Anne Pulkkinen

DAS MEIST-VERKAUFTE BUCH ZUM THEMA

PEKiP®

EMPFOHLEN VON PEKiP e.V.

PEKiP

Babys spielerisch begleiten

Für eine gesunde Entwicklung im ersten Lebensjahr

Die schönsten Spiel- und Bewegungsideen für zu Hause

Die vier Ziele des PEKiP-Konzeptes

- Durch gezielte Bewegungs-, Sinnes- und Spielimpulse wird die Entwicklung deines Babys liebevoll unterstützt – **gemeinsam wachsen wir**.
- Die Beziehung zwischen dir und deinem Baby wird gestärkt – **Schritt für Schritt mehr Vertrauen und Bindung**.
- Du profitierst vom wertvollen Austausch mit anderen Eltern – **zusammen sind wir stark**.
- Dein Baby begegnet anderen Babys im etwa gleichen Alter – **eine wertvolle Gelegenheit, voneinander und miteinander zu lernen**.

9.–10. Monat

Die Sprache entwickelt sich jetzt rasant. Mit neun oder zehn Monaten kennt dein Baby bereits viele Begriffe – auch wenn es die Wörter noch nicht klar aussprechen kann.

9.–12. Monat

Wenn dein Baby zu robben beginnt und vom Vierfüßlerstand ins Krabbeln wechselt, hält es dich wunderbar auf Trab. Es zieht sich an Möbeln hoch und wagt erste vorsichtige Schritte zur Seite, während es sich festhält. Bald folgen die ersten freien Schritte – die motorische Entwicklung macht große Sprünge.

Babys Meilensteine im zweiten Halbjahr

6.–7. Monat

Im sechsten Monat entdeckt dein Baby seine Füße – liegend greift es danach und trainiert so seine Bauchmuskeln. Ab dem siebten Monat wandern die Füße sogar zum Mund.

7.–8. Monat

Wie ein kleiner Forscher testet dein Baby mit sieben, acht Monaten die Schwerkraft. Es lässt Spielzeug fallen – und prüft immer wieder, ob es wirklich nach unten fällt.

8. Monat

Mit etwa acht Monaten entdeckt dein Baby das Prinzip von Ursache und Wirkung: »Ein Spielzeug, das an einer Schnur befestigt ist, kann ich mithilfe der Schnur zu mir heranziehen.«

Inhalt

Theorie

9 **DAS ERSTE JAHR**

10 **Babys und Eltern: Ein perfektes Team**
11 Dein Baby ist da!
13 Genies im Kleinformat
17 Gute Eltern – ganz natürlich

22 **Entwicklung im ersten Jahr**
23 Entwicklung – was heißt das?
25 Zwölf spannende Monate
27 Die ersten drei Monate
32 Vom vierten bis zum sechsten Monat
34 Vom siebten bis zum zwölften Monat
40 **Extra:** Entwicklung im ersten Lebensjahr

42 **Das Prager-Eltern-Kind-Programm**
43 PEKiP – was ist das?
45 PEKiP in der Gruppe
50 **Extra:** Nachgefragt

Praxis

53 **SPIELE UND ANREGUNGEN**

54 **Gut vorbereitet beginnen**
55 Das Wann und Wie
57 Das richtige Spiel finden
58 Wichtige Griffe für Spiel und Alltag

60 **Spiele für das erste Vierteljahr**
61 Entwicklung optimal fördern
62 Beweglicher Kopf und flinke Augen
72 Spiele für Hände und Füße
78 Spiele in der Bauchlage
82 Erste Tragespiele

86 **Spiele für das zweite Vierteljahr**
88 Noch mehr Spiele für Hände und Füße
91 Noch mehr Spiele in der Bauchlage
95 Der richtige Dreh

102 **Spiele für das zweite Halbjahr**
104 Spiele für Babys Hände
111 Einladung zum Krabbeln
116 Die Krabbelphase fördern
119 Die ersten Schritte
128 Soziale Spiele
130 **Extra:** Die Sprachentwicklung fördern

135 **SCHÖNES ZUM SPIELEN**

136 **Spielzeug – was brauchen Babys?**
137 Wozu Spielzeug?
138 **Extra:** Babyausstattung: Must-haves und No-gos

140 **Selbst gemachtes Spielzeug**
141 Bewegungsspiele mit Alltagsmaterialien
142 Spielzeug für alle Altersstufen

Service

154 Bücher, die weiterhelfen
154 Adressen, die weiterhelfen
155 Register
156 Spieleregister
158 Impressum

Das erste Jahr

Mit der Geburt deines Kindes beginnt eine neue und aufregende Zeit. Genieße das erste gemeinsame Jahr aus vollem Herzen und hab Vertrauen in dich und dein Baby.

BABYS UND ELTERN: EIN PERFEKTES TEAM Seite 10

ENTWICKLUNG IM ERSTEN JAHR Seite 22

DAS PRAGER-ELTERN-KIND-PROGRAMM Seite 42

Entwicklung im ersten Jahr

Die wohl am häufigsten gestellte Frage beim Kinderarzt lautet: »Entwickelt sich mein Kind normal?« und kann in den allermeisten Fällen mit einem klaren »Ja!« beantwortet werden. Ein Glück! Doch die Ansichten Außenstehender verunsichern viele Eltern immer wieder aufs Neue: »Was, dein Kind sitzt noch

nicht? Ist es schon sauber? Spricht es Zwei-Wort-Sätze? Denkst du, es ist normal, dass euer Baby so ruhig ist?« Es ist schon erstaunlich, wie viel Verwandte, Bekannte oder Fremde plötzlich über Entwicklungspsychologie zu wissen scheinen und darüber, wie sich ein gesundes Kind entwickeln sollte. Lasse dich von den Ansichten dieser selbsternannten Experten nicht verunsichern! Und wenn du wirklich Zweifel hast, ob dein Kind sich altersgemäß entwickelt, sprich am besten mit deinem Kinderarzt darüber.

Entwicklung – was heißt das?

Heute ist man sich einig, dass die Entwicklung eines Kindes sowohl von den Genen als auch von der Umwelt abhängig ist. Ein Neugeborenes bringt für seine körperliche und geistige Entwicklung eine Art inneren Plan mit, also gewisse Veranlagungen.
Darüber hinaus muss das Baby von Anfang an liebevoll in seiner Entwicklung begleitet werden. Die gesamte Umwelt, in die ein Kind hineingeboren wird, spielt eine große Rolle – ganz besonders die innere Haltung der Eltern. Neben Nahrung und Pflege braucht ein Baby vor allem das Gefühl, geborgen und angenommen zu sein. Nur so kann Urvertrauen als Basis für eine gesunde Entwicklung entstehen.

KEINE REGEL OHNE AUSNAHME!

Die Entwicklung eines Babys verläuft meist in einer bestimmten Reihenfolge. Das heißt, es gibt eine Art »vorbestimmten« Ablauf der einzelnen Entwicklungsschritte, an den sich etwa 87 Prozent aller Babys halten. Die anderen 13 Prozent überspringen manche Entwicklungsstufen oder erreichen sie erst später, also in einer anderen Reihenfolge als andere Babys. Sollte das bei deinem Kind der Fall sein, ist das in der Regel kein Grund, sich Sorgen zu machen!
Bei der Auswahl der passenden Anregungen für das gemeinsame Spiel kommt es daher weniger darauf an, wie alt dein Baby gerade ist, sondern vielmehr darauf, auf welchem Entwicklungsstand es sich befindet. Wähle aus den verschiedenen Bewegungsanregungen in diesem Buch *(siehe Seite 53)* immer diejenigen aus, die dem aktuellen Können deines Babys entsprechen – auch wenn es vielleicht einige Wochen älter oder jünger ist, als angegeben wird. Darüber hinaus wird dein Kind sicher einige Anregungen zu Lieblingsspielen auserwählen, die lange spannend bleiben *(siehe Seite 76)*.

FREIRÄUME GEBEN – GRENZEN SETZEN

Eine weitere Voraussetzung für die gesunde Entwicklung des Kindes ist, dass es vielfältige Erfahrungen sammelt. Es braucht beispiels-

Beweglicher Kopf und flinke Augen

In den ersten drei Lebensmonaten lernt dein Baby, zuerst etwas ganz genau zu betrachten: Mamas oder Papas Gesicht oder einen kleinen, gut sichtbaren Gegenstand. Kurze Zeit später erweitert sich sein Blickfeld, und das Baby kann das interessante Objekt auch mit den Augen verfolgen, wenn es sich langsam hin und her bewegt. Nach einigen Wochen dreht dein Baby auch seinen Kopf mit, wenn sich die Person beziehungsweise der Gegenstand langsam von einer Seite zur anderen bewegt. Mit den Spiel- und Bewegungsanregungen auf den folgenden Seiten kannst du diese Entwicklung unterstützen.

Wer ist denn da?

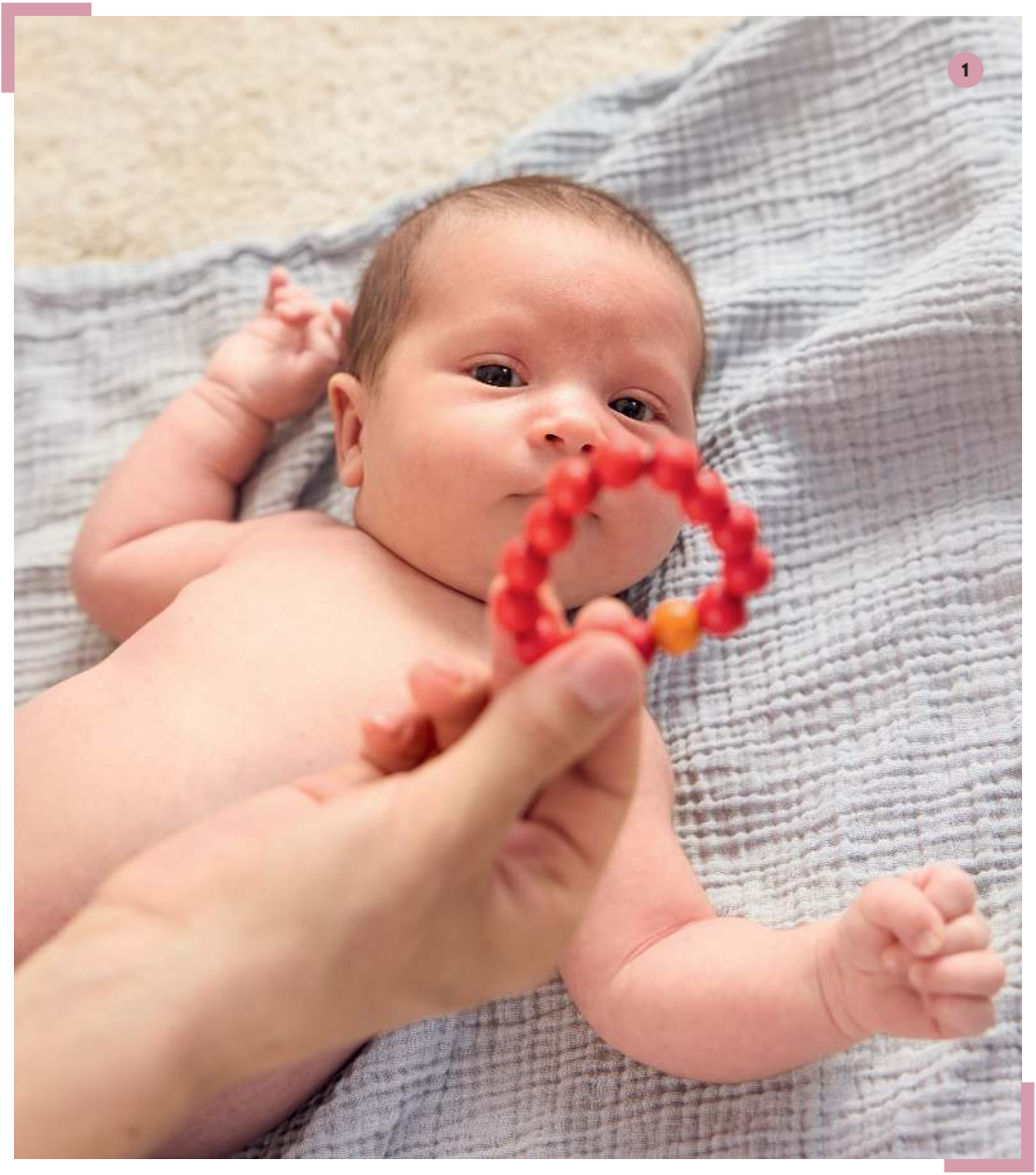
Das ist neu: ein Gesicht fixieren.
Dein Baby liegt auf dem Rücken. Zeige ihm im Abstand von 20 bis 25 Zentimetern dein Gesicht, sprich mit ihm und lächle dein Baby liebevoll an.
Was tut dein Baby? Es versucht, deine Augen oder deinen Mund genau zu betrachten. Anfangs gelingt ihm das nur für kurze Zeit. Wenn es ihm zu anstrengend wird, wendet es die Augen ab.
Und später? Mit der Zeit betrachtet es dein Gesicht immer länger.

Wo ist es hin? (1)

Du brauchst: eventuell ein kleines, gut erkennbares Spielzeug, zum Beispiel einen roten Greifring.
Das ist neu: einem Spielzeug oder deinem Gesicht nachsehen.
Bewege das Spielzeug (oder einfach dein Gesicht) ganz langsam vor den Augen deines Babys hin und her.
Was tut dein Baby? Dein Kind hat die Möglichkeit, mit den Augen zu verfolgen, wie sich der Gegenstand bewegt.
Und später? Dein Kind dreht seinen Kopf in dieselbe Richtung, in die sich auch der Gegenstand bewegt. Nach einigen Wochen kannst du das Spielzeug auch zu Babys Füßen hin und wieder zurück Richtung Kopf bewegen. Gegen Ende des dritten Monats kannst du es langsam über dem Gesicht deines Babys kreisen lassen.

Wichtig

Bewege den Gegenstand beziehungsweise dein Gesicht nur langsam und nur so weit, wie dein Baby ihm mit Augen und Kopf folgen kann.


1

Einfache Rassel (1)

Du brauchst: einen Trinkjoghurtbecher (10 cm hoch), einen Teelöffel.
Ab 4./5. Monat: Geräusche produzieren.
Entferne die Papierbande und eventuelle Klebereste. Spüle das Fläschchen aus und lasse es trocknen.
Drücke nun den Flaschenhals etwas zusammen, sodass der Löffel durch die Öffnung passt. Sobald du loslässt, steckt der Löffel in der Flasche fest und klappert, wenn dein Kind damit hantiert.

Bunte Kugelkette

Du brauchst: große bunte Holzperlen (müssen für Kleinkinder geeignet sein!) in verschiedenen Formen; feste Schnur.
Ab dem 5. Monat: Dein Baby erfühlt unterschiedliche Formen.
Fädele die Holzperlen auf und verknote die Enden gut. Zwischen den Perlen kannst du auch Knoten einarbeiten.

Zauberflaschen laut und leise (2)

Du brauchst: leere Trinkjoghurtfläschchen, durchsichtige leere Plastikflaschen (½ Liter); als »laute« Füllung Perlen oder getrocknete Erbsen; als »leise« Füllung kleine bunte Federn oder buntes Papier.
Ab dem 5./6. Monat: Geräusche erzeugen und das Verhalten von geräuschlosem Material bestaunen.
Ab dem 10. Monat: längliche Gegenstände aufstellen.
Fülle die Flaschen mit den einzelnen Materialien: mal mehr, mal weniger. In die durchsichtigen Flaschen füllst du Federn, Papierschnipsel oder -knöllchen.
Dein Baby kann Geräusche produzieren, indem es die Flasche am Hals festhält und schüttelt. Es kann aber auch darüber staunen, dass sich etwas bewegt, aber kein Geräusch entsteht.
Und später? Dein Kind kann die Flaschen nebeneinander aufstellen als Vorbereitung zum Turmbauen.

Waschlappen mit Knöpfen

Du brauchst: einen einfarbigen Waschlappen, fünf bis acht größere bunte und unterschiedliche Knöpfe, Füllwatte.
Ab dem 5./6. Monat: kleine Teile greifen und befühlen.
Nähe die Knöpfe rundum gut auf dem Waschlappen fest und fülle ihn locker mit Watte. Nähe die Öffnung zu.
Dein Baby ist von den Materialien und Farben begeistert!
Und später? Ab dem 11./12. Monat erforscht es die bunten Knöpfe mit Pinzetten- und Zangengriff.

1

2

Alles kann Spielzeug sein

Zauberflaschen

Schnurrolle

Wasserball

Schlange

Tastkissen

4. Monat

Mit etwa vier Monaten greift dein Baby gezielter und bewegt Arme und Hände bewusster. Es erkundet alles, was es in die Finger bekommt – Übung macht den Meister.

4.–5. Monat

Das Gleichgewicht in Bauchlage wird sicherer: Dein Baby stützt sich auf die Unterarme.
Oft hebt es dabei Arme und Beine – als würde es fliegen oder schwimmen.

5. Monat

Wenn dein Baby ungern auf dem Bauch liegt, kannst du es auf einen Wasserball legen. Diese Lage hilft deinem Baby länger auf dem Bauch zu verweilen und ist gut für die Stärkung der Nackenmuskulatur – und macht euch beiden Spaß!

Babys Meilensteine im ersten Halbjahr

1. Monat

In den ersten Wochen ballt dein Baby oft die Hände zu kleinen Fäustchen. Berührst du die Handinnenfläche mit deinem Finger, schließt es ihn sanft ein.

2. Monat

Mit etwa zwei Monaten hebt dein Baby den Kopf in Bauchlage schon selbstständig. Anfangs nur kurz – am Ende des dritten Monats hält es ihn oft eine Minute. Zeit, neugierig die Welt zu entdecken.

2.–3. Monat

Das erste Lächeln ist ein magischer Moment. Anfangs noch unbewusst, lächelt dein Baby ab dem zweiten oder dritten Monat gezielt, um mit dir in Kontakt zu treten.

GEMEINSAM SPIELEN, WACHSEN UND VERTRAUEN

Das erste Jahr bewusst begleiten

Babys brauchen liebevolle Nähe und Raum, um sich in ihrem eigenen Tempo zu entfalten. Dieses Buch begleitet dich durch die ersten Monate – von Geburt an.

PEKiP: Seit über 50 Jahren beliebt

PEKiP schenkt Eltern und Kindern kostbare Momente voller Nähe, Geborgenheit und spielerischer Entdeckungen – für eine vertrauensvolle Beziehung, die ein Leben lang hält.

Kreatives Spielzeug

Mit einfachen Anleitungen für nachhaltiges Spielzeug aus alltäglichen Materialien. So erschaffst du kleine Begleiter, die Freude bereiten und alle Sinne deines Babys behutsam fördern.

WG 467 Säuglinge
ISBN 978-3-8338-9912-6
9 783833 899126
€ 16,99 [D]
www.gu.de