

# Papilio-Elternschätze:

Kinder unter drei Jahren in ihrer Entwicklung stärken

## „Innere Aufmerksamkeit“

Mit Deinem Kind positive Momente erleben.

Vertiefung und Übungen zum Papilio-Elternschätzevideo



Unser Präventionspartner:

**BARMER**

## Wissenswertes für Dich!

Dieses Übungsheft enthält hilfreiche Informationen und anregende Übungen für den Alltag mit Deinem Kleinkind.

### Das erfährst Du in diesem Heft:

- ▶ Welche Rolle ein positives Miteinander für die gesunde Entwicklung Deines Kindes spielt.
- ▶ Wie Deine „innere Aufmerksamkeit“ das Selbstbewusstsein und die Entwicklung eines positiven Selbstbildes Deines Kindes unterstützt
- ▶ Wie Du Dein Kind während des Spielens stärken kannst

## Einleitende Worte

Im Alltag gibt es viele Möglichkeiten mit Kindern in Kontakt zu gehen: z.B. beim Essen, ins Bett gehen, beim Wickeln oder Anziehen. Genauso bieten auch das Spielen und Beschäftigen Deines Kindes mit sich selbst oder auch mit Materialien die Möglichkeit gemeinsame Alltagsmomente zu gestalten, die Dein Kind und Deine Beziehung mit ihm stärken.

### Ein positives Selbstbild: Sich mit sich selbst gut fühlen

Wenn Eltern feinfühlig und aufmerksam mit ihrem Kind umgehen, hilft das dem Kind, sich selbst gut zu fühlen. Sich selbst zu mögen ist ein wichtiger Schatz, den Eltern ihrem Kind mitgeben können. Es hilft ihnen, an ihre Stärken zu glauben – sowohl als Kinder als auch später, wenn sie Erwachsene sind.

Ein Kind mit einem positiven Selbstbild fühlt, dass es gut und liebenswert ist, so wie es ist. Ein Kind mit einem positiven Selbstbild vertraut darauf, dass es Dinge gut machen kann. Es fühlt sich sicher und traut sich, auch schwierige Situationen anzugehen.

### Wie entsteht ein positives Selbstbild?

In den ersten Lebensjahren ist es sehr wichtig, wie ein Kind sich selbst sieht. In dieser Zeit fängt es an, sich selbst zu spüren und zu verstehen.

Damit ein Kind Vertrauen in sich selbst und seine Fähigkeiten bekommt, braucht es Folgendes:

- ▶ Wissen, dass es geliebt und geschätzt wird
- ▶ Gefühl, dass es gesehen und gehört wird
- ▶ Sicherheit, dass die Eltern immer da sind, um zu helfen
- ▶ Liebevoller Unterstützung und Verständnis für seine Gefühle
- ▶ Erwachsene, die es ermutigen, ihm helfen und ihm erlauben, Fehler zu machen

Ein Kind mit einem guten Bild von sich selbst kann besser mit schwierigen Situationen umgehen.

## Innere Aufmerksamkeit

Eine wichtige Voraussetzung, um gut mit einem Kind umzugehen, ist die „Innere Aufmerksamkeit“ der Eltern oder der betreuenden Person. Das bedeutet, dass man sich wirklich für das interessiert, was das Kind tut, denkt und fühlt. Es geht darum, dem Kind im Hier und Jetzt volle Aufmerksamkeit zu schenken, also im Kopf ganz beim Kind zu sein.

## Das Dreiraumprinzip

Klaus Kokemoor (Entwicklungsbegleiter und Therapeut) erklärt das „Dreiraumprinzip“ als eine Methode, die Dir als Bezugsperson dabei helfen kann, in einem hektischen Alltag aufmerksam zu sein.

Nach dem Prinzip gibt es drei Räume:

1. **Regeneration:** Das ist die Zeit für Dich, **in** der Du etwas tust, das Dir guttut. Zum Beispiel eine\*n Freund\*in besuchen oder anrufen, ein Buch lesen, Sport machen oder spazieren gehen.
2. **Organisation:** Das ist die Zeit, in der Du alltägliche Dinge erledigst, wie Einkaufen, Aufräumen und Kochen, oder in der Du arbeitest.
3. **Begleitung:** Das ist die Zeit, in der Du bewusst Dein Kind begleitest. Zum Beispiel beim Zähneputzen, Anziehen, Essen und auch, wenn Dein Kind spielt.

Die Einteilung in diese drei Räume oder Bereiche kann Dir dabei helfen, Deinen Alltag besser zu ordnen, damit Du die Zeit mit Deinem Kind aufmerksam und liebevoll gestalten kannst. In diesem Heft werden wir uns mit dem Raum der Begleitung beschäftigen.

## Sich für einen Raum entscheiden

Es ist nicht wichtig, wie viel Zeit Du in dem Begleitungsraum verbringst. Wichtiger ist, dass Du Dich bewusst entscheidest, welchen Raum Du gerade betreten willst.

Wenn Du die Tür zum Regenerationsraum öffnest, könntest Du zum Beispiel Deine Freundin anrufen und ihr von Deinen Sorgen oder Freuden erzählen. In diesem Moment bist Du aber nicht mit Deinem Kind beschäftigt.

Wenn Du dann alles erledigt hast und Zeit mit Deinem Kind verbringen möchtest, öffnest Du die Tür zum Begleitungsraum und bist ganz bei ihm.

## Der Begleitungsraum: Wie sieht er aus?

Mit vier einfachen Schritten kannst Du eine Interaktion mit Deinem Kind besonders und intensiv gestalten. So kann aus einer normalen Alltagssituation ein schöner Moment werden, der Eure Beziehung stärkt und Deinem Kind hilft.

### Die vier Schritte sind:

1. **Aufmerksam beobachten:** Schau genau, was Dein Kind macht.
2. **Aufmerksam dabei sein:** Warte ruhig, bis Dein Kind etwas von sich aus tut oder sagt.
3. **Benennen von Handlungen:** Sage, was Dein Kind gerade tut, zum Beispiel „Du baust gerade ein großes Haus.“
4. **Benennen von Gefühlen:** Sage, wie Du Dich fühlst, zum Beispiel „Es macht mir Freude, Dir zuzusehen“ und wie das Kind sich fühlt, zum Beispiel „Du bist wütend, weil der Turm umgefallen ist“.

Diese Schritte sind wichtig, um die gemeinsame Zeit besser zu nutzen. Eine kurze, aufmerksame Interaktion mit Deinem Kind ist wertvoller als viele Momente, in denen Du mit Deiner Aufmerksamkeit nur zum Teil bei Deinem Kind bist und zum anderen Teil Du z.B. an Dinge denkst, die Du gleich erledigen musst.

## 1. Aufmerksam beobachten

*Aus Sicht des Kindes: „Komm zu mir, setze Dich hin und schau, was ich tue.“*

Im Familienalltag gibt es viele Situationen, in denen Eltern ihr Kind anleiten und unterstützen müssen. Zum Beispiel beim Zähneputzen, Wickeln, Händewaschen oder Schuhe anziehen. In diesen Momenten braucht das Kind Hilfe, weil es diese Aufgaben noch nicht allein machen kann.

Wenn das Kind spielt, braucht es keine direkte Anleitung. In diesen Momenten ist vor allem die Aufmerksamkeit der Bezugsperson wichtig – jemand, der einfach da ist, beobachtet und das Kind in seinen eigenen Ideen unterstützt, ohne sie zu lenken oder zu verändern. Dadurch lernt es eine eigene Initiative zu entwickeln und Lösungen selbst zu finden.

## Du und Dein Kind

### Beispiel-Situation

Dein Kind spielt und baut konzentriert einen Turm mit Bausteinen.

### Dein Verhalten in der Situation:

- ▶ Du setzt Dich dazu und schaust Deinem Kind aufmerksam zu. Du bist ganz bei ihm.
- ▶ Du sitzt auf Augenhöhe mit Deinem Kind.
- ▶ Du suchst den Blickkontakt zu Deinem Kind und orientierst Dich mit Deiner Körperhaltung nach ihm.
- ▶ Du lässt Dich nicht ablenken (zum Beispiel mit dem Handy) und achtest auf das Tun, Fühlen und Denken Deines Kindes.
- ▶ Du nickst und bestätigst, was Dein Kind gerade tut.

### Was das bei Deinem Kind bewirkt:

- ▶ Dein Kind wird merken: „Mama/Papa schaut mir zu, weil sie/er neugierig ist, was ich mache. Sie/er interessiert sich für mich.“
- ▶ Dein Kind fühlt sich gesehen: „Mama/Papa sieht mich.“
- ▶ Dein Kind fühlt sich wichtig: „Ich bin für Mama/Papa wichtig.“
- ▶ Dein Kind wird dadurch selbstbewusster und entwickelt ein positives Bild von sich: „Ich bin gut, so wie ich bin.“

## 2. Aufmerksam dabei sein

*Aus Sicht des Kindes: „Warte aufmerksam und gib mir Zeit, meinen Turm allein zu bauen, auch wenn es manchmal länger dauert!“*

### Lass uns die Perspektive wechseln

#### Beispiel-Situation

Stell Dir vor: Du baust gerade ein Regal. Du hast Freude daran und möchtest es akkurat aufbauen. Bei einer Schraube wird es ein bisschen kompliziert und sie fällt Dir ein paar Mal auf den Boden. Eine andere Person (z.B. Dein Partner oder Deine Partnerin) hebt die Schraube auf, nimmt Dir den Schraubenzieher aus der Hand, fängt an die Schraube einzudrehen und sagt: „Komm, ich mache es!“

### 1. Schritt: Deine Emotionen nachspüren

Beschreibe Deine Gefühle: Wie geht es Dir mit der Reaktion der anderen Person?



---

---

---

### 2. Schritt: Bedürfnisse und Ziele der anderen Person entdecken

Welches Ziel oder welches Bedürfnis hat die andere Person Deiner Meinung nach?



---

---

---

### 3. Schritt: Was würde Dir guttun?



---

---

---

## Du und Dein Kind

Eltern – und Erwachsene allgemein - möchten Kindern oft schnell helfen, wenn sie etwas nicht gleich schaffen. Zum Beispiel wenn ein Puzzleteil nicht passt, der Turm umkippt oder die Kartoffel von der Gabel fällt. Sie wollen ihnen helfen oder ihnen etwas beibringen.

Auch wenn sie es gut meinen: Wenn Erwachsene immer eingreifen, nehmen sie dem Kind wichtige Lernmomente. Diese sind wichtig, damit das Kind an sich selbst glaubt und ein positives Selbstbild aufbauen kann.

Ständiges Eingreifen kann für das Kind frustrierend sein. Es kann wütend werden (zum Beispiel schreien, weinen oder Spielsachen werfen) oder traurig (weinen, sich zurückziehen oder nicht mehr spielen wollen)

## Beispiel-Situation

Dein Kind hat jetzt schon drei Bausteine aufeinander gebaut. Es holt sich einen dritten und versucht ihn obendrauf zu legen. Dein Kind versucht es mehrmals und bleibt dabei konzentriert.

## Dein Verhalten in der Situation

- ▶ Du setzt Dich neben Dein Kind und schaust ihm genau zu.
- ▶ Du schaust ihm in die Augen und bist ihm zugewandt.
- ▶ Du lässt ihm Zeit, um Dinge selbst auszuprobieren.
- ▶ Du wartest, ohne zu helfen, bis Dein Kind es allein hinbekommt oder nach Deiner Hilfe fragt.
- ▶ Du bemerkst anerkennend, dass es dranbleibt: „Du bist geduldig, Du versuchst es nochmal.“
- ▶ Du ermutigst Dein Kind weiterzumachen: „Der Baustein ist wieder runtergefallen. Versuch es nochmal, Du schaffst das!“

## Was das bei Deinem Kind bewirkt

- ▶ Das Kind lernt, Lösungen für Probleme zu finden: „Wenn ich es öfter versuche, schaffe ich es irgendwann. Ich gebe nicht auf!“
- ▶ Es entwickelt ein positives Selbstbild: „Ich habe es allein geschafft. Ich bin stark!“
- ▶ Dein Kind erkennt seine Stärken: „Das kann ich gut“ oder „Ich bin gut, wie ich bin.“
- ▶ Dein Kind erkennt seine Grenzen und lernt, nach Hilfe zu fragen: „Wenn ich es nicht allein schaffe, frage ich jemanden um Hilfe.“
- ▶ Dein Kind lernt, dass Fehler in Ordnung sind und man nicht beim ersten Versuch erfolgreich sein muss: „Mama/Papa ermutigt mich weiterzumachen. Es ist in Ordnung, wenn ich scheitere. Ich kann es nochmal probieren.“

### 3. Benennen von Handlungen

*Aus Sicht des Kindes: „Benenne, was ich tue.“*

#### Lass uns noch einmal die Perspektive wechseln

##### Beispiel-Situation 1

Du hast Freunde und Freundinnen zum Essen eingeladen: Du hast alles sorgfältig und schön hergerichtet. Das Essen steht schon auf dem Tisch und es riecht köstlich. Deine Freunde und Freundinnen klingeln, Ihr begrüßt Euch und Ihr setzt Euch an den Tisch.

Eine Freundin sagt zu Dir: „Vielen Dank für die Einladung.“

Spüre kurz nach, wie Du diese Situation wahrnimmst.



---

---

---

##### Beispiel-Situation 2

Du hast Freunde und Freundinnen zum Essen eingeladen: Du hast alles sorgfältig und schön hergerichtet. Das Essen steht schon auf dem Tisch und es riecht köstlich. Deine Freunde und Freundinnen klingeln, Ihr begrüßt Euch und Ihr setzt Euch an den Tisch.

Eine Freundin sagt zu Dir: „Es sieht sehr lecker aus und es riecht fantastisch. Du hast alles so liebevoll hergerichtet! Oh, und Du hast ja das Geschirr gedeckt, das wir letztes Jahr im Urlaub gekauft haben. Vielen Dank für die Einladung. Ich freue mich sehr hier zu sein.“

#### Veränderung in Dir spüren

Was hat sich in der zweiten Situation für Dich verändert?



---

---

---

## Du und Dein Kind

Mit „Benennen von Handlungen“ ist gemeint, dass Du beschreibst, was Dein Kind tut, ohne es zu deuten oder zu bewerten.

### Beispiel:

- ▶ Du hast die rote Farbe genommen. (Benennen)
- ▶ Du liebst rot. (Interpretieren)

Der Satz „Du liebst rot“ zeigt, was Du darüber denkst, aber nicht, was Dein Kind fühlt. Es kann sein, dass Dein Kind die rote Farbe gewählt hat, weil der Stift neu ist, gut gespitzt ist oder es eine rote Blume malen möchte.

Wenn Du immer versuchst, die Handlungen Deines Kindes zu deuten, kann das die Entwicklung seines Selbstwertgefühls negativ beeinflussen. Es nimmt dem Kind die Möglichkeit, selbst über seine Interessen und Vorlieben nachzudenken.

### Beispiel-Situation

Dein Kind hat jetzt vier Bausteine zusammgelegt. Es holt sich noch einen und versucht, ihn obendrauf zu legen. Der Stein fällt auf den Boden. Dein Kind hebt ihn auf und versucht es erneut.

### Dein Verhalten in der Situation

- ▶ Du beschreibst, was Dein Kind gerade macht: Zum Beispiel: „Du versuchst gerade, den Stein obendrauf zu legen. Er ist wieder runtergefallen und Du hebst ihn wieder auf.“
- ▶ Du schaust genau hin und bleibst bei ihm.
- ▶ Du hältst Dich zurück. Du lässt es einfach weitermachen.

### Was es bei Deinem Kind bewirkt

- ▶ Durch Deine Worte merkt Dein Kind, dass Du es siehst: „Ich bin Mama/Papa wichtig.“ Das stärkt sein Selbstbewusstsein.
- ▶ Dein Kind lernt, seinen eigenen Ideen und Handlungen zu vertrauen: „Was ich mache, ist gut.“
- ▶ Außerdem lernt es neue Wörter, weil Du sein Tun beschreibst.
- ▶ Du unterstützt Dein Kind außerdem dabei, sich zu fokussieren; so kann es länger aufmerksam und bei der Sache bleiben.

## 4. Benennen von Gefühlen

*Aus Sicht des Kindes: „Gib mir Worte für meine Gefühle.“*

### Lass uns wieder die Perspektive wechseln

#### Beispiel-Situation 1

Dein Auto ist liegen geblieben, Du warst in der Werkstatt und die Reparatur ist teuer. Das ärgert Dich sehr, da Du vor zwei Monaten schon viel Geld in das Auto investieren musstest.

Du kommst ins Büro und erzählst voller Wut Deinen Kollegen\*innen von Deinem Erlebnis.

Eine Kollegin sagt zu Dir: „Ja, das kenne ich auch. Sei froh, dass Du nicht auf der Straße liegen geblieben bist. Mir ist es nämlich letztens passiert und ich musste den Abschleppwagen anrufen. Ich war so wütend!“

#### 1. Schritt: Deine Emotionen nachspüren

Beschreibe Deine Gefühle: Wie geht es Dir mit der Aussage Deiner Kollegin?



---

---

---

#### 2. Schritt: Bedürfnisse und Ziele der anderen Person entdecken

Welches Ziel oder welches Bedürfnis hat, Deiner Meinung nach, Deine Kollegin mit ihrer Aussage?



---

---

---

#### Beispiel-Situation 2

Dein Auto ist liegen geblieben, Du warst in der Werkstatt und die Reparatur ist teuer. Das ärgert Dich sehr, da Du vor zwei Monaten schon viel Geld in das Auto investieren musstest.

Du kommst ins Büro und erzählst voller Wut Deinen Kollegen\*innen von Deinem Erlebnis.

Eine Kollegin sagt zu Dir: „Das ärgert Dich sicher sehr, oder? So viel Geld in so kurzer Zeit. Das kann ich Dich gut verstehen. Das würde mich auch wütend machen. Ich kann das total gut nachvollziehen“.

### 3. Schritt: Veränderung in Dir spüren

Was hat sich in der zweiten Situation für Dich verändert?



.....

.....

.....

### Du und Dein Kind

#### Beispiel-Situation

Du beobachtest Dein Kind, während es einen Turm mit den Bausteinen baut. Es sind schon fünf Steine aufeinander gebaut. Beim nächsten Versuch fällt der ganze Turm auf den Boden. Dein Kind nimmt die Steine in die Hand und wirft sie wütend durch die Gegend. Danach fängt es an zu weinen.

#### Dein Verhalten in der Situation

- ▶ Du schaust Deinem Kind in die Augen und sagst zum Beispiel: „Du bist gerade sauer, weil Dein Turm kaputt ist.“
- ▶ Du zeigst Deinem Kind, dass Du es verstehst: „Ich verstehe Dich, das ist echt ärgerlich!“
- ▶ Du hilfst Deinem Kind, sich zu beruhigen: „Möchtest Du zu mir kommen?“ oder „Soll ich Dich umarmen?“
- ▶ Reflektiere anhand der Reaktion Deines Kindes, ob Du die Gefühle Deines Kindes richtig erkannt hast.

#### Was es bei Deinem Kind bewirkt

- ▶ Wenn Du die Gefühle Deines Kindes benennst, merkt es, dass Du Verständnis für seine Gefühle hast.
- ▶ Es bekommt Worte für das, was es fühlt.
- ▶ Es lernt außerdem seine Gefühle und die Gefühle der anderen zu verstehen und sich selbst – anfangs mit Deiner Hilfe und später alleine – zu regulieren.

## Das Interaktions-Tagebuch

Wir haben eine Art Tagebuch für Dich angelegt. Dort kannst Du die Situation mit Deinem Kind, Dein Verhalten und die Reaktion Deines Kindes aufschreiben. Dadurch kannst Du die aufmerksame Begleitung Deines Kindes ausprobieren und Veränderungen besser beobachten.

Probiere Dich aus!

### Beschreibe die Situation



.....

.....

.....

Mein Verhalten (beschreibe anhand der Merkmale, was Du getan, gesagt und beobachtet hast)	Reaktion des Kindes (beschreibe, wie Dein Kind auf Dein Verhalten reagiert hat)
Aufmerksam beobachten ..... .....	..... .....
Aufmerksam warten ..... .....	..... .....
Benennen von Handlungen ..... .....	..... .....
Benennen von Gefühlen ..... .....	..... .....

## **Innere Aufmerksamkeit: Ich sehe, was Du tust und fühlst!**

Nach diesem kurzen Aufenthalt im Begleitungsraum ist Dir vielleicht aufgefallen, dass es nicht nur um die Quantität, sondern vor allem um die Qualität geht, die Du diesem Raum widmest.

Der Begleitungsraum muss nicht unbedingt groß und mit vielen Dekorationen ausgestattet sein: es reichen kleine Aufmerksamkeiten, die ihn attraktiv und warm machen.

Wichtig ist, dass Du ihn aktiv und gemeinsam mit Deinem Kind erlebst: Dadurch bestärkst Du die Beziehung mit Deinem Kind und lernst in dieser Zeit seine Stärken und seine Interessen besser kennen.

In diesem „warmen Raum“ kannst Du mit Deinem Kind besonders die Basis für seine psychische Gesundheit aufbauen.

Das Selbstwertgefühl und die Selbstwirksamkeit, also das Gefühl, etwas allein schaffen zu können, das Finden von Lösungen und das Zusammenleben mit anderen sind sehr wichtig für die gesunde Entwicklung Deines Kindes. Diese Dinge helfen ihm nicht nur als Kind, sondern auch später im Erwachsenenleben.

Vielen Dank für „Deine Aufmerksamkeit“!

## Literatur

Aarts M. & Aarts J. (2019): Das goldene Geschenk. Eindhoven: AARTS PRODUCTION Verlag

Brazelton, B. & Stanley, G. (2008): Die sieben Grundbedürfnisse von Kindern: Was jedes Kind braucht, um gesund aufzuwachsen, gut zu lernen und glücklich zu sein. Weinheim, Basel: Beltz

Haug Schnabel G. & Bensel J. (2005): Grundlagen der Entwicklungspsychologie - Die erste 10 Lebensjahre. Freiburg im Breisgau: Herder Verlag GmbH

Kaiser S. (2020): Resilienzförderung bei Kindern unter drei Jahren. Weilheim an der Teck: Springer

Kokemoor K. (2022): Von der Ohnmacht zur Handlungskompetenz- Die Begleitung von Kindern mit herausforderndem Verhalten. Gießen: Psychosozial-Verlag GmbH & Co. KG

Wedewardt L. & Hohmann K. (2021): Kinder achtsam und bedürfnisorientiert begleiten in Krippe, Kita und Kindertagespflege. Freiburg im Breisgau: Herder Verlag

Die „Papilio-Elternschätze: Kinder unter drei Jahren in ihrer Entwicklung stärken“ wurden in Kooperation mit der BARMER im Rahmen des Gemeinschaftsprojektes Papilio-U3, einem Programm zur Förderung der psychosozialen Gesundheit von Kindern unter drei Jahren in der Kita, entwickelt.

Informationen zum Gemeinschaftsprojekt findest du hier:

[www.barmer.de/a006294](http://www.barmer.de/a006294)

[www.papilio.de/u3](http://www.papilio.de/u3)

Weitere Videos sowie Vertiefungen und Übungen findest du auf

[www.papilio.de/elternschaetze](http://www.papilio.de/elternschaetze)

## Autorin:

Angela Patanè

## Kontakt

Papilio gGmbH

Am Alten Gaswerk 2

86156 Augsburg

Fon 0821 4480 5670

[kontakt@papilio.de](mailto:kontakt@papilio.de)

[www.papilio.de](http://www.papilio.de)



Unser Präventionspartner:

