

# ELTERNBRIEF BAD NAUHEIM

7 bis 12 Monate

Familie Mustermann  
Maja Mustermann  
Musterstraße 10  
61231 Bad Nauheim



**E.v.A. - Elternbegleitung von Anfang an**  
Johannisstraße 5 | 61231 Bad Nauheim  
Telefon: (0 60 32) 938 7442  
eva.land@bad-nauheim.de | www.eva-bn.de



**KIKS UP**  
Zanderstraße 26 | 61231 Bad Nauheim  
Telefon: (0 60 32) 704 739  
info@kiksups.de | www.kiksups.de

Liebe Familie Mustermann,

heute erhalten Sie den zweiten Elternbrief von E.v.A. und KIKS UP. Wir hoffen, dass Sie auch diesmal wieder einige spannende Anregungen finden, die Sie mit Maja und dem Rest Ihrer Familie ausprobieren können.

Maja hat sich schnell entwickelt, und ihre Geburt scheint schon sehr weit zurück zu liegen. Sie hat inzwischen gelernt zu lächeln und schenkt Ihnen damit Glücksmomente und Bestätigung. Das ist schön! Freuen Sie sich daran und genießen Sie es, denn die Zeit mit einem Baby vergeht wie im Flug. Wahrscheinlich hat sie Ihr Leben auch komplett umgekrempelt, und das ist ganz normal.

Sollten sich zwischenzeitlich Fragen ergeben haben oder Sie einfach Gesprächsbedarf haben, so wenden Sie sich über das E.v.A. Büro gern an Ihren persönlichen Elternbegleiter.

Wir wünschen Ihnen weiterhin eine schöne und glückliche Zeit mit Maja.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr E.v.A. Team

## So stärken Sie Maja

Sprechen Sie viel mit Maja oder singen Sie ihr Lieder vor, denn so lernt sie Sprachmelodie, -rhythmus und -bedeutung. Durch Brabbeln und Tonvariationen tritt Maja mit ihrer Umwelt in Kontakt. Reagieren Sie darauf, antworten Sie ihr und reden Sie normal mit ihr – nicht in „Babysprache“. Zugleich beginnt Maja zu fremdeln. Das bedeutet, dass sie fremde Menschen als fremd erkennt und die Nähe zu bekannten Menschen wie Mama und Papa sucht. Das ist gesund und wichtig, außerdem stärkt es Maja in ihrer gefühlsmäßigen Entwicklung.

- Gestik und Mimik  
Schauen Sie Maja mit freundlichem Lächeln an, und geben Sie ihr - durch Berührungen, Körperkontakt, Kuschneln und unterschiedlichen Lauten – immer wieder Anreize sich mit Ihnen zu "unterhalten".

- Zugehörigkeitsgefühl  
Unternehmen Sie als Familie regelmäßig (schöne) Dinge gemeinsam (Ausflüge, Besuche, usw.). Das gibt Maja das Gefühl dazuzugehören und stärkt sie in der Annahme, dass sie wichtig ist.
- Rituale  
Rituale strukturieren den Tagesablauf. Es ist gut für Maja, wenn sie z.B. ein wiederkehrendes Einschlafritual hat (z.B. Waschen, Gute-Nacht-Lied, Gute-Nacht-Kuss, Licht aus). Auch andere Dinge im Tagesablauf lassen sich ritualisieren und stärken das Vertrauen des Kindes in seine Umwelt.

### So lernt Maja zu genießen

Nach wie vor erforscht Maja fast alle Dinge mit dem Mund. Es macht Spaß, alles in den Mund zu stecken und bringt Zufriedenheit. Zugleich wird Ihr gemeinsamer Lebensrhythmus nun immer stabiler, Sie wachsen als Familie weiter zusammen.

- Sättigungsgefühl  
Es gibt Tage, an denen Maja beim Essen nicht genug bekommen kann, aber manchmal hat sie auch keinen Appetit. Das ist ganz normal und kein Grund zur Beunruhigung.
- Trinken  
Zum Durstlöschen eignen sich am besten Wasser oder ungezuckerter Tee, da diese Getränke keine unnötigen Kalorien enthalten und so die bald kommenden Zähne geschont werden.
- Gemeinsame Mahlzeiten  
Versuchen Sie Ihren Tag so zu gestalten, dass Sie mindestens eine Mahlzeit pro Tag als Familie gemeinsam einnehmen. Das bestärkt Maja darin, dazuzugehören, und gibt allen Familienmitgliedern die Möglichkeit, von ihrem Tag zu berichten.

### So bleibt Maja fit

Maja hat wie jedes Kind ihr eigenes Lerntempo, und auch das Sitzen, Krabbeln usw. macht sie, wenn sie so weit ist. Lassen Sie sich nicht durch Vergleiche mit anderen Kindern unter Druck setzen, denn Kinder entwickeln sich sehr unterschiedlich und nicht nach Fahrplan. Achten Sie jedoch auf die Vorsorgeuntersuchungen, denn der Kinderarzt kann mögliche Entwicklungsverzögerungen feststellen. Bieten Sie Maja Anreize und schenken Sie ihr viel Zeit, denn gemeinsames Spielen macht mehr Spaß, als alleine auf der Decke oder im Wagen zu liegen.

Maja hat nun auch schon erste Lieblingsspielsachen. Diese können Sie wunderbar nutzen, um Majas Bewegungsfreude anzuregen.

- Beweglichkeit  
Es dauert nicht mehr lange, dann "bewegt" sich Ihr Kind durch die Wohnung. Lassen Sie Maja die Welt erobern, und bringen Sie nicht alles vor ihr in Sicherheit. Denn Maja kann ein „Nein“ durchaus verstehen, annehmen und so erste Regeln lernen.
- Sing- und Fingerspiele  
An Sing- und Fingerspielen hat Maja jetzt großen Spaß, außerdem können Sie Maja so zur Bewegung und erstem „Mitmachen“ anregen.
- Rückengeschichten und Massagen  
Sanfte Bewegungen (Massagen) auf dem Rücken von Maja können z.B. in eine Geschichte verpackt viel Spaß machen.

Zu den beschriebenen Themen gibt es weitere Kurse, Literatur oder Internetseiten, hier eine kleine Auswahl:

Literatur: „Zehn kleine Krabbelfinger“; Kösel-Verlag; ISBN: 978-3466305704  
„Streichelwiese“; Kontakte Musikverlag; ISBN: 978-3896170767

Kurse: Unter [www.kiksup-familie.net](http://www.kiksup-familie.net) finden Sie viele Angebote für Mama, Papa und Maja.

Internet: Eine tolle Internetseite für Eltern: [www.starkeeltern.de](http://www.starkeeltern.de)