

„Liebevolles Aufwachsen“

Liebe - Geborgenheit - Unterstützung



Sehr geehrte Eltern,
sehr geehrte Interessierte,

ich freue mich, Ihnen in diesem Newsletter einige Gedanken und Anregungen zum Thema „**Liebevolles Aufwachsen**“ mitzugeben.

Kinder sind kleine Persönlichkeiten, die in den ersten Jahren ihres Lebens besonders viel **Liebe, Geborgenheit und Unterstützung** brauchen. Diese Zuwendung bildet das Fundament, auf dem sie **gesund, glücklich und zuversichtlich** aufwachsen können.

Ein zentraler Baustein dafür ist das **Gefühl von Sicherheit**. Kinder brauchen das Vertrauen, dass sie in ihrer Familie und ihrem Umfeld geschützt und angenommen sind. Dieses Gefühl schafft eine stabile Basis, auf der sie mutig die Welt erkunden, Neues ausprobieren und ihre eigenen Fähigkeiten entdecken können.

Wie Kinder **Sicherheit, Vertrauen und Geborgenheit** erfahren, hängt eng mit dem Wohlbefinden der Eltern zusammen. Kinder spüren sehr genau, wie es uns geht – **innere Ruhe und Gelassenheit übertragen sich** auf sie. Nehmen Sie sich daher selbst wichtig, achten Sie auf Pausen und auf das, was Ihnen guttut. Kinder brauchen keine perfekten Eltern, sondern Menschen, die **echt und verlässlich** sind.

Wenn Sie Ihre Gefühle ehrlich zeigen – Freude, Ärger oder auch Müdigkeit – lernt Ihr Kind, dass alle Emotionen ihren Platz haben dürfen. So erfahren Kinder, was Authentizität, Verständnis und Nähe bedeuten – die besten Voraussetzungen für Vertrauen, Stabilität und ein liebevolles Aufwachsen.

Was Kinder brauchen, um liebevoll aufwachsen zu können:

- ♥ Das Gefühl, geliebt und akzeptiert zu sein.
Zuwendung zeigt sich in vielen kleinen Momenten: Blickkontakt, eine Umarmung, gemeinsames Kuscheln auf dem Sofa oder liebevolle Worte im Alltag.
- ♥ Klare, liebevolle Grenzen, die Sicherheit geben.
Zuverlässige Regeln geben Orientierung. Bleiben Sie konsequent und erklären Sie kurz, warum bestimmte Grenzen wichtig sind – das schafft Vertrauen und Klarheit.
- ♥ Zeit und Raum, um Gefühle zu entdecken.
Fragen Sie Ihr Kind, was es gerade bewegt – was es froh, traurig oder unsicher macht. So fördern Sie emotionale Bewusstheit und Sprachentwicklung zugleich.
- ♥ Erwachsene, die zuhören und ernst nehmen.
Schenken Sie Ihrem Kind echte Aufmerksamkeit und hören Sie bewusst zu – beim Frühstück, beim Spaziergang oder abends beim Zubettgehen. Gespräche und aktives Zuhören stärken die Verbindung.
- ♥ Vertrauen, um Neues auszuprobieren.
Ermutigen Sie Ihr Kind, Dinge selbst zu versuchen, und loben Sie den Mut, nicht nur das Ergebnis. So wächst Selbstvertrauen.



Bewegung, um Spannungen abzubauen und Energie freizusetzen.

Kinder brauchen Bewegung – drinnen wie draußen, bei jedem Wetter. Sie stärkt Körper, Geist und Seele und hilft, Stress abzubauen.



Langeweile, um Erlebtes und Gelerntes zu verarbeiten.

Auch das Gehirn braucht Pausen, um das Erlebte und Gelernte zu verarbeiten. Langeweile lässt neue Ideen entstehen. Bestärken Sie Ihr Kind darin, wie wichtig es ist, einige Zeit NICHTS zu tun.



Positive Vorbilder geben Orientierung.

Kinder lernen durch Nachahmung. Leben Sie vor, was Sie Ihrem Kind mitgeben möchten – Ihr Verhalten prägt mehr als Worte.



Geduld beim Lernen.

Neues zu lernen braucht Zeit und Verständnis. Am besten ist es, wenn sich das Kind selbst etwas erschließt oder entdeckt. Bleiben Sie dabei in der Beobachterrolle und bieten Sie Unterstützung an, wenn Hilfe erforderlich ist.



Freiraum, Freizeit und Flexibilität schafft Kreativität.

Lassen Sie Ihrem Kind einen Freiraum, in dem es sich ausprobieren und entdecken kann. Stellen Sie einfaches Material (Papier, Stifte, Kleber, Papprollen, Schachteln usw.) zur Verfügung und lassen Ihr Kind z.B. selbst etwas basteln, malen oder gestalten. Eigenes Tun stärkt Selbstwirksamkeit und Stolz.



Ruhe und Geborgenheit zum Entspannen.

Schaffen Sie regelmäßig und täglich Zeiten, in denen NICHTS gemacht, angeboten oder getan wird. Geben Sie dem Kind die Möglichkeit zur Ruhe zu kommen, sich zu entspannen und zu erholen - einfach mal Stille genießen und Körper und Geist beruhigen.



Freude, Spaß und gemeinsam Lachen

Wohl das WICHTIGSTE überhaupt: Lachen Sie gemeinsam, erleben Sie die Freude und den Spaß beim kindlichen Spiel. Das tut gut, baut Stress ab und vor allem stärkt es die emotionale Verbindung.

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben, diese Impulse zum liebevollen Aufwachsen zu lesen. Mit Ihrer Geduld, Ihrem Vertrauen und Ihrer Zuwendung schaffen Sie eine Umgebung, in der Kinder sich sicher und angenommen fühlen können. Liebevolle Orientierung, gemeinsame Rituale und offener Austausch legen den Grundstein für eine starke Entwicklung.

Bleiben Sie echt, zugewandt und neugierig – und **genießen Sie** die vielen kleinen, **wertvollen Momente des Familienlebens**.

Herzliche Grüße

Alexandra Stadler

Pädagogische Fachberatung im Amt für Kinder und Familie



**MEHR RAUM
UND ZEIT.**

