

German



.....

Der kleine Elternführer für die frühkindliche Entwicklung

.....



Republic of Namibia



Für weitere Informationen zu diesen Themen kannst du folgende Webseiten besuchen:

www.RightStart.com.na

www.unicef.org/parenting/

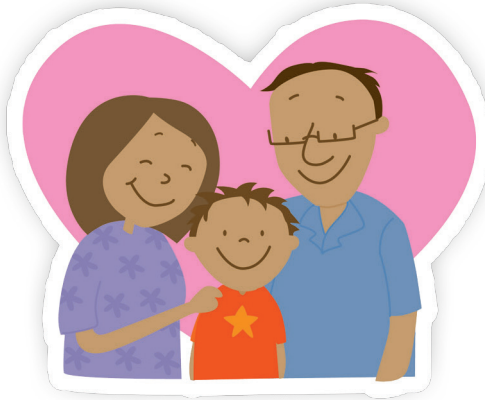
<http://www.mgecw.gov.na/>

<http://www.mhss.gov.na/>

<https://www.moe.gov.na/>

Oder besuche unsere lokalen Kliniken, sozialen Hilfseinrichtungen oder das Bildungsbüro für weitere Informationen.

.....
Dieses Projekt und die Veröffentlichung wurde von der Europäischen Union finanziell gefördert.



Gesundheit

2

Ernährung

3

Frühes Lernen

4

Bedürfnisorientierte Zuwendung

5

Safety and Security

6





Die ersten Lebensjahre deines Kindes sind am allerwichtigsten für die Entwicklung des Gehirns.

Das Gehirn beginnt sich bereits ab dem Zeitpunkt der Empfängnis zu entwickeln und die Basis für lebenslanges Lernen, Gesundheit und Wohlbefinden wird bereits in den ersten Jahren gelegt – noch vor dem Eintritt in die Schule.

Deshalb ist es so wichtig, dass der Weg dorthin bereits in den ersten Lebensjahren geebnet wird. Dies gibt Kindern nicht nur die Chance darauf in der Schule erfolgreich zu sein, sondern sorgt auch für ein gesundes und glückliches Aufwachsen. Diese ersten Entwicklungsschritte positiv zu beeinflussen ist nicht teuer oder kompliziert und kann ganz einfach in die folgenden Bereiche unterteilt werden:

- ✓ **Gesundheit**
- ✓ **Ernährung**
- ✓ **Frühes Lernen**
- ✓ **Bedürfnisorientierte Zuwendung**
- ✓ **Safety and Security**



Gesundheit



Gesunde Mütter bekommen mit größerer Wahrscheinlichkeit auch gesunde Babys

- Gehe am besten so früh wie möglich zu einem Arzt oder einer Ärztin, wenn du vermutest schwanger zu sein. Auf diese Weise bekommst du die beste vorgeburtliche Versorgung, die du benötigst. Außerdem können Mütter, die von HIV oder AIDS betroffen sind dort zusätzliche Unterstützung erhalten.
- Während der gesamten Schwangerschaft solltest du sicherstellen, dass du zu allen Vorsorgeterminen gehst, die dir das medizinische Personal empfiehlt.
- Triff die nötigen Vorkehrungen, um dein Baby in einer Einrichtung zur Welt zu bringen, die an medizinische Versorgung angeknüpft ist. Dies ist außerdem hilfreich für die reibungslose Registrierung der Geburt.

Impfungen

- Kinder unter fünf Jahren benötigen mehrere Impfungen, um gesund zu bleiben. Stelle sicher, dass dein Kind alle wichtigen Impfungen in den ersten 18 Monaten nach der Geburt erhält.
- Am besten besorgst du dir einen Impfausweis oder Gesundheitspass, der dich über alle anstehenden Impfungen auf dem Laufenden hält.

Hygiene

- Es ist sehr wichtig, dass du dich, dein Baby und die Umgebung sauber hältst.
- Wasch dir regelmäßig die Hände, besonders, wenn du gerade die Toilette benutzt hast, nach dem wechseln der Windeln oder vor der Essenszubereitung.
- Lass Essen und Trinken nie offen stehen.
- Vermeide es, dich einfach so im Freien zu erleichtern und baue nach Möglichkeit eine Feldtoilette.

Ernährung

Stillen

- Stillen ist gut für Mutter und Baby. Das Baby wird schnell groß und stark und erhält außerdem ein stärkeres Immunsystem. Für die Mutter wird das Risiko an Krebs zu erkranken gesenkt.
- Es sollte so lange wie möglich gestillt werden, idealerweise bis zu zwei Jahren.
- In den ersten sechs Monaten sollte ein Baby ausschließlich von Muttermilch ernährt werden. Wasser oder Tee sollte das Baby auf keinen Fall dazu erhalten, da dies die Magenschleimhaut angreifen kann.



Ernährung junger Kinder

- Nach sechs Monaten darf auf den Speiseplan des Babys auch feste Nahrung kommen. Dazu zählen zunächst Porridge/Haferbrei und zerdrücktes Obst und Gemüse. Wenn du dein Baby mit Porridge/Haferfrei fütterst, dann sollte der Brei nicht zu wässrig sein (er darf nicht vom Löffel runterlaufen).
- Kinder sollten sich nicht selbst mit Essen versorgen müssen. Denn dies kann dazu führen, dass nicht genug Nahrung aufgenommen wird.
- Eine vielseitige Ernährung mit unterschiedlichen Zutaten ist sehr wichtig, um die Versorgung mit allen Vitaminen und Mineralstoffen zu gewährleisten. Dazu gehören verschiedene Obst- und Gemüsesorten, stärkehaltige Produkte (Brot, Porridge/Haferbrei, Reis), Proteine (Fisch, Fleisch, Bohnen) und gesunde Fette. Sehr zuckerhaltiges und fettreiches Essen sollte gemieden werden (Süßigkeiten, Limonaden, frittierte oder stark gebratene Gerichte).
- Junge Kinder müssen regelmäßig essen, damit sich ihr Körper und Gehirn problemlos entwickeln können.



Frühes Lernen



Spielerisches Lernen

- Kinder lernen am meisten, wenn sie spielen.
- Im Spiel erwerben Kinder unter anderem folgende Fähigkeiten: Lösungsorientiertes Handeln, kritisches Denken, Sprach- und Sozialkompetenz sowie sich in der Welt zurecht zu finden.
- Spielerisches Lernen beginnt zu Hause, wo Kinder in ihrem Umfeld spielen und dabei von Eltern oder anderen Bezugspersonen, Geschwistern und erwachsenen Familienmitgliedern unterstützt werden.
- Kinder sollten zu Hause, in frühkindlichen Betreuungs-/Fördereinrichtungen und Vorschulen die Möglichkeit haben zu spielen.
- Spielen ist außerdem hervorragend für die Entwicklung von Kindern mit Behinderungen. Es ist sehr wichtig, um zu gewährleisten, dass Kinder mit einer Behinderung am normalen Leben teilnehmen und sozial integriert werden.
- Alle Kinder müssen in den frühen Jahren ihrer Entwicklung die gleichen Chancen erhalten.
- Materialien für das frühkindliche Lernen können überall zu Hause oder in der Gemeinschaft gefunden werden. Wir können mit Bohnen zählen üben, traditionelle Spielzeuge anfertigen wie z.B. Blechdosenautos oder Puppen aus Makalani-Nüssen, Lieder singen oder Spiele spielen, die Kindern helfen etwas über Farben, Formen und Größen zu lernen.

Einrichtungen zur frühkindlichen Förderung

- Die Teilnahme an Programmen zur Frühkindlichen Förderung in Einrichtungen wie z.B. Kindertagesstätten ermöglicht es Kindern ihre grundlegenden Fähigkeiten in einem anderen sozialen und strukturellen Kontext auszuprobieren und zu trainieren.
- Allerdings entsprechen nicht alle Angebote und Einrichtungen einem einheitlichen Standard und Eltern sollten immer überprüfen, ob die Einrichtung sicher und sauber ist sowie das spielerische Lernen unterstützt.
- Die Einrichtung zur frühkindlichen Förderung sollte beim Ministerium für die Gleichstellung der Geschlechter und des Kindeswohls registriert sein. Außerdem sollte die Einrichtung in allen Punkten den nationalen Mindestanforderungen entsprechen.



Bedürfnis-orientierte Zuwendung



Warmherzigkeit und Schutz

- Für die emotionale Entwicklung von Kindern ist es sehr wichtig viel Liebe und Zuneigung zu zeigen. Dadurch wird es ihnen im späteren Leben einfacher fallen echte, starke Freundschaften zu knüpfen und gesunde Beziehungen zu führen.
- Umarme dein Kind und sag ihm, dass du es liebst. Lobe es, wenn es etwas gut gemacht hat.
- Gewalt und körperliche Bestrafungen können die Entwicklung des kindlichen Gehirns maßgeblich beeinträchtigen und darüber hinaus dazu führen, dass das Kind auch selbst gewalttätig wird.
- Eltern sollten stattdessen mit ihren Kindern Gespräche führen und für schlechtes Verhalten gewaltlose Alternativen zur Bestrafung wählen.
- Jede Vermutung von Kindesmissbrauch oder Vernachlässigung muss umgehend der Polizei oder einem Sozialarbeiter gemeldet werden.

Sozialer Schutz

- Alle Kinder haben das Recht auf einen Namen und eine Nationalität. Stelle sicher, dass dein Kind nach der Geburt registriert wird und eine Geburtsurkunde erhält.
- Einige Kinder, z.B. aus einkommensschwachen Familien, mit Behinderungen, Waisen oder andere Bedürftige haben das Recht auf Zuwendungen und sollten sich beim Ministerium für die Gleichstellung der Geschlechter und des Kindeswohls registrieren.

Väterliches Engagement

- Beide Elternteile sollten in die Entwicklung des Kindes involviert sein.
- Kinder, deren Väter sich aktiv engagieren und in ihr Leben einbringen haben eine größere Chance später glücklich, erfolgreich und gesund zu sein.
- Auch wenn die Eltern keine gemeinsame Beziehung führen, sollten beide Elternteile involviert sein. Unterhaltszahlungen sind zwar auch sehr wichtig, dennoch sollten Väter sich bemühen viel Zeit mit den Kindern zu verbringen, sich aktiv um die Entwicklung kümmern und eine gute emotionale Bindung aufbauen.
- Stiefeltern sollten alle Kinder des Haushalts immer gleich behandeln.

Sicherheit vor Gefahren



Sichere und saubere Umgebung

- Kinder sind sehr anfällig für Krankheiten und Verletzungen. Daher sollten alle Orte sauber gehalten werden und von potentiellen Gefahrenquellen befreit werden. (Dies gilt nicht nur für das zu Hause, sondern auch für Einrichtungen zur frühkindlichen Förderung, Gärten, Hinterhöfe und andere Plätze im Freien sowie Spielbereiche.)
- Stelle sicher, dass alle Orte an denen sich Kinder aufhalten frei sind von Abwasser/Schmutzwasser und auch nicht verseucht von Fäkalien sind, da sie zur Erleichterung im Freien von Personen genutzt werden.
- Halte alle Bereiche frei von Gefahrenquellen (zerbrochenes Glas, Chemikalien, Steckdosen und andere Elektrizitätsquellen, Kabel etc.).
- Vermittle deinem Kind die Gefahren durch Autos und andere Fahrzeuge im Verkehr und beschütze sie vor Straßen.

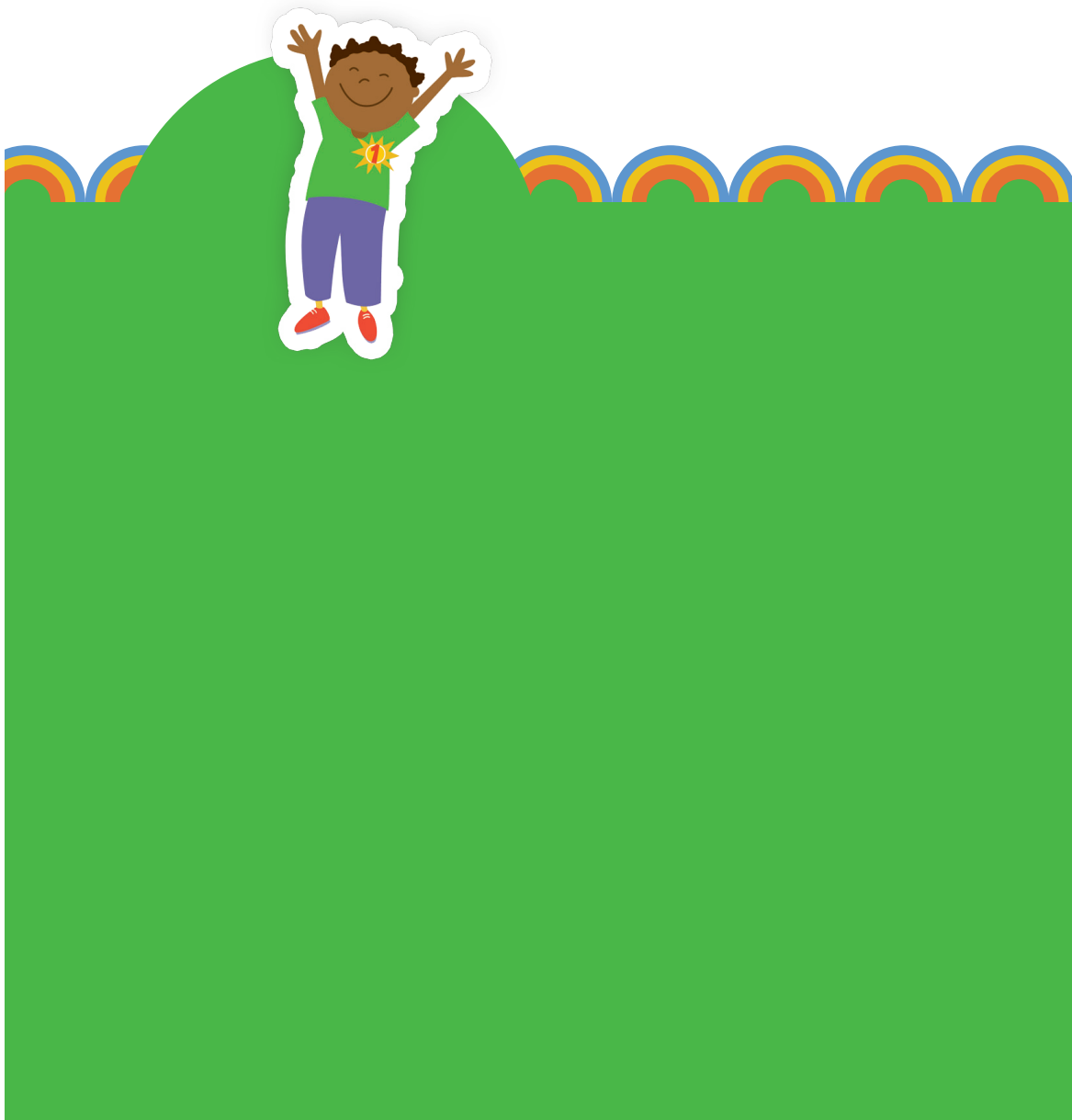
Gewalt

- Gewalt ist ein großes Problem in unserer Gesellschaft. Beschütze dein Kind vor jeglicher Form von Gewalt im Alltag, in dem du ihm Liebe und Geborgenheit gibst.
- Sprich mit deinem Kind über die Gefahren von Missbrauch und ermutige es, dir von allen Situationen zu berichten, in denen es sich diesbezüglich unwohl gefühlt hat.
- Bringe deinem Kind bei, dass es "private Bereiche" am Körper gibt (Genitalien und Anus) und glaube ihnen immer, wenn sie dir von einem unangemessenen Vorfall berichten.
- Merke dir folgendes! - Es ist sehr selten, dass Kinder etwas über Missbrauch erfinden und lügen. Die meisten Missbrauchsfälle finden im unmittelbaren Umfeld statt und oft durch jemanden, den das Kind kennt (Familienmitglied, Erwachsene des Vertrauens wie Nachbarn oder Freunde der Familie).

Alkohol- und Drogenmissbrauch

- Der Missbrauch von Alkohol und Drogen in Haushalten führt zu einem erhöhten Risiko, dass Kinder falsch behandelt oder gar missbraucht werden. Dies kann die Entwicklung des Kindes stark beeinträchtigen.
- Trinke keinen Alkohol und konsumiere keinerlei Drogen während du schwanger bist oder stillst!
- Lass Kinder niemals in die Nähe von Alkohol oder Drogen bzw. In die Nähe von Personen, die unter dem Einfluss von diesen Substanzen stehen.
- Schütze dein Kind vor Alkohol in der Gemeinschaft und lasse sie niemals in die Nähe von informellen Bars/“Shebeens”.





EUROPEAN UNION

INTER  TEAM

unicef 
for every child


Right Start
make a child's first steps
the right steps.