

# Gesund groß werden

Vom Baby zum Kleinkind

**familien<sup>v</sup>**

Der Katholische  
Familienverband der  
Erzdiözese Wien

# Vom Baby zum Kleinkind

- Herausforderungen vom 1.-3. Jahr
- Fremdbetreuung
- Bindung und Bezugspersonen
- Emotionale Regulation, Co-regulation, Vorbildwirkung der Eltern

**familien<sup>v</sup>**  
Der Katholische  
Familienverband der  
Erzdiözese Wien

# Wer bin ich?



## **Magdalena Kellaridis, MA**

- Mama von 3 Kindern (Tochter, Zwillingen)
- Dipl. Lebens und Sozialberaterin, Bachelor in Psychologie, Psychologie Professorin, Coach, Familienberaterin, Trainerin
- Bachelor in Psychologie: Spezialisierung in Epigenetik und prä- & perinatalen Wissenschaften
- **Mein Antrieb:**  
Ich träume von einer Welt, die friedlicher, gesünder und lebenswerter ist – für uns, unsere Kinder und die kommenden Generationen. Mein Wunsch ist es, Menschen zu begleiten, zu informieren und zu unterstützen, damit sie wissen, was es braucht, damit Kinder von Anfang an ein gesundes Fundament für ihre langfristige körperliche und mentale Gesundheit erhalten. Wenn Kinder dieses gesunde Fundament haben, ist das nicht nur ein Gewinn für sie selbst, sondern auch für die Gesellschaft und die Natur. Doch nicht nur Kinder profitieren – auch Erwachsene können ihre Gesundheit bewahren und Krankheiten vorbeugen, wenn sie auf ihre mentale Gesundheit achten. Für eine gesündere, friedlichere und glücklichere Zukunft für ALLE!

# Kognitive und emotionale Entwicklung einige Meilensteine vom 1. bis 3. Lebensjahr

- Spracherwerb und Kommunikation
- Soziale Interaktionen und Bindung
- Entwicklung der Selbstregulierung
- Gehen lernen
- Spielen (alleine und mit anderen)
- Geduld
- .....

# Ein Tag im Leben ihres Kindes!

- Aufwachen
- Ankleiden
- Zeitgefühl
- Frühstück/Mittag/Abend.... Essen generell
- Zuhören
- Lernen
- Spielen
- Wickeln/Wc gehen
- Aktivitäten: Besuch, Ausflug, Verwandte, Einkaufen...
- Schwimmen/radfahren etc lernen
- Zähneputzen
- Kindergarten

## Wir alle stellen uns folgende Fragen!

Werde ich gespürt ?

Bin ich Willkommen?

Bin ich ge/beschützt?



Bin ich gewollt?

Bin ich sicher?

Gehöre ich dazu?

Und werde ich gehört?

Werde ich gesehen?

# Tief verwurzelte Wünsche/Bedürfnisse

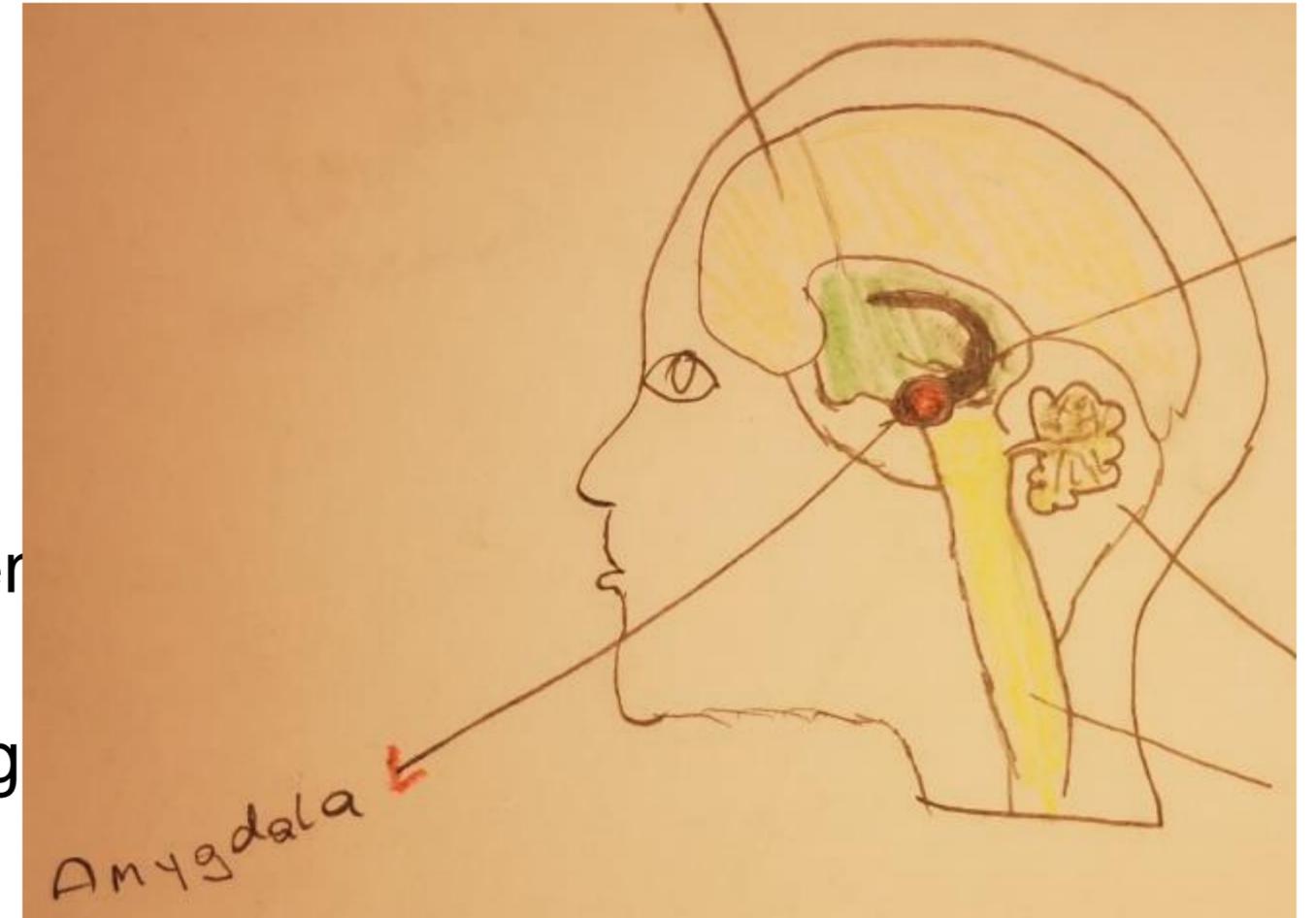
# Trotzphase

- Warum kommt es zu solchen Trotzphasen
- Ein Kind regt sich nicht aus Spaß so auf.
- Achtsamkeit den Gefühlen, Wünschen und Bedürfnissen der Kinder gegenüber. (Reflexion, wie viel schaffen wir als Eltern, an was kann/darf das Kind selbst entscheiden)



# Die Rolle der Amygdala

- Die Amygdala unsere Alarmglocke für Gefahr
- Verarbeitung und Regulierung von Emotionen
- Ist die Amygdala aktiv, haben wir unsere Reaktionen nicht mehr im Griff.
- Wie kann ich meinem Kind und mir helfen die Amygdala zu beruhigen?
- Kampf/Flucht/Überforderungs Modus



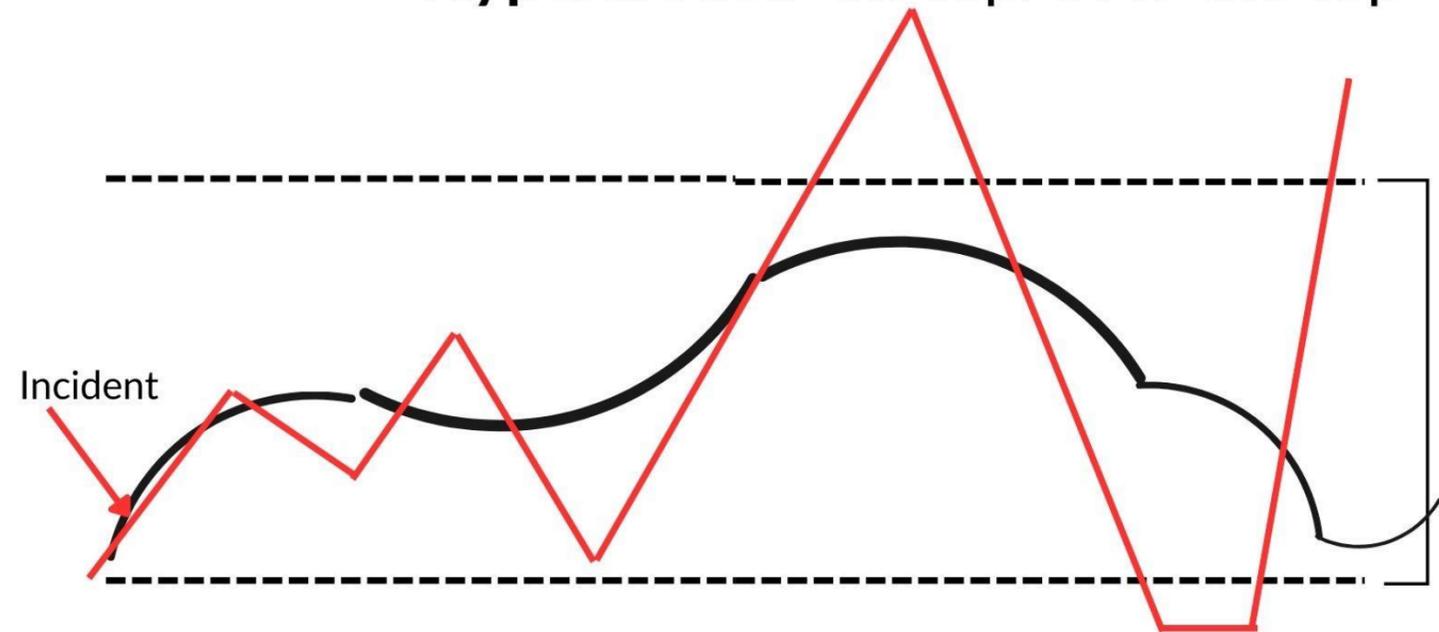
# Das window of tolerance-(co)regulation

## Window of tolerance

Anxiety, exaggerated startle response, hypervigilance, inability to relax, digestive problems, emotional flooding, chronic pain, sleeplessness, hostility/rage

## Hyperarousal- on top/over the top

Wenn ich mich beruhigt habe kann ich wieder rational denken und kann mein Verhalten beeinflussen.



The optimal zone of arousal where we feel safe, calm and able to deal with life's challenges.

## Hypoarousal- Beneath/Below

Exhausted, flat, leathery, emotionally drained/deadness, disconnected, disoriented, chronic fatigue, dissociation, low blood pressure

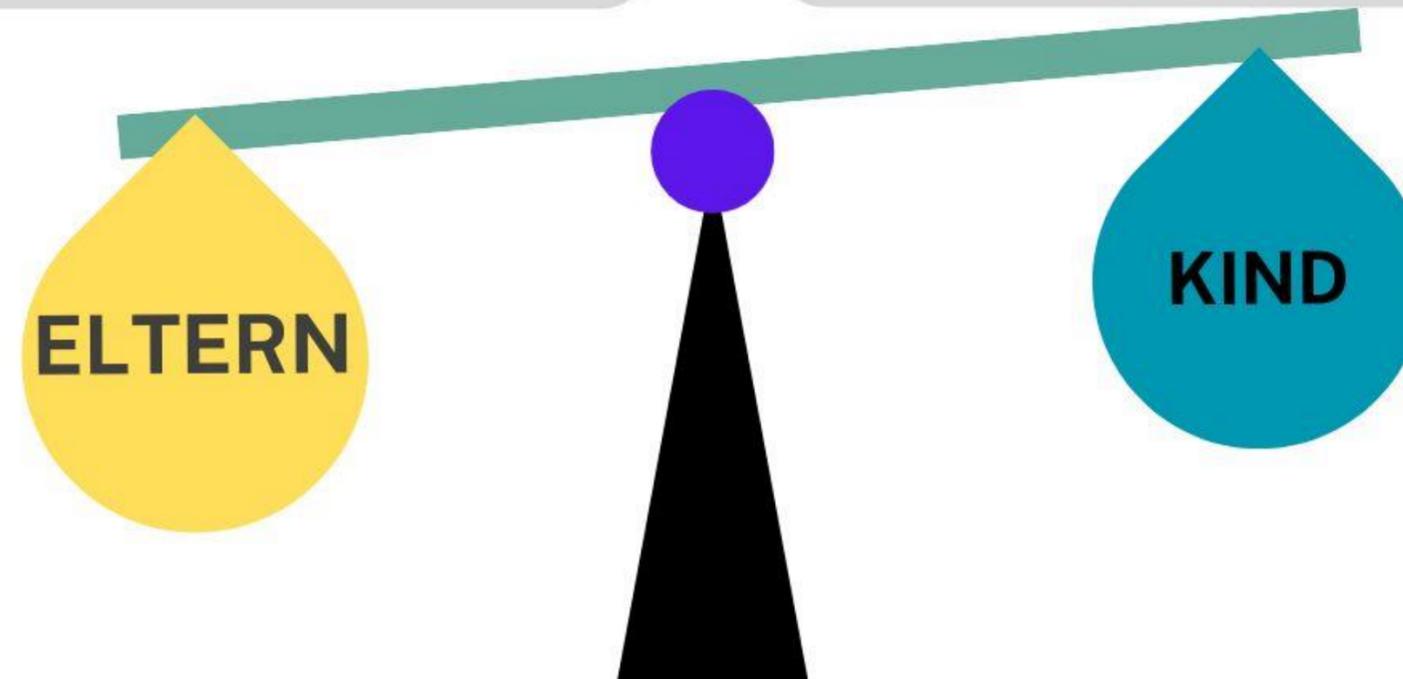
# Reflexion für Eltern- Fallbeispiel

- Wann hatte mein Kind das letzte Mal einen Wutanfall?
- Was war der Auslöser?
- Welches Bedürfnis meines Kindes wurde hier und jetzt oder generell am Tag nicht erfüllt!?
- Was ist davor passiert?-Kann alles bis zum Aufstehen sein?
- Wie habe ich mich gefühlt als mein Kind einen Wutanfall hatte?
- Wie gut konnte ich mein Kind begleiten? War ich mit meiner Regulierung beschäftigt?

# Die Bedürfnis Waage

Zeit für sich selbst/Ruhe  
Pflichten/Haushalt  
Zeitgefühl-Zeitraffer  
Autonomie  
Struktur & Planung  
Soziale Kontakte mit Erwachsenen  
Ordnung zu Hause  
Zeit als Paar  
Gesunde Ernährung fürs Kind

(körper.) Nähe & Aufmerksamkeit  
Spiel & Spaß  
Zeitgefühl-Slowmotion  
Sicherheitsgefühl  
Routine & Flexibilität  
Zeit mit Eltern oder alleine  
Spaß am Ausräumen  
Zeit mit den Eltern  
Am liebsten täglich "Spaghetti"



# Fremdbetreuung

- Wann
- Wie lange
- Wie ist die Eingewöhnung
- Abwegen von Bedürfnissen

# Urvertrauen und Bindung

- **Urvertrauen** ist das grundlegende Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit, das im ersten Lebensjahr eines Kindes entsteht. Es ist die Basis für alle späteren Beziehungen und das Selbstbewusstsein. Man kann es auch später stärken.
- **Bindung als emotionale Verbindung:** Die Bindung zwischen einem Kind und seinen Eltern ist entscheidend für die emotionale und soziale Entwicklung. Eine sichere Bindung gibt Kindern das Gefühl, geliebt und akzeptiert zu sein.- Kinder, die eine sichere Bindung erfahren, sind tendenziell selbstbewusster, ausgeglichener und können besser mit Herausforderungen umgehen.

Übung Nervensystem entspannen speziell für Kinder gemacht.

Eltern und Erwachsene sind die Vorbilder für Kinder.  
So wie wir mit unserer mentalen Gesundheit umgehen  
so werden es auch die Kinder tun.

Vielen Dank!

Fragen?

[www.kelaridis.at](http://www.kelaridis.at)  
[office@kelaridis.at](mailto:office@kelaridis.at)

Abonniere gerne meinen  
Newsletter.

[www.subscribepage.io/weekly  
\\_newsletter\\_kelaridis](http://www.subscribepage.io/weekly_newsletter_kelaridis)

Auch auf meinem Blog findest  
du viele Informationen zum  
Thema mentale Gesundheit  
von Anfang an.