

## Innere Aufmerksamkeit

Mit Deinem Kind positive  
Momente erleben



Der Alltag ist häufig mit vielen Aufgaben gefüllt. Doch es geht nicht nur darum, wie viel Zeit Du mit Deinem Kind verbringst, sondern wie Du diese gemeinsamen Momente gestaltest. In diesem Video erfährst Du, wie Du kleine, aber bedeutungsvolle Augenblicke schaffst, die Eure Beziehung stärken. Nutze die Übungen im Praxisheft, um diese Momente bewusst zu gestalten – für eine starke Verbindung und mehr innere Ruhe.

Die **Qualität** und **Intensität** der gemeinsamen Zeit können die Beziehung zu Deinem Kind **stärken!**



Durch 4 einfache Elemente kannst Du Dein Kind dabei unterstützen, ein **positives Bild** von sich selbst zu entwickeln.



Aber lassen wir ein Kind **selbst** erzählen:



Ich baue einen Turm ...  
komm mit!  
Ich zeige Dir,  
was ich brauche.



## Videokarte

### 1 Komm zu mir, setze Dich hin und schau, was ich tue.

Wenn Du mir zuschaust, fühle ich mich wichtig und gesehen.

Du bist da und das macht mich glücklich.



### 2 Gib mir Zeit.

Warte aufmerksam und gib mir Zeit, meinen Turm allein zu bauen, auch wenn es manchmal länger dauert!

So kann ich Ideen ausprobieren und sehen, was passiert.

Es macht mich stolz, wenn ich es alleine schaffen kann.



### 4 Gib Worte für meine Gefühle!

„Ich glaube, Du ärgerst Dich, weil der Turm umgefallen ist!“

So merke ich, dass Du meine Gefühle siehst und verstehst.



Positive gemeinsame Momente sind wichtig, um die Beziehung mit Deinem Kind zu stärken und es in seiner Entwicklung zu begleiten.



Vertiefende fachliche Informationen findest Du unter

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

Dort warten weitere Tipps und Übungen auf Dich, wie Du Dein Kleinkind in seiner Entwicklung unterstützt.

### 3 Benenne, was ich tue!

„Oh, Du hast jetzt drei Bausteine aufeinander gebaut.“

Wenn Du das sagst, fühle ich mich gesehen und wichtig.



### Bleibe bei mir!

Dein Blick und Dein Lächeln geben mir Mut und zeigen mir, dass ich wichtig bin.

So wächst mein Selbstvertrauen und ich fühle mich geschätzt und geliebt!



In gemeinsamen Momenten ist Deine „innere Aufmerksamkeit“ wichtig.

Eine kurze Interaktion mit Deinem Kind, in der Du Dich intensiv und aufmerksam mit ihm beschäftigst, gibt ihm mehr als viele „unaufmerksame“ Momente!



### 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.

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

**Papilio**  
Dein Partner für  
sozial-emotional starke Kinder

Unser Präventionspartner:

**BARMER**