

Informationen zur Nutzung der Broschüren «Bewegungstipps für Kinder mit den Eltern»

Ein an Eltern adressiertes Heft...

Die fünf Broschüren richten sich an Eltern von Kindern zwischen 0 und 6 Jahren. Sie sollen die Bewegung innerhalb der Familie fördern, um die körperliche und geistige Entwicklung des Kindes zu unterstützen. Im Einzelnen sollen die Spielvorschläge die Eltern-Kind-Interaktion im Alltag anregen und so die psychomotorische Entwicklung des Kindes begünstigen.

...zur Verwendung durch Fachpersonal, ...

Die Broschüren wurden ursprünglich als Vorlage für Pflegefachkräfte entwickelt (Kinderärztinnen und -ärzte, Hebammen, Kinder- und Schulkrankenpflegepersonal, Fachkräfte für die häusliche Krankenpflege). Sie stehen darüber hinaus allen Fachkräften zur Verfügung, welche die körperliche Aktivität von Kindern fördern können.

...zum aktiven Einsatz...

Am wichtigsten ist es, mit den Eltern über Bewegung zu sprechen; das Aushändigen von Broschüren ist zweitrangig¹. Es kommt selten vor, dass Eltern das Thema von sich aus ansprechen, im Gegensatz zu Schlaf oder Ernährung. Manchmal wird körperliche Aktivität sogar als negativ dargestellt und unruhige Kinder werden als «zu wild» beschrieben. Die Broschüren sollen Fachkräfte bei dem Gespräch mit den Eltern unterstützen, sodass gemeinsam besprochen wird, wie Bewegung in den Alltag integriert werden kann.

...und zur Motivation.

Es wird empfohlen, das Gespräch auf motivierende Weise zu führen und einen familiensystemischen Ansatz zu verfolgen. Eine Beschreibung dieser Vorgehensweise finden Sie im beiliegenden Dokument «Therapeutischer Ansatz im



¹ Die Autoren sind der Auffassung, dass die Broschüren nicht systematisch verteilt werden oder zur Selbstbedienung verfügbar sein sollten (zum Beispiel im Wartezimmer). Sie ziehen eine gezielte Aushändigung der Broschüre vor, wenn sich dies während eines Besuchs oder einem sonstigen Gespräch mit den Eltern als sinnvoll erweist.

Sinne einer Zusammenarbeit»². Das Gespräch muss nicht zwangsläufig lang ausfallen; wenige Minuten können bereits ausreichen. Wie Sie wissen, ist es am wichtigsten, die Einstellungen und Werte der Eltern in Bezug auf körperliche Aktivität zu respektieren, ihre Schwierigkeiten zu erkennen, Möglichkeiten herauszuarbeiten und den Eltern bei der Entwicklung eigener Lösungen zu helfen.

Weitere Informationen

«Bewegungstipps für Kinder mit den Eltern» wird in fünf Varianten angeboten, gemäss der psychomotorischen Entwicklung des Kindes: 0 – 9 Monate, 9 – 18 Monate, 18 Monate – 2½ Jahre, 2½ – 4 Jahre, 4 – 6 Jahre. Diese Einteilung basiert ausserdem auf dem medizinischen Untersuchungsintervall für Kinder.

Die Spielvorschläge wurden unter Berücksichtigung der wesentlichen und von Eltern erwähnten Schwierigkeiten erarbeitet, um Bewegung in den Alltag einzubauen (die Hindernisse dienen als Seitenüberschriften). Um diese Schwierigkeiten in Erfahrung zu bringen, wurden ca. 30 Familien für die Konzeption der Broschüren befragt. Die meisten Spiele können im Haus auch bei wenig Platz und mit alltäglichen Gegenständen umgesetzt werden. Auf diese Weise sollte sich das Hilfsmaterial auch an benachteiligte Familien richten, während gleichzeitig eine simple und alltägliche Bewegungsgrundlage für Familien mit zusätzlichen Möglichkeiten angeboten wird. Grundsätzlich sind alle Aktivitäten im Freien empfehlenswert, da sie immer mit körperlicher Aktivität verbunden sind.

Der ersten Broschüre (0 – 9 Monate) sollte besondere Aufmerksamkeit entgegengebracht werden. Die Spielvorschläge sind nämlich nach Entwicklung des Babys strukturiert (etwa: 0 – 3 Monate, 3 – 6 Monate, 6 – 9 Monate). Es ist wichtig, die Eltern auf diese zeitliche Einteilung aufmerksam zu machen, damit sie ihr Baby immer einer angemessenen Situation aussetzen.

Die Partner des Projekts PAPRICA Petite enfance wünschen bei der Verwendung der Broschüren viel Erfolg.

Lausanne, im April 2017

² Soldini N, Peduzzi F, Miauton Espejo L. Promotion de l'activité physique en réseaux de soins. Manuel de référence à l'intention des professionnels de la petite enfance (0 - 6 ans). Lausanne: Hôpital de l'enfance Lausanne, Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie, Kantonales Programm "Ça marche!", Kanton Waadt, Gesundheitsförderung Schweiz; 2014, Kapitel 7.