

PROF. DR. GERALD HÜTHER | CORNELIA NITSCH

Wie aus Kindern glückliche Erwachsene werden



G|U

7 Vorwort

8 Wie Ihr Kind zu einer PERSÖNLICHKEIT wird

- 10 **So verleihen Eltern ihren Kindern
»ZAUBERKRÄFTE«**
- 11 Die eigene Entwicklung betrachten
- 15 Fördern, aber nicht überfordern
- 18 Die Entwicklung beobachten
- 19 Gehirnentwicklung und Lernen
- 26 Den Rücken stärken



28 DIE ERSTEN LEBENSJAHRE: begleiten und unterstützen

- 30 **Geborene ENTDECKER**
- 31 Bindung und Entwicklung
- 34 Erziehung und Persönlichkeitsentwicklung
- 36 **OFFEN FÜR ALLES**
– wie Neugeborene das Leben erforschen
- 37 Erste Erfahrungen
- 38 Vom Neugeborenen lernen
- 40 **SPIELERISCH FÖRDERN:**
Wie Sie Ihrem neugeborenen Baby beim Lernen helfen
- 41 Liebevolle Zuwendung
- 44 Die Lust am Lernen

- 50 **RASANTE FORTSCHRITTE**
– vom Strampel- bis zum Krabbelalter
- 51 Bindung und Entwicklung
- 56 **SPIELERISCH FÖRDERN:**
Kleine Strampler unterstützen
- 57 An Problemen wachsen
- 58 Das Leben genießen
- 61 Beobachten und entdecken
- 66 Selbstbestimmung und Freiheit
- 71 Erfahrungen sammeln
- 77 Sich austauschen
- 82 **JETZT GEHT DIE POST AB**
– ein kleines Kind nimmt sein Leben in die Hand
- 83 Das Bild von der Welt wird komplexer
- 84 Die Lust am Lernen erhalten
- 86 **SPIELERISCH FÖRDERN:**
Wie Sie selbstbestimmtes Lernen ermöglichen
- 87 An der »langen Leine« laufen
- 94 Liebevolle Zuwendung
- 101 Anregungen zum Weiterlernen
- 114 Im Überblick: die Entwicklung von 0 bis 6 Jahre



118 DIE VIER KERNKOMPETENZEN für eine gute Entwicklung

- 120 **PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG:**
Eine Sache mit viel Gefühl
- 121 Mitfühlen, mitdenken, mitreden
- 124 **VERTRAUEN**
– an sich selbst und an das Leben glauben
- 125 Einfluss nehmen und etwas bewirken
- 128 Selbstvertrauen und Selbstsicherheit
- 132 Sich selbst regulieren und beherrschen
- 136 **SPIELERISCH FÖRDERN:**
So gewinnt Ihr Kind Vertrauen
- 137 Mit allen Sinnen erleben
- 138 Die eigenen Kräfte spielen lassen
- 143 Selbstbetrachtungen
- 144 **BEGEISTERUNG**
– die Welt entdecken
- 145 Offen auf die Welt zugehen
- 148 Experimente für Neugierige
- 150 Begeisterung für sich und die Umwelt
- 152 **SPIELERISCH FÖRDERN:**
Begeisterung wecken und unterstützen
- 153 Die Sinne schärfen
- 155 Mit Schwung neue Aufgaben bewältigen
- 158 **AKTIVITÄT**
– das Leben in die Hand nehmen
- 159 Lust am Gestalten
- 160 Kreativität und Ideenreichtum
- 163 Strategien entwickeln



- 166 SPIELERISCH FÖRDERN:**
Wie Sie Freiraum für Aktivität schaffen
- 167 Produzieren und Improvisieren
- 171 Vergleichen, gliedern, Ordnung herstellen
- 172 VERANTWORTUNG**
für sich und andere
- 173 Mitschwingen und Mitfühlen
- 175 Hingucken und Mitdenken
- 178 Sich verantwortlich fühlen
- 182 SPIELERISCH FÖRDERN:**
Anreize fürs Verantwortungsbewusstsein geben
- 183 Gedanken und Gefühle wahrnehmen
- 185 Auf andere zugehen
- 186 Umsicht entwickeln
- 188 Im Überblick: alle Spielanregungen in diesem Buch
- 200 Die Autoren
- 201 Ein Wort zum Schluss

202 Zum Nachschlagen

- 202 Bücher, die weiterhelfen
- 208 Adressen, die weiterhelfen
- 214 Register
- 224 Impressum



Geborene ENTDECKER

Sie sind guter Dinge und strahlen jede Menge Lebensfreude aus – vielen Kindern scheint es in den Jahren vor der Schule gut zu gehen. Keine Zensuren, keine Lehrpläne, kein Druck. Viele können sich ausleben, eigene Erkundungen anstellen. Zu Hause am Maltisch und in der Spielecke. Im Kindergarten auf dem Klettergerüst und im Riesensandkasten. Draußen am Bach und auf der Wiese. Noch wird den Kindern viel Eigeninitiative, viel Freiheit und

Spielraum für ihre Spleens, für ihre ganz individuellen Ideen zugestanden. Neben Krippe, Kindergarten oder Hort finden viele Kinder zu Hause ein anregendes Milieu vor, in dem sie ihre Fähigkeiten entfalten und ihre Fertigkeiten üben können – fern von Lehrplan und Bildungskatalog. Beim Spielen, beim Experimentieren entdecken sie sich selbst, können ihre Persönlichkeit in Ruhe entwickeln und weitgehend ihrer eigenen Wege gehen.

Dieses Quantum an Freiheit in den frühen Kinderjahren ist aber gerade heute längst nicht allen Erwachsenen geheuer. Viele möchten die Zeit vor der Schule lieber verplanen und effektiver nutzen. Die Kinder sollen möglichst früh möglichst viel Wissen und Können ansammeln – und dabei Maßstäben entsprechen, welche die Erwachsenen setzen. Zweijährige beschäftigen sich mit den Grundlagen der Geometrie, Dreijährige wandern zum Mathematikurs. Immer mehr Institute bieten Astronomieprogramme, Kommunikationskurse und Englisch für die Kleinen an. Der Unterricht ist meist sogar durchaus spielerisch und kindgerecht. Diese frühe Phase zur Wissensvermittlung soll genutzt werden, weil Kinder im Kleinkind- und Kindergartenalter besonders aufnahmefähig sind und schnell lernen. »Ich will meinem Kind Gutes tun«, sagt die Mutter einer Fünfjährigen, die neben einem Englisch- auch einen Mathematikurs besucht. Die Mutter übersieht dabei, dass ein kleines Kind beim Lernen enge Bezugspersonen an seiner Seite und seinen ganz normalen Alltag braucht, sonst wird nichts aus dem ganzen Angebot.

BINDUNG UND ENTWICKLUNG

Menschenkinder lernen von ihren Eltern und anderen Bezugspersonen. Selbst unseren aufrechten Gang, die Sprache und alles andere muss sich ein Kind erst anhand der Vorbilder, die wir ihm bieten, in einem komplizierten Prozess aneignen. Nur wenn die Erwachsenen zur Verfügung stehen, werden die bisher entwickelten Kulturleistungen unserer Gesellschaft an die folgende Generation weitergegeben.

Die Beziehung zwischen Eltern und Kind, die Bindung ist immer der erste und wichtigste Baustein für eine gute Entwicklung – die Voraussetzung dafür, dass ein Kind von Beginn an Neues aufnehmen, Neues ausprobieren und die dabei gemachten Erfahrungen in seinem Gehirn fest verankern kann.

Ob es fröhlich pfeifend das Leben angeht oder eher zurückhaltend und misstrauisch – seine frühesten Erfahrungen entscheiden darüber, wie wohl oder unwohl sich ein Kind lebenslang in seiner Haut fühlen wird.

Da Eltern wissen, dass ihre zärtliche Zuwendung in dieser frühen Entwicklungsphase entscheidend für das spätere Glück ihres Kindes ist, tun sie heute gerne des Guten zu viel: Sie sind immer präsent, bespielen, beschmusen ihren Liebling von morgens bis abends, bis er schließlich erschöpft nervt, quengelt, schreit. Dieses Zetern bedeutet: »Ich kann nicht mehr!« Neben allen Anregungen braucht jeder Mensch – ob noch klein oder schon größer – genug Raum, Muße, Zeit für sich selbst und die Möglichkeit, sich selbst zu entdecken und sich selbst auszudrücken. Beim Spielen. Beim Malen. Beim Basteln. Jedes Erfolgserlebnis löst Wohlbefinden und Zufriedenheit aus. Ihr Kind entwickelt umso größere Lust, Neues zu erkunden. Diese intensive Lernlust kann durch Phasen der Erschöpfung und des Ausruhens unterbrochen werden, in denen das Erforschte noch einmal durchgearbeitet wird.

Später ist wieder eine Phase voller Herausforderungen angesagt. Denn wird das Gehirn zunehmend zur Bewältigung von Routineaufgaben benutzt, werden seine Verschaltungen immer starrer. Der Rhythmus aus Ruhe und Aktion sieht bei jedem Kind anders aus. Gerade hier zeigt sich Individualität.

Die beim Lernen entstandenen komplizierten Muster von Nervenzellverschaltungen steuern komplizierte Bewegungen. Sie helfen, erste Zusammenhänge und Regeln zu erkennen und später daraus eigene logische Schlüsse zu ziehen und entsprechend zu handeln. Und sie bringen die Kreativität und noch viel mehr in Gang. Damit sich diese anfangs noch sehr lockeren Verschaltungsmuster festigen, braucht ein Kind in den ersten Wochen, Monaten, und Jahren seines Lebens neben Abwechslung und Unterhaltung auch viel Ruhe und Zeit zum Beobachten, Üben, Ausprobieren. Aufgrund der Lebenserfahrungen, die es mit der Zeit sammelt, wird das Spektrum seiner Gefühle, Gedanken, Verhaltenweisen immer breiter.

Am besten entwickelt sich ein Kind, wenn es seinen Lernstoff zunehmend selbst bestimmen kann, denn jedes Kind ist ein geborener Entdecker und genießt es, seine Neugier auszuleben. Und zwar möglichst nach seinen und nicht nach den Vorstellungen Erwachsener. Dies sagen die Hirnforscher, und viele von ihnen reagieren aus diesem Grund skeptisch auf die Frühförderungseuphorie.

VORWÄRTSKOMMEN, UND ZWAR SCHNELL

Findet Ihr Kind gute Entwicklungsbedingungen vor, dann will es auf diesem sicheren Fundament immer neue nächste Schritte wagen. Dieser Drang nach mehr Selbstständig-

SCHON IM EI LERNEN KÜKEN SINGEN

Wie Menschenkinder sammeln auch Vogelkücken bereits erste Erfahrungen, bevor sie auf die Welt kommen. Bevor etwa Hühner- oder Entenküken schlüpfen, »unterhalten« sie sich mit ihrer Mutter: Sie piepsen **aus dem geschlossenen Ei**, und die Mutter antwortet. Wenn sie auf die Welt kommen, **erkennen** sie ihre Mutter an der Stimme. Bei Singvögeln, etwa bei den Nachtigallen, reift später, wenn die Vögel noch im Nest sitzen, **das Gesangszentrum im Hirn**. Hier bilden die Nervenzellen zunächst ein dichtes Gewirr an Vernetzungen. Immer wenn der Vater in der Nähe des Nests seine Lieder singt, entsteht in diesem Wirrwarr ein durch das Hören des

Liedes ausgelöstes **Aktivierungsmuster**. Je häufiger er singt, desto fester werden die dabei aktivierten Nervenzellverschaltungen. Je komplexer der Gesang ist, desto komplexer können die auf diese Weise stabilisierten **inneren Repräsentanzen** herausgeformt werden.

Im nächsten Jahr singt der Vogelsohn dann bereits (fast) so schön wie sein Vater. Der Gesang der Nachtigallen muss also von Generation zu Generation immer wieder **neu erlernt** werden, sonst geht die Fähigkeit dazu verloren. Angeboren ist nur die Fähigkeit, als kleiner Vogel den Gesang zu erlernen und als »inneres Bild« im Gesangszentrum zu verankern.

keit, nach mehr Kompetenz, lässt rundum alle staunen. Eltern, Geschwistern, Betreuer applaudieren, loben, helfen, wenn das Kind seine »Hausaufgaben« macht und immer neue Entwicklungshürden nimmt. Mit diesen Rückmeldungen bestärken sie es in unterschiedlichen Entwicklungsbereichen.

- In seinen motorischen Fähigkeiten: krabbeln, laufen, klettern, hüpfen, bauen ...
- In seiner muttersprachlichen Entwicklung: verstehen, sprechen, benennen.
- In seiner Vorstellungskraft von Größen, Mengen und Zahlen: zählen, wiegen, messen, sortieren, sammeln ...
- In seiner Menschenkenntnis: Stimmungen nachvollziehen, Verhaltensweisen einordnen. So begreifen kleine Kinder etwa, dass Erwachsene mal gut drauf sind, mal weniger gut, und dass sie manchmal heute sagen, was sie morgen nicht mehr meinen ...
- In seinem sozialen Verhalten: Regeln erkennen, die das Zusammenleben ordnen, Grenzen sehen und akzeptieren, verschiedene Verhaltensweisen kennenlernen, sich eine eigene Meinung bilden ...

Auf diesem guten Fundament kann ein Kind immer mehr Kompetenzen erwerben, bereits erworbene Fähigkeiten vertiefen und verfeinern. Und auf diese Weise kann es sich mit der Zeit zu einer eindrucksvollen Persönlichkeit entwickeln, die mit sich und der Welt im Reinen ist: liebenswert, zugewandt, geübt und geschickt in sozialem Verhalten.

Wer sein Kind als guter Mentor auf zukünftige Herausforderungen vorbereiten möchte, sollte ihm brauchbares Rüstzeug dafür mitgeben: Animieren Sie Ihr Kind, zu spielen, zu toben, nachzudenken, sich auszudrücken. Regen Sie es dazu an, aktiv, aber nicht überaktiv zu sein.

Es reicht, ab und an als Animateur präsent zu sein, etwa am Abend vor dem Schlafengehen. Am Wochenende. In den Ferien. Vermitteln Sie Ihrem Kind Bildung. Zeigen Sie ihm, wie es vorhandenes Wissen

- verstehen und in einen größeren Zusammenhang setzen kann,
- für sich nutzbar macht,
- beurteilen kann,
- anwendet
- und aufgrund dieses Könnens schließlich neues Wissen erwirbt beziehungsweise hervorbringt.

Im Folgenden finden Sie viele Tipps, wie so ein kindgerechter Bildungsprozess in den ersten Jahren aussehen könnte. Sie erfahren, wie Sie Ihr Kind altersgemäß in seiner Persönlichkeitsentwicklung fördern können – integriert in den ganz normalen Alltag.

ZU DEN SPIELANREGUNGEN IN DIESEM BUCH

Jedes Kind schreitet in seinem ganz individuellen **Tempo** in seiner **Entwicklung** voran. Deshalb geben die Altersangaben bei den Anregungen ab Seite 57 nur einen ungefähren Hinweis. Vielleicht gefällt Ihrem Kind ein Spiel schon früher – oder erst später. Versuchen Sie es einfach in ein paar Monaten noch einmal. Ganz wichtig: Lassen Sie Ihr Baby, Ihr kleines Kind **nie unbeaufsichtigt** mit verschluckbaren Kleinteilen, Spielzeugen mit losen Teilen (etwa gläserne Augen von Stofftieren), Plastiktüten, scharfen Messern und Scheren spielen!



SPIELERISCH FÖRDERN: Wie Sie Ihrem neugeborenen Baby beim Lernen helfen

Sie wollen gute Entwicklungsbedingungen für Ihr Neugeborenes schaffen, Ihr Kind optimal fördern, damit es seine Potenziale entwickeln kann? Dann ist es gut, wenn Ihnen Folgendes bewusst ist: Keine Spezies kommt mit einem derartig offenen, lernfähigen und durch eigene Erfahrungen formbaren Gehirn zur Welt wie der Mensch. Nirgendwo im Tierreich sind die Nachkommen beim Erlernen der Fähigkeiten, die fürs Überleben wichtig sind, so sehr und

so lange auf die Eltern angewiesen: auf ihre Fürsorge und ihren Schutz, auf ihre Unterstützung und Lenkung. Beim Menschen ist die Hirnentwicklung in höchstem Ausmaß von viel Zuwendung – mit Herz und Verstand – seitens der erwachsenen Bezugspersonen abhängig. Damit Ihr Baby sich entfalten kann, braucht es, mehr als alles andere, Sie und andere engagierte, zugewandte, geduldige, fröhliche Bezugspersonen an seiner Seite.

LIEBEVOLLE ZUWENDUNG

»Das Kinn hast du vom Opa! Die Knubbelnase vom Papa? Die dunklen, kräftigen Haare von der Oma?« Frischgebackene Eltern können sich an ihrem gerade erst geborenen Kind nicht satt sehen. Alles fasziniert sie: sein weiser Blick, in den sie eintauchen. Seine runde Stirn, die sie küssen. Seine winzigen Füße, die sie sanft kneten. Wer sich von kleinen Menschen faszinieren lässt, wer ihre Individualität von Anfang achtet und das auch mit jeder Geste deutlich zeigt, legt damit eine gute Grundlage für die weitere Entwicklung. Wer Filme oder Fotos von Neugeborenen anschaut, sieht auf den ersten Blick, wie unterschiedlich sie sind und dass jedes von Geburt an sein eigenes Profil hat. Wenn Eltern ihre Wahrnehmungsfähigkeit für die Individualität ihres Babys und ihr Einfühlungsvermögen üben, wird ihr Kind davon profitieren.

ANTEILNAHME: »HONIG« FÜR EINE GUTE ENTWICKLUNG

Schenken Sie Ihrem Kind reichlich echte Anteilnahme, wirkliches Interesse an seinen Belangen und jede Menge Zuwendung. Damit legen Sie das Fundament dafür, dass Ihr Kind ein glücklicher Mensch wird.

»Was sagst du mir?«

Der erste Flirt: Mit seinem Blick sorgt ein Baby dafür, dass es die Aufmerksamkeit und den Schutz erhält, den es für seine gesunde Entwicklung benötigt. Wenn Eltern dieser magischen Anziehungskraft folgen, tun sie genau das Richtige.

»Ich stütze dein Köpfchen!«

Ein Neugeborenes kann seinen Kopf noch nicht halten – diesen Riesenkopf, der ein Viertel seiner gesamten Körperlänge einnimmt. Seine Hals- und Nackenmuskeln sind noch zu schwach dazu. Der Kopf braucht Unterstützung, wenn Sie Ihr Baby auf dem Arm halten, auf den Wickeltisch legen ... Zu viel Unterstützung sollte auf Dauer aber nicht sein. Ihr Baby braucht auch Bewegungsfreiheit, um dazuzulernen. Muss es sich nicht anstrengen, lernt es nichts dazu. Es macht übrigens Sinn, es beim Hochnehmen und Hinlegen leicht zu drehen, damit sich sein Körper anspannt und mithilft.

»Ich beruhige dich!«

Ein Neugeborenes äußert seine Wünsche durch Geschrei – und das ist mitunter sehr ausdauernd. Einfach schreien lassen? Undenkbar! Also spenden Sie Trost: Sie nehmen Ihr Kind hoch, tragen es herum, wiegen es – geben ihm zuverlässig und immer wieder den Halt und den Trost, nach dem es verlangt. Damit bekommt es genau die richtige Entwicklungshilfe.

»Ich bin da!«

Wenn Ihr gerade erst geborenes Baby wahrnimmt, dass Sie es in den Armen halten, ansprechen, anlächeln, dann entspannt es sich. Damit ist seine Welt in Ordnung, und es kann von dieser sicheren Plattform aus »Anlauf« für weitere Entwicklungshürden nehmen. Je zuverlässiger es die Erfahrung macht »Ich bin nicht allein«, desto stabiler die Ausgangsposition für die Entwicklung von Selbstsicherheit.

DEN EIGENEN RADIUS ERWEITERN

Erst robbt, dann krabbelt, läuft, klettert, hüpfst Ihr Kind davon. Jeder neue Entwicklungsschritt bedeutet: »Ich kann was.« Bald kommt die Erkenntnis dazu: »Ich kann schon eine ganze Menge allein!«

»Kommst du?«

Ihr Baby kniet, stützt sich auf seine Arme, wippt hin und her – ein großer Moment, denn bald wird es sich krabbelnd in Bewegung setzen. Oft liegen Eltern mit auf dem Teppich. Feuern an. Locken ihr Kind: »Ich habe hier einen Keks für dich!« Das Baby kommt dann vielleicht in Bewegung und fühlt sich dabei großartig. **Ab 8 Monate.**

»Kunstturnen«

Aus Kisten, Seilen, Plastikflaschen, Bällen bauen Sie einen Parcours auf. Mehrere Mitspieler erproben ihr Können: Wer schafft es, den Parcours fehlerfrei zu nehmen? Wer ist geschickt genug? **Ab 4 Jahre.**

»Quer durch den Wald!«

Auf ein Startzeichen hin rennen, springen alle Mitspieler quer durch ein Waldstück. Wer kommt zuerst auf der anderen Seite beim zweiten Spielleiter an? **Ab 5 Jahre.**

»Bald sind wir da!«

Viele Kinder haben kaum eine Vorstellung davon, was eine Wanderung ist. Es mangelt ihnen an körperlicher Erfahrung. Wird ihnen bei Wind und Wetter Durchhaltevermögen abverlangt, macht sich erst einmal schlechte Laune breit – später eine tiefe, vielleicht ganz neue Zufriedenheit. **Ab 5 Jahre.**

VERTRAUEN IN EIGENE FÄHIGKEITEN

Die frühkindliche Erfahrung von Liebe, Harmonie und Stabilität bleibt als Erinnerung im Gehirn bestehen. Erfolg beim Spielen stärkt das Selbstvertrauen, das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten weiter.

»Was kostet die Welt?«

Durch Bewegung, in Kontakt mit sich und seinem Umfeld, baut Ihr Kind sein Selbstbild auf. Robben, krabbeln, sitzen, stehen, laufen – ein Kind braucht Platz, Möbel zum Hochziehen, Hände zum Festhalten: viele Möglichkeiten zu üben. **Ab 6 Monate.**

»Weißt du noch?«

Wer erinnert sich, was es vorgestern zum Abendbrot gab? Wer weiß noch, was die Großeltern bei ihrem letzten Besuch mitgebracht haben? Wer kann alle Geschenke aufzählen, die er zum Geburtstag erhielt? Ein Spiel für zwei, die sich abwechselnd befragen. Wer dabei gut über die Runden kommt, der weiß: »Auf mein Köpfchen kann ich mich verlassen!« **Ab 5 Jahre.**

»Fischers Fritze ...«

»Fischers Fritze fischte frische Fische. Frische Fische fischte Fischers Fritze!« Oder: »Hansen Hansens Hans hackte Holz. Hätte Hannchen Hansens Hansens Hans Holz hacken hören, hätte Hansens Hannchen Hansens Hans Holz hacken helfen.« Erstens: Nicht einfach zu verstehen. Zweitens: Erst recht nicht einfach, es schnell und fehlerfrei zu sprechen. Wer mit einiger Übung flink mit der Zunge ist, wird bewundert: Gut fürs Ego. **Ab 5 Jahre.**

»Wie geht's weiter?«

Einer beginnt eine Geschichte: »Du schaut aus dem Fenster. Vor dem Haus steht dein Auto. In dem Auto sitzt dick und breit ...«
Wer sitzt im Auto? Ein Nashorn? Ein Pferd? Eine Familie mit sechs Kindern? Ein Riese? Der Mitspieler darf die Geschichte weitererzählen und wieder eine Frage offenlassen. Sich mit Fantasie die Welt bunter ausmalen: gut fürs Selbstwertgefühl. **Ab 5 Jahre.**

»Die Lösung?«

»Hat einen Hut und keinen Kopf, nur einen Fuß und keinen Schuh« (Pilz). »Erst weiß wie Schnee, dann grün wie Klee, dann rot wie Blut, schmeckt allen Kindern gut« (Kirsche). »Ein kleines Haus, hat weder Fenster noch Türen. Will sein Bewohner heraus, muss er die Wand durchbohren« (Ei). Je häufiger Sie Ihr Kind rätseln lassen, desto gewiefter wird es. Vielleicht denkt es sich später selbst Rätsel aus. **Ab 5 Jahre.**

MUTPROBEN WAGEN

Ihr Kind lernt am besten, wenn ein Spiel, ein Experiment, ein Abenteuer »unter die Haut« geht und die emotionalen Zentren im Gehirn aktiviert werden. Besonders reizvolle Beschäftigungen setzen oft Selbstvertrauen voraus.

»Da bin ich!«

Eltern festigen die Bindung zu ihrem Baby, indem sie sich kurz verstecken und genau dann wieder auftauchen, wenn ihr Kind beginnt Angst zu bekommen. Wird das oft wiederholt, wächst das Vertrauen: »Meine Eltern kommen immer wieder!«
Ab 12 Monate.

»Ich fange dich auf!«

Vor allem Väter werfen ihr Kind gerne in die Luft, um es wieder aufzufangen – eine Mutprobe und Vertrauenssache. Gerade die Anspannung macht den Reiz Sache aus – und die Erlösung, wenn man wieder sicher gelandet ist. Manches Kind fühlt sich allerdings von dem Spektakel überfordert und will nicht mitmachen. Das sollte respektiert werden. **Ab 18 Monate.**

»Trau dich!«

Kleine Menschen wollen immer wieder neue Wagnisse eingehen: auf die große Rutsche klettern und in die Tiefe sausen. Auf einer Mauer balancieren. Die Oma besuchen, und zwar allein. Für Kinder lauter Mutproben, gut für das Selbstvertrauen, für bange Mütter erste Übungen im Loslassen. **Ab 2 Jahre.**

DAS KANN ICH SCHON LANGE!

Fernsehhelden sind auf Schatzsuche im düsteren Tann, schwimmen in eisblauen Bergseen und klettern im Felsgebirge. Da Kinder sich mit den **Abenteurern** identifizieren, haben sie nicht selten ein unrealistisches Bild von ihren eigenen körperlichen Möglichkeiten und staunen nicht schlecht, wenn sie merken, dass sie sich gar **nicht trauen**, auf einen Baum zu klettern. Dass ihnen die **Kraft fehlt**, um an Ästen hängend zu schaukeln. Gut fürs Selbstvertrauen, wenn es durch viel Übung gelingt, beweglicher und stärker zu werden.



SPIELERISCH FÖRDERN: Anreize fürs Verantwortungsbewusstsein geben

Die emotionalen und sozialen Erfahrungen, die Ihr Kind beim Spielen sammelt, sind höchst wichtig und geben ihm eine gute Grundlage, mit sich selbst und mit anderen klarzukommen. Im Spiel lernt Ihr Kind das am allerbesten.

Keiner nimmt alle Eindrücke wahr, die ihm angeboten werden, sondern immer nur die Erlebnisse, die irgendwie zu seinen Vorstellungen und Erwartungen, zu seinen bisher

gemachten Erfahrungen passen (siehe Seite 20 ff.). Das gilt immer, aber besonders für emotionale und soziale Erlebnisse. Deshalb ist es umso wichtiger, dass Sie Ihrem Kind viele spielerische Anreize bieten, um sich selbst auszuprobieren. »Wie komme ich mit mir selbst zurecht?«, heißt dabei eine zentrale Frage. Und wie vertrage ich mich mit anderen? Bieten Sie Ihrem Kind viele und immer neue Gelegenheiten, das auszuprobieren.

GEDANKEN UND GEFÜHLE WAHRNEHMEN

Um sich mit anderen gut zu verstehen, muss Ihr Kind sich auch gut mit sich selbst verstehen, mit sich im Reinen sein. Von dieser ausgeglichenen Basis kann es dann unbeschwert auf andere zugehen.

EIGENE GEFÜHLE ERKENNEN

Kleine Kinder können sich selbst und ihre eigenen Gefühle, Bedürfnisse, Motive noch nicht einschätzen. Sie müssen ihre persönlichen Stärken und Schwächen erst kennenlernen. Wenn es die Stimmungen und Bedürfnisse Ihrer Mitmenschen richtig deuten kann, lernt Ihr Kind von Ihnen, seine Gedanken, seine Gefühle gut auszudrücken. Die emotionale Intelligenz der Betreuer sei in den ersten Jahren wichtiger als ihre Bildung, sagen Forscher.

»Was erzählst du ihm?«

Kinder teilen Stofftieren (auch Puppen) gerne und unbefangen mit, was sie erlebt haben, und reden dabei auch über sich selbst. Über ihre Gedanken und Gefühle. Wer ihnen zuhört, erfährt einiges über ihre aktuellen Themen und Konflikte. **Ab 3 Jahre.**

»Mein Geheimnis!«

An geheimen Orten ist Ruhe. Da kann man sich auf sich selbst besinnen. Gedanken nachhängen. Gefühle auskosten. Träume ausmalen. Und wenn man eine »Zauber-
kugel« aus Glas dabei hat, glaubt man vielleicht sogar daran, dass Wünsche wahr werden können. **Ab 4 Jahre.**

»Hallo, ihr Puppen!«

Mit Puppen nachspielen, verarbeiten, vertiefen, weiterführen, was man zu Hause und woanders erlebt hat – allein oder zu zweit. **Ab 4 Jahre.**

»Wo bist du?«

Kinder haben manchmal den Wunsch, unsichtbar zu sein: Nichts wie weg! Unbehellig von Aufgaben und Ansprüchen wollen sie ihre eigenen Pläne schmieden und wieder verwerfen und dabei von einem sicheren Plätzchen aus (auf dem Dachboden, im Garten ...) Sonnenflecken beobachten, Schattenspiele, Staubflug studieren und dabei ihr Leben ausloten. Einen solchen Ort sollte jedes Kind haben (dürfen). **Ab 4 Jahre.**

»Farnfee, wo bist du?«

Für kleine Leute sind Farne ein großer Wald, in dem sie fast verschwinden. Während sie gesucht werden, lassen sie sich von dem Farn und dem Wind streicheln, denken an Zwerge und Riesen, gute und böse Feen, genießen es, an einem geheimen Ort zu sein, und spüren sich selbst dabei. **Ab 4 Jahre.**

EINFÜHLUNGSVERMÖGEN FÜR ANDERE ENTWICKELN

Ich versetze mich in andere hinein. Ich schwin-
ge mit. Das Vermögen, Gefühle und Sichtweisen anderer nachvollziehen zu können und angemessen darauf zu reagieren, muss ein Kind erst entwickeln. Die für das Einfühlungsvermögen zuständigen Gehirnpartien verknüpfen sich nicht von allein, sondern erst durch Training. Dabei kann es Unterstützung gebrauchen.

	Seite	Vertrauen	Begeisterung	Aktivität	Verantwortung
AB 2 MONATE					
Hier bewegt sich was!	61		●●●		
Was siehst du?	61		●●	●●●	
Wau, wau, wau!	64		●●●	●●●	
Windelfrei!	68		●●	●●●	
AB 3 MONATE					
Gleich fliegen wir!	59	●●	●●●	●●	●
Ich schicke dir einen Kuss!	59	●●	●●	●●	
Jetzt rollt der Ball!	73		●●	●●●	
Juhu, Besuch!	71	●●●	●●●		●
Mein kleiner Dickkopf!	57	●		●●●	●
So ein Geklapper!	61		●●●	●●	
Wie die Kerze leuchtet!	59	●●●	●●	●●	
AB 4 MONATE					
Blätterrascheln	77		●●●	●●	
Das tut dem Bauch gut!	61	●●●	●●		
Fang das Tier!	61		●●●	●●●	
Lautes Getöse!	137		●●●	●●●	●
Mach mal nach!	77		●●●	●●●	
Schau mal – hör mal!	73		●●	●●	
Sonnenschein im Blätterwald	73	●	●●●	●●●	
Taschenlampe, leuchte!	61		●●●	●●●	
Was klappert da im Beutel?	73		●●	●●●	
Wie fühlt sich das an?	73	●	●●	●●	
Wie riecht das?	73	●●●	●●	●●	
AB 5 MONATE					
Fang die Seifenblasen!	64		●●●	●●●	
Hol dir die Rassel!	58		●●	●●●	
Ich bin ein Clown!	59	●	●●●	●●●	
Im Wald ist's schön!	80	●	●●●	●●	
Kennst du den schon?	77		●●	●●	
Ordentlich zutreten!	62		●●	●●●	
Was erzählst du mir?	68	●	●●●	●●	
Was ist das?	67		●●●	●●●	
Wir schweben	62	●●●	●●●		
Wohin wandert das Licht?	62		●●	●●	

	Seite	Vertrauen	Begeisterung	Aktivität	Verantwortung
AB 6 MONATE					
Alle meine Entchen	80		●●●	●●	
Da staunst du!	62		●●●	●●●	
Hilf mir beim Kochen!	60	●	●●●	●●●	●
Komm mal rüber!	60	●●●	●		
Mein Hut, der hat drei Ecken	77		●●●	●●●	●
Rot und Blau!	73		●●	●●●	
Schau mal, die Regentropfen!	74	●●	●●	●●	
Warum die Aufregung?	67	●●●	●●	●●	
Was kostet die Welt?	140	●●	●●●	●●●	●●
Was zappelt da?	62		●●●	●●	
Wo ist dein Quietschtier?	59		●●●	●●	
AB 8 MONATE					
Da kommt die Maus!	78	●●●	●●●	●●	
Ein gemütliches Nest!	62	●●	●●	●●	
Es regnet, es regnet	80	●●●	●●●	●●	
Hände drehen sich im Kreise!	74		●●●	●●●	
Hier hast du einen Taler!	60		●●●	●●	
Hol dir deinen Teddy!	60	●●	●●	●●●	
Kommst du?	140	●●	●●	●●●	●●
Matschen macht Spaß!	74		●●●	●●●	
Verschollene Pergamente	74	●●	●●	●●●	
Wer bin ich?	64	●●●	●●		
Wo ist der Teddy?	78		●●	●●●	
AB 10 MONATE					
Abschied: Tschüs!	79	●●●	●●	●●●	
Auf einem Baum ein Kuckuck saß	64		●●●	●●	
Ausprobieren!	79		●●●	●●●	●●●
Backe, backe Kuchen!	60		●●●	●●	
Balanceakt mit Brei	67	●●●	●●●	●●●	●●●
Dem Ball hinterher!	63		●	●●●	●
Du hast die Wahl!	76			●●●	●
Endlich Sommer!	75	●●	●●●	●●●	
Fang mich!	79	●●	●●●	●●●	
Hoch auf dem Kran	65	●●●	●●	●●	
Hoppe, hoppe, Reiter!	65	●●●	●●	●●	
Horch mal, die Gläserorgel!	74		●●●		

So entwickelt sich die Persönlichkeit Ihres Kindes

In den ersten Jahren entwickelt sich die Persönlichkeit Ihres Kindes in Riesenschritten. Dieser GU-Ratgeber zeigt, wie dies verläuft und welche bahnbrechenden Erkenntnisse die moderne Hirnforschung darüber gewonnen hat.



- Vier zentrale **Persönlichkeitskompetenzen** sind entscheidend für Glück und Erfolg im späteren Leben: **Vertrauen, Begeisterungsfähigkeit, Aktivität und Verantwortungsgefühl.**
- Kinder, die diese in ihren ersten Lebensjahren optimal entfalten können, werden stark: Sie stehen Belastungen besser durch, erhalten sich die **Lust am Entdecken, Gestalten und Lernen** und finden sich im Leben besser zurecht.
- Zusätzlich bietet Ihnen dieses Buch über **400 praktische Tipps und Spiele**, mit denen Sie die Entwicklung dieser Kompetenzen optimal fördern können.

Aktualisierte Neuauflage

WG 484 Familie
ISBN 978-3-8338-3621-3



9 783833 836213



PEFC
PEFC/04-32-0928

€ 19,99 [D]
€ 20,60 [A]

www.gu.de

GU