



Wie bekomme ich mein Kind aus Stressphasen in die Ruhe

Wir geben ihnen Bewegungsangebote für und mit ihrem Kind. Sie, als Bezugsperson, kennen ihr Kind bereits genau und entscheiden, wie weit sie mit ihrem Kind arbeiten möchten.

allgemeine Fakten in Situationen mit Kleinstkindern:

- **Kinder brauchen eine reizarme, warme, ruhige Grundstimmung und reagieren schnell auf andere Geräusche**
- **kleine Kinder reagieren auf den inneren Zustand ihrer Bezugsperson**
- *speziell im Babykurs: es werden viele Bewegungen gemeinsam mit der Bezugsperson ausgeführt*
- *speziell im Babykurs: Kinder sind während des Kurses zeitweise unbekleidet*
- **jedes Kind nimmt jede Situation anders auf, bekommt viele Eindrücke mit und verarbeitet diese**
- **nach neuen Erfahrungen sind alle Kinder sehr schnell geschafft und müde**

Wichtig vor einer neuen Situation (z.B.: in unserem Babykurs)

Gehen Sie vorab bereits die Situation gedanklich durch und machen sie sich einen Plan um Störfaktoren zu entschärfen (Hunger, Überforderung, volle Windeln).

- *Bitte packen sie folgende Dinge für den Babykurs ein:*
 - Babydecke
 - pullerfeste Unterlage
 - 2-3 Stoffwindeln
 - Ersatzkleidung für das Kind
 - ausreichend Windeln
 - ausreichend Nahrung und Getränke für beide
 - Mülltüten für gebrauchte Windeln oder verschmutzte Wäsche
- *bitte kleiden sie sich bequem und funktionell (Glitzer, Knöpfe, kratzige Stoffe vermeiden)*
- *bitte bringen sie Turn-Schuhe oder dicke Socken mit (Straßenschuhe sind im Kursraum verboten)*
- *bitte planen sie für die Anfahrt genügend Zeit ein*

Wichtig in einer neuen Situation (z.B.: in unserem Babykurs)

Gehen sie selbst entspannt in die "neue" Situation, um dem Kind Sicherheit zu bieten.

Vermeiden sie Nebengespräche mit lauter Stimme oder anderen Ablenkungen (Handy).

Achten sie auf die Zeichen ihres Kindes während der Situation (z.B. des Kurses)

- Hand offen oder geschlossen
- Augen weit geöffnet, entspannt, schon sehr müde
- langsame entspannte Bewegungen, oder schnelles Strampeln
- Gesichtsausdruck

Bitte beruhigen sie ihr Kind, sobald es sich unwohl fühlt und aus der Situation möchte.

- Aufstehen und durch den Raum laufen
- im Arm oder in der Babyschale schaukeln
- etwas zu trinken geben
- von der Gruppe/Situation etwas Abstand nehmen/weg drehen
- *speziell im Babykurs: bereits Windeln und Body wieder anziehen*
- wenn es gar nicht geht, bitte den Raum/Situation verlassen

Bitte gehen sie jederzeit auf die Bedürfnisse des Kleinstkindes ein (stillen, versorgen).

Wichtig nach einer neuen Situation (z.B.: in unserem Babykurs)

Planen sie nach einem Kurs / neuen Situation immer eine Ruhepause für ihr Kind ein, um die Reize verarbeiten zu können und sich zu erholen.

- bitte versorgen sie ihr Kind ruhig - aber auch zügig
- bitte verlassen sie ihren Platz sauber und nehmen ihre persönlichen Dinge wieder mit

WAS HILFT SCHNELL?

Schaffen sie für unterschiedliche Situationen, wiederkehrende Rituale.

- ein besonderes Lied, was immer wieder in der gleichen beruhigenden Haltung gesungen wird
- pucken des Kindes oder eine bestimmte Haltung am Körper
- Schmusetücher, Lieblingskuscheltiere, Melodien, vertraute Gerüche, vertraute Stoffe

Wenn jede Bezugsperson auf sein eigenes Kind achtet und sich unsere kleinen Regeln zu Herzen nimmt, werden es uns alle Kinder mit wundervollen Lernmomenten danken.