

Marte Meo Begleitkarten
für die aufregenden ersten 12 Monate
im Leben Ihres Kindes*



Sie erfahren, was Ihrem Kind gut tut, was es schon kann und wie Sie es in seiner Entwicklung unterstützen können.

Jede Karte ist nach der gleichen Systematik gestaltet:
Anhand der drei **Marte Meo W's**:

Wann

Was

Wozu

können Sie leicht nachvollziehen, in welchen Momenten Sie Ihr Kind unterstützen können und was dies für die Entwicklung Ihres Kindes bedeutet.

So ist das Prinzip:

Ihr Baby teilt Ihnen etwas von sich mit

Wann: In welchem Moment können Sie Ihr Baby unterstützen?

Was: Womit genau können Sie es unterstützen?

Wozu: Was bedeutet dies für Babys Entwicklung?

Gesichter –
finde ich toll



1

Wann: Ihr Neugeborenes schaut Sie aufmerksam an.

Was: Sie **nehmen wahr**, dass Ihr Baby Sie anschaut und zeigen Ihrem Neugeborenen Ihr **freundliches Gesicht** im Abstand von ca. 20 - 25 cm und sprechen mit ihm.

Wozu: Neugeborene sehen am schärfsten in einem Abstand von 20 - 25 cm. Sie haben eine Vorliebe für menschliche Gesichter. Augen und Mund faszinieren das Kind besonders. Sprechen Sie Ihr Kind im Moment des Blickkontaktes an, kann es Ihre Stimme erkennen und sich darüber freuen.

Die Sprache hilft Ihrem Kind, sich zu konzentrieren und den Blickkontakt zu Ihnen zu halten.

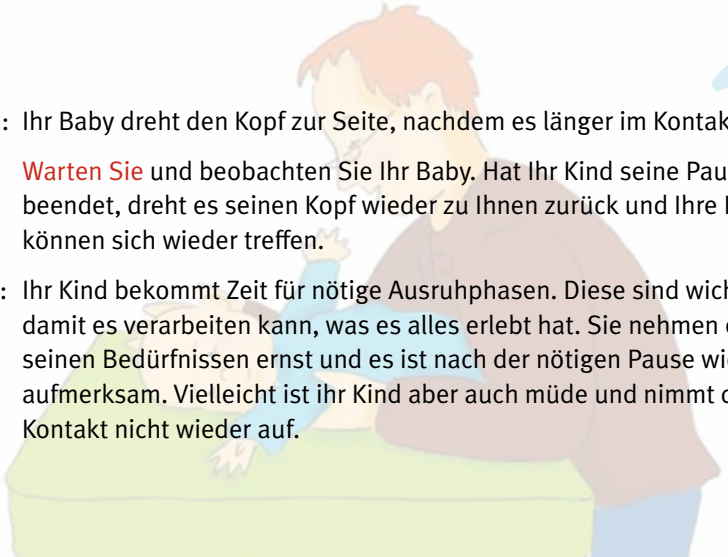


Schauen ist
anstrengend,
manchmal brauche
ich eine Pause



2

2

- 
- Wann:** Ihr Baby dreht den Kopf zur Seite, nachdem es länger im Kontakt war.
- Was:** **Warten Sie** und beobachten Sie Ihr Baby. Hat Ihr Kind seine Pause beendet, dreht es seinen Kopf wieder zu Ihnen zurück und Ihre Blicke können sich wieder treffen.
- Wozu:** Ihr Kind bekommt Zeit für nötige Ausruhphasen. Diese sind wichtig, damit es verarbeiten kann, was es alles erlebt hat. Sie nehmen es mit seinen Bedürfnissen ernst und es ist nach der nötigen Pause wieder aufmerksam. Vielleicht ist ihr Kind aber auch müde und nimmt den Kontakt nicht wieder auf.



*Ich weiß schon,
was als nächstes passiert*

3

Wann: Sie möchten Ihr Baby baden, anziehen oder wickeln.

Was: Sie kündigen an, was Sie als nächstes tun, indem Sie Ihre eigenen **Tätigkeiten benennen** (Sie denken laut):

„Jetzt ziehe ich dir deine Hose an.“

„Erst kommt das eine Bein.“

„Dann kommt das andere Bein.“

Wozu: Ihr Baby versteht noch nicht wörtlich, was Sie ihm sagen. Durch Ihre Wiederholungen und seine Beobachtungen ist es aufmerksam und kann sich auf die nächste Situation einstellen und gewinnt Stück für Stück mehr Orientierung. Abläufe werden vorhersehbar. **Zeigen Sie Ihrem Baby den Pullover vorher**, kann es auch das Wort Pullover mit dem Gegenstand verbinden. Das gibt Sicherheit, Ihr Baby erschreckt sich nicht, wenn der Pullover über den Kopf gezogen wird. Mit zunehmendem Alter kann Ihr Baby mithelfen (kooperieren), indem es z.B. seine Arme entgegenstreckt, wenn Sie ihm den Pullover anziehen.

3

4



Ich mag es,
wenn sich der Tagesablauf
wiederholt

4

- W**ann: Wenn Sie Ihr Baby ins Bett bringen.
- W**as: Sie führen Rituale ein, die Sie jeden Abend auf die gleiche Weise wiederholen. Dabei sorgen Sie für eine **gute, ruhige Atmosphäre**. Hilfreich ist Ihre **leise und beruhigende Stimme**.
- W**ozu: Ihr Kind weiß: Gleich ist Schlafenszeit. Der Tag kann entspannt ausklingen. Hilfreich ist ein Lied, eine Geschichte oder ein Gebet. Wiederkehrende Rituale strukturieren den Tagesablauf Ihres Kindes und geben ihm Orientierung. Im Gegensatz zur fröhlichen und anregenden Stimmung durch hohe und laute Töne beim Spielen ist Ihre Stimme in der „Gute-Nacht-Situation“ tief, langsam und leise. Durch Ihre **angemessenen Töne** und Ihre **Stimmlage** fällt es Ihrem Baby leicht, sich auf die jeweilige Situation ein zu stellen.

*Ich mache Töne
und Geräusche*



5

5

Wann: Ihr Baby macht Geräusche und Töne.

Was: Sie **nehmen dies wahr** und **wiederholen die Geräusche oder Laute** Ihres Babys.

Wozu: Ihr Baby bekommt immer mehr Freude daran, Töne und Geräusche zu machen. Es wird stolz und selbstbewusst, weil Mama und Papa die **Geräusche und Töne nachmachen**. **Warten Sie** ab, vielleicht antwortet Ihr Baby Ihnen. Dann kann es erneut Töne und Geräusche produzieren und ein erstes „Gespräch“ entsteht. Ihr Baby macht die Erfahrung, dass es etwas in seiner Welt bewirken kann. *„Ich mache Töne und Mama macht die gleichen Töne.“*

*Ich fühle etwas und
möchte wissen was es ist*



6

Wann: Ihr Baby zeigt Ihnen durch Mimik und Töne wie es ihm gerade geht und was es fühlt.

Was: Sie können die Gefühle Ihres Kindes, wenn es z.B. glücklich, müde, ängstlich oder angespannt ist in **Worte ausdrücken**, z.B.:
„Du freust Dich so.“ oder „Jetzt reibst Du Deine Augen und bist müde.“

Wozu: Ihr Baby erfährt Worte für seine Gefühle und Empfindungen. Es lernt sich selber kennen und spüren. Ihm wird bewusst, dass Sie ihm nah und verbunden sind. Durch das wiederholte **Benennen der kindlichen Gefühle** „verankern“ sich bei ihrem Baby die Worte passend zu dem jeweiligen Gefühl.

Später kann Ihr Kind dann seine eigenen Gefühle auch sprachlich ausdrücken.

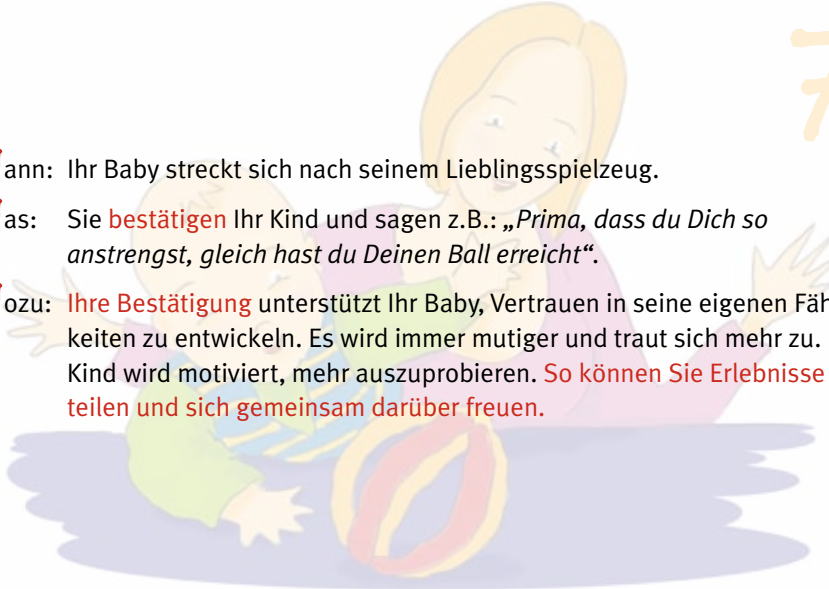
6

Ich kann schon viel
und freue mich über
Bestätigung

7



7

- 
- W**ann: Ihr Baby streckt sich nach seinem Lieblingsspielzeug.
- W**as: Sie **bestätigen** Ihr Kind und sagen z.B.: „*Prima, dass du Dich so anstrengst, gleich hast du Deinen Ball erreicht*“.
- W**ozu: **Ihre Bestätigung** unterstützt Ihr Baby, Vertrauen in seine eigenen Fähigkeiten zu entwickeln. Es wird immer mutiger und traut sich mehr zu. Ihr Kind wird motiviert, mehr auszuprobieren. **So können Sie Erlebnisse teilen und sich gemeinsam darüber freuen.**

8



*Ich möchte wissen,
was andere
Menschen
fühlen*

8

Wann: Ihr Kind trifft mit anderen Kindern, Erwachsenen oder Tieren zusammen.

Was: Sie können **benennen, was andere** Kinder, Erwachsene oder Tiere **fühlen**: z.B.: „*Schau mal, Papa lacht, er freut sich mit dir.*“

Wozu: Ihr Kind lernt, sich in die Gefühlswelt anderer Menschen hinein zu versetzen und sie zu verstehen. Dadurch kann es Mitgefühl und die Fähigkeit zur gemeinsamen Freude entwickeln.
Sie unterstützen Ihr Kind dabei, seine soziale Aufmerksamkeit zu entwickeln. **Das Benennen der Gefühle Anderer** schafft eine emotionale Verbindung zwischen Ihrem Kind, anderen Menschen und seinem persönlichen Umfeld.

9

*Ich erforsche einen
Gegenstand
und spiele damit*



9

Wann: Ihr Baby beschäftigt sich mit einem Gegenstand.

Was: Setzen Sie sich zu Ihrem spielfreudigen Kind auf den Boden und **kommentieren Sie das, was Ihr Baby gerade tut**. z.B.: „*Du schaust Dir die Bauklötze an*“ oder: „*Jetzt greifst Du nach dem grün-roten Klotz.*“

Wozu: Durch das **Benennen der kindlichen Initiativen**, erweitert Ihr Baby seinen passiven Wortschatz. Es kann die Wörter mit seinem eigenen Tun in Zusammenhang bringen. Ihr Baby zeigt Ihnen genau, in welcher Verfassung es sich befindet. Braucht es Kontakt und Anregung oder möchte es alleine experimentieren. Es ist gut mit dem Kind nur über das zu sprechen, womit es sich im Moment beschäftigt; alles andere verwirrt Ihr Baby.

*Ich brauche auch
manchmal deine Leitung.*



10

Wann: In einer von Ihnen geleiteten Situation (z.B. beim Zähne putzen)

Was: **Sie sagen** Ihrem Kind ganz konkret **was zu tun ist** „*Nun öffne bitte deinen Mund, damit wir die Zähne putzen können.*“

Wozu: Durch die positive Leitung lernt Ihr Kind auch in schwierigen Situationen zu kooperieren. Ihre **genaue Leitung (Schritt für Schritt)** ermöglicht es Ihrem Kind Ihnen zu folgen und zu verinnerlichen, wie der Ablauf beim „Zähne putzen“ ist.

Positiv leiten: Sie sagen dem Kind was es tun soll, **bevor** es unerwünschtes Verhalten zeigt.

Positiv verstärken: Sie bestätigen Ihr Kind, sobald es Ihrer Aufforderung nachkommt.

10

Ich brauche
Unterstützung,
um soziales
Verhalten zu lernen.

11



Wann: Ihr Baby tut etwas, was es nicht tun darf. Es zieht z.B. an den Haaren seiner Schwester.

Was: Sie lösen Babys Hand aus den Haaren der großen Schwester und **zeigen und sagen ihm, was es statt dessen tun kann**: „*Du kannst deine Schwester streicheln. An den Haaren ziehen tut ihr weh.*“

Seien Sie konsequent wenn etwas nicht erlaubt ist. Geben Sie Ihrem Kind **mehr Aufmerksamkeit für positives** als für negatives **Verhalten**.

Greift Ihr Baby Ihre Anregung auf, freut es sich, wenn es für das erwünschte Verhalten **Bestätigung** bekommt.

Wozu: Ihr Baby lernt, dass andere Menschen auch Bedürfnisse haben und es nicht alles tun darf. Das Anbieten einer anderen Tätigkeit gibt dem Baby Orientierung. Es versteht nach und nach, was erwünschtes und was unerwünschtes Verhalten ist.

Grenzen setzen bedeutet für Ihr Kind auch Sicherheit, Orientierung und Struktur.

Dabei ist besser: „**Tu das**“ statt „lass das“



Siehst Du,
was ich sehe?

12

Wann: Ihr Baby schaut sich etwas an.

Was: Sie schauen, wofür sich Ihr Baby interessiert und **folgen** dem Blick Ihres Kindes. **Sie benennen, was Ihr Kind anschaut**, z.B.: „*Da ist der Papa.*“

Wozu: Ihr Baby spürt, wie interessiert Sie an dem sind, was es sieht. Es fühlt sich wahrgenommen und wichtig und kann dadurch Selbstvertrauen aufbauen. Sie erfahren, was Ihr Kind gerade spannend findet; Sie tauchen ein in seine Gefühlswelt und lernen so die „innere Welt“ Ihres Babys kennen.

12