Du bist mir wichtig! Sicher und geborgen in die Welt hinaus oder wie ermögliche ich meinem Kind den Start in eine gesunde Zukunft?

Leistungsdruck, gesteigerte Informationsflut und Reizüberflutung machen es Kindern schwer, die eigene Persönlichkeit mit einem entsprechenden Selbstwertgefühl zu entwickeln. Selbstfindung, Einordnung in einer sich ständig wandelnden, mehr und mehr ver

(ddp direct) Frankfurt, Februar 2013. ?Entwickelt sich mein Kind gut??, ?Was kann ich tun um ihm Halt und Bestätigung zu geben??, fragen sich Eltern angesichts wachsender Anforderungen für Klein und Groß ? und das nicht nur, wenn Kinder sich im Alltag launisch oder auffällig verhalten. Der Ratgeber der BARMER GEK und des Vereins Mehr Zeit für Kinder gibt Antworten. Das Buch ?Du bist mir wichtig!? umfasst 128 Seiten und bietet Familien mit Kindern vom Babyalter bis 12 Jahren alltagsnahe Orientierungshilfen und Tipps. Das farbig illustrierte Buch spricht Kinder mit einer Geschichte zum Lesen oder Vorlesen sowie Mitmach-Tipps auch direkt an.

Wissen und familiärer Alltag
Experten aus Entwicklungspsychologie, Hirnforschung und Verhaltensbiologie wie beispielsweise Prof. Gerald Hüther erklären, wie Stabilität und Selbstvertrauen Kinder stark machen. So fördert eine sichere Eltern-Kind-Bindung die Beziehung zu Gleichaltrigen sowie die Freude am eigenen Entdecken und Gestalten. Freiraum für Erfahrungen ist wichtig ? Grenzen sind es auch: Das verdeutlicht ein Beitrag von Medienwissenschaftlern zum angemessenen Umgang mit Fernsehen, Computer & Co. Die acht alltagsbezogenen Kapitel erläutern unter anderem, wie viel Motivation mit Konzen-tration zu tun hat, wie Familien dem für das Kindergehirn besonders schädlichen Stress vorbeugen können, warum Bewegung und ausgewogenes Essen nicht nur fit ma-chen, sondern auch das Lernen fördern und weshalb Reden und auch Streiten für das Mit-einander und die Konfliktfähigkeit des Heranwachsenden so wichtig sind. Erfahrungen und Tipps von BARMER GEK Versicherten sind in diesen Teil der Publikation mit eingeflos-sen.

Sicherheit geben
Kindern Halt, Geborgenheit und Bestätigung zu geben, setzt gemeinsame Zeit voraus. Dass diese Zeit nicht in Stunden bemessen wird, sondern nach Intensität und gemeinsamem Wohlgefühlen, diese Botschaft ist ? verknüpft mit vielen Tipps zu spannenden und entspannenden Unternehmungen ? ein Schwerpunkt des Rat-gebers. So lenkt ein Kapitel über das Gefühl für den Augenblick die Aufmerksamkeit von Erwachsenen und Kindern auf den achtsamen Umgang mit sich selbst und mit den Bedürfnissen anderer.

Hg: BARMER GEK und Mehr Zeit für Kinder e. V., 2012, 128 Seiten, Hardcover, gebunden,
ISBN 9783981477696, 12,80 ?, erhältlich ab Anf. Dezember im Buchhandel oder über den Mehr Zeit für Kinder e. V., Tel. 069/156896-0, Fax -10, E-Mail: info@mzfk.de, Internet: www.mzfk.de.

BILDMATERIAL: Illustrationen und Buchcover
downloadbar unter http://www.mzfk.net/Presse-Du-bist-mir-wichtig.html

Fachautoren:
- Prof. Peter Zimmermann, Abteilung für Entwicklungspsychologie, Bergische Universität Wuppertal
- Prof. Gerald Hüther, Präsident der Sinn-Stiftung und Leiter der Zentralstelle für Neurobiologische Präventionsforschung der UniversitätenÂ Göttingen und Mannheim/Heidelberg
- Dr. habil. rer. nat. Gabriele Haug-Schnabel, FVM ? Forschungsgruppe Verhaltensbiologie des Menschen, Kandern
- Dr. Paula Bleckmann, Medienpädagogin, und PD Dr. Thomas Mößle, Medienpsychologe und stellvertretender Direktor am Kriminologischen Forschungsinstitut Niedersachsen

Kurztext und bibliographische Angaben: Du bist mir wichtig! ? Sicher und geborgen in die Welt hinaus

?Was brauchen Kinder für eine gesunde Entwicklung?? Diese Frage stellen sich Eltern ? nicht nur, wenn sich Kinder launisch oder auffällig verhalten. Ein neuer, Anfang Dezember veröffentlichter Ratgeber der BARMER GEK und des Vereins Mehr Zeit für Kinder gibt Familien mit Kindern bis zu 12 Jahren viele alltagsnahe Orientierungshilfen und Tipps.

In leicht verständlichen Kapiteln führen Wissenschaftler aus, warum Schutz und Freiraum wichtig sind für Stabilität und Selbstbewusstsein. Der alltagsorientierte Hauptteil des Ratgebers befasst sich unter anderem mit den Wechselwirkungen von Motivation und Konzentration, Bewegung und Lernförderung, Reden, Streiten und Konfliktfähigkeit, Reizüberflutung durch Bildschirmmedien und kindlicher Überforderung, Regeln und Ritualen. Die Ratschläge berücksichtigen: Jedes Kind ist anders und sollte individuell mit seinen Stärken und Schwächen Wertschätzung erfahren.

Das farbig illustrierte Buch richtet sich mit einer Vorlesegeschichte und Mitmach-Tipps auch direkt an Kinder. Der Ratgeber vermittelt: Die Erfahrung ?Du bist mir wichtig!? ist für eine gesunde Entwicklung von Kindern in allen Lebenssituationen bedeutsam. Ob Einzel- oder Geschwisterkind, Stadt- oder Landkind, Patchwork- oder Ein-Eltern-Familie.

Du bist mir wichtig! ? Sicher und geborgen in die Welt hinaus?, Hg: BARMER GEK und Mehr Zeit für Kinder e. V., 2012, 128 Seiten, Hardcover, gebunden, ISBN 9783981477696, 12,80 ?, Erscheinungstermin: Anfang Dezember 2012; erhältlich im Buchhandel oder über den Mehr Zeit für Kinder e. V., Tel. 069/156896-0, Fax -10, E-Mail: info@mzfk.de, Internet: www.mzfk.de.

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:
http://shortpr.com/9i2do5

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:
http://www.themenportal.
de/familie/du-bist-mir-wichtig-sicher-und-geborgen-in-die-welt-hinaus-oder-wie-ermoegliche-ich-meinem-kind-den-start-in-eine-gesund
e-zukunft-97831

Pressekontakt

BARMER GEK

Herr Axel Wunsch

Lichtscheider Str. 89
42285 Wuppertal

Axel.Wunsch@barmer-gek.de

Firmenkontakt

BARMER GEK

Herr Axel Wunsch
Lichtscheider Str. 89
42285 Wuppertal

shortpr.com/9i2do5
Axel.Wunsch@barmer-gek.de

Seit 1989 gibt es den Verein Mehr Zeit für Kinder mit Sitz in Frankfurt am Main. Der Verein engagiert sich regional und bundesweit. Er gibt Bücher und Broschüren heraus, organisiert Social Sponsoring Plakatkampagnen, veranstaltet Mitmachaktionen auf großen Verbrauchermessen, gelegentlich auch Fachtagungen zu familienrelevanten Themen. Er arbeitet zusammen mit Partnern aus Wirtschaft und Wissenschaft, mit Lehrern und Erziehern, mit Institutionen und Ministerien.