

12. Brief - Alter des Kindes: 12 Monate

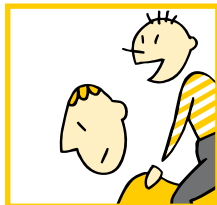
In diesem Brief lesen Sie:

Seite 103



Die ersten Schritte

Seite 105



Machtspiele
und Wutanfälle

Seite 106

„Mir ist die Hand
ausgerutscht.“

Seite 107



„Selber machen“

Seite 108

Adressen-
verzeichnis

12. Brief - Alter des Kindes: 12 Monate

Liebe Eltern, liebe Mutter, lieber Vater

Herzlichen Glückwunsch zum ersten Geburtstag Ihres Kindes!

Haben Sie eine schöne Feier gehabt oder sind Sie in den Vorbereitungen dazu? Feiern sollten Sie auf jeden Fall. Auch wenn das Kind noch nicht versteht, dass es Geburtstag hat, spürt es sehr wohl, dass es um ein wichtiges Ereignis geht, bei dem es selbst im Mittelpunkt steht. Es begreift, dass Ihre Freude mit ihm zu tun hat, dass es gefeiert wird. **Auch sich selbst können Sie an diesem Tag ruhig ein wenig verwöhnen!** Dieses Jahr war wunderbar und anstrengend zugleich. Ein schönes Stück Arbeit für alle: für das Kind, für die Mutter, den Vater und das Elternpaar. Gewiss haben Sie immer wieder neue Eigenschaften an Ihrem Kind, Ihrem Partner, Ihrer

Partnerin und an sich selbst entdecken können. Vielleicht finden Sie ja auch Zeit, ein wenig innezuhalten. Dieser Tag vor einem Jahr hat so vieles in Ihrem Leben verändert. **Läuft alles so, wie Sie es sich wünschen, zwischen Ihnen und Ihrem Kind, zwischen Ihnen als Eltern- und Ehepaar?** Suchen Sie vielleicht nach Spielgefährten für Ihr Kind, damit es nicht immer an Ihnen „klebt“? Brauchen Sie regelmäßig ein paar Stunden Freiraum ohne Kind, um zu entspannen und aufzutanken? Dies haben Sie besonders nötig, wenn Sie allein erziehend sind, oder auch, wenn Ihr Kind wegen einer Krankheit oder Behinderung besonders viel Aufmerksamkeit und Pflege braucht. Liebe, auch zum eigenen Kind, bedeutet nicht, dass man alle eigenen Bedürfnisse und Wünsche aufgeben muss. Im Gegenteil, es tut der Liebe meist nicht gut. Wünschen Sie sich mehr gemeinsame Zeit als Ehepaar? Oder neue Vereinbarungen, wer welche Aufgaben übernimmt? **So ein Jahrestag ist ein guter Zeitpunkt, sowohl um sich an der Erinnerung zu freuen als auch um Neues zu planen und auszuprobieren.**

Der erste Geburtstag Ihres Kindes ist auch für uns ein Einschnitt. Unsere Briefe werden von nun an bis zum fünften Lebensjahr im Abstand von drei Monaten kommen. Das Säuglings- und Babyalter ist nun vorbei. Die Entwicklungsschritte Ihres Kindes gehen zwar stetig weiter und bleiben gewiss aufregend, aber sie verlaufen nun weniger rasant als im ersten Lebensjahr.



Die ersten Schritte

Die meisten Kinder machen die ersten Schritte mit 13 Monaten. Wenn sie gelingen, wird Ihr Kind das Laufen mit großem Eifer und Stolz immer wieder ausprobieren. Die Welt schaut im Stehen und Gehen ganz anders aus als im Liegen oder beim Krabbeln. Beim Laufen will das Kind meist gar kein bestimmtes Ziel erreichen. Das Gehen als solches, die Fähigkeit, sich auf den eigenen Füßen selbstständig fortbewegen zu können, fasziniert es. **Manche Kinder sind mit ihrem schier unbändigen Bewegungs- und Freiheitsdrang so sehr beschäftigt, dass in anderen Entwicklungsbereichen für einige Zeit ein Stillstand eintritt, etwa beim Sprechen oder Spielen.** Sie können jetzt einfach kein Interesse aufbringen für Bilderbücher oder andere Spielsachen. Aber die meisten Kinder lieben nun ausgelassene Spiele, bei denen sie ihren Körper einsetzen können:

davonrennen und sich einfangen lassen, einen Ritt auf den Schultern oder auf Ihrem Rücken, während Sie auf allen Vieren durch die Wohnung kriechen. Für Sie ist das eine anstrengende Zeit: immer hinter dem Kind her, aufpassen, dass es nicht in eine gefährliche Situation gerät usw. Verfallen Sie aber nicht in das Extrem, Ihrem Kind nun alle erdenklichen „Stolpersteine“ aus dem Weg zu räumen. Nur an diesen (ungefährlichen natürlich!) kann es seine Geschicklichkeit erproben. Ihr Kind kommt nun also vorwärts, Sie selbst aber kaum: Wenn Sie unterwegs sind, will es aus dem Kinderwagen steigen, selber laufen und das dauert: drei Meter vor, zwei nach links, nach rechts, zurück und noch mal im Kreis herum. Da wird die Geduld der Eltern auf eine harte Probe gestellt!



12. Brief - Alter des Kindes: 12 Monate

Spätestens jetzt ist es nötig, noch einmal einen Sicherheits-Check der Wohnung vorzunehmen: Sind die Steckdosen gesichert, alle Putzmittel und Medikamente unerreichbar, die Teppiche rutschfest, die Treppe gesichert, lose Elektrokabel verschwunden und Plastiktüten, die es sich über den Kopf ziehen könnte, an sicherem Ort verstaut? Denken Sie ebenfalls daran, dass es nun auch Stühle verschieben, hinaufklettern und so zum Beispiel an ein offenes Fenster gelangen kann.

Machtspiele und Wutanfälle

Mit dem Gehen verändert sich die ganze Welt! Das Kind kann seinen Standort, kann andere Perspektiven einnehmen, nicht nur körperlich, sondern auch geistig. Sein Ich-Gefühl wächst, und damit die Fragen: Wer bin ich? Was kann ich? Was kann ich bewirken? Die Unternehmungslust des Kindes, seine Neugier, sein Drang nach Unabhängigkeit und Selbstständigkeit werden noch lange Zeit größer sein als seine körperlichen Fähigkeiten. Wenn es an die Grenzen seiner Möglichkeiten stößt, ist es oft enttäuscht, wütend oder verzweifelt. Daher wird die nun beginnende „Trotzphase“ auch zutreffender als „Autonomiephase“ bezeichnet, da die heftigen Reaktionen des Kindes ihren Ursprung in dem Streben nach Selbstständigkeit und nach Ablösung von den Eltern haben. Auch wenn Sie nicht gleich begriffen haben, was es Ihnen mit seinen Lautmalereien sagen wollte, reagiert es möglicherweise mit einem richtigen Wutanfall. Was tun?

Wutausbrüche müssen langsam abklin-



gen, man kann sie nicht stoppen, am wenigsten durch Strafen.

Geben Sie Ihrem Kind zu verstehen, dass Sie seinen Kummer ernst nehmen. Sie können nicht alles aus der Welt schaffen, was es wütend macht. Der Umgang mit Enttäuschungen muss, wie alles andere auch, gelernt werden.

Die Reaktionen des Kindes fallen manchmal genauso heftig gegenüber Menschen wie Gegenständen aus, wenn sie seinen Absichten nicht gehorchen. **Passieren solche Wut- und Trotzanfälle in der Öffentlichkeit, so können sie Eltern in große Verlegenheit bringen.**

Das Kind hochzunehmen und zu trösten hilft selten, verschlimmert die Sache meist nur. Wenn Sie ihm in solchen Situationen Süßigkeiten anbieten oder verlockende Versprechungen machen, entspannt dies für den Moment vielleicht die Situation und Ihre Nerven. Ihr Kind wird sich dies aber sehr genau merken und auf solchem „Trost“ auch in Zukunft bestehen.

Am besten stellen Sie sich neben Ihr Kind und warten in aller Ruhe ab, bis es sich beruhigt hat. Das ist nicht einfach, aber auch Eltern können neue Verhaltensweisen üben! Drohen Sie ihm nicht damit, dass Sie weggehen, aber geben Sie ihm ruhig zu verstehen, dass Sie auch nicht nachgeben werden. Das ist gewiss nicht leicht durchzustehen, besonders dann nicht, wenn auch noch Beobachter dieser Szene sich ungefragt einmischen und mit gut gemeinten Ratschlägen oder mit versteckter bis offener Kritik Ihre erzieherischen Fähigkeiten bezweifeln!

Trotzreaktionen lassen sich auch mit den besten Erziehungsmethoden nicht vermeiden.

Trotzreaktionen gehören zur normalen kindlichen Entfaltung. Sie sind wichtig

für die Entwicklung des eigenen Willens und der Fähigkeit, sich gegenüber anderen durchzusetzen. Sie treten frühestens gegen Ende des ersten Lebensjahres auf und können bis ins Kindergartenalter andauern. Eltern müssten sich also viel eher Sorgen machen, wenn bei ihrem Kind Wutanfälle ausbleiben. Kinder brauchen Jahre, bis sie ihre Gefühle einigermaßen unter Kontrolle bekommen können. **Sie lernen dabei auch am Vorbild der Erwachsenen, wie Konflikte in der Familie geregelt werden:** mit lauten und temperamentvollen Ausbrüchen oder mit beleidigtem Rückzug und stillen Vorwürfen.

Wie alle anderen bisher besprochenen Entwicklungsschritte verläuft auch dieser nicht bei jedem Kind genau gleich ab. Sowohl die Heftigkeit als auch die Häufigkeit von Wut- und Trotzanfällen sind von Kind zu Kind sehr unterschiedlich. Ein einjähriges Kind steht zudem oft noch in einem schier unauflösbaren Konflikt. Es ist nämlich hin- und hergerissen zwischen seinem Bewegungs- und Freiheitsdrang und der Angst, sich von Ihnen zu entfernen. Diese Spannung macht sich häufig Luft in einem unerklärlichen Tob- und Wutanfall. Mit der Entwicklung des Ich-Gefühls beginnen die Kinder auch eine Vorstellung für das Wörtchen „mein“ zu entwickeln. Sie verteidigen ihren Besitz nun meist heftig gegenüber anderen. Das hindert sie aber nicht daran, einem anderen Kind das Spielzeug wegzunehmen. Das Verständnis für „dein“ lässt noch etwas auf sich warten. Sie brauchen allerdings nicht zu befürchten, dass Sie ein egoistisches, „unsoziales“ Kind großziehen. Es meint es nicht böse, im Gegenteil, die meisten Kinder zeigen sich ganz erstaunt bis betroffen, wenn das andere Kind auf diesen „Raub“ mit Tränen reagiert.

12. Brief - Alter des Kindes: 12 Monate

„Mir ist die Hand ausgerutscht.“

Die Zeit der Trotz- und Wutanfälle strapaziert gewiss auch Ihre Nerven, und es ist verständlich, wenn auch Sie einmal die Beherrschung verlieren. Kinder fordern Geduld ohne Rücksicht darauf, wie Sie sich gerade fühlen: ob Sie sich mit jemandem gestritten haben, die Kopfschmerzen pochen, der Rücken brennt oder ob Sie sich vor Müdigkeit kaum noch auf den Beinen halten können, weil Sie nachts nicht durchschlafen können. Jetzt warten Sie vielleicht sehnsüchtig darauf, dass Ihr Kind Ruhe gibt und einschläft – aber ausgerechnet heute ist es hellwach, verlangt dieses und jenes. Plötzlich hören Sie sich brüllen, merken, wie Sie es unsanft niederdrücken oder ihm gar einen Klaps versetzen, als es sich zum x-ten Mal wieder aufsetzt in seinem Bettchen.

„Mir ist die Hand ausgerutscht“ – allein die Redewendung zeigt schon, dass dies meist nicht willentlich geschieht, sondern weil wir die Beherrschung verloren haben. Die wenigsten Eltern wollen ihren Kindern wehtun, wollen schreien, schlagen oder gar misshandeln. Sie sind erschrocken, schämen sich, würden es am liebsten ungeschehen machen. **Das geht nicht, aber auch ein noch so kleines Kind versteht, wenn sich Vater oder Mutter entschuldigen, ihm deutlich machen, dass es ihnen selbst im Herzen wehtut, wenn sie unbeherrscht und grob zu ihm waren.**

Wenn Ihnen so etwas passiert und Sie möchten, dass es sich nicht wiederholt, dann ist es wichtig, dass Sie die Situation noch einmal in Ruhe Revue passieren lassen. So können Sie vielleicht herausfinden, was der Auslöser war, um in einer ähnlichen Situation rechtzeitig die

Bremse ziehen zu können. Überanstrengung? Sorgen? Ärger, der vielleicht gar nichts mit dem Verhalten des Kindes zu tun hatte? Oder haben Sie einfach die Quengelei des Kindes nicht mehr ausgehalten? **Meist besteht aber ein direkter Zusammenhang zwischen den Stimmungen und Gefühlen des Kindes und denen der Eltern.** Sind Sie ärgerlich und ungeduldig, wird Ihr Kind dies spüren. Es begreift die Ursache nicht, es nimmt nur Ihre Gefühle wahr, die es ängstigen, und es quengelt oder schreit. Dies zerrt dann noch mehr an Ihren Nerven und Sie brüllen es an. Dabei schreit das Kind vielleicht aus denselben Gründen wie Sie: aus Hilflosigkeit oder Einsamkeit. Es wird noch lange dauern, bis Sie von Ihrem Kind Verständnis oder gar Rücksichtnahme auf Ihr Befinden erwarten können, im Gegenteil: Kinder nehmen die Stimmungen der Erwachsenen auf, drücken sie aus, zeigen sie wie in einem Spiegel.

Das ist ja auch eine große Chance für Eltern, so können sie ihren - vielleicht unbewussten - Gefühlen von Unzufriedenheit, Ärger oder Überlastung auf die Spur kommen und nach Lösungen oder Hilfe suchen.

Wenn sich aber Gefühle von Überforderung und andauernder Anspannung gewaltsam gegen das Kind entladen, dann sollten Sie sich dringend professionelle Unterstützung holen, etwa beim Kinderschutzbund. Dort erwartet Sie kein drohender moralischer Zeigefinger, eher Achtung davor, dass Sie diesen Schritt geschafft haben, um Ihrem Kind und sich selbst zu helfen. Oft entlastet allein schon das Gespräch mit einem Unbeteiligten, der Ihre Not versteht und darüber auf jeden Fall die Schweigepflicht wahrt.



„Selber machen“

In den kommenden Monaten wird Ihr Kind vieles zum ersten Mal ausprobieren wollen. Das gelingt selten auf Anhieb. Seien Sie zurückhaltend mit Hilfestellungen. Die größte Hilfe heißt nun Ermutigung, denn für jede Art von Lernen ist das Wichtigste die Freude am eigenen Erfolg: **Das hab ich ganz allein geschafft!** Selbstständig essen zum Beispiel.

Meist essen Kinder im zweiten Lebensjahr viel weniger als im ersten. Es macht keinen Sinn zu verlangen, dass der Teller leer gegessen wird. **Das Kind weiß selbst, wann es genug hat.** Jetzt ist oft „selber machen“ für das Kind wichtiger als satt zu werden. Solange es selbst noch zu wenig mit dem Löffelchen oder der Hand erwischt, können Sie mit einem zweiten Löffel ihm ab und zu etwas in den Mund geben. Sie erleichtern sich und ihm die „Fütterung“, wenn Sie ihm Gerichte anbieten, die es sich auch

Ein Einjähriges kann so gut wie alles essen. Bis zum 12. Lebensmonat haben die meisten Kinder sechs Zähne bekommen, zwei untere und die vier oberen Schneidezähne. Im zweiten Jahr brechen nun nach und nach die restlichen 14 Zähne des Milchgebisses durch, und sie können daher schon gut kauen. Sie brauchen keine Breikost mehr. Sie müssen dem Kind auch keine Extramahlzeiten kochen. Nur beim Würzen und Süßen ist Zurückhaltung angebracht. Wenn Sie selbst es scharf oder sehr süß lieben, dann nehmen Sie vor dem Würzen die Portion für das Kind beiseite.

mit den Fingern in den Mund schieben kann. Es wird von alleine damit aufhören und Löffel und Gabel benutzen, wenn es dazu in der Lage ist, denn es will ja essen wie die „Großen“. Wenn es nur noch mit dem Essen mانشt, können Sie das Spiel beenden, indem Sie seinen Teller wegräumen und ihm etwas anderes anbieten. Am besten, Sie lassen es zum Spielen vom Stuhl, denn es kann noch nicht lange still sitzen. In diesem zweiten Lebensjahr wird Ihr Kind sehr damit beschäftigt sein, immer mehr Dinge „alleine“ zu schaffen. Sein Drang nach Selbstständigkeit kann für Sie nervenaufreibend werden – oft genug sind seine drolligen Anstrengungen aber auch hinreißend komisch.

Ihnen und Ihrem Kind bis zum nächsten Brief alles Gute.

Ihr Stadtjugendamt

12. Brief - Alter des Kindes: 12 Monate

Adressenverzeichnis

Beratungsstellen für Eltern, Kinder und Jugendliche

In Konflikt- und Krisensituationen, sowie bei allen Fragen der Erziehung und Beziehung können Eltern und Jugendliche Hilfe und Unterstützung bei den Erziehungsberatungsstellen bekommen.

Welche Beratungsstelle in Ihrer Nähe liegt, erfahren Sie hier:
www.erziehungsberatung-muenchen.de

bke-Onlineberatung

Dieses Angebot können Sie jederzeit kostenlos und anonymisiert benutzen. Die bke-Elternberatung unterstützt bei der täglichen Erziehung und vermittelt Sicherheit im Umgang mit Kindern und schwierigen Lebenssituationen. Diese Beratung führen nur Fachkräften aus Erziehungsberatungsstellen mit langjähriger Erfahrung und therapeutischer Ausbildung durch.

www.bke-elternberatung.de

Kinderschutzzentrum München

Kapuzinerstr. 9 Innenhof/Aufgang D
80337 München
Tel. 55 53 56
kischuz@dksb-muc.de
www.kinderschutzbund-muenchen.de

Das Kinderschutzzentrum bietet Beratung, Therapie und Hilfe für Kinder, Jugendliche und Ihre Familien in Belastungs- und Krisensituationen bei Gewalt, Misshandlung, Missbrauch und Vernachlässigung an.

Nummer gegen Kummer e.V.

Elterntelefon
Tel. 0800 111 05 50
www.nummmergegenkummer.de

Impressum:

Verantwortlich:

Landeshauptstadt
München
Sozialreferat,
Stadtjugendamt

Text:

Monika Meister

Überarbeitung:

Claudia Stiebels

Gestaltung:

Kunst oder Reklame,
München

Illustration:

Jonas Distel

Fotos:

Alija, S. 102; Ivan-
ko_Brnjakovic, S. 105;
Izabela Habur, S. 107;
Francesca Schellhaas
/ photocase.de, S. 111;

alle anderen von
Münchner Eltern
zur Verfügung gestellt
© 2021

Landeshauptstadt
München, Abdruck
nur mit schriftlicher
Genehmigung.