

so* kommunizieren mit meinem Baby

**subjektorientiert: einfühlsam, wertschätzend, stärkend*



so* Zurückhaltung üben

Zeit der ungeteilten Aufmerksamkeit

Zeit und Aufmerksamkeit schenken

Nimm dir etwas Zeit, wenn dein Baby spielen mag (z.B. 30 oder 60 Minuten).
Begib dich mit dem Baby in einen anregenden und sicheren Bereich/Raum.
Sorge dafür, dass du in dieser Zeit möglichst wenig abgelenkt bist.

Neugierig und zurückhaltend beobachten

Setze dich bequem hin, wenn möglich auf den Boden (z.B. auf ein Kissen).
Beobachte aufmerksam, was dein Baby tut und wofür es sich interessiert.
Halte deine Impulse zurück, dich vorschnell einzumischen.
Nutze das ABC der Zurückhaltung (abwarten, beschreiben, coachen) als Orientierung.

Den Zugang erleichtern

Wenn es deinem Baby schwer fällt zu spielen: Beginne selbst mit etwas zu spielen.
Zieh dich wieder zurück, sobald das Baby den Zugang gefunden hat.
Bei nicht mobilen Babys: Biete gut greifbare Gegenstände an/leg sie in Reichweite.

Bewusst abschliessen

Beende die Zeit der ungeteilten Aufmerksamkeit dadurch, dass du im Beisein
deines Babys den Bereich/Raum wieder aufräumst.