



ElternMail Berlin

DEIN KIND IM 10.-14. LEBENSMONAT

Liebe Mama, lieber Papa,

die dritte Online-Ausgabe der ElternMail Berlin für den 10. - 14. Lebensmonat ist da! In dieser Ausgabe erwarten euch die Themen **KITA, TRENNUNGSANGST, KONFLIKTE MIT VERWANDTEN UND ALS PAAR.**

Die nächste Online-Ausgabe der ElternMail Berlin beschäftigt sich mit der Lebensphase 15. - 20. Lebensmonat. (s. Vorschau am Ende).

Euer ElternMail-Team



Inhalt

Einleitung	1
Wie geht's deinem Kind in der Kita?	2
Umgang mit den Großeltern und anderen Verwandten	5
Wenn Großeltern oder andere Verwandte die Partnerschaft beeinflussen	6
Weitere Unterstützungsangebote in Berlin	7
Vorschau und Impressum	8

Einleitung

Es ist erstaunlich, was dein Kind im ersten Lebensjahr alles gelernt hat und was nun alles schon möglich ist. Im zweiten Lebensjahr wird dein Kind noch selbständiger und meistert viele große Entwicklungsschritte. Wo ihr bis eben euren ganz eigenen Rhythmus hattet und am Morgen vielleicht innig kuscheln konntet, wird das Leben jetzt mehr und von außen bestimmt.

Die Kita bringt einerseits Entlastung und stresst dich vielleicht auch wegen der Bringzeiten. Der Kontakt zu den Verwandten bringt neben liebevollen Momenten und schönen Erlebnissen fürs Kind möglicherweise Konflikte über die „richtige Erziehung“ mit sich. Und nicht nur die

Schritte in die Welt werden größer, wenn Kinder das „Nest“ verlassen. Auch die Ansteckungsgefahr wächst. Das Immunsystem ist noch nicht so gut entwickelt, daher können Infekte nicht immer abgewehrt werden.

Die gute Nachricht: Der Stress wird mit der Zeit weniger, sobald du dich an die neuen Abläufe und Veränderungen gewöhnt hast. Denn auch ein durchgetakteter Tag bietet genug Zeit fürs Kuscheln und Spielen. Und was die Unterstützung durch Großeltern, Verwandte oder Bekannte angeht: Da können Mütter und Väter oft erstmals lernen, nach Hilfe zu fragen und diese anzunehmen.

WIE GEHT'S DEINEM KIND IN DER KITA?

Vielleicht hat dein Kind die Eingewöhnung in einer Kita oder Tagespflege bereits wunderbar gemeistert oder dieser neue Lebensabschnitt steht euch noch bevor.

Infos zum Berliner Bildungsprogramm

Das Berliner Bildungsprogramm beschreibt, welche Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten Kinder brauchen, um ihr Leben erfolgreich zu meistern. Hierzu gehören bestimmte Inhalte und Möglichkeiten, wie sie altersentsprechend gefördert werden können. Ein besonderer Schwerpunkt liegt in den Kitas auf der Sprachförderung. Die sprachlichen Fortschritte des Kindes werden in regelmäßigen Abständen in einem Sprachlerntagebuch dokumentiert. Das Ziel ist es, dass die Kinder bestmöglich auf den Eintritt in die Schule und den weiteren Lebensweg vorbereitet sind.

Die Eingewöhnung liebevoll begleiten

Als Elternteil kannst du die Eingewöhnung deines Kindes begleiten und unterstützen. Vor allem Kinder, die noch kaum sprechen können, brauchen viel Zeit und Geduld, um Vertrauen zu einer neuen Bezugsperson aufzubauen. Daher sind bei und nach der Eingewöhnung die Zusammenarbeit und die Kommunikation zwischen Pädagoginnen und Pädagogen und Eltern von besonderer Bedeutung. Wenn dein Kind eingewöhnt ist, wirst du durch die Kita regelmäßig über die Entwicklung deines Kindes informiert. Elterngespräche und Elternversammlungen können ebenfalls genutzt werden, um offene Fragen zu klären oder die Entwicklung deines Kindes in der Gruppe zu erfragen.

Auch in der Phase der Eingewöhnungszeit hat jedes Kind, je nach Alter und Temperament, sein ganz eigenes Tempo. Manchen Kindern fällt die Eingewöhnung schwerer als anderen. Die täglichen Trennungen können anfangs sehr verunsichern, da Kinder manchmal Angst haben, das Elternteil könnte vielleicht nicht wiederkommen. Wenn dein Kind unter Trennungsängsten leidet, ist dies natürlich auch für dich belastend.

Mit der Zeit wird dein Kind jedoch lernen, darauf zu vertrauen, dass es nicht allein gelassen und immer wieder abgeholt wird. Mit einer liebevollen Begleitung durch dich und die Erzieherinnen und Erzieher kommen Kinder meist sehr gut durch die Eingewöhnungszeit. Kleine „Rückschritte“ gibt es auch nach einer gelungenen Eingewöhnung immer wieder – vor allem dann, wenn z. B. die geliebte Erzieherin krank ist, der beste Freund oder die beste Freundin aus der Kita nicht da ist oder dein Kind krank war. Auch nach dem Wochenende oder nach Urlauben brauchen viele Kinder etwas mehr Zeit, um wieder in der Kita anzukommen. Versuche, diese kleinen „Rückschritte“ anzunehmen, und begleite dein Kind liebevoll und geduldig.

Wichtig: Dein Kind spürt, ob du selbst überzeugt davon bist, dass die Kita ein sicherer Ort für es ist. Hol dir deswegen alle Informationen, die du brauchst, um Sicherheit auszustrahlen. Nicht nur dein Kind, sondern auch du brauchst erstmal eine Eingewöhnung.



WIE GEHT'S DEINEM KIND IN DER KITA?

Das bedeutet ein Kita-Tag für dein Kind

Vielleicht geht dein Kind bereits mehrere Stunden in die Kita oder in die Tagespflege. Wie wunderbar! Dein Kind darf täglich mit vielen anderen Kindern spielen und spannende Spielmaterialien entdecken. Meist gibt es jeden Morgen einen Begrüßungskreis. Hier wird gemeinsam gesungen, vorgelesen und erzählt.

Im Laufe eines Kita-Tages nimmt dein Kind viele Reize auf. Es versucht, sich an alle Regeln zu halten, lernt, sich in der Gruppe zurechtzufinden, und entdeckt viel Neues. Diese vielen neuen Anforderungen sind anstrengend für dein Kind.

Offmals reagieren Kinder deshalb emotional, wenn Mama oder Papa sie aus der Betreuung abholen. Sie weinen, sind wütend und manchmal bleibt sogar die erwartete Wiedersehensfreude aus. Falls du so was kennst: Das hat nichts damit zu tun, dass dein Kind nicht nach Hause möchte. Es liegt vielmehr daran, dass der sichere Hafen deines Kindes wieder zurück ist – und der bist du.

Es ist also ganz normal, dass dein Kind beim Abholen oder am Nachmittag seine Gefühle rauslässt. Es braucht jetzt deine Nähe und Geduld. Dass es sich bei dir mit all seinen Gefühlen zeigt, ist ein Vertrauensbeweis!

Das kannst du tun

- Versuche, verständnis- und liebevoll auf die Gefühle deines Kindes einzugehen.
- Hole dein Kind mit etwas Zeit und ohne Stress ab, sodass ihr bereits in der Kita Zeit für eine kleine Kuscheleinheit habt.
- Achte darauf, dass dein Kind nach der Betreuung etwas Ruhe und deine Nähe bekommt.
- Viele Kinder sind nach der Kita hungrig. Macht z. B. ein kleines Picknick vor der Kita.

Kosten für die Kita

In Berlin ist die Betreuung in einer Kita oder in der Kindertagespflegestelle für alle Kinder kostenfrei. Für das Mittagessen gibt es in der Regel eine monatliche Kostenbeteiligung.

Bei einem niedrigen Einkommen oder bei Inanspruchnahme von bestimmten Sozialleistungen steht dir vielleicht eine Förderung aus dem Bildungs- und Teilhabepaket zu.

Folgende Leistungen sieht das Bildungspaket im Kindergarten vor

- Mittagessen in Kita oder Kindertagespflege
- Kosten für Ausflüge in Kita oder Kindertagespflege
- Kosten für die Teilnahme an mehrtätigen Kitafahrten
- Leistungen in Kultur, Sport und Freizeit (z. B. Musikunterricht oder Sportverein)

Weitere Informationen in verschiedenen Sprachen findest du bei der BuT-Beratung.



WIE GEHT'S DEINEM KIND IN DER KITA?

Gesundheit deines Kindes

Dein Kind ist nun ein Kita-Kind und es scheint plötzlich mehr zu Hause als in der Betreuung zu sein? Schnupfen, Fieber, Husten und Magen-Darm-Infekte bestimmen euren Alltag?

Keine Sorge, auch das ist vollkommen normal. Besonders im ersten Kita-Jahr können Infekte eine große Rolle spielen.

Gut zu wissen

Tatsächlich sind bis zu 12 Infekte im Jahr völlig normal. Das Immunsystem deines Kindes ist unreif und muss sich erst noch entwickeln. Krankheitserreger werden daher schnell aufgenommen.

Das Gute ist: Durch jeden Infekt, den dein Kind durchmacht, lernt das Immunsystem dazu und die Abwehr gegen Krankheitserreger wird stärker.

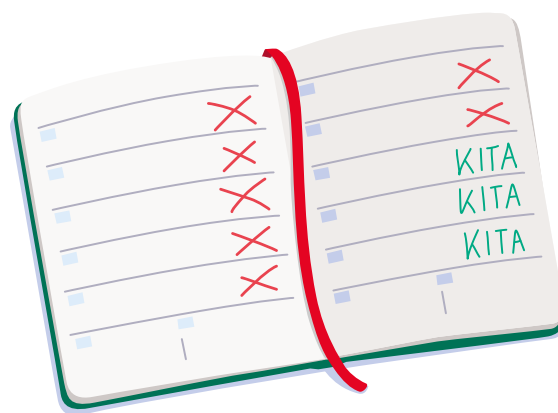
So kannst du das Immunsystem deines Kindes stärken

- Geht viel an die frische Luft.
- Achte darauf, dass dein Kind ausreichend und altersgerecht schläft.
- Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist wichtig für dein Kind.
- Begleite dein Kind bei der Hygiene wie z. B. regelmäßiges Händewaschen.

Krank am Wochenende oder in der Nacht - was kannst du tun?

Am Wochenende, an Feiertagen sowie abends und nachts hat deine Kinderärztin oder dein Kinderarzt geschlossen. Daher ist es immer hilfreich und sinnvoll, die Kontaktdaten der nächsten Kinderklinik oder des kinderärztlichen Notdienstes bereitliegen zu haben. Bei kleineren Beschwerden oder Fragen ist der ärztliche Bereitschaftsdienst unter der Telefonnummer 116117 rund um die Uhr für dich erreichbar.

Wichtig: Wenn dein Kind z. B. stark erkältet ist, Fieber oder ein Magen-Darm-Virus hat und zu Hause betreut werden muss, ist das für dich nicht leicht. Vielleicht musst du die Arbeit und die Betreuung deines kranken Kindes unter einen Hut bringen. Es ist dennoch wichtig, dein Kind nicht krank in die Kita zu schicken. Es benötigt Ruhe, Nähe und ausreichend Schlaf, um wieder gesund zu werden. Wenn dein krankes Kind zu Hause bleibt, kann eine Ansteckung anderer Kinder oder auch der Betreuerinnen und Betreuer vermieden werden.



Tipp: Kinderkrankengeld

In der Regel haben Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer Anspruch auf Kinderkrankengeld. Hierfür stellt die Kinderärztin oder der Kinderarzt dir ein Attest aus, dass du dein Kind wegen einer Erkrankung zu Hause betreuen musst. Die Krankenkasse erstattet dir nach der Einreichung des Attests einen Teil deines Lohnausfalls.

UMGANG MIT DEN GROßELTERN UND ANDEREN VERWANDTEN

Viele junge Familien freuen sich über die Unterstützung der eigenen Eltern oder anderer Verwandter. Jedoch haben nicht alle Familien das Glück, diese Unterstützung und Hilfe zu erhalten, da die Großeltern oder andere Verwandte beispielsweise nicht in der Nähe wohnen, gesundheitlich nicht in der Lage sind, auf ein Kind aufzupassen, oder vielleicht selbst noch arbeiten.

Ist aber eine Unterstützung im Alltag durch Großeltern oder andere Verwandte möglich, sind Mütter und Väter meist dankbar für die Entlastung. Dadurch, dass Eltern und Großeltern oder andere Verwandte fast immer eine langjährige Bindung aufgebaut haben, können Eltern ihr Kind mit einem guten Gefühl des Vertrauens in die Hände dieser Personen geben. Gerade jedoch die Nähe zwischen Eltern, Großeltern und anderen Verwandten kann auch zu Spannungen untereinander führen. Der Grund für Streit ist häufig, dass sowohl die jungen Eltern von heute als auch die Eltern früherer Generationen zwar das Beste für ihre Kinder wollten und wollen, es hier aber unterschiedliche Vorstellungen darüber gibt, was „das Beste für das Kind“ ist.

Gründe, warum es zu Streit kommen kann (Beispiele)

- Unterschiedliche Erziehungsstile: Die Sichtweisen auf Erziehung haben sich in den letzten Jahrzehnten durch Medien, neue Erkenntnisse und Empfehlungen, z. B. zur Kindheit und zu einer gesunden Ernährung, stark verändert. Die Großeltern haben die eigenen Kinder nach bestem Wissen und Gewissen erzogen. Dennoch weichen ihre Erziehungsansichten von den heutigen Vorstellungen ab. Das kann zu Meinungsverschiedenheiten führen.
- Unterschiedlicher Umgang mit z. B. Medien, Süßigkeiten, Schlafenszeiten, allgemeinen Vereinbarungen und Grenzen.
- Großeltern haben bereits Kinder großgezogen und meinen zu wissen, wie es „richtig“ geht.
- So kann es zu Missverständnissen kommen. Wenn Großeltern z. B. feststellen: „Du machst dies oder jenes anders“, klingt das für dich vielleicht so, als würdest du als Mutter oder als Vater kritisiert werden. Und genauso kann eine Äußerung von dir, wie z. B.: „So machen wir das aber heute“, vielleicht als besserwisserisch verstanden werden. Dabei war es nur eine Feststellung.

Dies hilft im Umgang miteinander:

- Sprich in der ICH-Form deine Gefühle/Bedürfnisse aus.
- „Ich bin ... (z. B. wütend, unsicher)“
- Sage ganz klar, warum dir gewisse Dinge wichtig sind.
- „Mir ist es wichtig, dass Tim regelmäßig schläft, damit er den Tag verarbeiten kann.“
- Sprich Wertschätzung aus.
- „Ich bin so erleichtert, dass ihr auf ... aufpasst! Das ist eine große Unterstützung für mich!“
- Sei interessiert.
- Wenn möglich, fühle dich nicht sofort von den Großeltern (Verwandten, Bekannten etc.) angegriffen, sondern sei offen für deren Vorschläge. Vielleicht könnt ihr hierzu miteinander ins Gespräch kommen.
- Sei klar und bestimmt.
- Wenn immer wieder Grenzen überschritten werden, darf das ruhig genau so gesagt werden, z. B.: „In diesem Punkt bin ich wirklich davon überzeugt, wie wir es machen. Ich wünsche mir, dass du meine Meinung und meinen Weg akzeptierst.“
- Seid ein Team. Wenn du merkst, dass die Großeltern oder die Verwandten offen für neue Erkenntnisse, z. B. zum Thema Erziehung, sind, hilft es, sie mit einzubeziehen. Vielleicht tauscht ihr euch über einen interessanten Artikel oder Podcast aus? So bekommt dein Gegenüber das Gefühl: „Ich werde als Ansprechpartnerin oder als Ansprechpartner in Kinderfragen ernst genommen.“ Frage gerne auch mal um Rat.



UMGANG MIT DEN GROßELTERN UND ANDEREN VERWANDTEN

Wenn auf deine Gesprächsversuche nicht gut reagiert wird

1. Tipp:

Versuche, dich selbst zu beruhigen und zu schützen. Gehe z. B. raus aus der Situation, wenn du merkst, dass Reden keinen Sinn ergibt. So verhinderst du, etwas zu sagen, was du später bereust.

2. Tipp:

Benenne die Gefühle des anderen: „Kann es sein, dass du dir Sorgen um machst?“

3. Tipp:

Wenn die Grenzen deines Kindes überschritten werden, stelle dich wie ein Schutzschild vor dein Kind. Wenn deinem Kind z. B. gedroht wird, sage: „Stopp! Das geht auch ohne zu drohen!“ oder „Ich helfe euch, eine Lösung zu finden.“

4. Tipp:

Off können Großeltern oder andere Verwandte ihre Sichtweise verändern, wenn sie Mitgefühl (Empathie) bekommen. Manchmal helfen auch Grenzen oder Abstand. Bei Gewalt gegenüber deinem Kind ist es notwendig, den Kontakt deutlich zu reduzieren oder ganz abzubrechen. Bitte hole dir in diesem Fall fachliche Unterstützung bei einer Familienberatungsstelle.

Wann ist es sinnvoll, keinen Kontakt zu haben?

- Wenn das Wohl deines Kindes gefährdet ist, z.B. durch emotionale oder körperliche Gewalt.
- Wenn absolut kein Vertrauen gegenüber den Großeltern oder den anderen Verwandten vorhanden ist und wichtige Vereinbarungen nicht eingehalten werden.
- Wenn der Kontakt einen schlechten Einfluss auf euer eigenes Familienleben hat.

WENN GROßELTERN ODER ANDERE VERWANDTE DIE PARTNERSCHAFT BEEINFLUSSEN

Nicht selten kommt es nach einem Besuch bei den Großeltern oder den Verwandten zu Streit zwischen einem Paar. Beide Elternteile möchten ihre eigenen Verwandten in Schutz nehmen und wollen nicht, dass schlecht über die Familie gesprochen wird. Absolut verständlich, oder? Denn jeder Elternteil bezieht den Angriff auf die eigenen Eltern zu einem Teil auf sich selbst.

Wichtig ist trotzdem, dass ihr als Paar zusammenhaltet und füreinander einsteht.

Achtet darauf, dass das Verhalten der Großeltern nicht andauernd zum Streitthema zwischen euch wird, wenn z. B. die Schwiegermutter wieder einmal alles besser wusste oder der Opa sein Enkelkind mit einem Geschenk verwöhnt hat.

Versucht deswegen, darauf zu verzichten, schlecht über die Verwandten der Partnerin oder des Partners zu sprechen, um eure Paarbeziehung zu schützen.



UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE IN BERLIN



Berliner Familienportal

Auf dem Berliner Familienportal finden sich zahlreiche wertvolle Serviceinformationen rund um das Thema Familie, ein Veranstaltungskalender für Kinder, Jugendliche und die gesamte Familie sowie Ratgeber zu vielseitigen Themen (z.B. Freizeit, Finanzen, Alleinerziehend, KiTa usw.)

← www.berlin.de/familie



Betreuung für dein Kind:

Eine Übersicht zum Thema, inklusive weiterführender Links zu spezialisierten Angeboten, bieten

← www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/kindertagesbetreuung



← www.berlin.de/familie/informationen/kinderbetreuung-ergaenzend-und-flexibel-143



← www.kita-navigator.berlin.de



Bei Erkrankung und Krankheit deines Kindes:

Der Kinder- und Jugendgesundheitsdienst (KJGD) unterstützt Familien, die Entwicklung von Kindern zu begleiten und gesundheitliche Beeinträchtigungen frühzeitig zu erkennen bzw. zu verhindern:

← www.kinderversorgungsnetz-berlin.de/gesundheitsamt



Ist dein Kind (auch am Wochenende) erkrankt und du bist unsicher, wohin du dich wenden sollst? Der ärztliche Bereitschaftsdienst berät telefonisch unter der 116117.

Weitere Infos auf:

← www.kvberlin.de/fuer-patienten/anruf-116117



Eine Übersicht über wichtige Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner, Notrufnummern und Rettungsstellen bietet auch das Berliner Familienportal:

← www.berlin.de/familie/informationen/das-kind-ist-krank-kinderarztpraxen-und-kinderaerztlicher-bereitschaftsdienst-45



Ist das Kind erkrankt, haben berufstätige Eltern, Mütter oder Väter Anspruch auf Kinderkrankentage.

Um das Kind zu versorgen, können sie sich von der Arbeit freistellen lassen, um das Kind zu versorgen. In dieser Zeit erhalten sie Kinderkrankengeld.

Weitere Infos auf:

← www.berlin.de/familie/informationen/das-kind-ist-krank-freistellung-von-der-arbeit-266



Unterstützung bei Konflikten:

Hilfe bei Familien- und Paarkonflikten findest du bei den Berliner Erziehungs- und Familienberatungsstellen:

← www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/erziehungs-und-familienberatung



Finanzielle Unterstützung:

Beratung und Unterstützung bei der Beantragung und Nutzungen von Leistungen aus dem Bildungs- und Teilhabepaket:

← www.buf-beratung.de



VON BEGINN AN GUT BEGLEITET

Mit der **ElternMail Berlin** will die **Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie** allen Eltern mit dem Start ins Familienleben und auf dem weiteren Weg zur Seite stehen und sie stärken. Das für Familien kostenlose Angebot soll dazu beitragen, dass Mütter und Väter hilfreiche Informationen rund um die Entwicklung ihres Kindes erhalten und praktische Tipps und Hinweise zu unterstützenden Angeboten vor Ort finden.

Vorschau auf die nächste Online-Ausgabe ElternMail Berlin für die Lebensphase 15. bis 20. Lebensmonat deines Babys

1. „Ich will aber ...“ – wenn dein Kind seinen eigenen Willen entdeckt
2. Feinmotorik – Malen, Kneten, die Welt „begreifen“
3. Sauber werden liebevoll begleiten
4. Der Schlaf deines Kindes



Impressum

Herausgeber

ElternLeben.de – ein Angebot
der wellcome gGmbH

www.elternleben.de

www.welcome-online.de

Unterstützt von

Stützrad gGmbH

Gefördert durch



Senatsverwaltung
für Bildung, Jugend
und Familie

Konzeption

wellcome gGmbH: Dr. Martina Stotz

Redaktion

wellcome gGmbH: Dr. Martina Stotz,
Madeline Hoffmann, Sabine Linz

Stützrad gGmbH: Katja Brendel,
Sabrina Döring

Freie Mitarbeit: Karin Hackbarth,
Elisabeth Hussendörfer, Renate Lieberknecht,
Maike Meier, Patricia Pomnitz

Koordination Marketing & Gestaltung

wellcome gGmbH: Berit Lohnzweiger

Grafik und Layout

wellcome gGmbH: Florian Stuertz

Illustrationen

Franziska Bachmaier (House of Creatures)

Foto

S. 1: iStock (FatCamera)

© wellcome gGmbH 2024



ElternMail Berlin wird herausgegeben
von **ElternLeben.de** – der **Online-Plattform**
für Eltern.

Wir begleiten dich mit Wissen und
kostenloser Beratung von der
Schwangerschaft bis in die Pubertät.



Melde dich für die digitale ElternMail an, um keine Ausgabe zu verpassen – es dauert nur 2 Minuten.

(Deutsch / English / Polski / українська / Türkçe / العربية)

← www.elternleben.de/elternmail-berlin