

# SO WIRD MEIN KIND SEELISCH STARK! WIE KANN ICH ALS MUTTER ODER VATER DABEI HELFEN?



**IHR ALLE KÖNNT MIR  
DABEI HELFEN, DAMIT ICH  
SEELISCH STARK WERDE!**

Seelisch stark bedeutet, mein Kind ist psychisch gesund. Wenn mein Kind sich seelisch und körperlich wohlfühlt, kann es sich gut entwickeln. Mein Kind lernt jeden Tag neue Sachen. Manchmal erlebt es auch schwierige Situationen. Wenn mein Kind seelisch stark ist, kann es mit Problemen besser umgehen.

«Seelisch stark» zeigt sich in jedem Alter anders, zum Beispiel:

- Mein Kind spielt sorglos.
- Mein Kind ist neugierig und offen.
- Mein Kind kann einen Moment warten.
- Mein Kind kann ein eigenes Ziel verfolgen.
- Mein Kind ist kreativ: es malt, macht Musik, bastelt etwas.

Mein Kind kann schon viel selbst tun, damit es seelisch stark wird. Zum Beispiel: Babys können enge Beziehungen mit anderen Menschen aufbauen. Und Babys können sich manchmal sogar selbst beruhigen. Zusammen mit den Eltern, Geschwistern und anderen Menschen wird mein Kind seelisch noch stärker.

## Da sein

Mein Kind soll sich sicher fühlen. Deshalb schaue ich, dass immer bekannte Menschen in der Nähe sind. Ich weiss, was mein Kind braucht. Ich kümmere mich um mein Kind.



## Freude zeigen

Ich zeige meinem Kind, dass ich gerne mit ihm zusammen bin. Ich interessiere mich für das, was es tut. Dadurch weiss mein Kind, dass es wertvoll ist.



## Miteinander reden

Vielleicht kann mich mein Kind noch nicht verstehen. Trotzdem rede ich mit ihm. Ich schaue, welche Gefühle es hat. Ich schaue zum Beispiel auf seinen Gesichtsausdruck. Und ich achte auf die Geräusche, die es macht. Ich antworte darauf.



## Trösten

Wenn mein Kind weint, tröste ich es. Ich kann es beruhigen, wenn ich mit ihm spreche, es streichle oder halte. Und wenn ich es in meinen Armen wiege.



## Sachen erklären

Ich erkläre meinem Kind wichtige und auch kleine Sachen, die gerade rundherum geschehen. Ich sage ihm, was ich mache und was ich fühle.



### Andere Menschen treffen

Ich schaue, dass mein Kind andere Menschen trifft: Kinder und Erwachsene. Ich bin da, wenn mein Kind mich braucht.



### Spielen

Spielen ist wichtig. Wenn mein Kind spielt, entdeckt es die Welt und sich selbst. Deshalb schaue ich, dass mein Kind spielen kann. Manchmal spiele ich mit.



### Selber ausprobieren

Mein Kind darf Sachen ausprobieren. Es darf seine eigenen Erfahrungen machen. Ich erkläre ihm klar und verständlich, was es darf und was es nicht darf.



### Sich im Körper wohlfühlen

Ich schaue, dass mein Kind sich im Körper wohlfühlt. Deshalb schaue ich, dass es sich genug bewegt und an der frischen Luft ist. Ich gebe meinem Kind gesundes Essen, das ihm Freude macht.

### Zur Ruhe kommen

Mein Kind erlebt jeden Tag viel Neues. Deshalb braucht es Erholung. Ich schaue, dass mein Kind schlafen und sich ausruhen kann. Ich schaue, dass es Pausen im Alltag hat.

### Einander helfen

Damit es meinem Kind gut geht, muss es mir auch gut gehen. Ich schaue, dass ich mich erholen kann. Ich frage andere Menschen, dass sie mir helfen.



### Dabei sein und mitmachen

Mein Kind soll wissen, dass es zu verschiedenen Kindern und erwachsenen Menschen dazugehört. Wo immer es geht, darf mein Kind dabei sein und mitmachen. Auch wenn ich andere Menschen treffe, bin ich für mein Kind da.