

Stark durch Bindung

Liebe Eltern,

wir möchten Ihnen ein paar Informationen zum Thema Bindung mitgeben und aufzeigen, wie sich eine positive und enge Bindung auf die Entwicklung ihres Kindes auswirkt.

Ein Kind ist von Geburt an auf eine enge und gute Beziehung zu seinen Eltern und seinen anvertrauten Bezugspersonen angewiesen. Kinder können sich optimal entwickeln, wenn sie sich geliebt und verstanden fühlen. Sie können dadurch viel besser lernen und werden schneller selbstständig.

„*Stark durch Bindung*“ bedeutet auch, dass Eltern ihre eigenen Bedürfnisse und Beziehungen nicht aus dem Augen verlieren sollten. Hierzu ein wunderbarer Buchtipp: „*Liebende bleiben – Familie braucht Eltern, die mehr an sich denken*“ von Jesper Juul. Wenn sich Eltern immer wieder Zeit für sich nehmen und schöne Dinge unternehmen, die sie glücklich machen, dann sind auch ihre Kinder glücklich. Und die Eltern sind gestärkt für den Alltag mit Kindern.

Hier ein paar Handlungsanweisungen im Umgang mit ihren Kindern, um gestärkt durch das Leben zu gehen:

Körperliche Nähe

Besonders kleine Kinder brauchen den körperlichen Kontakt zu Mutter, Vater oder anderen Bezugspersonen.

- Kinder lieben es, die Stimme einer vertrauten Person zu hören, ihr Gesicht zu betrachten und anzufassen. Tragen Sie viel ihr Baby und sprechen sie mit ihm.
- Wenn das Baby gähnt, zeigt es Ihnen, dass es genug von Nähe und Kontakt hat und es nun seine Ruhe braucht.
- Bitte richten sie den Kinderwagen so ein, dass Ihr Kind sie beim Spaziergehen anschauen kann.

Geborgenheit

Kinder brauchen immer einen vertrauten und verlässlichen Menschen, der auf seine Bedürfnisse eingeht.

- Durch Laute, Bewegungen, Weinen „spricht“ ihr Baby von Anfang an zu Ihnen.
- Versuchen Sie es zu verstehen, was es braucht und erfüllen Sie das Bedürfnis relativ schnell. So fühlt sich das Kind geborgen und lernt, dass es etwas bewirken kann.

Zuwendung

Kleine Kinder brauchen regelmäßig die volle Zuwendung der Erwachsenen.

- Legen Sie ihr Handy weg, machen Sie TV und Radio aus und sind Sie immer wieder ganz präsent für ihr Kind da
- Sprechen Sie mit ihrem Kind. Benennen Sie Gegenstände, die es sieht.

Viel Geduld

Kleine Kinder brauchen geduldige Eltern

- Manchmal kommen Eltern bei der Betreuung ihres Kindes an ihre Grenzen.
- Wenn Sie überlastet sind und nicht Herr ihrer Sinne, dann machen Sie eine kurze Pause und sorgen dafür, dass ihr Kind sicher aufgehoben ist und versuchen sich zu beruhigen.

- Versuchen Sie eine dauerhafte Entlastung zu suchen, wenn Sie immer wieder an ihre Grenzen kommen.

Vertraute Betreuung

Kleine Kinder brauchen Anregungen und vertraute Menschen auch außerhalb der Familien

- Achten Sie darauf, dass die zusätzlichen Betreuungen auch verlässlich sind und nicht immer wechseln.
- Geben Sie ihrem Kind Zeit, sich an die neue Bezugsperson zu gewöhnen. Eine langsame und sorgfältige Eingewöhnung ist sehr wichtig.
- Tauschen Sie sich regelmäßig mit der Bezugsperson über ihr Kind aus.

Sorgfältiger Umgang mit Medien

Die volle Aufmerksamkeit der Eltern ist sehr wichtig für die kleinen Kinder.

- Versuchen Sie Medienpausen einzulegen.
- Ein Kind unter 3 Jahren sollte nicht mit Bildschirmmedien beschäftigt werden. Kinder werden dadurch unruhig und überfordert.
- Zum Lernen brauchen Kinder den direkten Kontakt mit Menschen, viel Bewegung und Zeit zum Spielen.

Orientierung

Klarheit und Vorbilder zur Orientierung sind für Kinder ganz wichtig.

- Ein regelmäßiger Tagesablauf und wiederkehrende Rituale geben dem Kind einen sicheren Rahmen.
- Sorgen Sie für regelmäßige Familienmahlzeiten und geregelte Schlafenszeiten.
- Kinder brauchen ab dem zweiten Lebensjahr klare Leitlinien. Wenn Sie ihrem Kind die Regeln erklären, kann es diese besser einhalten. Aber: Haben Sie Geduld!
- Eltern sind die ersten und wichtigsten Vorbilder Ihrer Kinder. Sie müssen nicht perfekt sein!

Einzigartigkeit

Kinder brauchen die Möglichkeit, sich auf ihre eigene Art zu entwickeln.

- Vergleichen Sie nicht ihr Kind mit anderen. Jedes Kind hat von Geburt an eigene Anlagen und ein eigenes Temperament.
- Lassen Sie ihrem Kind Zeit, sich in seinem Tempo zu entwickeln.
- Freuen Sie sich mit ihrem Kind, wenn es etwas gut kann.

Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten

Das Gefühl selbst etwas bewirken zu können und selbstständig Erfahrungen zu sammeln, stärkt Ihr Kind.

- Kinder besitzen den Drang, vieles selbst zu machen. Geben Sie ihm den sicheren Rahmen dazu, damit es seine Umgebung erforschen kann.
- Das Kind bekommt Selbstvertrauen, wenn es Sachen selbstständig ausprobieren kann. Das ist eine wichtige Grundlage für erfolgreiches Lernen.
- Auch alltägliche Sachen wie an- und ausziehen sollten immer wieder selbst ausprobiert werden.



Haben Sie Fragen? Brauchen Sie Unterstützung oder Suchen Sie Rat oder Hilfe?

Dann rufen Sie uns an oder wenden sich per E-Mail an uns:

KINDERLAND-Sachsen e.V.

Kinder-, Jugend- und Familienzentrum Oberland

03586 - 78 90 78

jhz.eibau@kinderland-sachsen.de

Mit besten Grüßen

Carolin Fischer