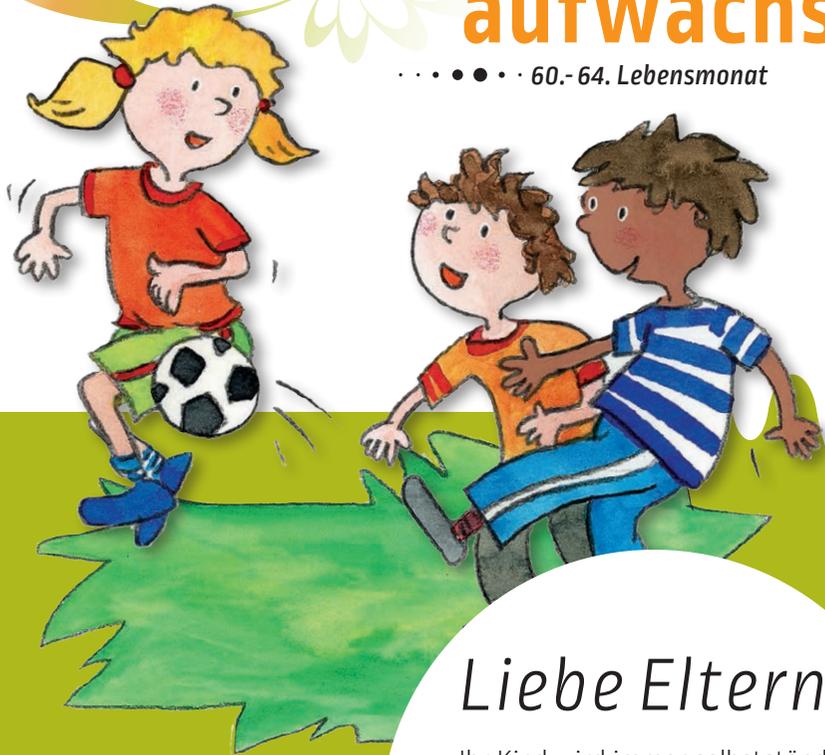


# U9

## Seelisch gesund aufwachsen

••••• 60.-64. Lebensmonat



### Liebe Eltern,

Ihr Kind wird immer selbstständiger. Begleiten Sie es auf seinem Weg und bieten Sie ihm einen sicheren Hafen, in dem es sich geliebt und respektiert fühlt.

Hier geht's  
zum Film



Ihr Kind möchte seine Erlebnisse und Fragen mit Ihnen teilen. Dazu werden gemeinsame Zeiten benötigt, etwa die Mahlzeiten, Spaziergänge oder die Zeit vor dem Einschlafen. Alles, was Ihr Kind anspricht, ist wichtig. Dabei macht es die Erfahrung, dass es nicht auf alle Fragen eine Antwort gibt.

•••••  
*Der Austausch mit anderen Menschen hilft Kindern, Zusammenhänge zu erkennen und sich eine Meinung zu bilden. Kinder sind stolz und glücklich, wenn sie sich verstanden fühlen und selbst etwas verstehen.*



„Hör mir zu und diskutiere mit mir.“



„Ich will mit dir über meine Ängste und Probleme sprechen.“



**Konflikte, schlechte Träume** oder Medien-  
eindrücke können Ängste auslösen. Nicht  
immer äußert Ihr Kind, dass es beunruhigt  
ist. Manchmal will es Sie schonen oder  
traut sich nicht, vorhandene Probleme  
anzusprechen. Wenn Sie den Eindruck  
haben, dass Ihr Kind etwas bedrückt, spre-  
chen Sie es an. Zeigen Sie Verständnis für  
seine Sorgen und versichern Sie ihm, dass  
es damit nicht alleine ist.

•••••  
*Ängste gehören zur gesunden Entwicklung. Sie machen auf Gefahren aufmerksam und spornen an. Ängste können auch lähmen und blockieren. Häufig benötigen Kinder Unterstützung beim Umgang mit ihren Ängsten. Das Überwinden der Ängste stärkt das Selbstbewusstsein.*

**Anregende Aktivitäten** und ausreichend freie Zeit sind für Ihr Kind wichtig. Fragen Sie nach seinen Wünschen und berücksichtigen Sie seine Interessen, auch wenn diese nicht immer Ihren Vorstellungen entsprechen. Finden Sie gemeinsam heraus, wo die Stärken Ihres Kindes liegen.

.....  
**Kreative Aktivitäten fördern Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl. Neben geplanten Aktivitäten brauchen Kinder Zeit, in der sie selbst bestimmen, was sie tun.**

*„Ich will machen, was ich mag und was ich gut kann.“*



**Es gibt vieles**, das Ihr Kind glücklich macht. Dazu gehören besonders das Zusammensein mit der Familie oder Freunden und der Freiraum zum Spielen. Auch der Aufenthalt in der Natur und die Begegnung mit Tieren machen Ihr Kind glücklich.

.....  
**Gemeinsame schöne Erlebnisse und Glücksmomente machen Kinder stark und widerstandsfähig. Das ist eine gute Basis, um auch in schwierigen Situationen zurechtzukommen.**



*„Oft bin ich richtig glücklich.“*



*„Ich will mich viel bewegen und mich mit anderen vergleichen.“*



**Ihr Kind braucht viel Bewegung.** Es hat Freude daran, sich beim Sport und im Spiel mit anderen zu messen. Sportvereine und Freizeiteinrichtungen bieten dafür vielfältige Möglichkeiten. Besonders attraktiv sind gemeinsame Aktivitäten, an denen Sie und Ihr Kind Spaß haben.

.....  
**Im Wettstreit mit anderen lernen Kinder, mit Erfolg und Niederlage umzugehen. Bewegung steigert das Wohlbefinden und hilft, Stress abzubauen.**

*„Ich gehe meinen eigenen Weg.“*



**Auf dem Weg** zu mehr Selbstständigkeit trifft Ihr Kind immer mehr eigene Entscheidungen. Vertrauen Sie ihm und begleiten Sie es auf seinem Weg – das stärkt sein Selbstvertrauen.

Die wachsende Eigenständigkeit Ihres Kindes eröffnet Ihnen zunehmend Freiräume für Ihre persönlichen und beruflichen Interessen, Ihre Partnerschaft und Freundschaften.

.....  
**Je älter die Kinder werden, umso mehr verfolgen sie ihre eigenen Ziele. Es ist normal, wenn es dabei hin und wieder zu Konflikten kommt. Wichtig ist, die zunehmende Selbstständigkeit der Kinder zuzulassen.**

**Auch die Eltern haben mehr Zeit für ihre Interessen. Die Kinder profitieren davon, wenn die Eltern nicht immer nur für sie da sind, sondern auch auf sich achten und für sich sorgen.**

# bvkJ.

Berufsverband der  
Kinder- und Jugendärzte e.V.



Mo-Fr: 9-11 Uhr  
Di+Do: 17-19 Uhr

Onlineberatung für Eltern  
**bke-elternberatung.de**  
Mail – Chat – Forum

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

Ansprechpartner für Ihre Fragen sind Ihre  
Ärztinnen und Ärzte für Kinderheilkunde und  
Jugendmedizin vor Ort. Informationen unter  
[www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de)

**Beratungsangebote für Eltern:**  
Anonym und kostenlos!  
Bei kleinen Sorgen.  
In schwierigen Situationen.

Das Elternportal der Bundeszentrale für gesundheitliche  
Aufklärung (BZgA) zum gesunden Aufwachsen von Kindern  
mit vielen Tipps für den Alltag



Alle Filme zu den Elterninformationen  
*Seelisch gesund aufwachsen*  
finden Sie hier:

<https://seelisch-gesund-aufwachsen.de>

Die Filme stehen auf der Website  
auch in den folgenden Sprachen  
zur Verfügung:

- Arabisch
- Englisch
- Französisch
- Russisch
- Türkisch

Hier geht's  
zum Film



Diese Elterninformationen sind ein Gemeinschaftsprojekt von:

**vdek**  
Die Ersatzkassen

Techniker Krankenkasse (TK) BARMER  
DAK-Gesundheit IKH Kaufmännische Krankenkasse  
hkk – Handelskrankenkasse HEK – Hanseatische Krankenkasse

**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

**BKK**

**IKK**

**KNAPPSCHAFT**  
für meine Gesundheit!

**SVLFG**

**bvkJ.**  
Berufsverband der  
Kinder- und Jugendärzte e.V.

**KBV**  
KASSENÄRZTLICHE  
BUNDESVEREINIGUNG

**Deutsche Liga  
für das Kind**



**BZgA**  
Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

**Nationales Zentrum  
Frühe Hilfen**

#### Impressum

Herausgeber:  
Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)

Anschrift:  
Verband der Ersatzkassen e. V.  
Askaniischer Platz 1  
10963 Berlin

[info@vdek.com](mailto:info@vdek.com)  
[www.vdek.com](http://www.vdek.com)

Idee & Konzeption:  
Deutsche Liga für das Kind

Finanzierung durch:  
- vdek  
- AOK-Bundesverband  
- BKK  
- IKK e. V.  
- KNAPPSCHAFT  
- SVLFG

Mit freundlicher Empfehlung

Design & Illustration:  
Kai Herse & Anke am Berg

Fotos:  
Eva Radünzel, Darja Pilz, Anja Hansmann

Druck:  
KERN GmbH  
In der Kolling 7  
66450 Bexbach



Spitzenverband der  
landwirtschaftlichen  
Sozialversicherung



## Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)

- BARMER GEK
- Techniker Krankenkasse
- DAK-Gesundheit
- KKH-Allianz
- HEK-Hanseatische Krankenkasse
- hkk



Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung



Berufsverband der  
Kinder- und Jugendärzte e.V.



Kassenärztliche  
Bundesvereinigung  
Körperschaft des öffentlichen Rechts

Liebe Eltern,

im Alltag ist das Kind jetzt selbstständiger, verständiger, geschickter und sicherer. Es ist bald schulreif! Die Aufmerksamkeit kann zwar besser gesteuert werden, aber die Anforderungen an Wahrnehmung und Konzentration im Verkehr können noch nicht erfüllt werden. Daher lauert jetzt im Straßenverkehr die größte Unfallgefahr!

**Unfälle sind die größte Gefahr für Leben und Gesundheit Ihres Kindes. Durch einfache Maßnahmen lassen sich die meisten Unfälle vermeiden. Unfallschwerpunkte in diesem Alter sind:**

- Verkehrsunfälle
- Ertrinken
- Verletzungen bei Sport und Spiel

Spätestens jetzt sollte Ihr Kind das Schwimmen lernen und beim Radfahren sicherer werden. Üben Sie mit Ihrem Kind weiter richtiges Verhalten im Straßenverkehr und zeigen Sie ihm vor der Einschulung den sichersten Schulweg. Bedenken Sie für Ihr eigenes Fahrverhalten: Der Bremsweg bei 50km/h beträgt 33m!

Bei allen Fragen und Unsicherheiten in der Betreuung Ihres Kindes wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihre(n) Kinder- und Jugendärztin oder -arzt.

Mit freundlicher Empfehlung



Weitere Informationen:  
[www.kinderärzte-im-netz.de](http://www.kinderärzte-im-netz.de)  
[www.kindersicherheit.de](http://www.kindersicherheit.de)  
[www.BZgA.de](http://www.BZgA.de)

### Verkehrsunfälle als Fußgänger



### Vorbeugung

Üben Sie das richtige Verhalten im Verkehr als Fußgänger: beim Überqueren der Straße nacheinander nach links, rechts, links schauen und Blickkontakt mit Autofahrern aufnehmen! Nicht zwischen parkenden Autos auf die Straße treten, Schulweg üben: nicht den kürzesten, sondern den sichersten Weg wählen.

### Verkehrsunfälle als Mitfahrer



### Vorbeugung

Transportieren Sie Ihr Kind nur in geprüften, altersgemäßen Kindersitzen (ECE-Gruppe II/III) mit Rückenlehne und Kopfstütze. Der Anschnallgurt soll eng am Körper des Kindes anliegen. Kinder immer auf der Gehwegseite aussteigen lassen. Lassen Sie Ihr Kind im Auto nie allein!

### Ertrinken



### Vorbeugung

Vor der Einschulung soll Ihr Kind Schwimmen lernen. Die Baderegeln der DLRG sind zu beachten.

### Verletzungen bei Sport und Spiel



### Vorbeugung

Beim Sport (z.B. Inline-Skating, Skifahren, Reiten) stets komplette, dem Sport angemessene Schutzausrüstung tragen (z.B. Helm, Protektoren). Achten Sie auf sicheres Sport- und Spielgerät sowie auf eine sachgerechte Aufstellung (z.B. Schaukel, Trampolin).