

*Rita Steininger*

# **Geborgenheit und Selbstvertrauen**

Wie Babys und Kleinkinder  
ein gutes Körpergefühl entwickeln

*Klett-Cotta*

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	<b>11</b>
<b>1. Im eigenen Körper zu Hause sein</b>	<b>15</b>
Die drei Grundsinne und ihre Bedeutung	15
<i>Der Hautsinn</i>	16
<i>Der Muskel- und Stellungssinn</i>	16
<i>Der Gleichgewichtssinn</i>	17
<i>Von den Sinnen zur Wahrnehmung</i>	19
Zusammenarbeit ist alles	20
<i>Wahrnehmung entwickelt sich stufenweise</i>	20
<i>Wie die drei Grundsinne zusammenwirken</i>	21
<i>Wenn die Wahrnehmung gestört ist</i>	22
<b>2. Schwangerschaft und Geburt</b>	<b>24</b>
Die Entwicklung des Kindes im Mutterleib	24
<i>Der Hautsinn erwacht</i>	25
<i>Muskelspiele</i>	26
<i>Schaukelnd im Gleichgewicht</i>	27
Bewegung tut dem Baby gut	27
<i>Wenn Gleichgewichtsreize fehlen</i>	28
Schwangerschaftsbegleitung mit Akupunktur-	
Massage	29
<i>Gut vorbereitet auf die Geburt</i>	31
<i>Selbstbehandlung einfach gemacht</i>	32
<b>3. Das erste Lebensjahr</b>	<b>34</b>
Die Bedürfnisse des Säuglings erkennen	34
<i>Wertvoller Körperkontakt</i>	35

<i>Tragen heißt nicht verwöhnen.</i> . . . . .	36
<i>Und wo bleiben die Bedürfnisse der Eltern?</i> . . .	37
Die Entwicklung des Kindes. . . . .	37
<i>Die ersten sechs Monate.</i> . . . . .	38
<i>Von sechs bis zwölf Monaten.</i> . . . . .	40
Mögliche Probleme in der körperlichen	
Entwicklung . . . . .	41
<i>Warum schreit das Baby so?.</i> . . . . .	42
<i>Ruhiges Baby, zufriedenes Baby?.</i> . . . . .	43
<i>Wenn das Krabbeln ausbleibt.</i> . . . . .	44
Wichtige Spürerfahrungen. . . . .	45
<i>Stillen.</i> . . . . .	46
<i>Wickeln und Baden.</i> . . . . .	47
<i>Babymassage - Körper und Seele streicheln . .</i>	47
<i>Körperkontakt als wohlige Einschlafhilfe . . . .</i>	52
<i>Pucken - eine besondere Art, Halt zu geben . .</i>	55
Schaukelnd im Gleichgewicht . . . . .	62
<i>Das Baby tragen.</i> . . . . .	63
<i>Mit Musik in Bewegung.</i> . . . . .	67
Das Baby spielerisch fördern: die schönsten	
Spielanregungen . . . . .	71
<i>Streicheln, kitzeln, schmusen.</i> . . . . .	71
<i>Spaß im Nass.</i> . . . . .	74
<i>Greifen und Tasten.</i> . . . . .	76
<i>Immer in Bewegung.</i> . . . . .	77
<i>Knireiter-Verse.</i> . . . . .	80
<i>Musikalisch ins Land der Träume.</i> . . . . .	81
PEKiP - Spielen in der Gruppe. . . . .	83
<i>Die Grundidee.</i> . . . . .	83
<i>PEKiP-Spiele für zu Hause.</i> . . . . .	85
<b>4. Das zweite Lebensjahr.</b> . . . . .	90
Die Entwicklung des Kindes. . . . .	91
<i>Von 12 bis 24 Monaten.</i> . . . . .	92

Mögliche Probleme in der körperlichen	
Entwicklung . . . . .	94
<i>Rühr mich nicht an!</i> . . . . .	94
<i>Ich spüre ja nichts!</i> . . . . .	96
Das Kind im Alltag fördern . . . . .	96
<i>Das ist mein Körper.</i> . . . . .	96
<i>Kleiner Helfer im Haushalt.</i> . . . . .	99
Der häusliche Spielplatz . . . . .	102
<i>Fundgrube Küche.</i> . . . . .	103
<i>Erstes Malen und Basteln.</i> . . . . .	104
<i>Treppauf, treppab.</i> . . . . .	105
Raus aus den vier Wänden! . . . . .	106
<i>Draußen ist Spielen am schönsten.</i> . . . . .	107
Spiele zum Fühlen und Bewegen . . . . .	109
<i>Fühl doch mal!</i> . . . . .	109
<i>Mit Händen und Füßen.</i> . . . . .	112
<i>Koordination und Körpergeschick.</i> . . . . .	117
<i>Schaukeln, fliegen, rutschen.</i> . . . . .	121
<i>Laufen, springen, tanzen.</i> . . . . .	123
<b>5. Das dritte Lebensjahr</b> . . . . .	129
Die Entwicklung des Kindes . . . . .	129
<i>Von 24 bis 36 Monaten.</i> . . . . .	130
Mögliche Probleme in der körperlichen	
Entwicklung . . . . .	132
<i>Aus dem Gleichgewicht.</i> . . . . .	134
<i>Muskulatur: Auf die Spannung kommt es an .</i> . . . .	136
Die Initiative des Kindes fördern . . . . .	137
<i>Rücksicht am falschen Platz.</i> . . . . .	137
<i>Helpen im Alltag.</i> . . . . .	138
Das Kinderzimmer: (Spiel-)Raum für Bewegung	
und Phantasie . . . . .	140
<i>Gute Spielsachen für das dritte Lebensjahr . .</i> . . . .	142
<i>Warum Spielen für ein Kind so wichtig ist . . .</i> . . . .	144

## Inhalt

Spiele zum Fühlen und Bewegen. . . . .	144
<i>Berührungen von zart bis kräftig.</i> . . . . .	145
<i>Den eigenen Körper spüren.</i> . . . . .	149
• <i>Geschickte Hände, flinke Finger.</i> . . . . .	151
<i>Mit Tempo um die Wette.</i> . . . . .	154
<i>Ganz schön Muskeln!</i> . . . . .	156
<i>Wachsendes Körpergeschick.</i> . . . . .	159
<i>Alles in Balance.</i> . . . . .	163
<b>6. Vom Körpergefühl zum Selbstvertrauen.</b> . . . . .	<b>166</b>
Freilandpädagogik — ein außergewöhnliches Projekt . . . . .	167
<i>Der Erfolg siebenfach bestätigt.</i> . . . . .	168
Freilandkinder sind anders: Gespräch mit Edeltraud Prokop und Fini Rüping . . . . .	170
Anhang . . . . .	175
Adressen und Internet-Links. . . . .	175
Literatur. . . . .	181
Musik- und Hörbuch-CDs. . . . .	182
Bildnachweis. . . . .	183
Dank . . . . .	184
<b>Register.</b> . . . . .	<b>185</b>
<b>Zur Autorin.</b> . . . . .	<b>189</b>