



## Kinderbetreuung in stressigen Zeiten

# Betreuung eines Kindes mit Behinderung

Die Betreuung eines behinderten Kindes kann Ihre täglichen Erziehungsaufgaben zu einer Herausforderung machen, besonders in schwierigen oder unsicheren Zeiten. Wir werfen einen Blick darauf, was Sie tun können, damit sich Ihr Kind immer geliebt und umsorgt fühlt.

### Wertvolle Zeit miteinander verbringen

- Lesen Sie Ihrem Kind vor, erzählen Sie ihm eine Geschichte oder musizieren Sie gemeinsam mit Haushaltsgegenständen. Auch wenn die Kommunikation durch Worte eine Herausforderung ist, kann Ihr Kind Ihnen durch Lachen und Lächeln mitteilen, dass es etwas genießt.
- Regen Sie die Sinne Ihres Kindes durch Spielen an. Führen Sie Farben, verschiedene Materialien und Geräusche ein – zum Beispiel zerknülltes Papier oder einen Stein, der ins Wasser fällt. All das hilft Ihrem Kind, sich mit seiner Umwelt auseinanderzusetzen.
- Auch wenn Sie beschäftigt sind, können Sie Zeit miteinander verbringen. Beschreiben Sie Ihrem Kind genau, was Sie tun – vom Fegen des Bodens bis zum Abwaschen des Geschirrs – all das ist Anregung für Ihr Kind.

### Deutlich kommunizieren

- Einige körperliche Erkrankungen und Lernbehinderungen können dazu führen, dass Ihr Kind nur wenig oder gar nicht deutlich spricht oder dass sich die Sprache nur langsam entwickelt. Wenn Sie mit Ihrem Kind sprechen, hilft dies:
  - Begeben Sie sich auf die Höhe Ihres Kindes, damit es Sie sehen und hören kann.
  - Halten Sie Augenkontakt, lächeln Sie und ermutigen Sie es.
  - Seien Sie geduldig und geben Sie Ihrem Kind Zeit, zu antworten.
  - Hören Sie zu, nicken Sie mit dem Kopf und machen Sie deutlich, dass Sie Ihr Kind hören.

### Eine gefühlvolle Verbindung aufbauen

- Nutzen Sie die körperliche und sprachliche Zuwendung, um sicherzustellen, dass sich Ihr Kind geliebt und akzeptiert fühlt.

- Denken Sie daran, dass positive Körpersprache, Mimik, Gestik, Laute und Worte einen großen Unterschied machen können.

### Unabhängigkeit unterstützen

- Bauen Sie das Selbstvertrauen Ihres Kindes auf, indem Sie es für die Dinge loben, die es kann, anstatt sich auf die Dinge zu konzentrieren, die es nicht kann.
- Helfen Sie Ihrem Kind nur, wenn es Hilfe braucht, sonst fühlt es sich vielleicht bevormundet und kann seine Fähigkeiten nicht ausprobieren.

### Um Hilfe bitten

- Sie sind nicht allein und es ist normal, dass Sie sich gestresst, ängstlich oder frustriert fühlen, wenn Sie sich um ein Kind kümmern, besonders in unsicheren Zeiten.
- Teilen Sie die Verantwortung für die Betreuung Ihres Kindes mit anderen erwachsenen Familienmitgliedern.
- Tauschen Sie sich mit Menschen aus, die Ihre Situation verstehen, und teilen Sie sowohl Ihre Herausforderungen als auch Ihre Erfolge.
- Seien Sie nett zu sich selbst und nehmen Sie sich eine Auszeit, wenn es nötig ist. Unsere Tipps **Auf sich selbst achten** und **Umgang mit Wut** können Ihnen dabei helfen.

### Einer Routine folgen

- Ein fester Zeitplan kann Ihnen helfen, sich organisierter und kontrollierter zu fühlen – siehe unsere Tipps zu **Routine schaffen**.
- Ihre Routine sollte sowohl tägliche Aufgaben als auch die Lieblingsaktivitäten Ihres Kindes beinhalten. Auf diese Weise können Sie gemeinsam Spaß haben und trotzdem produktiv sein.
- Planen Sie freie Zeit ein, in der Sie Ihrem Kind die Wahl der Aktivitäten überlassen, denn das stärkt sein Selbstvertrauen.

WEITERE TIPPS

VIDEOS

Diese Eltern-Tipps wurden erarbeitet durch Parenting for Lifelong Health in Zusammenarbeit mit [UNICEF](#), [WHO](#) und anderen internationalen Organisationen.