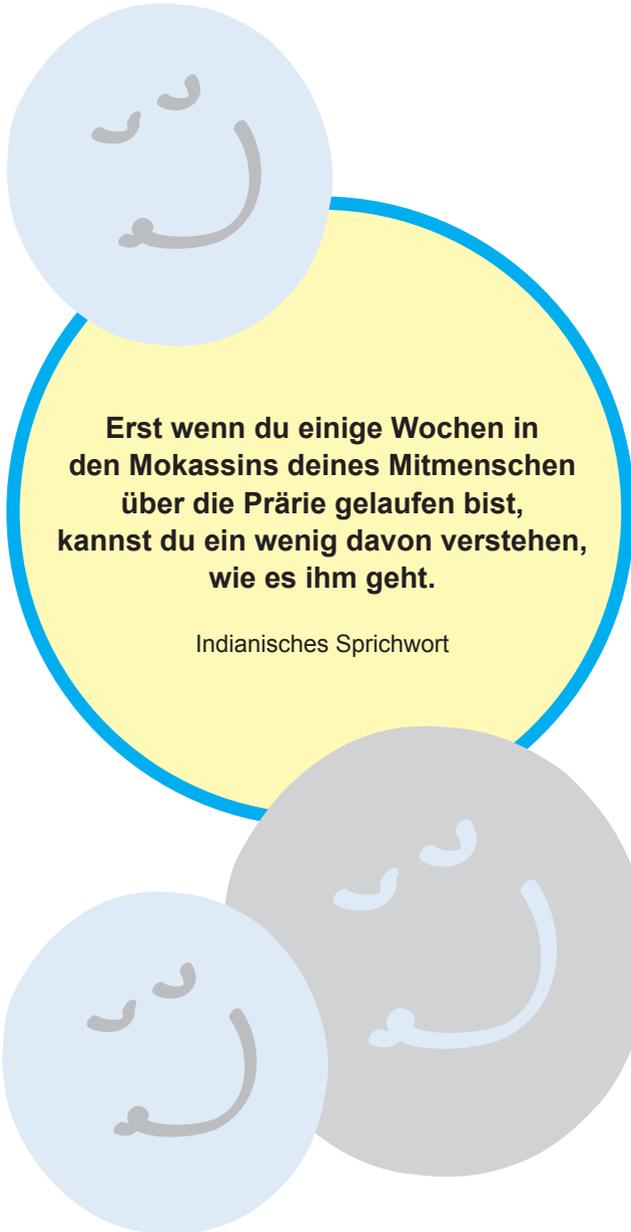
Das Modellprojekt „Erziehungspartnerschaft“  
wird gefördert vom



**KVJS**

Kommunalverband für  
Jugend und Soziales  
Baden-Württemberg





**Erst wenn du einige Wochen in  
den Mokassins deines Mitmenschen  
über die Prärie gelaufen bist,  
kannst du ein wenig davon verstehen,  
wie es ihm geht.**

Indianisches Sprichwort

Liebe Eltern,

Sie haben dieses Heft in die Hand genommen, weil Ihnen Ihre Kinder am Herzen liegen, Sie sich mit ihnen beschäftigen und ihnen Gutes tun wollen.

Hierbei möchten wir Sie unterstützen!

Der Alltag mit Kindern hat meistens zwei Seiten: es ist schön und macht Spaß, es ist aber genauso oft anstrengend und braucht Zeit und Nerven.

In diesem Heft finden Sie Informationen und Vorschläge, wie Sie Ihr Kind in verschiedenen Bereichen ohne großen Aufwand unterstützen können. Sie brauchen dazu keine teuren Spielsachen, sondern nur sich und Dinge, die es zu Hause oder in der Umgebung schon gibt.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Kindern viel Spaß dabei!

Ihr Heilpädagogischer Fachdienst

## DIE ENTWICKLUNG DER SPRACHE

Von Geburt an zeigt ein Kind eine besondere Vorliebe für menschliche Stimmen. Wann und wie schnell ein Kind sprechen lernt ist von Kind zu Kind ganz unterschiedlich. Mädchen sind meist etwas schneller und tun sich leichter als Jungen. Um sprechen zu lernen braucht das Kind Sie als Eltern, die sich mit ihm beschäftigen, sich ihm zuwenden und ihm die Dinge erklären. Fernsehsendungen oder Computerspiele können dies nicht ersetzen.

Damit ihr Kind gut sprechen lernen kann, muss es auch gut hören. Wenn Sie den Eindruck haben es geht zu langsam vorwärts oder Ihr Kind reagiert nicht auf Ihre Ansprache, wenden Sie sich bitte an Ihren Kinderarzt.



In allen Entwicklungsphasen gibt es für Sie als Eltern einfache Möglichkeiten, ihr Kind beim sprechen lernen zu unterstützen:

- Sprechen Sie von Anfang an viel mit ihrem Kind
- Erzählen Sie Ihrem Kind was Sie tun
- Schauen Sie mit ihm gemeinsam Bilderbücher an
- Lassen Sie ihr Kind ausreden
- Singen Sie gemeinsam Lieder
- Machen Sie gemeinsam Fingerspiele und „Knireiter“ (Hoppe, Hoppe, Reiter)
- Verbessern Sie Ihr Kind nicht, sondern wiederholen Sie es selbst richtig

## WAS IST LOGOPÄDIE?

Kinder, die in ihrer Sprachentwicklung verzögert sind, sehr wenig oder gar nicht sprechen, einzelne Buchstaben oder Worte nicht aussprechen können oder eine sehr schlechte Aussprache haben können mit einer logopädischen Behandlung unterstützt werden.

Für eine logopädische Überprüfung oder Behandlung brauchen Sie ein Rezept von Ihrem Kinderarzt. Dieser wird Ihr Kind vermutlich zunächst selbst untersuchen und es vielleicht zu einer Überprüfung des Hörvermögens überweisen. Eine gute Sprachentwicklung braucht immer ein gutes Gehör.

Wenn Sie eine der folgenden Auffälligkeiten bei Ihrem Kind bemerken, sollten Sie sich an den Kinderarzt wenden:

- sehr kleiner Wortschatz, das heißt weniger als 250 Worte (ab ca. 3 Jahre)
- die Sätze sind verdreht, z. B. „Ich Apfel haben möchte“ (ab ca. 4 Jahre)
- andere Leute, oft auch Sie selbst, können ihr Kind nicht verstehen
- ihr Kind stottert (ab ca. 5 Jahre)
- ihr Kind hat Probleme beim Schlucken



## DIE ENTWICKLUNG DER BEWEGUNG (MOTORIK)

Bei der Bewegung (Motorik) wird unterschieden zwischen Grobmotorik und Feinmotorik.

Unter Grobmotorik versteht man die „groben“ oder großen Bewegungen des ganzen Körpers wie laufen, rennen, klettern, rutschen usw.

Unter Feinmotorik versteht man die „feinen“ Bewegungen der Hand (Handgeschicklichkeit) wie greifen, halten, malen usw.

Kinder entwickeln ihre Beweglichkeit auf sehr unterschiedliche Weise und unterschiedlich schnell. Sie brauchen dazu einen möglichst abwechslungsreichen und gefahrlosen Bewegungsraum. Später sollte das Kind auch viel Zeit draußen (Wiese, Wald, Spielplatz) verbringen.



Im Alltag gibt es viele Möglichkeiten, wie Sie Ihr Kind unterstützen können:

### **Grobmotorik:**

- Babys oft auf der Krabbeldecke strampeln lassen
- Das Baby möglichst wenig in der Babyschale lassen
- Keine „Lauflehnhilfe“ verwenden – jedes Kind lernt von alleine laufen
- Ab etwa 2 Jahren kurze Strecken ohne Kinderwagen laufen
- Möglichst viele Strecken zu Fuß gehen
- Gemeinsam mit dem Kind in den Wald und auf den Spielplatz gehen
- Lassen Sie Ihr Kind möglichst viel selber machen und ausprobieren
- Fahrzeuge (Dreirad, Laufrad, Roller, Fahrrad) fördern das Gleichgewicht und das Zusammenspiel von Armen, Beinen und Augen



## Feinmotorik:

- Wäschestücke mit Wäscheklammern aufhängen
- Kneten
- Handwerkliche Tätigkeiten
- Ballspiele
- Deckel auf- und zuschrauben
- Steckperlen
- Perlenketten auffädeln
- Obst und Gemüse schneiden
- Schneiden mit der Schere
- Malen, Ausmalen
- Matschen im Sand



## DIE ENTWICKLUNG DER WAHRNEHMUNG

Tastsinn, Bewegung und Gleichgewichtssinn werden als „Basiswissen“ bezeichnet. Sie sind notwendig, damit sich die anderen Wahrnehmungsbereiche entwickeln können.

Bereits in der Schwangerschaft entwickeln sich die Sinne:

- der Tastsinn (ab dem 2. Monat)
- der Bewegungssinn (ab dem 3. Monat)
- der Gleichgewichtssinn (3.-6. Monat)
- der Hörsinn (7. Monat)
- der Geschmacksinn (3. Monat)
- der Sehsinn (8. Monat)

Nach der Geburt sind die meisten dieser Sinne voll entwickelt.

Die Entwicklung der Sinne hängt direkt mit der Entwicklung von Motorik (s. S. 3) und Sprache (s. S. 2) zusammen.

Folgende Möglichkeiten haben Sie im Alltag um die Sinneswahrnehmungen Ihres Kindes zu fördern:



### **Tastsinn:**

- Haben Sie viel Körperkontakt mit Ihrem Baby
- streicheln, massieren, baden
- lassen Sie ihr Baby/Kind mit vielen verschiedenen Dingen spielen (groß, klein, rund, eckig, weich, glatt...) Dazu eignet sich fast alles, was sie zuhause haben. Es sollte aber nicht spitz, scharf, schwer oder sonst gefährlich sein.

### **Hörsinn:**

- Reden und singen sie mit Ihrem Kind von Anfang an
- Klingeln Sie z.B. mit dem Schlüssel, so dass Ihr Kind Sie nicht sieht. Wenn es größer ist, können Sie z.B. einen tickenden Wecker verstecken, das Kind soll ihn suchen.

### **Geschmacksinn:**

- Bieten Sie Ihrem Kind möglichst viele verschiedene Sachen zu essen an. Wenn es etwas nicht mag, probieren Sie es ein paar Wochen später nochmal.

Der Bewegungssinn und der Gleichgewichtssinn werden durch die Vorschläge im Kapitel „Motorik“ (S. 4-6) geschult.

## WAS IST ERGOTHERAPIE?

Ergotherapie ist eine medizinische Behandlung, die den ganzen Menschen betrachtet.

Die Therapie wird immer für jedes Kind individuell erstellt.

Für eine ergotherapeutische Überprüfung oder Behandlung brauchen Sie ein Rezept von Ihrem Kinderarzt.

Wann ist Ergotherapie sinnvoll?

- Bewegungsauffälligkeiten
- Schwierigkeiten beim Malen, Schneiden, Basteln...
- auffälliges Schmerzempfinden (sehr empfindlich oder gar nicht empfindlich)
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Sehbehinderung
- Hörbehinderung



## DIE ENTWICKLUNG DES SPIELENS

Beim Spielen sammelt ein Kind wichtige Erfahrungen und entwickelt seine seelischen, körperlichen und geistigen Fähigkeiten. Kinder haben eine angeborene Freude am Spiel und sind von Natur aus neugierig. Kinder brauchen weder viel noch teures Spielzeug. Alles, was ein Kind interessiert und nicht gefährlich ist, eignet sich zum spielen.

Babys spielen zunächst mit sich selbst (Finger in den Mund stecken, greifen, festhalten). Wenn das Kind greifen kann, kommt das Spielen mit Gegenständen dazu (Rassel, Tuch, Ball...). Ab etwa 2 ½ Jahre beginnt das Kind mit ersten Rollenspielen, auch „So-tun-als-ob“-Spiele genannt (kochen, Puppe versorgen). In der Folge entwickelt das Kind auch das „soziale Rollenspiel“, d.h. es schlüpft in andere Rollen („Vater, Mutter, Kind“, Arzt, Tiere...) die es aus seinem Alltag kennt.

Wichtig für die Entwicklung des logischen Denkens und des planvollen Handelns ist das sog. „Konstruktionsspiel“, d.h. bauen zunächst nach eigenen Vorstellungen, ab dem Schulalter auch nach Vorlagen (Bauklötze, Duplo, Lego, Fischer-Technik ...). Ab etwa 3 Jahre können Kinder erste Regelspiele (Tischspiele, Gesellschaftsspiele) verstehen.



## Anregungen für altersgerechte Spiele:

- Mobilé über dem Wickeltisch
- Bälle, Würfel, die auch in den Mund gesteckt werden können
- Versteckspiele mit Mama, Papa oder Kuscheltier
- Geräuschspiele: Murmeln durch Papprollen rollen lassen, Papier knüllen, trommeln auf verschiedenem Material
- Malen mit unterschiedlichen Stiften/Fingerfarben
- Puzzlespiele
- Eine Küchenschublade unten für das Kind einrichten mit Plastikschüsseln, Plastikbechern, Kochlöffel, Geschirrtücher...
- Auf den Spielplatz gehen
- Basteln mit Schere, Kleber, verschiedenem Papier
- Bauklötze
- Verkleidungskiste
- Dreirad/Laufrad/Roller fahren
- Rollenspiele
- Sich mit anderen (gleichaltrigen) Kindern treffen

## DIE ENTWICKLUNG DES SOZIALVERHALTENS

Beziehungen zu anderen Menschen aufbauen, sich in Gruppen zurechtfinden, sich behaupten und Rücksicht nehmen, all das muss ein Kind erst lernen.

Mit etwa 2 Jahren kennt das Kind nur seine eigenen Wünsche. Es kann sich noch nicht in andere Menschen hineinversetzen.

Ab etwa 3 Jahren kann das Kind meistens alleine Kontakt zu anderen Kindern knüpfen und erste, kurze, Freundschaften schließen.

Es lernt, sich in einer Gruppe zurechtzufinden, Regeln einzuhalten und eigene Wünsche auch mal zurückzustellen.

Gegen Ende des 4. Lebensjahres kann sich das Kind vorstellen, dass andere Menschen anders als es selbst fühlen, denken und handeln.

Es kann sich besser in Andere hineinversetzen.

Das Interesse für andere Menschen ist stark. Freundschaften, die jetzt geschlossen werden, können lange Zeit halten.

Mit 4-5 Jahren schlüpfen Kinder gerne in andere Rollen und üben sich so darin, die Welt „mit anderen Augen“ zu sehen.

Sie ahmen die Erwachsenenwelt nach, z.B. als Mama, Papa, Polizist, Feuerwehrmann, Ärztin oder Verkäuferin. So festigen sie ihr Verhalten, ihr Können und ihre Wertvorstellungen.



## FERNSEHEN UND COMPUTER

Kinder wachsen heute schon früh mit Fernseher und Computer auf. Gerade beim Fernsehen spielt der Umgang der Eltern damit eine wichtige Rolle für die späteren Gewohnheiten des Kindes.

Wie viel Fernsehen und Computer in welchem Alter?

0-3 Jahre: Kinder unter drei Jahren sollten nicht fernsehen oder am Computer spielen

3-5 Jahre: Kinder sollten nicht länger als eine halbe Stunde am Tag fernsehen oder am Computer spielen

4 Jahre: Computerspiele sind frühestens ab etwa vier Jahren geeignet, z.B. einfache Lernspiele

6-10 Jahre: Grundschulkinder sollten nicht länger als eine Stunde am Tag fernsehen oder am Computer spielen

Kinder unter zehn Jahren sollten immer nur in Begleitung eines Erwachsenen im Internet surfen.



Um Ihr Kind im Umgang mit Fernseher und Computer zu unterstützen, sind folgende Regeln wichtig:

- Stellen Sie keinen Fernseher oder Computer ins Kinderzimmer.
- Lassen Sie ihr Kind nur einmal am Tag fernsehen oder am Computer spielen und vereinbaren Sie dazu feste Zeiten.
- Mindestens ein Tag in der Woche soll „fernsehfrei“ bleiben.
- Suchen Sie zusammen mit Ihrem Kind geeignete Sendungen bzw. Spiele aus.
- Lassen Sie Ihr Kind immer nur eine Sendung anschauen und machen Sie den Fernseher anschließend aus.
- Schauen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind und sprechen Sie mit ihm über das Gesehene.
- Der Fernseher sollte nicht im Hintergrund laufen.
- Lassen Sie Ihr Kind nicht schon morgens vor dem Frühstück, vor Kindergarten oder Schule fernsehen oder Computer spielen.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind wesentlich mehr Zeit mit Bewegung und Spielen verbringt, als vor dem Fernseher oder Computer.

## ESSEN UND TRINKEN

Ein abwechslungsreicher Speiseplan ist die Grundlage für eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung.

Kinder können ihrem Alter entsprechende Aufgaben im Haushalt und beim Kochen übernehmen, z.B. Tisch decken, Besteck sortieren, Obst und Gemüse klein schneiden oder Teig rühren.

Sie sollten bei der Auswahl der Gerichte und auch beim Einkaufen, wenn möglich, mit einbezogen werden.

Kinder sollten viele verschiedene Lebensmittel kennenlernen und probieren. Akzeptieren Sie aber auch, dass ihrem Kind mal etwas nicht schmeckt.



Wenn ihr Kind mal nichts essen möchte ist das in Ordnung. Sagen Sie ihm aber, dass es erst bei der nächsten Mahlzeit wieder etwas zu essen bekommt

Bieten Sie ihm auch möglichst keine Alternativen wie Süßigkeiten.

Fragen Sie ihr Kind, ob es irgendwo Schmerzen hat oder ob es traurig ist. Vielleicht wird es krank oder fühlt sich aus einem anderen Grund nicht wohl.

Lebensmittel und vor allem Süßigkeiten sollten Sie nicht regelmäßig als Belohnung einsetzen.

Ideale Getränke für Kinder sind Wasser, ungesüßter Tee oder Saftschorlen. Stark gesüßte und/oder koffeinhaltige Getränke (z.B. Cola-Getränke, Limonaden, Kaffee, Energy-Drinks) sind für Kinder ungeeignet.

Quellen:

„Gesund groß werden“ Eltern-Ordner der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

„Esspedition Kindergarten“  
Hrsg. Ministerium für Ernährung und Ländlichen Raum



Weiterführende Informationen und Links:

[www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)