

PEKiP-Stunde

Vorbereitungen: warmer Raum (mind. 25 Grad), Schmuck abnehmen, Handy leise stellen, gutgelauntes Baby in Ruhe auf Decke am Boden ausziehen (dabei Bedürfnisse wahrnehmen und sofort darauf reagieren um gute Bindung zu stärken), sprachlich begleiten, evtl. kleines Lied singen

Anregungsvorschläge:

Die folgenden Anregungen ersetzen keine PEKiP Stunde, da wir ja keine persönlichen Kontakte herstellen können. Bitte schaut selbst, was gerade zum Entwicklungsstand eures Kindes passt bzw. was ihr schon kennt; jede Anregung bitte sprachlich begleiten. Zu jeder Anregung gibt es ein Foto im Anhang. Außerdem gibt es Links zu weiteren Anregungen. Bei Fragen könnt ihr mich bitte per E-Mail anschreiben.

1. Anregungen in Bauchlage zur Vorbereitung auf das selbstständige Fortbewegen

Abstützen über die Beine der Mutter/Vater (Foto 1)

Das Abstützen mit den Armen in der Bauchlage kann durch die folgende Anregung unterstützt werden. Die Mutter setzt sich mit gestreckten Beinen auf den Fußboden und legt das Baby quer über die Ober- bzw. Unterschenkel. Das Baby stützt sich mit seinen Händen auf dem Boden ab. Je älter das Baby ist, umso stärker stützt es sich und die Mutter kann es mehr und mehr über ihre Beine hinausschieben, damit es einen größeren Teil seines Gewichtes mit den Armen halten kann. Die Hand der Mutter liegt dabei seinem Po, um ein Nachvornefallen zu verhindern.

- ➔ Hierbei wird die gesamte Koordination des Babys unterstützt, sodass es am Ende des 6. Monats Kopf, Arme und Beine in Bauchlage hebt und Schwimmbewegungen macht

Drehen um die eigene Achse (Foto 2)

Das Kind liegt in Bauchlage. Die Mutter legt ein Spielzeug neben das Kind in seine Reichweite. Sie regt das Kind sprachlich an, sich durch seitliches Abstützen um die eigene Körperachse zu drehen und das Spielzeug zu holen. Viele Wiederholungen sind meist erwünscht.

Greifen nach Dingen auf einer erhöhten Fläche (Foto 3)

Wir legen ein Spielzeug auf eine etwa ca. 10 cm hohe Fläche (Matratze, umgedrehte Schüssel). Das Baby stützt sich ab und greift nach oben, um das Spielzeug zu erreichen. Dabei darauf achten, dass das Baby dieses Spiel mit beiden Armen ausprobiert.

2. Anregungen in Rückenlage

Dinge halten / Dinge gegeneinanderschlagen (Foto 4)

Wir geben dem Kind in jede Hand einen Bauklotz (o.Ä.) Das Kind erkundet zunächst die Gegenstände und fängt dann an sie gegeneinander zu schlagen (Effekte erzeugen). Kleineren Babys wird nur ein Gegenstand zur Erkundung angeboten. Hierbei verschiedene Materialien ausprobieren lassen (rund, eckig, weich, hart, kratzig...)

Spiele mit den Füßen (Foto 5)

Besonders wenn das Baby nackt ist, hebt es oft seine Beine und spielt dabei gern mit seinen Füßen. Wir können kleinere Gegenstände auf einen Fuß legen, sodass das Baby noch mehr zum Erkunden der Füße angeregt wird.

Kuckuck Spiel

Dem Kind wird eine Windel o.ä. Tuch über den Kopf gelegt. Es wird versuchen es selbst wegzuziehen. Oder die Mutter hält sich die Windel vors Gesicht und schaut immer wieder dahinter hervor.

Wiederholung: **Spiel mit Wasserball** (danach greifen bzw. mit Beinen danach strampeln)

Und hier noch ein kleiner Impuls für die nächste Zeit:

Das Geheimnis des Augen-Blicks! Versäume nicht die kleinen Wunder!

Arbeit nicht zum Mittelpunkt machen!

„Mama, lass uns zum Spielplatz gehen! Die Sonne scheint so herrlich!“

Ja, die Sonne bringt es an den Tag. Sie hat mir gezeigt, dass die Fenster eher Milchglas ähnelten. Gerade hatte ich begonnen, dem Schmutz zu Leibe zu rücken. Und jetzt das! Ich erklärte unserer Kleinen, dass das leider nicht möglich wäre. „Vielleicht später“, versuchte ich sie zu trösten.

„Mama“, meinte sie jammernd, „nachher ist die Sonne vielleicht weg. Aber weißt du, die Fensterscheiben sind dann immer noch da!“ Wie logisch, musste ich denken. „Und ich helfe dir dann auch“, fügte sie noch hinzu. „Natürlich“, dachte ich, „dann sehen sie danach vielleicht noch schlimmer aus als zuvor.“

Unser Mädchen ließ nicht nach mit Betteln. Schließlich war ich so genervt, dass ich mit ihr zum Spielplatz ging. Ich saß auf der Bank in der Sonne und ließ die Strahlen in mein Gesicht fallen. Miriam spielte vergnügt. Und ich dachte in meinem Herzen: „Wie schön kann ein Leben ohne Scheiben sein!“

Ganz liebe Grüße und Freude mit euren kleinen Wundern wünscht euch Jenny

Hier noch drei Links zu PEKiP Anregungen, falls ihr Langeweile habt ... Macht aber auch nicht zu viel und lasst zwischen den einzelnen Anregungen immer genügend Zeit für Entspannung. Viel Spaß!!!

<https://youtu.be/GZGrUAem8bc> (Babys 3-6 Monate)

<https://youtu.be/giRMklAJZFM> (Babys 6-9 Monate)

<https://youtu.be/JfyPwuFhGjo> (Lieder und Reime)