



Die Entwicklung des Kindes im ersten Jahr

Das erste Lächeln, das erste Greifen nach Gegenständen: Im ersten Lebensjahr lernt Ihr Kind enorm viel. Seien Sie neugierig auf Ihr Kind. Es wird Sie zum Staunen bringen. Diese Übersicht zeigt Ihnen, welche kognitiven und sozialen Entwicklungsschritte Kinder im ersten Lebensjahr machen. Auch finden Sie Tipps, wie Sie Ihr Kind dabei begleiten und unterstützen können.

Bindungen knüpfen

- Bereits wenige Stunden nach der Geburt erkennt ein Kind die Stimme und den Geruch seiner Mutter; bis zum dritten Monat kann es die Gesichter der Mutter und des Vaters von anderen unterscheiden.
- Im Laufe der weiteren Entwicklung zeigt Ihr Kind Interesse an Gesichtern, reagiert auf menschliche Stimmen und Gesichter. Es strahlt spontan Personen an und wartet auf ein Gegenlächeln (soziales Lächeln).
- Das Kind bindet sich zuerst an diejenigen Personen, die für es sorgen und seine körperlichen und psychischen Grundbedürfnisse erfüllen. Die Bindung zu diesen Personen, meist zu den Eltern – später auch zu anderen Bezugspersonen – verstärkt sich im Laufe der Zeit.
- Zwischen 6 und 9 Monaten fängt es an, zwischen fremden und vertrauten Personen zu unterscheiden; das Fremdeln kann beginnen. In ungewohnten Situationen blickt das Kind zu einer Bezugsperson, um an der Mimik zu erkennen, wie es reagieren soll (soziales Referenzieren).
- Bis zum Ende des ersten Jahres zeigt Ihr Kind Zuneigung und reagiert mit Protest, wenn man ihm etwas wegnimmt. Es lernt jetzt auch durch Nachahmung neue Verhaltensweisen wie Klatschen.



So unterstützen Sie Ihr Kind

Ihr Kind benötigt Geborgenheit, Zuwendung, Verlässlichkeit, Fürsorge und vertraute Menschen, die da sind, wenn es sich unsicher, traurig, ängstlich oder auch freudig fühlt. Babys sollten weder lange weinen, noch lange alleine gelassen werden.

Versuchen Sie, Ihr Kind zu verstehen und möglichst sofort zu reagieren, so fühlt es sich geborgen und lernt, dass es Einfluss auf seine Umwelt hat. Ihr Kind kann in diesem Alter nicht «verwöhnt» werden.

Sich ausdrücken

- Babys äussern sich von Anfang an durch Laute (z. B. Gurren), Gesichtsausdrücke, Bewegungen und Weinen. Später zeigt Ihr Kind durch Mimik seine Gefühle wie Überraschung und Freude. Es beginnt, Stimmen dem Gesichtsausdruck zuzuordnen (z. B. fröhlich, traurig).
- Zwischen 3 und 6 Monaten beginnt Ihr Kind, sich mit Lauten auszudrücken: es gurrt, jauchzt und ahmt Geräusche nach. Bereits vor dem ersten Sprachgebrauch lernen Kinder, den Rhythmus und die Melodie der Muttersprache nachzuahmen. Bald einmal beginnt es zu plappern und Silben aneinanderzureihen. So sprechen Babys ein erstes «Ma-Ma» oder «Pa-Pa» aus.
- Es kann immer mehr Gefühle ausdrücken; das Gefühl von Traurigkeit kann ab dem ca. 9. Monat zum ersten Mal beobachtet werden. Beispielsweise indem es weint oder brüllt, wenn die Mutter trotz seines Quietschens nicht zum Bettchen kommt. Bis zum Ende des ersten Lebensjahres verfügt Ihr Kind über alle primären Emotionen (Interesse, Freude, Ekel, Ärger, Überraschung, Trauer und Angst) und kann diese über Gesichtsausdrücke und Lautäusserungen kommunizieren.
- Bis zum Ende des ersten Jahres kann Ihr Kind seinen eigenen Namen und einfache häufige Worte (ja/nein) verstehen und darauf reagieren.

So unterstützen Sie Ihr Kind

Kinder werden zu Beginn von ihren Gefühlen überwältigt und können sie noch nicht regulieren. Indem Sie Ihr Kind halten oder streicheln, kann es lernen, seine Gefühle auszuhalten und zu regulieren.

Sie unterstützen Ihr Kind auch, indem Sie von Beginn an mit ihm sprechen und seine Gefühle in Worte fassen. Sprechen Sie in Ihrer

Muttersprache und in einer «kindgerechten» Sprache: langsamer, überbetont, mit mehr Pausen.

Die Welt entdecken

- Ihr Kind beginnt früh, die Umgebung zu erkunden. Erst mit den Augen, später fängt es an, nach Objekten zu greifen und sie in den Mund zu nehmen. Farben sieht es ab dem 6. Monat, ähnlich wie Erwachsene. Zwischen 6 und 9 Monaten beginnt es, seine Umwelt aktiv zu erforschen, und bringt sich dabei vieles selber bei, wie etwa Krabbeln, oder Schränke öffnen. Es hat einen fast unersättlichen Entdeckungsdrang.
- Bis zum 9. Monat folgt es der Blickrichtung eines Erwachsenen. Schaut die Mutter in eine Richtung, macht das Kind das auch (joint attention – geteilte Aufmerksamkeit).
- Bis zum Ende des ersten Lebensjahres beginnt Ihr Kind zu begreifen, dass Objekte nicht verschwinden, wenn sie verdeckt sind (Objektpermanenz). Die Sehqualität ist dann schon ähnlich wie bei Erwachsenen.

So unterstützen Sie Ihr Kind

Richten Sie ein kindgerechtes Zuhause ein. Sorgen Sie für eine sichere Umgebung, in der Ihr Kind die Umwelt entdecken, aber sich auch erholen kann.

Sorgen Sie auch für sich

Schauen Sie, dass Sie und Ihr Partner bzw. Ihre Partnerin zu Erholung, Entlastung und Unterstützung kommen. Auch ist es wichtig, dass Sie mit den Bezugspersonen die Zuständigkeiten festlegen und umsetzen.

Vielleicht werden Sie im Alltag mit Ihrem Kind hin und wieder auch an Ihre Grenzen stoßen. Doch Sie müssen nicht perfekt sein. Kinder brauchen Eltern, auf die sie sich verlassen können. Eltern, die sie mit all ihren Stärken und Schwächen annehmen und willkommen heißen und bereit sind, sich um ihre Bedürfnisse zu kümmern.

Hier erhalten Sie Unterstützung

Wenn Sie Fragen haben oder merken, dass Sie an Ihre Grenzen kommen, wenden Sie sich an ein Kinder- und Jugendhilfezentrum (kjz) in Ihrer Nähe. Die Beratungen sind kostenlos, vertraulich und persönlich. [zh.ch/kjz](https://www.zh.ch/kjz)

In Elternbildungskursen und Veranstaltungen erhalten Sie zudem Anregungen zu Erziehungsfragen. [zh.ch/elternbildung](https://www.zh.ch/elternbildung)

Zusätzliche Informationen (Auswahl)


Eine Übersicht von Alltags- und Freizeitangeboten für Familien mit kleinen Kindern finden Sie hier: [zh.ch/familienangebote-de](https://www.zh.ch/familienangebote-de)
Kurzfilme zu Lerngelegenheiten im Alltag und zur Sprachentwicklung gibt es unter [kinder-4.ch](https://www.kinder-4.ch).

Tipps zum Umgang mit Medien bieten [jugendundmedien.ch](https://www.jugendundmedien.ch) und [gesundheitsfoerderung-zh.ch/publikationen](https://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/publikationen).

Bei der Stiftung Pro Juventute finden Sie unter anderem Elternbriefe und den Ratgeber-Podcast «Familienbande»: [projuventute.ch](https://www.projuventute.ch)

Die Universität Zürich hat eine App entwickelt, mit der Eltern ihre Kinder von 0 bis 6 beim Entdecken der Welt begleiten können: [pebbles-app.ch](https://www.pebbles-app.ch)

Weitere Themen rund um Baby und Kleinkind finden Sie im Online-Magazin «Fürs Leben gut». [fuerslebengut.ch/kjz-ratgeber](https://www.fuerslebengut.ch/kjz-ratgeber)

 **Jede Entwicklung ist individuell, jedes Kind entwickelt sich auf seine ganz persönliche Art und in seinem Tempo. Dies sind nur Orientierungshilfen.**

Wir unterstützen Sie.

Die Kinder- und Jugendhilfezentren (kjz) beraten Eltern bei Fragen zur Erziehung und Entwicklung ihrer Kinder und zum Familienalltag.

[zh.ch/kjz](https://www.zh.ch/kjz)

