PSYCHOSOZIALE GESUNDHEITSFÖRDERUNG DURCH RESSOURCEN UND BEZIEHUNG STÄRKEN

IM FOKUS: BINDUNG

Kinder erleben schon frühzeitig Angst- oder Stressgefühle: zum Beispiel, wenn sie Hunger haben, sich vor unbekannten Situationen fürchten oder sich einsam fühlen. Mit Unterstützung einer Vertrauensperson lernen sie mit diesen Herausforderungen umzugehen. Ein starkes Bindungsverhalten hilft ihnen später in der Schule, bei Stresserleben, Versagensangst, Prüfungsangst oder sozialen Ängsten in der Gruppe.

Sicher gebundene Kinder haben den Mut und das Vertrauen nach Hilfe und Unterstützung zu fragen. Eine sichere Bindung ist ein wichtiger Schutzfaktor für eine gesunde Entwicklung.

AUFBAU SICHERER BINDUNG

- Durch die feinfühlige Reaktion auf kindliche Gefühle und Bedürfnisse wird eine sichere Bindung aufgebaut. Hat das Kind Angst und die Eltern schenken Schutz, lernt es: Die Welt ist sicher. Auf Menschen ist Verlass, ich kann vertrauen.
- Die Eltern-Kind-Bindung entsteht über Nähe, Fürsorge und einfühlsame Sprache. Seien Sie aufmerksam und zeigen Sie Interesse für die Gefühle und Bedürfnisse des Kind.
- Durch Blickkontakt signalisieren Sie Präsenz und Aufmerksamkeit.
- Wahrnehmen welche Berührungen dem Kind angenehm/unangenehm sind und dies auch respektieren (Grenzen des Kindes wahren).
- Tagesablauf und Aktivitäten an die Bedürfnisse des Kindes anpassen (Bedürfnis nach Ruhe/Aktivität).

Karl Heinz Brisch

Fabienne Becker-Stoll,
Kathrin Beckh,
Julia Berkic

Bindung findet im Alltag statt, in den kleinen Momenten. Sie ist der Ausdruck unseres allgemeinen Umgangs mit dem Kind und spiegelt sich gerade in den Alltagsroutinen wider.

"Geborgen wachsen"