

BIBLIOTHEK FÜRS LEBEN

KINDER- ENTWICKLUNG

So gelingt der Alltag in
jeder Altersphase





KLEINE DURCHSTARTER

10



HALLO, MAMA!

44



DAS BIN ICH!

68



WOLLEN WIR FREUNDE SEIN?

90



IN DER TESTPHASE

110



HOLT DIE HEFTE RAUS!

130



SCHULSTART

152



ES WIRD ERNSTER

170



TEAM FAMILIE

188



ACHTUNG, HORMONE!

202



KLEINE DURCHSTARTER

*In den ersten zwölf Monaten
können Sie Ihrem Baby beim
Wachsen zusehen.*



unter 4 Wochen



6 Wochen



10 Wochen



13 Wochen



20 Wochen



24 Wochen

Eingeschränkte Sicht:
So nimmt ein Kind in
den ersten sechs Mo-
naten die Mimik eines
Menschen wahr.

chen Praxis absolvieren. Spätestens dann wird man Sie nach Ihrem Einverständnis für eine Blutuntersuchung auf Stoffwechselerkrankungen oder Mukoviszidose und das Neugeborenen-Hörscreening fragen. Bei Hüftproblemen in der Familie wird zudem ein Ultraschall des Hüftgelenks gemacht, der ansonsten bei der U3 (vierte bis fünfte Lebenswoche) stattfindet.

Im ersten Jahr folgen noch drei weitere Us, bei denen der Kinderarzt die geistige und körperliche Entwicklung überprüft: Die U4 zwischen dem dritten und vierten Monat, die U5 zwischen dem sechsten und siebten Monat und die U6 mit circa einem Jahr. Ihr Kinderarzt wird Sie dabei ebenfalls auf empfohlene Impfungen hinweisen. Eine Impfpflicht gegen Masern gilt seit 2020.

Schreiben Sie sich vor der Untersuchung alle Fragen an den Kinderarzt auf. So vergessen Sie nicht, sie zu stellen. Sie haben schließlich noch ein Baby dabei, das Ihre Aufmerksamkeit beansprucht.

Entwicklung der Sinne

Nach Wochen in einer dunklen, warmen und mit Fruchtwasser gefüllten Blase muss sich ein Säugling erst einmal an Licht, Luft und die vielen neuen Geräusche gewöhnen. Alle Organe, die er fürs Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten braucht, funktionieren zwar bereits – aber bis ein Kind alle seine Sinne wie ein Erwachsener nutzen kann, dauert es. So muss ein Baby zum Beispiel lernen, wie es die Eindrücke, die es aufnimmt, richtig einordnet. Erst durch Erfahrungen begreift es irgendwann, wie weit ein Teddy, den es sieht, entfernt ist oder dass das Klappern, das es hört, Schuhe sind, mit denen jemand durch den Flur läuft.

SEHEN

Wäre die Entwicklung der Sinne während der Schwangerschaft ein Wettbewerb, würde das Sehvermögen auf dem letzten Platz

landen. Es bildet sich am langsamsten aus. Verständlicherweise, denn es wird im dunklen Mutterleib am wenigsten stimuliert und trainiert. Die Augen entwickeln sich zwar schon in der achten Schwangerschaftswoche, im zweiten Monat wachsen die Lider allerdings zum Schutz zusammen. Etwa ab der 28. Woche öffnet das Ungeborene dann die Augen und kann wahrnehmen, wenn helles Licht durch die Bauchdecke scheint. Ein Neugeborenes kann sofort sehen, allerdings nicht besonders scharf. Seine Welt ist verschwommen, schemenhaft und farblos. Dass es lediglich Grautöne unterscheiden kann, liegt an den Zapfen im Zentrum der Netzhaut. Sie müssen sich noch entwickeln und nehmen so lange nur wenig Licht auf.

Kreis, Punkt, Punkt

In den ersten Wochen reicht die Sehschärfe eines Säuglings ungefähr 25 Zentimeter weit – ziemlich genau die Entfernung zwischen der Brust der Mutter beim Stillen und ihrem Gesicht. Diese Distanz nehmen Eltern intuitiv ein, wenn sie mit ihrem Baby sprechen. Sehr zu dessen Freude, denn am liebsten schaut es in menschliche Gesichter und sucht den Blickkontakt mit Mama und Papa. Aber auch ein Kreis mit zwei runden, dunklen Flecken fasziniert ein Baby. Es betrachtet ihn besonders lange. Gesichter erkennen zu können ist Kindern angeboren. Kein Wunder: War es für unsere Vorfahren doch überlebenswichtig, Gesichter von Tieren und Feinden zum Beispiel in einem Gebüsch zu entdecken – und in ihnen Absichten lesen zu können.

Nach vier Wochen sieht Ihr Baby in etwa so gut wie Erwachsene nachts. Vor allem Umriss, großflächige Muster, starke Hell-Dunkel-Kontraste und geometrische Formen in Schwarz und Rot kann es deutlich erkennen. Es beginnt jetzt Dinge wie etwa ein Spielzeug, das Sie vor ihm hin und her bewegen, mit den Augen zu verfolgen.

Wenn Sie Ihrem Nachwuchs viele Seh-Reize bieten, fördern Sie die Verschaltung von Nervenzellen im Gehirn. Mit der Zeit lernt es immer besser, optische Reize zu verarbeiten, zwischen Farben zu differenzieren und Bewegungen zu folgen.

Silberblick

In den ersten Wochen müssen sich die Augen Ihres Babys noch aufeinander einspielen. Es ist also völlig normal, wenn es anfangs schielt. Sollte nach sechs Monaten allerdings immer noch ein Auge mehrere Sekunden lang nach innen, außen, oben



Das Leben ist kunterbunt! Umgeben Sie Ihr Baby mit Gegenständen, die bunt und kontrastreich sind. Rot ist die Farbe, auf die Kinder am meisten reagieren. Auch Streifen, Tupfen, Karos finden sie faszinierend. Hängen Sie bunte Mobiles über dem Bett und dem Wickeltisch auf, die Ihr Baby mit den Augen fixieren und verfolgen kann.



DAS DRITTE LEBENSJAHR 24 BIS 36 MONATE

Zweijährige gehen wegen jeder Kleinigkeit an die Decke. Zum Glück können Kinder ihre Wünsche jetzt immer besser in Worte fassen und ein paar Minuten für sich allein spielen.

Hoppla, du bist aber groß geworden! Ihr Baby ist inzwischen ein richtiges Kind. Während sich seine Körperlänge in den ersten Lebensjahren fast verdoppelt, wächst es nun etwas langsamer – bis zur Pubertät circa fünf bis sechs Zentimeter im Jahr. Kurz vor dem dritten Geburtstag verschwindet bei den meisten Kindern auch der Babyspeck. Der Körper streckt sich und der Kopf ist nicht mehr überproportional groß.

Jede Woche wird das Kind nun geschickter, grob- wie feinmotorisch. Die meisten rennen jetzt richtig schnell, blättern die Seiten eines Bilderbuchs um und waschen sich allein die Hände. Mit Unterstützung kann das Kind sich inzwischen auch schon selbst die Zähne putzen. Bis zum dritten Geburtstag ist das Milchzahngebiss komplett – und auch wenn man denken könnte: Ach egal, fallen doch eh bald aus! Kariesauslösende Bakterien können auf die nicht ganz durchgebrochenen bleibenden Zähne übergehen.

Putzen sich die Kinder in diesem Alter allein die Zähne, kann es dabei nur darum gehen, die Routine einzuüben. Mindestens bis zum Schulbeginn, besser noch bis zum neunten Lebensjahr sollten Eltern nachputzen, raten Zahnärzte. (Den ersten Praxisbesuch empfehlen sie übrigens bereits, nachdem sich der erste Milchzahn zeigt.)

Hat Ihr Kind keine Lust auf die Mundpflege, können Sie versuchen, die Prozedur etwas unterhaltsamer zu gestalten, indem Sie dabei Grimassen schneiden, es bei Ihnen auch mal die Bürste anlegen darf oder Sie das Kind reimend anfeuern, zum Beispiel so:

Ritsche, ratsche, hin und her,
Zähneputzen ist nicht schwer.
Kreise, kreise, rundherum,
Zähneputzen ist nicht dumm.
Wir fegen aus, wir fegen aus,
alle Krümel müssen raus.

Kommunikationstalente

Zwischen dem zweiten und dritten Geburtstag führen Kinder viele Selbstgespräche darüber, was sie als Nächstes tun werden. Sie vertiefen sich in Monologe mit ihrem Kuscheltier, der Puppe oder einer Topfpflanze. Das alles hilft ihnen, neue Wörter zu lernen – ihr Wortschatz explodiert förmlich. Schon bald wird Ihr Kind von sich als »Ich« sprechen und sich darüber freuen, was dieses »ICH« alles bewirken kann – zum Beispiel mit einem Stift eine Spur auf einem Blatt (oder einer Tapete) hinterlassen.

Das Kind wird sich seiner selbst immer mehr bewusst und will sich von Mama und Papa abgrenzen. »Nein!« ist sein neues Lieblingswort und Wutanfälle stehen bei den meisten Kindern auf der Tagesordnung. Sie sind eine herausfordernde Begleiterscheinung der Trotzphase, die auch Autonomiephase genannt wird, was netter klingt. Bei den meisten Kindern beginnt sie mit etwa zwei Jahren. Und dann geht es richtig ab! Die Kleinen testen intensiv ihren eigenen Willen aus – und das geht nicht, ohne zu heulen, zu schreien und um sich zu schlagen. Bei einigen Kindern endet das Trotzen mit dem dritten Geburtstag, bei anderen sind die Ausläufer noch bis ins sechste Lebensjahr spürbar.

Termine

Die U7a findet am Ende des dritten Lebensjahres (zwischen dem 34. und dem 36. Monat) statt. Die Sprachentwicklung steht bei dieser Untersuchung im Mittelpunkt, außerdem werden Sehstärke, Beschaffenheit der Zähne und Impfstatus überprüft. Der Arzt spricht mit Ihnen wahrscheinlich auch über Ernährung und Bewegung, Mediennutzung und Maßnahmen zur Unfallverhütung.

Entwicklung der Sinne

Aha, da summt eine Mücke, ein Flugzeug dröhnt oder die Ziegen blöken. Bekannte

Interview mit Prof. Steffi Sachse

WENN DAS KIND NICHT RICHTIG SPRICHT

Jedes Kind entwickelt sich individuell. Das eine sagt bereits mit acht Monaten Mama, das andere braucht dafür ein halbes Jahr länger, und während eine Zweijährige vielleicht schon redet wie ein Wasserfall, kommen einem Dreijährigen kaum Worte über die Lippen. Das ist auch abhängig von Typ und Talent. Trotzdem gibt es Anzeichen für eine verzögerte Sprachentwicklung. Worauf Sie achten sollten, verrät Prof. Steffi Sachse von der Pädagogischen Hochschule Heidelberg.

Viele Eltern haben Angst, ihr Kind würde später oder schlechter sprechen als andere. Ab wann sollte man sich Sorgen machen?

Steffi Sachse: Eine sprachliche Verzögerung lässt sich überhaupt erst um den zweiten Geburtstag herum feststellen. Im Durchschnitt haben Kinder dann einen Wortschatz von 150 bis 300 Wörtern. Sind es weniger als 50 Wörter, sollte man mögliche Gründe dafür überprüfen. Auch wenn der Spracherwerb zwischen zwei und drei Jahren plötzlich ins Stocken gerät, sollte man dies bald von einer Kinderärztin oder einem Kinderarzt abklären lassen.

Woher kann eine verspätete Sprachentwicklung kommen?

Steffi Sachse: Das kann unterschiedliche Gründe haben. Wenn Kinder das Gesagte

schlecht verstehen und eine undeutliche Aussprache haben, ist häufig das Gehör gestört. Ausgeschlossen werden sollte dies dann über eine ärztliche Hörprüfung. Es kann auch eine Fehlbildung der Sprechorgane oder sogar eine globale Entwicklungsbeeinträchtigung dahinterstecken. So fällt über die Sprache manchmal eine leichte geistige Behinderung, eine kognitive oder autistische Störung erstmals auf. Aber auch schlechte Umgebungsbedingungen können schuld sein. Wenn keiner mit dem Kind spricht, wird es nicht viele Wörter haben.

Führt eine sprachliche Verzögerung zwangsläufig auch zu einer Sprachstörung?

Steffi Sachse: Nein. Die meisten Kinder mit einer Entwicklungsverzögerung sind sogenannte Late Bloomer, also Spätzünder. Sie

holen den Rückstand problemlos wieder auf. Nur ungefähr sieben Prozent aller Vorschulkinder haben eine klinisch relevante Störung der Sprachentwicklung und brauchen tatsächlich Hilfe. Idealerweise schon mit zwei oder drei Jahren.

Was genau bedeutet das?

Steffi Sachse: Die Betroffenen leiden nicht einfach unter einem Stottern oder einer undeutlichen Aussprache. Sie haben einen sehr kleinen Wortschatz und im Alter von vier oder fünf Jahren zeigen sich grammatische Auffälligkeiten, die Satzbildung fällt ihnen schwer, sie machen Fehler bei der Verwendung von Artikeln – was Kindern, die in Deutschland aufwachsen, normalerweise nicht passiert.

Was sind die Ursachen?

Steffi Sachse: Man vermutet eine neurobiologische Komponente, eine Vererblichkeit – das ist nicht umweltbedingt, nichts, was die Eltern zu verantworten hätten, sondern eine Anlage im Kind. Sie brauchen eine logopädische Behandlung.

Ein Rat an besorgte Eltern?

Steffi Sachse: Schauen Sie nicht panisch auf die Defizite des Kindes, sondern fragen Sie sich lieber: Was braucht das Kind, um sich sprachlich gut zu entwickeln. Sorgen Sie für sprachliche Anregungen im Alltag, sprechen Sie viel mit ihm, lesen Sie vor.



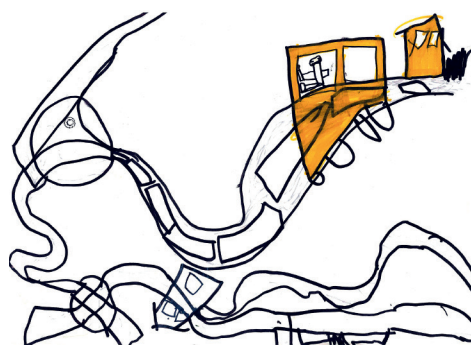
Steffi Sachse ist Professorin für Entwicklungspsychologie mit dem Schwerpunkt Sprachentwicklung.

Wann sollte ein Kind zum Ohrenarzt?

- Die Sprachentwicklung ist verzögert (es spricht zum Beispiel nur einzelne Laute oder Silben).
- Das Kind reagiert mal direkt, mal gar nicht auf Ansprache.
- Es kann Anweisungen nicht korrekt folgen.
- Es reagiert auf Aussagen oft mit »Wie?« oder »Was?«.
- Die Artikulation des Kindes ist schwer verständlich.
- Das Kind stellt Medien (Radio, TV, CD-Spieler etc.) durchgehend sehr laut ein.



Wie unterschiedlich Kinder die Welt wahrnehmen: Das obere Bild wurde von einem siebenjährigen Jungen gemalt, der morgens zur Schule läuft. Das untere stammt von einem Sechsjährigen, der mit dem Auto gebracht wird.



tät Karlstadt heraus, dass Schüler, die ständig mit dem Auto zur Schule gebracht wurden, im Unterricht müde und passiv waren. Außerdem stellten sie fest, dass es für das Sozialverhalten besser ist, wenn Kinder morgens gemeinsam laufen.

Bunte Wege

»Auf dem Weg zur Schule erzählen sie sich bereits, was am Wochenende passiert ist, schimpfen auch mal über die Lehrer oder einen Mitschüler – und müssen das nicht im Unterricht machen«, meint Gabi Jung vom BUND Landesverband Berlin, die seit über zehn Jahren das Projekt »Zu Fuß zur Schule« betreut. Nach ein paar Schritten an der frischen Luft können sich Kinder viel besser konzentrieren, und wenn man einmal hochrechnet, kann der Schulweg sogar richtig Bewegung in den Alltag bringen: Zehn Minuten hin und zurück am Tag sind in einer Woche immerhin eine ganze Stunde und 40 Minuten.

Schüler, die morgens laufen, nehmen ihre Umwelt anders wahr. Wie sehr, zeigt sich, wenn man sie Bilder von ihrem Schulweg

Sechsjährigen zunehmend die gleichen Bewegungsabläufe wie Erwachsene. Die Koordination sollte für Hampelmann und Galoppschritt ausreichen. Gummitwist und Seilspringen sind für manche noch eine Herausforderung, klappen mit ein wenig Übung aber schnell besser.

DER SCHULWEG

Viele Eltern bringen ihre Kinder morgens mit dem Auto zur Schule – aus Bequemlichkeit oder weil sie meinen, ihrem Nachwuchs damit etwas Gutes zu tun. Doch Experten sind sich einig, dass ein Kind am besten zur Schule laufen sollte. So fanden zum Beispiel Wissenschaftler der Universi-

malen lässt. Kinder, die gefahren werden, zeichnen diesen meist als eine Linie, die zwischen gesichtslosen Häusern hindurchführt. Wer zu Fuß unterwegs ist, erinnert sich an bunte, detailreiche Eindrücke von dem, was ihm unterwegs begegnet ist.

Allein zur Schule?

Die Frage, ab wann ein Kind ohne Begleitung zur Schule laufen kann, ist nicht einfach und pauschal zu beantworten. Nicht nur jeder Schulweg ist anders (liegt die Schule um die Ecke oder mehrere Stationen mit Bus oder Bahn entfernt? Ist sie mitten in der Stadt zwischen viel befahrenen Straßen oder in einem kleinen ruhigen Dorf?), sondern auch jedes Kind. Hat es bereits Erfahrungen im Straßenverkehr gesammelt,

zum Beispiel weil es von klein auf mit den Eltern zum Kindergarten gelaufen ist, und traut es sich selbst die Strecke zu, dann können Sie versuchen, es allein loszuschicken. Vielleicht folgen Sie Ihrem Nachwuchs die ersten Male heimlich, um zu schauen, ob er wirklich ordnungsgemäß über den Zebrastreifen geht und dabei nach links und rechts schaut.

Generell gilt: Das Kind sollte nicht den kürzesten, sondern den sichersten Schulweg wählen. Am besten führt er an Straßen mit wenig Verkehr und breiten Gehwegen entlang. Müssen Straßen überquert werden, lohnt sich ein Umweg, der über Ampeln, Zebrastreifen, Mittelinseln führt oder durch Lotsendienste abgesichert wird. »Finden Eltern den Schulweg für ihr Kind zu ge-



Der ADAC gibt Tipps, wie Eltern ihre Kinder fit für den Schulweg machen

- **Praktische Übung:** Den Schulweg frühzeitig und unter realen Bedingungen, also zu normalen Schulwegzeiten üben. Wochenenden und Ferien sind ungeeignet.
- **Gemeinsame Analyse:** Gefahrenstellen auf dem Weg ausführlich besprechen.
- **Auf Umwegen ans Ziel:** Lieber einen etwas längeren Weg einüben, wenn dadurch Gefahrenstellen vermieden werden können.
- **Better together:** Kinder am Anfang unbedingt begleiten und später das Verhalten unbemerkt kontrollieren.
- **Cool bleiben:** Nicht ständig ermahnen und keine unnötige Angst vor möglichen Gefahren machen, lieber öfter loben.
- **Rollentausch:** Kinder bringen die Eltern zur Schule und erklären selbst die Gefahrenstellen.

TEAM FAMILIE

Versuchen Sie Ihre Familie immer mehr als Team zu verstehen: Jeder übernimmt Aufgaben, Konflikte werden fair ausgetragen, Entscheidungen gemeinsam getroffen. Natürlich haben Sie als Erwachsene weiterhin das Sagen und bleiben bei Entscheidungen die letzte Instanz. Denn auch wenn Ihr Kind sich inzwischen einem Erwachsenen ebenbürtig fühlt und kompetent genug ist mitzureden, fehlt ihm etwas Wichtiges: die Erfahrung.

ICH FINDE ...

Viele Themen begreift Ihr Kind jetzt nicht mehr nur oberflächlich. Es beobachtet und analysiert seine Umwelt genau, macht sich tiefer gehende Gedanken, versucht einzuordnen und zu verstehen. Wenn es etwas nicht nachvollziehen kann oder unlogisch findet, sucht es nach Erklärungen oder Be-

gründungen. So bilden Kinder sich in diesem Alter bereits eine Meinung. Sie fragen jetzt nicht mehr nur, sie beginnen zu hinterfragen. Eltern verlieren langsam ihre unantastbare Stellung: Kinder zweifeln an, dass Mama und Papa alles wissen, alles können und immer recht haben. Machen Sie sich also auf Fragen gefasst wie:

- Was tun wir eigentlich gegen den Klimawandel?
- Warum hast du dem Obdachlosen nichts gegeben?
- Warum wählst du diese Partei?

WERTEWAHL

Ihr Kind soll zu einem selbstständigen, verantwortungsvollen Menschen heranwachsen. Definieren Sie die Werte, die Ihnen auf dem Weg dahin besonders wichtig sind. Was wollen Sie Ihrem Kind vermitteln? Respekt vor anderen, Hilfsbereitschaft, Rücksichtnahme auf Schwächere, Fleiß, Leistung, Ordnung, Ehrlichkeit, Toleranz, Pünktlichkeit?

Vieles werden Sie automatisch vorleben. Einiges aber vielleicht auch nicht. Drücken Sie bei Notlügen häufiger ein Auge zu? Wie reden Sie vor Ihrem Kind über andere? Es ist gut, einen kritischen Blick auf sich selbst zu werfen. Ein einfach zu vermittelnder Grundsatz, den jedes Kind verinnerlichen sollte: Behandle andere so, wie du von ihnen behandelt werden willst – oder schöner gereimt: »Was du nicht willst, das man dir tu, das füg auch keinem andern zu.«



Das gemeinsame Abendessen ist eine Gelegenheit, mit dem Kind in Kontakt zu bleiben. Jeder aus der Familie sollte dabei zu Wort kommen.



Familienrat

Rufen Sie regelmäßig alle Familienmitglieder zusammen. Auf der Agenda könnten diese Fragen stehen:

- »Wohin wollen wir in den nächsten Urlaub fahren?«
- »Warum streiten wir so viel?«
- »Worüber haben wir uns in letzter Zeit besonders gefreut?«

Soziale Entwicklung

Kinder sehen jetzt häufiger, wie es in anderen Familien zugeht. Bei der einen Freundin darf Cola getrunken werden, dafür bekommt sie vielleicht weniger Taschengeld. Der beste Freund muss mehr im Haushalt helfen, kann aber abends länger aufbleiben. Bei manchen Familien wird vor dem Essen gebetet, andere setzen sich zum Abendbrot schon mal vor den Fernseher.

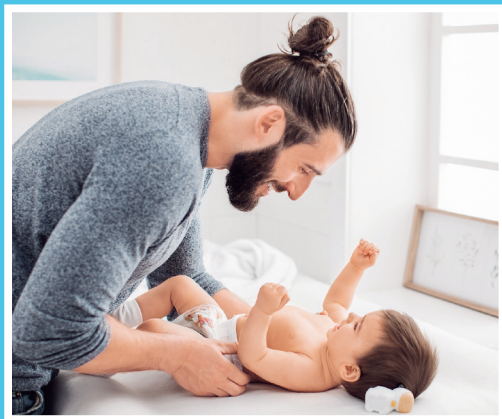
Kinder erhalten durch ihre Verabredungen mit Freunden einen Einblick in verschiedene Lebensweisen. Auf diese Weise lernen sie zum einen Toleranz und vielleicht zum anderen das vertraute Leben in der eigenen Familie zu schätzen.

Dadurch, dass Ihr Kind mehr mit Gleichaltrigen zusammen ist, vergleicht es auch das Verhältnis zu den Eltern. Familienabsprachen, Aufgaben und Dinge, die man innerhalb der Familie immer so gemacht hat, werden möglicherweise infrage gestellt. Die Kleinen merken jetzt, dass nicht alles unbedingt so sein muss, wie die Eltern es vorgeben.

DAS SIND WIR

Meistens aber finden Kinder ihre Familie genau so richtig, wie sie ist – mit all ihren Regeln und Ritualen. Was macht Ihre Familie aus? Das Sonntagsfrühstück mit Brötchen? Dass Sie abends gemeinsam im

KINDER LIEBEVOLL BEGLEITEN



Die wichtigsten Entwicklungsschritte von der Geburt bis zum Ende der Grundschulzeit

Kinder beim Großwerden zu unterstützen, sie zu fördern und auch mal zu fordern ist wohl die schönste Aufgabe, der Eltern sich widmen können. Und auch die schwierigste! Gut, wenn man dann bei Fragen oder Zweifeln schnell nachschlagen kann, welche Phasen die Kinder in ihrer motorischen, sozialen und kognitiven Entwicklung durchlaufen. So kann man den Kleinen mit mehr Verständnis, Zuneigung und Gelassenheit beim Wachsen zur Seite stehen.



WG 484 Familie
ISBN 978-3-8338-8241-8



€ 25,00 [D]

www.gu.de