

Anne Pulkkinen



DAS
MEIST-
VERKAUFTE
BUCH ZUM
THEMA



PEKiP®

EMPFOHLEN
VON
PEKiP e.V.

PEKiP

Babys spielerisch begleiten

Für eine gesunde Entwicklung
im ersten Lebensjahr

Die schönsten Spiel- und
Bewegungsideen für zu Hause

Inhalt



THEORIE
9



PRAXIS
53



PRAXIS
135



Theorie

9 DAS ERSTE JAHR

10 Babys und Eltern: Ein perfektes Team

- 11 Dein Baby ist da!
- 13 Genies im Kleinformal
- 17 Gute Eltern – ganz natürlich

22 Entwicklung im ersten Jahr

- 23 Entwicklung – was heißt das?
- 25 Zwölf spannende Monate
- 27 Die ersten drei Monate
- 32 Vom vierten bis zum sechsten Monat
- 34 Vom siebten bis zum zwölften Monat
- 40 Extra: Entwicklung im ersten Lebensjahr

42 Das Prager-Eltern-Kind-Programm

- 43 PEKiP – was ist das?
- 45 PEKiP in der Gruppe
- 50 Extra: Nachgefragt



Praxis

53 SPIELE UND ANREGUNGEN

54 Gut vorbereitet beginnen

- 55 Das Wann und Wie
- 57 Das richtige Spiel finden
- 58 Wichtige Griffe für Spiel und Alltag

60 Spiele für das erste Vierteljahr

- 61 Entwicklung optimal fördern
- 62 Beweglicher Kopf und flinke Augen
- 72 Spiele für Hände und Füße
- 78 Spiele in der Bauchlage
- 82 Erste Tragespiele

86 Spiele für das zweite Vierteljahr

- 88 Noch mehr Spiele für Hände und Füße
- 91 Noch mehr Spiele in der Bauchlage
- 95 Der richtige Dreh

- 102 Spiele für das zweite Halbjahr
- 104 Spiele für Babys Hände
- 111 Einladung zum Krabbeln
- 116 Die Krabbelphase fördern
- 119 Die ersten Schritte
- 128 Soziale Spiele
- 130 Extra: Die Sprachentwicklung fördern



135 SCHÖNES ZUM SPIELEN

- 136 Spielzeug – was brauchen Babys?
- 137 Wozu Spielzeug?
- 138 Extra: Babyausstattung: Must-haves und No-gos

- 140 Selbst gemachtes Spielzeug
- 141 Bewegungsspiele mit Alltagsmaterialien
- 142 Spielzeug für alle Altersstufen

Service

- 154 Bücher, die weiterhelfen
- 154 Adressen, die weiterhelfen
- 155 Register
- 156 Spieleregister
- 158 Impressum





Das erste Jahr

Mit der Geburt deines Kindes beginnt eine neue und aufregende Zeit. Genieße das erste gemeinsame Jahr aus vollem Herzen und hab Vertrauen in dich und dein Baby.

BABYS UND ELTERN: EIN PERFEKTES TEAM Seite 10

ENTWICKLUNG IM ERSTEN JAHR Seite 22

DAS PRAGER-ELTERN-KIND-PROGRAMM Seite 42



Entwicklung im ersten Jahr



Die wohl am häufigsten gestellte Frage beim Kinderarzt lautet: »Entwickelt sich mein Kind normal?« und kann in den allermeisten Fällen mit einem klaren »Ja!« beantwortet werden. Ein Glück! Doch die Ansichten Außenstehender verunsichern viele Eltern immer wieder aufs Neue: »Was, dein Kind sitzt noch

nicht? Ist es schon sauber? Spricht es Zwei-Wort-Sätze? Denkst du, es ist normal, dass euer Baby so ruhig ist?« Es ist schon erstaunlich, wie viel Verwandte, Bekannte oder Fremde plötzlich über Entwicklungspsychologie zu wissen scheinen und darüber, wie sich ein gesundes Kind entwickeln sollte. Lasse dich von den Ansichten dieser selbsternannten Experten nicht verunsichern! Und wenn du wirklich Zweifel hast, ob dein Kind sich altersgemäß entwickelt, sprich am besten mit deinem Kinderarzt darüber.

Entwicklung – was heißt das?

Heute ist man sich einig, dass die Entwicklung eines Kindes sowohl von den Genen als auch von der Umwelt abhängig ist. Ein Neugeborenes bringt für seine körperliche und geistige Entwicklung eine Art inneren Plan mit, also gewisse Veranlagungen. Darüber hinaus muss das Baby von Anfang an liebevoll in seiner Entwicklung begleitet werden. Die gesamte Umwelt, in die ein Kind hineingeboren wird, spielt eine große Rolle – ganz besonders die innere Haltung der Eltern. Neben Nahrung und Pflege braucht ein Baby vor allem das Gefühl, geborgen und angenommen zu sein. Nur so kann Urvertrauen als Basis für eine gesunde Entwicklung entstehen.

KEINE REGEL OHNE AUSNAHME!

Die Entwicklung eines Babys verläuft meist in einer bestimmten Reihenfolge. Das heißt, es gibt eine Art »vorbestimmten« Ablauf der einzelnen Entwicklungsschritte, an den sich etwa 87 Prozent aller Babys halten. Die anderen 13 Prozent überspringen manche Entwicklungsstufen oder erreichen sie erst später, also in einer anderen Reihenfolge als andere Babys. Sollte das bei deinem Kind der Fall sein, ist das in der Regel kein Grund, sich Sorgen zu machen!

Bei der Auswahl der passenden Anregungen für das gemeinsame Spiel kommt es daher weniger darauf an, wie alt dein Baby gerade ist, sondern vielmehr darauf, auf welchem Entwicklungsstand es sich befindet. Wähle aus den verschiedenen Bewegungsanregungen in diesem Buch (siehe Seite 53) immer diejenigen aus, die dem aktuellen Können deines Babys entsprechen – auch wenn es vielleicht einige Wochen älter oder jünger ist, als angegeben wird. Darüber hinaus wird dein Kind sicher einige Anregungen zu Lieblingsspielen auserwählen, die lange spannend bleiben (siehe Seite 76).

FREIRÄUME GEBEN – GRENZEN SETZEN

Eine weitere Voraussetzung für die gesunde Entwicklung des Kindes ist, dass es vielfältige Erfahrungen sammelt. Es braucht beispiels-



Beweglicher Kopf und flinke Augen

In den ersten drei Lebensmonaten lernt dein Baby, zuerst etwas ganz genau zu betrachten: Mamas oder Papas Gesicht oder einen kleinen, gut sichtbaren Gegenstand. Kurze Zeit später erweitert sich sein Blickfeld, und das Baby kann das interessante Objekt auch mit den Augen verfolgen, wenn es sich langsam hin und her bewegt. Nach einigen Wochen dreht dein Baby auch seinen Kopf mit, wenn sich die Person beziehungsweise der Gegenstand langsam von einer Seite zur anderen bewegt. Mit den Spiel- und Bewegungsanregungen auf den folgenden Seiten kannst du diese Entwicklung unterstützen.

Wer ist denn da?

Das ist neu: ein Gesicht fixieren.

Dein Baby liegt auf dem Rücken. Zeige ihm im Abstand von 20 bis 25 Zentimetern dein Gesicht, sprich mit ihm und lächle dein Baby liebevoll an.

Was tut dein Baby? Es versucht, deine Augen oder deinen Mund genau zu betrachten. Anfangs gelingt ihm das nur für kurze Zeit. Wenn es ihm zu anstrengend wird, wendet es die Augen ab.

Und später? Mit der Zeit betrachtet es dein Gesicht immer länger.

Wo ist es hin? (1)

Du brauchst: eventuell ein kleines, gut erkennbares Spielzeug, zum Beispiel einen roten Greifring.

Das ist neu: einem Spielzeug oder deinem Gesicht nachsehen.

Bewege das Spielzeug (oder einfach dein Gesicht) ganz langsam vor den Augen deines Babys hin und her.

Was tut dein Baby? Dein Kind hat die Möglichkeit, mit den Augen zu verfolgen, wie sich der Gegenstand bewegt.

Und später? Dein Kind dreht seinen Kopf in dieselbe Richtung, in die sich auch der Gegenstand bewegt. Nach einigen Wochen kannst du das Spielzeug auch zu Babys Füßen hin und wieder zurück Richtung Kopf bewegen. Gegen Ende des dritten Monats kannst du es langsam über dem Gesicht deines Babys kreisen lassen.

Wichtig

Bewege den Gegenstand beziehungsweise dein Gesicht nur langsam und nur so weit, wie dein Baby ihm mit Augen und Kopf folgen kann.





Einfache Rassel (1)

Du brauchst: einen Trinkjoghurtbecher (10 cm hoch), einen Teelöffel.

Ab 4./5. Monat: Geräusche produzieren. Entferne die Papierbände und eventuelle Klebereste. Spüle das Fläschchen aus und lasse es trocknen.

Drücke nun den Flaschenhals etwas zusammen, sodass der Löffel durch die Öffnung passt. Sobald du loslässt, steckt der Löffel in der Flasche fest und klappert, wenn dein Kind damit hantiert.

Bunte Kugelschleife

Du brauchst: große bunte Holzperlen (müssen für Kleinkinder geeignet sein!) in verschiedenen Formen; feste Schnur.

Ab dem 5. Monat: Dein Baby erfährt unterschiedliche Formen.

Fädle die Holzperlen auf und verknote die Enden gut. Zwischen den Perlen kannst du auch Knoten einarbeiten.

Zauberflaschen laut und leise (2)

Du brauchst: leere Trinkjoghurtfläschchen, durchsichtige leere Plastikflaschen (½ Liter); als »laute« Füllung Perlen oder getrocknete Erbsen; als »leise« Füllung kleine bunte Federn oder buntes Papier.

Ab dem 5./6. Monat: Geräusche erzeugen und das Verhalten von geräuschlosem Material bestaunen.

Ab dem 10. Monat: längliche Gegenstände aufstellen.

Fülle die Flaschen mit den einzelnen Materialien: mal mehr, mal weniger. In die durchsichtigen Flaschen füllst du Federn, Papierschnipsel oder -knöllchen.

Dein Baby kann Geräusche produzieren, indem es die Flasche am Hals festhält und schüttelt. Es kann aber auch darüber staunen, dass sich etwas bewegt, aber kein Geräusch entsteht.

Und später? Dein Kind kann die Flaschen nebeneinander aufstellen als Vorbereitung zum Turmbauen.

Waschlappen mit Knöpfen

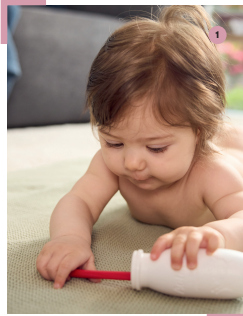
Du brauchst: einen einfarbigen Waschlappen, fünf bis acht größere bunte und unterschiedliche Knöpfe, Füllwatte.

Ab dem 5./6. Monat: kleine Teile greifen und befühlen.

Nähe die Knöpfe rundum gut auf dem Waschlappen fest und fülle ihn locker mit Watte. Nähe die Öffnung zu.

Dein Baby ist von den Materialien und Farben begeistert!

Und später? Ab dem 11./12. Monat erforscht es die bunten Knöpfe mit Pinzetten- und Zangengriff.



GEMEINSAM SPIELEN, WACHSEN UND VERTRAUEN

Das erste Jahr bewusst begleiten

Babys brauchen liebevolle Nähe und Raum, um sich in ihrem eigenen Tempo zu entfalten. Dieses Buch begleitet dich durch die ersten Monate – von Geburt an.

PEKiP: Seit über 50 Jahren beliebt

PEKiP schenkt Eltern und Kindern kostbare Momente voller Nähe, Geborgenheit und spielerischer Entdeckungen – für eine vertrauensvolle Beziehung, die ein Leben lang hält.

Kreatives Spielzeug

Mit einfachen Anleitungen für nachhaltiges Spielzeug aus alltäglichen Materialien. So erschaffst du kleine Begleiter, die Freude bereiten und alle Sinne deines Babys behutsam fördern.



WG 467 Säuglinge
ISBN 978-3-8338-9912-6



€ 16,99 [D]

www.gu.de