

Leseprobe aus:

Liesel Polinski

PEKiP: Spiel und Bewegung mit Babys



Mehr Informationen zum Buch finden Sie [hier](#).

Inhalt

Einleitung 11

Das Prager-Eltern-Kind-Programm 14

Kapitel 1

Die neue Lebenssituation 17



Berufstätigkeit der Mutter 21

Die Bedeutung des Vaters 23

Bedürfnisse des Säuglings 24

Einklang finden 30

Kapitel 2

Kinder in der Entwicklung begleiten 33



Entwicklung des Säuglings 34

Die Welt kennen lernen 39

Beobachten des Babys und
Beziehung aufnehmen 45

Leben ist Bewegung von Anfang an 50

Tragen und getragen werden 56

Tragetuch 65

Liegen auf dem Boden, in der Nähe
von Mutter oder Vater 69

Kapitel 3

Anregungen zur Bewegung und zum Spielen im ersten Lebensjahr 80



Grundlagen des PEKiP 81

Voraussetzungen für das Spielen
mit dem Kind 86

Weitere Anregungen für das erste Vierteljahr 89

Anregungen für das zweite Vierteljahr 108

Anregungen für das dritte Vierteljahr 132

Über das Sitzen	147
Wie sich Babys fortbewegen	157
Die Nachteile des Lauflerngeräts	163
Das vierte Vierteljahr	164
Anregungen für Fortbewegung und Aufrichten	168
Anregungen zum Greifen, Halten, Loslassen und für die Sprache	179
Vorschau auf das zweite Lebensjahr	196

Kapitel 4

Die Gruppenarbeit des «PEKiP»

198



Was die Gruppe den Eltern gibt	199
Was die Gruppe den Kindern gibt	205
Wie sieht ein PEKiP-Kurs in der Praxis aus?	208
Keine PEKiP-Gruppe in der Nähe?	209
Historische Entwicklung des PEKiP	210
Die Anfänge des PEKiP in der BRD	213

Literatur 217

Die Anregungen und Spiele

Erstes Vierteljahr

- Den Füßen in der Bauchlage Widerstand geben 52
- Einen Finger zum Festhalten reichen 54
- Den Füßen in der Rückenlage Widerstand geben 55
- Das Baby über die Seite hochnehmen 57
- Tragen an der Schulter 60
- Tragen vor dem Bauch 61
- Tragen in der Rückenlage 62
- Tragen in der Seitenlage 62
- Tragen in der Bauchlage 64
- Tragetuch 65
- In Bauchlage miteinander sprechen 72
- Das Baby auf unseren Körper legen 73

DIE ZIELE DES PRAGER-ELTERN-KIND-PROGRAMMS

1. Die Eltern-Kind-Beziehung fördern

Das PEKiP unterstützt den Aufbau einer positiven Beziehung zwischen Eltern und Kind durch gemeinsames Erleben von Bewegung, Spiel und Freude.

Die Eltern werden zu gezielter Beobachtung ihrer Kinder angeregt, wodurch sie deren Bedürfnisse besser wahrnehmen und angemessen darauf reagieren können.

Es werden durch praktische Anwendung wissenschaftlicher Erkenntnisse der Umgang mit dem Säugling und die Elternfähigkeit gefördert. Die Gruppenarbeit beginnt bereits ab der vierten bis sechsten Lebenswoche und beinhaltet eine Entwicklungsbegleitung für das gesamte erste Lebensjahr.

2. Das Kind in seiner Entwicklung unterstützen

Das Baby ist kompetent, eigenständig Tempo, Wege und Ziele seiner Entwicklung zu bestimmen.

Die Bewegungsspiele stellen eine aktivierende Lernform dar, in der das Baby mit seinen Kompetenzen und Bedürfnissen das Spielangebot bestimmt. Es werden dem Kind in diesem frühen Alter altersentsprechende ganzheitliche Bewegungs- und Spielanregungen vermittelt, die helfen, seine Fähigkeiten und Stärken zu entdecken und auszuprobieren.

3. Erfahrungsaustausch der Eltern untereinander fördern

Das PEKiP bietet den teilnehmenden Erwachsenen in der Gruppe die Chance, sich einen Hintergrund für viele wichtige Erziehungsentscheidungen zu schaffen. Es werden intensiv Erfahrungen über Erlebnisse mit dem Kind ausgetauscht, sodass mit diesem situations- und erfahrungsbezogenen Ansatz eine praktische Weiterbildung der Eltern möglich wird.

4. Kontakte der Kinder untereinander unterstützen

Das PEKiP bietet Kindern im ersten Lebensjahr die Möglichkeit, mit Gleichaltrigen zusammen zu sein und erste soziale Kontakte im Beisein ihrer Eltern zu knüpfen. Durch die regelmäßigen Treffen im ersten Lebensjahr entsteht auch Vertrautheit der Babys zu anderen Erwachsenen.

STANDARDS DER PEKiP-GRUPPENARBEIT

Eine PEKiP-Gruppe besteht aus sechs bis acht Erwachsenen und deren möglichst gleichaltrigen Babys.

Sie beginnt ab der 4.–6. Lebenswoche der Babys. Es ist auch möglich, mit älteren Babys zu beginnen.

Die Entwicklungsbegleitung erstreckt sich über das gesamte erste Lebensjahr.

Die Treffen finden einmal in der Woche für 90 Minuten vor- oder nachmittags statt, wobei das An- und Ausziehen der Babys Teil der Gruppentreffen ist.

Die Babys sind während der Spielzeit nackt.

Die Gruppenarbeit wird in einem genügend großen, warmen, sauberen Raum durchgeführt.

Die PEKiP-Anregungen stehen im Mittelpunkt der Gruppenarbeit. Sie ermöglichen eine entwicklungsentsprechende Begleitung der Kinder und handlungsorientierte und situationsbezogene Bildungsarbeit mit den Erwachsenen.

Als Demonstrationsmittel wird eine Puppe eingesetzt.

PEKiP-Gruppen können mit weiteren Formen der Elternarbeit (Elternabende, Vätertreffen, Wochenenden) ergänzt werden.

Eine PEKiP-Gruppe wird von einer autorisierten PEKiP-Gruppenleiterin/einem PEKiP-Gruppenleiter mit PEKiP-Zertifikat geleitet.

Weitere Anregungen für das erste Vierteljahr

Es gibt nicht das so genannte «dumme erste Vierteljahr». Babys sind von Geburt an aufnahmebereit und aktiv.

Es ist wichtig, dem Baby

- einfache und sich häufig wiederholende Anregungen
- in langsamem Tempo mit angepassten Pausen
- mit angemessenem Eingehen auf das Verhalten des Kindes anzubieten.

Solche Bedingungen sind nur im sozialen Miteinander zu erfüllen. Das Kind reagiert mimisch, motorisch und eventuell sprachlich. Eltern nehmen diese Signale wahr und reagieren entsprechend. Sie passen sich den eingeschränkten Möglichkeiten des Babys meist intuitiv an.

Neben den bereits dargestellten Spielen unterstützen Sie im ersten Vierteljahr Ihr Baby in der Entwicklung mit den folgenden Anregungen. Die zuerst dargestellten Spiele können Sie gleich nach der Geburt ausprobieren, da sie vom Baby als anregend und kaum als anstrengend empfunden werden.

Streicheln des Babys

Wie streicheln Sie Ihr Baby am liebsten?

Nehmen Sie die ganze Handfläche zum Streicheln?

Streicheln Sie Ihr Baby auch mit Mund, Gesicht und Haaren?

Streicheln Sie es am Körper?

Wenn Sie sich selbst gerne sanft streicheln lassen, streicheln Sie Ihr Baby sicher auch eher sanft. Schauen Sie Ihr Baby an, wie ihm das Streicheln am besten gefällt.

Streicheln Sie es mal mit festerem Druck. Was lesen Sie in seinem Gesicht? Mag es mit einer Feder gestreichelt werden? Kinder, denen dies gefällt, strecken ihren Bauch der Feder entgegen, um weiter gestreichelt zu werden. Kinder, die keine Freude daran haben, ziehen ihren Bauch ein. Mag Ihr Kind mit weichem Stoff gestreichelt werden, wie Seide oder Fell,





oder zieht es einen festen Stoff wie Leinen oder Frotté vor? Wie ist es mit einer weichen Bürste oder einem Saunahandschuh? Schiebt das Baby Ihre Hand weg, wenn Sie es mit etwas Härterem berühren, oder genießt es diese Massage? Im Gesicht und in den Bewegungen werden Sie die Antworten finden.

Berühren Sie es dabei mit der ganzen Fläche Ihrer Hand. Durch Berührungen und Streicheln spürt der Säugling seine äußere Hülle zur Welt, bekommt ein Bewusstsein für seinen Körper und kann langsam sein Selbstbewusstsein und seine Selbstkontrolle ausbilden.

Streicheln Sie Ihr Kind am gesamten Körper. Achten Sie darauf, wie Ihr Kind am liebsten gestreichelt werden möchte. Wenn Ihr Baby versucht, nach Ihnen zu tasten, um Sie zu berühren, erfährt es, wie Sie sich anfühlen und welche Empfindungen es damit bei Ihnen auslösen kann.

Wenn Ihr Kind zu Hautproblemen wie zum Beispiel Neurodermitis neigt, ist es vielleicht für Sie nicht einfach, es zu streicheln. Dabei ist Streicheln, Zuwendung zu erfahren und damit seine Hautfunktionen zusätzlich angeregt zu bekommen, für Ihr Kind in dieser Situation besonders wichtig.

Die Haut ist sowohl Grenze als auch Verbindungsorgan des Körpers zur Umwelt.



Wasserball mit Händen greifen

Über der Brust des Kindes halten wir den Wasserball an einer Schnur.



Das Kind wird jetzt nicht nur an den Ball schlagen, sondern ihn vorsichtig mit den Händen berühren und versuchen, nach ihm zu fassen. Es greift am Anfang noch unsicher, wird aber jeden Tag sicherer.

Beobachten Sie die Hände des Babys bei diesem Spiel. Etwa mit drei Monaten hält es die leicht geöffnete Hand gegen den Ball. Mit einem halben Jahr etwa sind die Finger auseinander gespreizt und bilden eine Schale um den Ball. Das Kind hält den Ball fest vors Gesicht und leckt ihn manchmal ab.



Gegen den Ball treten

Wenn Sie den Wasserball an seine Fußsohlen halten, winkelt das Baby jetzt selbständig seine Beine hoch, um gegen den Ball zu treten. Sie brauchen nicht mehr die Hand unter seinen Po zu halten.

Zuerst strampelt das Baby bewusst gegen den Ball, berührt ihn dann behutsamer mit den Zehen und betastet ihn mit den Füßen.

Am Ende des ersten Lebenshalbjahres überreicht das Kind den Ball von den Füßen an die Hände und umgekehrt.

Nur wenn Ihr Kind eine gute stabile Lage hat, kann es sinnvolle Bewegungen machen. Der «Haltungshintergrund» beinhaltet die Fähigkeit und die ständige Bereitschaft der Muskulatur, Haltung und Bewegung fließend ineinander übergehen zu lassen (nach Stemme/Eickstedt 1998). So kann das Kind jetzt auch den Ball mit Füßen und Händen festhalten.



Greifen nach unseren Fingern und Füßen

Wir zeigen dem vor uns auf dem Rücken liegenden Kind unsere Hände und bewegen die Finger vor seinem Gesicht. Das Baby ist fasziniert von den Bewegungen. Es betrachtet und verfolgt unsere Finger mit den Augen. Mit ca. vier Monaten nimmt es seine Hände hoch und fängt



an, nach unseren Fingern zu greifen. Bald wird es sie nicht nur ergreifen, sondern auch zum Mund führen. Lassen Sie Ihr Kind an Ihren Fingern nuckeln. Es ist für Ihr Baby interessant zu erfahren, wie Sie «schmecken». Ihre Finger sind weicher und wärmer als die meisten Gegenstände, die es sonst in den Mund nimmt. Erstaunt wird Ihr Kind sein, wenn Sie Ihren Finger in seinem Mund bewegen.

Wenn das Baby auf dem Boden liegt, zeigen wir ihm auch unsere Füße und bewegen dann unsere Zehen. Das Kind wird nach ihnen greifen und auch mit ihnen spielen. Mit Strümpfen sehen Füße anders aus als ohne. Die einzelnen Zehen sind zu sehen und bewegen sich unterschiedlich.



Drehen über die Seiten- in die Bauchlage

Im zweiten Vierteljahr fängt das Baby an, sich zur Seite zu drehen, und bis Ende des achten Monats kann es sich vollständig in die Bauchlage drehen. Mit leichter Unterstützung können wir dem Baby helfen, sich erst auf die Seite und später weiter auf den Bauch zu drehen.

Wir legen, wie vorher beschrieben, unseren Zeigefinger in eine Hand des Kindes. Wenn es den Finger festhält, legen wir den Daumen oder den Mittelfinger auf die Handoberfläche. Wir bewegen unsere Hand über den Körper zur anderen Seite, sodass das Kind sich selbst in die Seitenlage zieht. Wenn es die Mittelstellung des Körpers aufgibt, erfolgt eine aktive



selbständige Bewegung mit seinen Beinen, als wollte es sich umdrehen – wenn nicht, ist die Anregung im Moment nicht geeignet. Mit zunehmendem Alter dreht sich das Kind selbst bis in die Bauchlage.

Oft liegt dabei am Anfang sein Arm, über den es sich gedreht hat, noch unter dem Körper. Wir lassen dem Kind Zeit, sich in der Bauchlage zu rechtzufinden. Wir streicheln den Rücken, das Kind hebt den Kopf höher und schafft es vielleicht allein, seinen Arm unter dem Körper vorzuziehen.

Oft sind wir zu schnell und befreien sofort seinen Arm. Wenn das Baby es nicht schafft, seinen Arm hervorzubringen, und unzufrieden wird, helfen wir ihm natürlich.

Sie können dieses Spiel in Ihren Tagesrhythmus einbauen. Wenn Sie das Baby anziehen, reichen Sie ihm einfach einen Finger, sodass es sich selbst in die Bauchlage zieht. Nun können Sie z. B. die Knöpfe im Nacken oder Rücken schließen.

Später können Sie anstelle des Zeigefingers dem Kind einen Greifring reichen und die gleiche Bewegung ausführen. Ein Greifring ist ein interessantes Spielzeug von Geburt an. Zunächst hält es ihn mit einer Hand fest, später mit beiden Händen, und danach führt es ihn in den Mund und kaut vielleicht darauf, um sich das Zahnen zu erleichtern. Es folgen noch weitere Spiele, bei denen der Greifring benutzt werden kann.

Drehen in die Rückenlage

Wenn das Baby sich vom Bauch auf den Rücken drehen will, es aber noch nicht schafft, können wir ihm auch behilflich sein. Wir legen den Arm, über dessen Seite das Baby sich drehen will, oben über den Kopf, fassen es mit einer Hand an der Hüfte und drehen es langsam in die Rückenlage. Wir können den Arm des Babys auch nach unten an den Körper legen. Wichtig ist, dass der Kopf des Kindes fast auf der Unterlage liegt, damit es ihn beim Drehen gut mitnehmen kann.



Gegenstände begreifen

Im vierten Monat beginnt das Baby in Rückenlage nach Gegenständen zu greifen, die wir ihm hinhalten. Im fünften Monat erfasst es die Gegenstände schon viel sicherer und spielt mit ihnen. Es greift mit beiden Händen zur Mitte.



Ein Kind, das imstande ist, sich selbst hinzusetzen, ist zum Sitzen reif.

Wir dürfen aber Kinder nicht in Haltungen bringen, die zwar ihrem Alter laut einer Tabelle entsprechen, jedoch nicht ihrem individuellen Entwicklungsalter.

Wir unterstützen nur die Bewegungen, die dem individuellen Entwicklungsstand entsprechen, und dieser variiert selbstverständlich bei allen Kindern. Tabellen zeigen Mittelwerte, an denen wir uns nur ungefähr orientieren können.

Das Baby beherrscht das Liegen in der seitlichen Lage, sodass es seinen Oberkörper ein wenig vom Boden hebt und sich auf seinen Unterarm stützt. Den anderen Arm hat es frei zum Bewegen und Spielen.

Mit der Zeit stützt sich das Baby immer weniger auf den Arm, bis es sich nur noch fest auf der Hand abstützt. Es erhebt sich immer höher, bis es frei sitzt.

Falls es jetzt aus irgendeinem Grund das Gleichgewicht beim Sitzen verliert, wird es sich sofort auf eine Hand abstützen und dadurch nicht hinfallen. Von dieser Reaktion, die im zweiten Lebenshalbjahr entsteht,



profitieren wir heute noch als Erwachsene, wenn wir hinfallen. Wir stützen uns ab und schützen dadurch den Kopf und den Körper vor Verletzungen.

Genauso wie das Baby zum freien Sitzen gekommen ist, dreht es sich wieder zur Seite und begibt sich auf den Boden. Es stützt sich auf die Hand, den Arm und legt sich wieder auf die Seite oder nimmt den anderen Arm zuhülfe und dreht sich auf den Bauch.

Viele Kinder kommen auch über das Krabbeln zum Sitzen. Durch die Bewegung, bei der es sein Gewicht auf den Beinen und Händen hält, wird die gesamte Rückenmuskulatur gestärkt, so dass das Kind, wenn es im Krabbeln sicher ist, ohne Hilfe aus dieser Stellung in die Sitzhaltung und aus dieser wieder in den Kniestütz wechseln kann.

Das Kind stützt sich beim Krabbeln seitlich ab und kommt über die Seite in eine seitliche Sitzhaltung, richtet sich zum Sitzen auf und wechselt wieder in den Vierfüßlerstand zurück. Es kann also seine Haltung selbständig beliebig verändern und ist unabhängig.

Manche Kinder setzen sich vom Krabbeln aus zurück auf ihre Unterschenkel – wie das Kind auf dem Foto – und spielen in dieser mehr knienden Haltung, oder sie nehmen ein Bein nach vorne und eins nach hinten. Es gibt viele verschiedene aufrechte Knie- oder Sitzhaltungen, um zu spielen.



Dinge hinunterwerfen

In diesem Alter spielen die Kinder nicht nur gern mit uns am Tisch, sondern lassen alles Mögliche auf den Boden fallen und freuen sich, wenn wir es immer wieder aufheben. Wenn Sie nach einer Zeit sich nicht





mehr bücken wollen, lassen Sie Ihr Kind z. B. den Löffel wieder aufheben wie die Mutter auf dem Foto – und sagen Sie es dem Kind.

Ihr Baby wird den Löffel vielleicht trotzdem wieder fallen lassen. Wenn Sie selbst ihn jetzt wieder holen, wird das Kind Sie vermutlich auch in anderen Situationen «nerven» – es hat ja erfahren, dass Sie anders handeln als reden. Beenden Sie lieber das Spiel, indem Sie das Baby auf den Boden legen und es dort weiterspielen lassen.

Spielen mit rauen Gegenständen



Wir geben dem Baby nicht nur weiche Gegenstände, sondern motivieren es, Dinge anzufassen, die sich rau anfühlen. Das kann z. B. eine saubere

Handbürste sein. Das Baby nimmt sie zum Mund und hält inne, weil sie sich seltsam an den Lippen anfühlt. Es wird sie mit Händen und Fingern vorsichtig untersuchen und sich eine Weile mit diesem «pieksenden Ding» beschäftigen. Auch bei anderen rauen Gegenständen wie einem noppigen Seifenuntersetzer lernt das Baby den Unterschied zwischen weich und rau besser zu unterscheiden.

Wir geben dem Baby immer nur einen Gegenstand, den es intensiv begreifen und erfahren kann.

Bieten Sie Ihrem Baby nie zu viele Gegenstände gleichzeitig an, und unterbrechen Sie Ihr Kind nicht bei seinen Erkundungen. Nur so entwickelt sich seine Konzentrationsfähigkeit. Kinder lieben und brauchen auch Wiederholungen.