

„Meine-Deine Gefühle!“

Emotionen kleiner Kinder verstehen & begleiten

Kinder erleben schon im Mutterleib emotionale Abenteuer. Nach der Geburt entwickelt sich ihr Gefühlsleben rasant weiter. Im Laufe ihrer Entwicklung machen sie vielfältige Erfahrungen mit Gefühlen wie Glück und Traurigkeit, Angst und Freude, Wut oder Scham. Viele Emotionen von Kindern können Erwachsene gut „lesen“, andere sind schwerer zu erkennen und verunsichern Eltern auch.

Mutter und Vater wollen sich in Ihr Kind gut einfühlen können, das ist aber aus unterschiedlichen Gründen nicht immer einfach.

In diesem Elternbrief sollen Sie Anregungen und Impulse finden mit viel Gefühl ihr Kind zu begleiten.

*Emotionale Entwicklung begleiten bedeutet Kindern das zu geben was sie brauchen:
Geborgenheit, Interesse, Empathie, Anregung.*

*Wenn Bezugspersonen aufmerksam die Signale der Kinder wahrnehmen und versuchen zu verstehen, wenn sie **empathisch reagieren**, dann lernen Kinder bereits in den ersten Lebensjahren den **achtsamen Umgang** miteinander.*

Signale der Babys: Dialog dank Motorik, Mimik und Blicken

Kleine Babys drücken sich auf verschiedene Weise durch Motorik, Mimik und Blickkontakt aus: Sie strampeln und schauen interessiert, wenn sie bereit für die Kontaktaufnahme sind. Spreizen sie die Finger oder bewegen sich nicht, brauchen sie eine Ruhepause. Meist kommen sogar mehrere Signale zusammen. Will ein Baby seine Ruhe, dreht es das Köpfchen weg, spannt den Körper an und windet sich, als wolle es wegrobben. Oft sind gerade den Kleinsten die vielen Reize zu viel, die sie umgeben und die ihnen die Menschen in ihrem Umfeld bieten.

„Mit etwa sechs Wochen ist das Sehvermögen so weit entwickelt, dass ein Baby scharf sehen und damit auch das Gegenüber fixieren kann“, erklärt der Familientherapeut Professor Manfred Cierpka im Handbuch zum von ihm entwickelten Elternkurs „Das Baby verstehen“. Diesen Blickkontakt zu halten kostet das Neugeborene aber viel Kraft, wendet es den Blick also ab, ist das ein Weg, um sich selbst zu beruhigen. Mit der Zeit kann sich das Baby dann immer länger auf etwas konzentrieren, etwa auf ein Spielzeug oder das Mobile über seinem Bettchen. Sind es bei wenige Wochen alten Babys nur rund fünf Minuten, kann es im Alter von sechs Monaten schon eine halbe Stunde sein.

Babysignale: Auf das Baby und seine Wünsche eingehen

Sobald Eltern auf das Blickverhalten des Babys reagieren, lernen sie automatisch, auf den Rhythmus des Kindes und seine Bedürfnisse einzugehen: Sie lassen dem Kind Zeit, wenn es sich wegdreht und dabei erholt und wenden sich ihm wieder zu, wenn es aufmerksam ist und Blickkontakt sucht. Mit der Zeit bekommen in dieser Minimal-Kommunikation die Laute des Babys eine immer größere Bedeutung: Wenn das Baby vor sich hin brabbelt, ahmen Eltern seine Laute gerne nach, so dass der typische Babytalk entsteht: Eine einfache Sprache mit vielen Wiederholungen und ansteigender Satzmelodie, die wie für das kleine Baby-Ohr und seine Aufnahmefähigkeit gemacht ist.

Ganz nebenbei fördern Eltern damit auch erste Sprachexperimente. Wenn sie die Laute des Babys imitieren und leicht abwandeln, fühlt sich das Kleine nicht nur bestätigt sondern auch angespornt, neue Laute zu produzieren. Wer darüber hinaus schon früh anfängt, die Reaktionen des Kindes zu benennen – beispielsweise mit „Ja, da freust du dich aber“, wenn das Kleine lacht – hilft dem Kind zudem, sich selbst und seine Umgebung besser zu verstehen

Kleine Übersetzungshilfe: 10 typische Baby-Verhaltensweisen und ihre Erklärung

1. **Das Baby blickt Sie direkt an und folgt Ihnen mit dem Blick.** Es lacht und plappert, bewegt Arme und Beine heftig, streckt Ihnen vielleicht noch die Hände entgegen.
Erklärung: Es ist hellwach und vergnügt, möchte Kontakt aufnehmen und sich unterhalten, spielen oder etwas Neues ausprobieren.
2. **Baby fixiert einen Gegenstand,** verhält sich ruhig und konzentriert, die Hände sind geöffnet.
Erklärung: Es entdeckt gerade etwas Neues oder Interessantes: Bitte nicht stören!
3. **Das Kind liegt ruhig und entspannt.** Sein Blick ist abgewandt oder glasig. Die Händchen sind leicht abgewinkelt, die Finger nur locker geschlossen.
Erklärung: Es ist zufrieden, möchte jetzt ausruhen. Bitte keine Spielangebote mehr oder eine „Unterhaltung“ anbieten.
4. **Das Baby gähnt herzlich oder schneidet eine Grimasse.** Sein Körper ist schlaff, es lässt Schultern und Kopf hängen und wendet den Blick ab. Seine Augenlider werden schwer
Erklärung: Ihr Baby ist müde und möchte jetzt schlafen.
5. **Das Baby ist unruhig, dreht den Kopf hin und her, saugt an den Fäustchen,** weint eventuell.
Erklärung: Ihr Baby hat Hunger und sucht nach der Brust.
6. **Das Kind ist unruhig, weint, macht ruckartige Bewegungen oder macht sich steif.** Dazu reibt es sich die Augen oder Ohren, vielleicht sind auch seine Wangen gerötet.
Erklärung: Es ist übermüdet und braucht dringend Ruhe. Sorgen Sie für beruhigende Umgebungsgeräusche, einen abgedunkelten Raum. Legen Sie es ins Bett.
7. **Es ist unruhig, weint viel, schläft schlecht, zuckt im Schlaf zusammen.** Erschrickt schnell und ballt die Hände zu Fäustchen.
Erklärung: Das Baby ist schreckhaft und überreizt. Deshalb nicht zu viele Eindrücke hintereinander anbieten. Für einen regelmäßigen Tagesablauf sorgen.

8. **Das Kind quengelt oder weint, zappelt unruhig und wirkt angespannt.**
Erklärung: Es ist angespannt, ängstlich und möchte beruhigt werden.
9. **Baby windet sich unruhig hin und her, zieht dabei die Beinchen ruckartig an den Körper, krümmt sich zusammen** oder biegt den Kopf nach hinten.
Es schreit anhaltend und lässt sich nur schwer beruhigen.
Erklärung: Es hat wahrscheinlich Bauchschmerzen. Lassen Sie es nach dem Füttern aufstoßen, tragen Sie es im „Fliegergriff“ herum, massieren Sie seinen Bauch und machen Sie ihm einen warmen Bauchwickel, wenn es das mag.
10. **Das Baby schläft, liegt ganz ruhig, sein ganzer Körper ist entspannt**, die Arme sind nach oben angewinkelt und die Händchen geöffnet neben dem Kopf.
Erklärung: Es ist im Tiefschlaf. Jetzt nicht aufwecken, wenn möglich.

Buchtipps:

- Vivian König: Das große Buch der Babyzeichen. Mit Babys kommunizieren, bevor sie sprechen können. Verlag Karin Kestner
- Megan Faure: Was mein Baby will. Mimik und Körpersprache verstehen. Dorling Kindersley Verlag

„Fühlen mit Gefühl!“

Wenn Bezugspersonen aufmerksam mit ihnen die Welt erkunden, begreifen und fühlen Kleinkinder ganz neben bei. Sie entdecken dabei Sich und den anderen.

Der Tastsinn ist einer der Sinne, der bei Babys unbedingt gefördert werden sollte. Kinder brauchen Berührungen um zu wachsen und sich zu entwickeln. Wenn sie ihr Kind berühren zeigen Sie ihm, dass sie es lieben und es mit allem versorgen was es braucht.

Es gibt viele liebe volle Berührungen für ihr Kind. Unterstützen sie ihr Kind dabei seinen Tastsinn zu entwickeln und die Welt zu entdecken. Alle unterschiedlichen Erfahrungen mit Berührungen, verschiedenen Oberflächen wie Samt und Fell, aber auch Massagen fördern den Tastsinn und damit seine emotionale Entwicklung.

Ideen fürs Fühlen

Gestalten sie eine Alltagskiste zum Fühlen, mit unterschiedlichen Materialien zum Befüllen wie; Küchenschwämme, Bürsten, Watte, getrocknete Blätter, Korken, eine Legoplatte oder raue Fußmatte, Kastanien, Bälle...

Legen die ihr Kind auf eine Decke, ziehen sie es bis zur Windel aus, lassen Sie es mit größeren Stoffresten, Tüchern, Teppichresten spielen und mit dem ganzen Körper die Welt entdecken.

Berührungen und Fingerspiele

Peter, Peter Pustewind

Peter, Peter Pustewind
huscht herbei ganz windgeschwind.
Peter, Peter Pustewind
mit Zärtlichkeit sein Spiel beginnt.
Peter, Peter Pustewind

kitzelt sanft mein Baby Kind.
Peter, Peter Pustewind
streichelt sacht und leise lind.
Peter, Peter Pustewind
küsst ganz zart mein Baby Kind.

Dem Kind übers Bäuchlein streicheln und pusten und es am Schluss küssen. Statt »Baby Kind« können Sie auch den Namen oder Kosenamen, beispielsweise »Lisa Kind« oder »Paulekind« einsetzen.

Hin und Her

Hin und Her, das ist nicht schwer;
Auf und ab, den Arm herab,
In die Hand und auf das Bein;
Streichelt unser Pinsel fein;
Kitzelt unterm kleinen Fuß;
Gibt der Nase einen Kuss.

Das Kind mit einem Pinsel so wie beschreiben kitzeln.

Buchtip:

- Lernräume entwicklungsgerecht gestalten: Für Kinder von 0 bis 3 von Christey Isbell (Autor), Rebecca Isbell (Autor) Verlag Bildungsverlag EINS