



Vortragsreihe Kinder Jugend Familie
Jasmin Kuster; Mütter- und Väterberatung
Region Luzern

Schlaf, Erlernen motorischer Fähigkeiten und Bindungsaufbau

Wie können Eltern diese Herausforderungen meistern?

«Nur ein bisschen Sand im Getriebe»

Veränderung vom Paar zur Familie

Mit der Geburt des ersten Kindes verändern sich der Tagesablauf von Paaren und es kommt zu einer Umstellung der Lebens- und Arbeitsgewohnheiten. Es macht aus einem Paar eine Familie. Neu gilt es diesen kleinen Menschen 24 Stunden, 7 Tage in der Woche zu versorgen und das Ganze in einem Chaos der Gefühle. Was unter anderem helfen kann, sind Gespräche mit dem Partner und dem damit verbundenen Aushandeln von Familienzielen und Wünschen. Eine gute Organisation, Paar-Zeit und eine Prise Humor.

Herausforderung Schlaf

In der ersten Zeit nach der Geburt, bekommen die Eltern meist zu wenig Schlaf. Babys müssen erst lernen die Schlafzeiten vorwiegend auf die Nacht zu legen und mehrere Stunden am Stück zu schlafen. Dies ist insbesondere Abhängig von der Hirnreife.

Für jedes Alter gilt «Ein Kind kann nur so viel schlafen, wie es seinem Schlafbedarf entspricht».

Mit einem regelmässigen, dem Kind angepassten Tagesablauf, lernt ein Kind Abläufe zu erwarten. Einschlafrituale können den Übergang vom Wach sein zum Schlafen erleichtern.

Stadt Luzern
Regionale Mütter- und Väterberatung
Kasernenplatz 3, Postfach 7860
6000 Luzern 7
Telefon: 041 208 73 33
Fax: 041 208 73 32
E-Mail: mvb@stadtluzern.ch
www.muetterberatung-luzern.ch

Erlernen motorischer Fähigkeiten

«Alles was wir einem Kind beibringen, kann es nicht selber entdecken» *(sinngemässes Zitat des Entwicklungspsychologen Piaget)*

Üben, üben, üben... In der Wohnung, draussen, auf verschiedenen Unterlagen oder Untergründen. Im ersten Lebensjahr gilt es sich gegen die Schwerkraft aufzurichten, entsprechend dem kindlichen Reifeprozess. Es gibt keinen fixen Fahrplan. Hier sind die Erwachsenen Vorbilder und es ist die Aufgabe der Eltern ihren Kindern die Möglichkeit zum Üben zu geben.

Bindung als Grundstein von Beziehung

Die Bindungsbeziehung entwickelt sich im ersten Lebensjahr mit der wichtigsten Fürsorgeperson, die möglichst feinfühlig, liebevoll und verlässlich für das Kind da ist. So lernen Kinder ein Gefühl von Selbständigkeit, Sicherheit und Vertrauen aufzubauen und ihre Gefühle wahrzunehmen und zu regulieren. Auch hier sind Eltern Vorbilder, insbesondere im Umgang mit ihren eigenen Gefühlen.

ICH-Entwicklung

Die sogenannte «Trotz- oder Autonomiephase» beginnt um den 14. Lebensmonat und dauert bis kurz vor die Grundschulzeit.

STOPP anstelle von NEIN, da Kinder damit besser umgehen können, kann hier hilfreich sein. Zudem dürfen Eltern ihren Kindern etwas zutrauen lernen (ausser bei der Gesundheit/Sicherheit), ab 17.00 Uhr übernehmen dann die Erwachsenen das Entscheiden.

Literatur

- Bild: Zugriff am 21.8.2017, auf http://www.stuttman-karikaturen.de/karikaturen/2005/Sand_im_Getriebe.jpg.
- Benz, C. Schlafstörungen bei Säuglingen und Kleinkindern. Schlafsprechstunde. Abteilung Wachstum und Entwicklung. Universitäts-Kinderklinik Zürich.
- Zugriff am 16.9.2019 auf: <https://gute-erste-kinderjahre.de/autonomie-entwicklung-in-sicherer-bindung>
- Neyer, R. (2006). Motorische Entwicklung in den ersten Lebensjahren. Luzern.
- Goldene Regeln zur Unterstützung der Schlaf-Wach-Organisation. Quelle: 2005 Papoušek, Rothenburg, Cierpka und von Hofacker