

ELTERN-FORUM – 25.01.2023 Vortrag „Kinder stärken – Was hilft Kindern in ihrer Entwicklung?“

Zusammenfassung des Vortrags von Marina Ewald // Kinder- und Jugendförderwerk Heiligkreuzsteinach e.V. // <https://www.kjf-heiligkreuzsteinach.de/>

Unter dem Motto „**Kinder stärken – Was hilft Kindern in ihrer Entwicklung?**“ hielt Stefan Jooß (Psychologe M. Sc.) von der Psychologischen Beratungsstelle in Neckargemünd einen Vortrag über die Grundbedürfnisse von Kindern und welchen Beitrag Eltern und Bezugspersonen hier leisten können.

Zu Beginn des Vortrags gab es einen Überblick zur Frage:

Was benötigen Kinder für eine positive/gesunde Entwicklung?

Hier führte Stefan Jooß die sieben Grundbedürfnisse von Kindern auf, an denen sich Bezugspersonen orientieren können:

- Beständige, liebevolle Beziehungen
- Körperliche Unversehrtheit und Sicherheit
- Erfahrungen, die auf individuelle Unterschiede zugeschnitten sind
- Entwicklungsgerechte Erfahrungen
- Grenzen und Strukturen
- Stabile, unterstützende Gemeinschaften
- Eine sichere Zukunft für die Menschheit

Quelle: Brazelton, T. B., & Greenspan, S. I. (2002). Die sieben Grundbedürfnisse von Kindern. Was jedes Kind braucht, um aufzuwachsen, gut zu lernen und glücklich zu sein.

Kinder können hiernach ein Grundvertrauen entwickeln, wenn sie in einer beständigen und **liebevollen Beziehung mit ihren Bezugspersonen** Verlässlichkeit und Sicherheit erfahren. Eine „sichere Bindung“ kann entstehen, wenn sich Bezugspersonen feinfühlig um das Kind kümmern und angemessen auf dessen Verhaltenssignale reagieren. Eine sichere Bindung in der Kindheit ist prägend und kann später positive Erfahrungen ermöglichen.

Der **Schutz der körperlichen Unversehrtheit und Sicherheit** kann neben körperlicher Misshandlung und Gewalt, auch durch Vernachlässigung oder Suchtmittelkonsum verletzt werden. Auch Stress und übertriebener Medienkonsum können sich hier negativ auswirken.

Erfahrungen, die auf individuelle Unterschiede zugeschnitten sind, beziehen sich auf die Balance zwischen Über- und Unterforderung beim Lern- und Entwicklungsprozess: Kinder entwickeln sich je nach individuellen Vorkenntnissen, Voraussetzungen und Interessen. Dabei zeigt sich die soziale Unterstützung und Zuwendung der Bezugspersonen in angemessenem Ausmaß hilfreich, um auch frustrierenden Momente im Lern- und Entwicklungsprozess anzunehmen.

Unter dem Aspekt der **Entwicklungsgerechten Erfahrungen** sind aktuell vor allem die Bereiche Mediennutzung*, Sport/Bewegung und Langeweile wichtige Faktoren, die sich auf die gesunde Entwicklung von Kindern langfristig auswirken können.

Zum Bereich **Mediennutzung** stellte Herr Jooß zwei Empfehlungen vor, die zur Orientierung dienen können:

- Die „3-6-9-12“ Regel aus dem *Elternratgeber Internet*
PDF S. 29, Download auf der Homepage der Bundespsychotherapeutenkammer <https://www.elternratgeber-internet.de/>
- und die Empfehlung der *Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung*
<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/alltagstipps/mediennutzung/hoechstdauer>

Beim Thema **Sport und Bewegung** wirken sich z.B. eine Stunde Aktivität pro Tag und dreimal intensive Bewegung pro Woche für die Kindgesundheit langfristig positiv aus. <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/118657/WHO-gibt-neue-Aktivitaetsempfehlungen-heraus-fuer-die-Gesundheit-zaehlt-jede-Bewegung>

Daneben ist auch **Langeweile**, eine wichtige Triebfeder in der kindlichen Entwicklung. Bezugspersonen sollten Langeweile zulassen und Kindern die Lernerfahrung ermöglichen, Langeweile durch eigene Ideen zu überwinden. <https://www.sueddeutsche.de/leben/die-muehen-der-erziehung-laaaangweilig-1.2660964>

Grenzen und Strukturen können Orientierung geben, Halt und Sicherheit, erleichtern den Alltag, ermöglichen Selbstfürsorge der Eltern, vermitteln Respekt vor sich und anderen und ermöglichen Auseinandersetzungen im geschützten Raum und Schutz für Kinder.

Eine **stabile, unterstützende Gemeinschaft** ist für die Entwicklung von Heranwachsenden ebenfalls von großer Bedeutung: sie bietet Gelegenheit für Aufbau und Pflege von Beziehungen, Aufbau von Freundschaften und Entwicklung von Modell- und Vorbildern.

Auch die **sichere Zukunft für die Menschheit** ist in diesem Zusammenhang ein bedeutender Aspekt, denn Kinder wollen wissen, dass ihre Zukunft sicher ist. Hier ist es für Bezugspersonen wichtig, Kindern zu vermitteln, dass die Erwachsenen in der Verantwortung stehen. „Das kann nicht ein Erwachsener alleine schaffen, aber jeder kann etwas beitragen“.

Im Anschluss teilte Stefan Jooß noch folgende Tipps >

10 Tipps, die Kindern beim „Großwerden“ helfen:

1. *Versuchen Sie nicht, Ihrem Kind etwas beizubringen, wozu es noch nicht bereit ist.*
2. *Stellen Sie wirklichkeitsnahe Erwartungen an Ihr Kind.*
3. *Stimmen Sie Ihre Anregungen auf die Interessen Ihres Kindes ab.*
4. *Bestärken und loben Sie Ihr Kind, wenn es etwas von sich aus und selbst machen möchte, und freuen Sie sich mit ihm über alles, was es neu gelernt hat.*
5. *Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, sein Können im alltäglichen Leben auch anzuwenden.*
6. *Entmutigen Sie Ihr Kind nicht, wenn etwas nicht gleich klappt. Ermuntern Sie es zu neuen Versuchen und geben Sie ihm, wenn es nötig erscheint, kleine Hilfestellungen.*
7. *Helfen Sie Ihrem Kind nur bei den Dingen, zu denen es selbst (noch) nicht in der Lage ist.*
8. *Lassen Sie Ihr Kind ruhig auch einmal enttäuscht sein.*
9. *Sagen Sie Ihrem Kind eindeutig und klar, wenn Sie etwas von ihm möchten, und geben Sie ihm nicht zu viele Anweisungen auf einmal.*
10. *Bieten Sie Ihrem Kind – vor allem wenn es älter ist – immer wieder Gelegenheit, mit anderen Kindern zu spielen.*

PDF-Download der 10 Tipps und weitere Infos :

https://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/psychische-gesundheit/psychische-entwicklung/#collapse_panel_3320

<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/psychische-gesundheit/psychische-entwicklung/>

Hilfs- und Unterstützungsangebote :

Die Aktivierung des sozialen Netzes kann Familien, Kinder und Bezugspersonen unterstützen. Hiermit ist auch der Austausch zwischen den Eltern, Verabredungen mit anderen Familien und Unterstützung von Freunden und Verwandten hilfreich.

Weitere Unterstützung und Hilfsangebote finden sich bei der Kinder- und Jugendhilfe, sowie psychologischen Beratungsstellen, Bsp. PSB Neckargemünd <https://pbs-neckargemuend.de/home.html>

Zusammenfassung:

Neben einer sicheren Bindung, körperlicher Unversehrtheit und Sicherheit von Kindern und Jugendlichen geht es im Bereich Entwicklungsgerechter Erfahrungen auch um die Balance zwischen Über- und Unterforderung und die Unterstützung von Heranwachsenden in ihrer Selbstwirksamkeit.

Dabei sind den Kindern entsprechende und entwicklungsgerechte Erfahrungen ebenso wichtig, wie eine stabile unterstützende Gemeinschaft. Auch Grenzen und Strukturen spielen hier eine wichtige Rolle und die Gewissheit einer sicheren Zukunft.

*Anmerkung zum Thema Medien: hier ist ein ausführlicher Info-Abend für 2023/2024 in Planung.