

Grund-
bedürfnisse von
Kindern
... und was sie
bedeuten



Die 5 Grundbedürfnisse

1. Körperlicher Pflege und Versorgung
2. Ruhe und Schlaf
3. Bewegung
4. Kommunikation
5. Geborgenheit & emotionale Sicherheit



Körperliche Pflege



Die körperliche Pflege ist altersabhängig:

- Waschen, eincremen,
- Passende Kleidung
- Gesunde Ernährung
- Versorgung bei Krankheit
- Gesunde Wohnumgebung (Wärme, Feuchtigkeit, ...)

Ruhe: Weniger ist oft mehr!

- Hintergrundgeräusche mindern.
- Probiere ruhige Aktivitäten aus: Einfache Spiele, malen, bauen, ...
- Ruhige Spielsachen bevorzugen
- Vorlesen und kuscheln
- Die Natur gibt und schafft die beste Ruhe
- Nach Kita oder Schule: Durchatmen lassen
- Abends: Zur Ruhe führen



Ruhe versus Medienkonsum



Medien sind für das Gehirn anstrengend und fordernd, auch wenn sie Spaß und Freude bringen!

- Kein täglicher Medienkonsum
- Kein Medienkonsum aus Langeweile
- Zeiten:
 - 3 – 6 Jahre: ca. 20 Minuten / nicht täglich!
 - 7 – 10 Jahre: von 30 Minuten bis höchstens eine Stunde, nicht täglich!

Bewegung: Grobmotorik

- Kita- und Kindergartenplätze mit möglichst viel Bewegungsmöglichkeit suchen.
- Eigene Bewegung ist Vorbild!
- Spaziergänge, Radl- Roller- oder Laufradfahren als Freizeitbeschäftigung.
- Kleine Wege nutzen.
- Bewegungsspiele zu Hause (verstecken, ...)
- Sportverein für ältere Kinder



Bewegung: Feinmotorik

- Malen
- Basteln
- Schnitzen
- Kleben
- Matschen
- Sand
- Ketten fädeln
- Flechten
- Musikinstrument lernen
- ...



Situationen echter Kommunikation

- Das Kind etwas fragen (offen, präsent, Antwort abwarten)
- Sich körperlich zuwenden.
- Keine Nebenaktivitäten (Handy, Musik, TV, ...)

Hilfen:

- Ein Zeitfenster gezielt planen.
- Eine passende Tätigkeit wählen.
- Die Stimmung des Kindes erfassen.



Emotionale Sicherheit & Geborgenheit



- Klare Zeitrhythmen einhalten.
- Feste Rituale entwickeln.
- Täglich mehr liebevolle als kritische Botschaften schicken.
- Täglich mindestens wenige Minuten wirklich präsent sein.

Emotionale Sicherheit & Geborgenheit

- Nichts versprechen, was nicht wirklich realisierbar ist.
- Auswahl geben – aber nur zwischen 2 Optionen.
- Die eigene Rolle als Mama/Papa und damit als Große/Großer einnehmen.
- Grenzen geben ebenfalls Sicherheit!



Grundbedürfnisse und ihre Bedeutung im Alltag

Kinder brauchen:

- Wertschätzung, Verständnis
- Rhythmus und Berechenbarkeit
- Gemeinschaft
- Grenzen bei Dingen, die ihnen (oder anderen) schaden
- Angebote sich selbst zu spüren



Grundbedürfnisse und ihre Bedeutung im Alltag



Wenn Eltern Erziehungsentscheidungen treffen, können sie sich also fragen:

- Welche Möglichkeit passt besser zu den Grundbedürfnissen meines Kindes?
- Welches Grundbedürfnis ist im Moment besonders wichtig?

Und:

Grundbedürfnisse helfen, sich selbst und anderen begründen zu können, warum etwas getan oder nicht getan wird.

Danke fürs Zuhören!

Jetzt ist natürlich noch Zeit für Fragen.

Und für jeden, der auf dem Laufenden bleiben möchte:
Einfach zum Newsletter anmelden!
www.learn-and-relax.de/newsletter

Neben vielen anderen Angeboten,
gibt es einmal im Monat den
kostenfreien Online-Elterntreff zu
verschiedenen Themen!

Nächster Elterntreff: 16.2.2023 19:30h
zum Thema „Angstliche Kinder.“
Alle Newsletter-Empfänger bekommen automatisch den
Zugangslink zugeschickt.



Newsletter von Learn & Relax:

