

## **Willkommen im dritten Lebensjahr. Einer Phase voller Selbstvertrauen, neuer Wörter, großer Gefühle und wachsender Selbstständigkeit.**

In diesem Alter beginnt dein Kind, sich als eigene Persönlichkeit zu erleben. Es möchte vieles selbst machen, ausprobiert neue Bewegungen, entdeckt Regeln, zeigt starke Emotionen und entwickelt immer mehr Interesse an anderen Kindern.

Diese Checkliste unterstützt dich dabei, die Entwicklung deines Kindes liebevoll zu begleiten, ohne Druck oder Vergleich.

Sie soll dir Orientierung geben, keine Bewertung.

Kinder zwischen zwei und drei Jahren entwickeln sich sehr unterschiedlich. Manche sprechen schon viele Wörter, andere sind motorisch sehr weit, manche sind vorsichtig, andere stürmisch. Alles ist normal.

## **Nutze diese Liste, um zu verstehen, was dein Kind gerade lernt, wie du es unterstützen kannst und um all die schönen Fortschritte wahrzunehmen, die im Alltag leicht untergehen.**

Jedes Kind hat sein eigenes Tempo, seine eigenen Stärken und eigene Wege zu wachsen.

---

## **Kognitive Entwicklung**

Beginnt einfache Aufgaben in zwei Schritten zu verstehen („Bitte hol den Ball und leg ihn hierhin.“).

Erkennt Farben, Formen oder Größenunterschiede (z. B. groß/klein).

Sortiert Spielzeug nach Kategorien (Autos zu Autos, Bausteine zu Bausteinen).

Beginnt einfache Ursache-Wirkung-Zusammenhänge zu begreifen.

erinnert sich an Abläufe (Morgenroutine, Essensvorbereitung).

Probiert verschiedene Lösungswege aus, bevor es Hilfe sucht.

Zeigt Fantasie im Spiel und denkt sich kleine Abläufe aus.

## **+ Alltagstipps**

- Lass dein Kind einfache Aufgaben übernehmen („Stell den Becher auf den Tisch.“).
- Erkläre Dinge kurz und klar – Kinder verstehen mehr, als man denkt.
- Wiederholungen geben Sicherheit und stärken das Gedächtnis.
- Sortierspiele im Alltag: Wäsche, Besteck, Bauklötze.

## **+ Spiele-Ideen**

- Farben- oder Formen suchen im Haus oder draußen.
  - Einfache Puzzle (2–4 Teile).
  - „Was gehört zusammen?“ – Gegenstände paarweise zuordnen.
-



## Motorik

- Klettert sicher auf Spielplatzgeräte oder Möbel.
- Läuft, rennt und bleibt beim Laufen kurz stehen.
- Hüpfert mit beiden Füßen gleichzeitig.
- Steigt Treppen im Wechselschritt mit Hilfe oder allein.
- Kann einen Ball werfen, rollen, treten.
- Balanciert kurze Strecken (z. B. Bordstein, Linie).

### + Alltagstipps

- Viel draußen sein: Hügel, Unebenheiten, Wiesen, Sand – alles Motoriktraining.
- Klettergelegenheiten und Bewegungslandschaften auch drinnen anbieten.
- Spiele mit Bewegung verbinden (Ball holen, etwas bringen, Hindernisse umgehen).
- Barfußlaufen stärkt Balance und Muskulatur.

### + Spiele-Ideen

- Kissen-Parcours in der Wohnung.
  - „Hüpfen wie ein Häschen“ – kleine Hüpfert.
  - Fangspiele in Mini-Version.
- 



## Feinmotorik

- Stapelt mehrere Bausteine übereinander (4–6 Stück).
- Hält Stifte im Faustgriff und kritzelt erste Muster.
- Sortiert kleine Gegenstände mit den Fingern (Steine, Knöpfe, Bauklötze).
- Blättert Buchseiten nacheinander um.
- Dreht Deckel auf/zu, öffnet einfache Verschlüsse.
- Benutzt Löffel oder Gabel selbstständig.

### + Alltagstipps

- Lass dein Kind früh mit Essbesteck üben – auch wenn es kleckert.
- Gib ihm Dinge zum Schrauben, Stecken und Öffnen (ungiftige Haushaltsmaterialien).
- Biete Bilderbücher mit dicken Seiten oder Klappen an.

### + Spiele-Ideen

- Klötze stapeln → Turm umwerfen.
  - Schraubdeckel-Dosen öffnen und schließen.
  - Fädelspiel mit großen Perlen (unter Aufsicht!).
- 

## Sprache & Kommunikation

- Bildet Zwei- bis Dreiwortsätze („Mama kommt auch?“, „Ball da.“).
- Versteht kleine Aufträge.
- Benennt bekannte Personen, Tiere, Gegenstände.
- Stellt erste Fragen („Was ist das?“).
- Singt einfache Liedzeilen oder Reime.
- Folgt einfachen Geschichten in Büchern.

### **+** Alltagstipps

- Formuliere kurze Sätze.
- Wiederhole und erweitere („Auto!“ → „Ja, ein rotes Auto fährt schnell!“).
- Benenne Gefühle, Handlungen und Gegenstände im Alltag.
- Lies täglich vor – Bücher sind Sprachmagie.

### **+** Spiele-Ideen

- Geräusche raten (Tiere, Alltagsgeräusche).
  - Bilderbücher mit Suchaufgaben.
  - Klatschreime und einfache Lieder.
- 

## Soziales Verhalten & Emotionen

- Zeigt deutlicher eigene Wünsche und Grenzen („Nein!“, „Ich will alleine!“).
- Spielt parallel neben anderen Kindern und nähert sich ersten gemeinsamen Spielen an.
- Entwickelt starke emotionale Reaktionen (Trotz, Freude, Frust).
- Beginnt einfache Regeln zu verstehen.
- Zeigt Mitgefühl bei vertrauten Personen (trösten, streicheln).

### **+** Alltagstipps

- Gefühle benennen und spiegeln („Ich sehe, du bist traurig.“).
- Klare, liebevolle Grenzen geben Halt und Orientierung.

- Kurze Übergänge ankündigen („In zwei Minuten gehen wir los.“).
- Soziale Kontakte ermöglichen – kurze Spieltreffs reichen völlig.

## **+ Spiele-Ideen**

- „Ball hin und her“ als gemeinsames Einstiegsspiel.
  - Einfaches Rollenspiel: Puppe füttern, Auto fahren, Arzt spielen.
  - „Wer lacht zuerst?“ – Ausdrucksspiele.
- 

## **Sensorische Entwicklung**

- Untersucht Materialien (Wasser, Sand, Stoffe).
- Reagiert auf verschiedene Geräusche differenzierter.
- Hat Vorlieben für bestimmte Texturen oder Geräusche.
- Entdeckt Temperaturen bewusster (warm/kalt).

## **+ Alltagstipps**

- Verschiedene Naturmaterialien anbieten.
- Beim Essen unterschiedliche Konsistenzen erproben lassen.
- Reize dosieren – manche Kinder sind schnell überfordert.

## **+ Spiele-Ideen**

- Wasser- oder Sandschale mit Bechern.
  - Fühlkiste mit Materialien aus der Natur.
  - „Geräusche suchen“ im Haus oder draußen.
- 

## **Problemlösen & Denken**

- Probiert Strategien aus, um etwas zu erreichen.
- Löse einfache Rätsel (z. B. welcher Deckel passt auf welche Box?).
- Entwickelt eigene Ideen im Spiel.
- Merkt sich kurze Abläufe.

## **+ Alltagstipps**

- Gib nicht sofort Hilfe – kurze Frustration ist Lernzeit.
- Lass dein Kind Dinge ausprobieren, drehen, testen.
- Mini-Aufgaben geben (Etwas holen, etwas sortieren).

## + Spiele-Ideen

- Steckspiele.
  - Puzzles (2–6 Teile).
  - „Wie kommt der Ball da raus?“ – kleine Hindernisse einbauen.
- 



## Symbol- & Rollenspiel

- Spielt einfache Alltagsszenen nach.
- Verwendet Dinge zweckentfremdet (Löffel wird zum Flugzeug).
- Füttert Puppe oder Stofftier.

## + Alltagstipps

- Offenes Material anbieten: Tücher, Löffel, Decken, Schachteln.
- Rollenspiele begleiten, aber nicht führen.

## + Spiele-Ideen

- Puppen-Bad oder Arzt-Spiel.
  - Einkaufsladen mit Schüsseln und Schachteln.
- 



## Interaktion mit anderen Kindern

- Beobachtet andere Kinder neugierig.
- Macht erste gemeinsame Spielversuche.
- Möchte oft dasselbe Spielzeug – Konflikte sind in diesem Alter normal.

## + Alltagstipps

- Erwartungen reduzieren → 2-Jährige spielen **nebeneinander**, nicht miteinander.
- Als Erwachsene moderieren, nicht kontrollieren.
- Kurze Spieltreffen reichen völlig.

## + Spiele-Ideen

- Ballspiele.
  - Paralleles Malen oder Kneten.
  - „Ich auch!“-Spiele mit einfachen Abläufen.
- 

## Selbstständigkeit & Alltagskompetenzen

- Möchte vieles selbst machen („Selber!“).
- Hilft beim Anziehen/ Ausziehen.
- Versucht selbstständig zu essen und zu trinken.
- Unterstützt beim Aufräumen.
- Zeigt Interesse an Körperpflege.

## + Alltagstipps

- Niedrige Möbel erleichtern Selbstständigkeit.
- Klare Abläufe einführen.
- Kleine Aufgaben geben, die dein Kind schaffen kann.

## + Spiele-Ideen

- Aufräumspiel mit Musik.
  - „Wer findet die Socken?“
  - Teddy baden oder waschen.
- 

## Emotionale Entwicklung

- Zeigt Gefühle immer differenzierter (z. B. Stolz, Scham, Eifersucht, Freude).
- Reagiert stärker auf Grenzen und „Nein“ (Trotzphase/Autonomiephase).
- Versucht mit Worten oder Gesten auszudrücken, was es fühlt („wütend“, „traurig“, „Angst“).
- Beruhigt sich mit Unterstützung schneller wieder als früher.
- Zeigt erste Versuche, sich selbst zu beruhigen (z. B. Kuscheltier holen, Daumen lutschen).

## + Alltagstipps

- Gefühle immer wieder benennen („Du bist wütend, weil...“, „Du freust dich, weil...“).
- Erlaube deinem Kind, Gefühle zu haben – Grenzen bleiben, aber die Gefühle sind ok.
- Biete Körperkontakt oder Nähe an, ohne zu drängen („Ich bin hier, wenn du möchtest.“).
- Halte deine Reaktionen möglichst ruhig und vorhersehbar, das hilft der Regulation.

## + Spiele-Ideen

- „Gefühls-Gesichter“: lustige, traurige, überraschte Gesichter vorm Spiegel nachmachen.
- Bilderbücher zum Thema Gefühle anschauen und gemeinsam benennen, was die Figuren fühlen.
- Kuschtier-Theater: Teddy ist traurig, wütend, froh, gemeinsam Lösungen finden („Was hilft Teddy jetzt?“).

## 👐 Bindung & Beziehung

- Sucht bei Unsicherheit aktiv Nähe zu vertrauten Bezugspersonen.
- Nutzt die Bezugsperson als „sicheren Hafen“, um von dort aus die Umgebung zu erkunden.
- Freut sich sichtbar beim Wiedersehen nach Trennung (Kita, Einkaufen, Arbeit).
- Holt sich Trost, Bestätigung oder Hilfe bei vertrauten Erwachsenen.
- Zeigt liebevolle Gesten (umarmen, streicheln, „Ich hab dich lieb“).

## + Alltagstipps

- Verabschiede dich klar und ehrlich, statt „wegzuschleichen“ das gibt Sicherheit.
- Rituale für Abschied und Wiedersehen einführen (z. B. besondere Umarmung, Handzeichen).
- Nimm Bindungssignale ernst: Wenn dein Kind Nähe sucht, nimm dir möglichst kurz Zeit dafür.
- Erzähle deinem Kind, wann du zurückkommst (in kindlicher Sprache, z. B. „nach dem Mittagessen“).

## + Spiele-Ideen

- „Wiedersehens-Spiel“: Eine Figur oder Puppe „geht zur Arbeit“ und kommt wieder, Begrüßungsritual spielen.
- „Verstecken & Wiederfinden“ (nur kurz!) hinter Tür, Vorhang oder Sofa als Bindungsspiel.
- Kuschelrituale: z. B. abends immer die gleiche kurze Geschichte auf dem Schoß.

## 👁️ Wahrnehmung & Reize

- Bemerkt Geräusche und kann sie wiedererkennen (z. B. Auto, Staubsauger, Vogel).
- Unterscheidet immer besser zwischen laut/leise, hell/dunkel, schnell/langsam.

- [ ] Zeigt Vorlieben für bestimmte visuelle Reize (Bücher, Fahrzeuge, Tiere, Muster).
- [ ] Reagiert empfindlich auf zu viele Reize (z. B. großes Gedränge, Lärm, viele Eindrücke).

## + Alltagstipps

- Sorge für ruhige Rückzugsphasen im Alltag (weniger Lärm, weniger Ablenkung).
- Nutze bewusste Sinnesangebote: Musik hören, Natur beobachten, Lichter und Schatten zeigen.
- Sprich mit deinem Kind über das, was ihr hört und seht („Hörst du den Vogel?“, „Schau mal die Lichter.“).

## + Spiele-Ideen

- „Geräusche raten“: Geräusche vorspielen (live oder aus dem Alltag) und gemeinsam herausfinden, was es war.
  - „Licht & Schatten“: Mit Taschenlampe oder Sonnenlicht Schatten an der Wand beobachten.
  - „Was siehst du?“ gemeinsam aus dem Fenster schauen und Dinge benennen, beschreiben, sammeln.
- 



## Körperwahrnehmung & Koordination

- [ ] Nimmt den eigenen Körper immer bewusster wahr (z. B. „Aua Fuß“, „müde“, „durstig“).
- [ ] Kann Bewegungen besser steuern (langsamer/schneller laufen, stehenbleiben, drehen).
- [ ] Probiert gezielt neue Bewegungen aus (auf Zehenspitzen, auf einem Bein stehen – kurz).
- [ ] Spürt besser, wann es sich stößt, müde wird oder eine Pause braucht.

## + Alltagstipps

- Benenne Körpersignale und Körperteile („Du hast dir dein Knie gestoßen“, „Deine Füße sind müde“).
- Biete Bewegungsangebote mit unterschiedlichen Anforderungen: klettern, balancieren, rollen.
- Lass dein Kind selbst entscheiden, ob ihm zu warm oder zu kalt ist (im Rahmen) und sprich darüber.

## + Spiele-Ideen

- „Stopp-Tanz“ mit einfachen Anweisungen (laufen – stehen – hüpfen – drehen).
  - „Körperteile-Spiel“: „Wo ist dein Knie, dein Bauch, dein Rücken?“ dabei berühren und lachen.
  - Balancierübungen auf einer Linie, Matten oder Kissen.
-



## **Exploration & Neugierverhalten**

- Erkundet aktiv neue Umgebungen, Materialien und Spielsituationen.
- Stellt viele „Was ist das?“-Fragen oder zeigt starkes Interesse an Neuem.
- Möchte Dinge ausprobieren, auch wenn es dabei manchmal „Chaos“ gibt.
- Entwickelt eigene Ideen im Spiel und verändert Abläufe (aus Bausteinen wird plötzlich eine „Pizza“).
- Kehrt bei Unsicherheit immer wieder zur Bezugsperson als „sicherer Hafen“ zurück.

### **+ Alltagstipps**

- Erlaube deinem Kind das Erkunden. Sichere die Umgebung, statt alles zu verbieten.
- Gib deinem Kind Zeit, Dinge zu erforschen, ohne sofort zu erklären oder zu korrigieren.
- Schaffe Gelegenheiten für neue Erfahrungen (Wald, Spielplatz, Besuch bei anderen Kindern).
- Bewerte Entdeckungen deines Kindes positiv („Du hast etwas Neues herausgefunden!“).

### **+ Spiele-Ideen**

- Entdecker-Spaziergänge: Dinge sammeln (Steine, Blätter, Stöcke) und zu Hause ansehen.
  - „Entdecker-Kiste“ mit wechselnden Materialien (Schachteln, Bürsten, Tücher, Becher).
  - Wasser- und Sandschalen zum Umfüllen, Matschen und Experimentieren.
- 

## **Spiel- & Lernanregungen**

- Nutzt Spielzeit, um Neues auszuprobieren und Situationen nachzuspielen.
- Zeigt Interesse an einfachen Regel- und Rollenspielen.
- Wiederholt liebgewonnene Spiele häufig und variiert sie ein wenig.
- Holt Erwachsene oder andere Kinder aktiv ins Spiel („Komm mitspielen!“).

### **+ Alltagstipps**

- Plane bewusst „unverplante“ Spielzeit ein, in der dein Kind selbst entscheiden darf, was es spielen möchte.
- Biete vielseitige, einfache Materialien an (Bausteine, Tücher, Kissen, Kartons), statt zu viel fertiges Spielzeug.
- Bleibe in der Nähe und sei ansprechbar, ohne dauernd zu lenken. Dein Kind darf der Regisseur seines Spiels sein.
- Nutze Alltagssituationen als Lernfeld: Kochen, Putzen, Wäsche sortieren, Einkaufen.

### **+ Spiele-Ideen**

- „Alltags-Rollenspiele“: Einkaufen, Arzt, Bäcker, Familie spielen.
- Einfache Brettspiele oder Zuordnungsspiele (z. B. Farben, Formen, Tiere).
- Bewegungs- und Singspiele (Knireiter, Kreis- oder Fangspiele, je nach Kind).



## Impulskontrolle & Selbstregulation im Alltag

- Kann kurze Zeit warten, wenn etwas angekündigt wird („gleich“, „nachher“).
- Reagiert bei Verboten („Nein, das ist gefährlich“) mit Frust, kann sich aber mit Hilfe beruhigen.
- Versucht in ersten Ansätzen, sich an Regeln zu halten („drinnen leise“, „draußen laufen“).
- Zeigt deutliche Frustration, wenn etwas nicht gelingt, und lernt langsam, damit umzugehen.

### + Alltagstipps

- Verwende klare, kurze Ansagen und wiederkehrende Regeln („Wir laufen nicht auf die Straße.“).
- Nutze positive Formulierungen („Wir bleiben hier.“ statt nur „Nicht weglaufen!“).
- Lobe dein Kind, wenn Warten oder Rücksichtnehmen gelingt, auch wenn es nur kurz ist.
- Biete bei starkem Frust Körpernähe oder eine ruhige Ecke an, ohne Strafe.

### + Spiele-Ideen

- „Stopp-Spiel“: Bei Musik laufen, bei Stopp-Signal stehen bleiben.
- „Warte-Spiel“: Süßigkeit oder Ball kurz ablegen und gemeinsam bis zum Signal warten.
- Kleine Aufgaben, die Konzentration und Warten trainieren (z. B. Bausteine aufeinander setzen, bis du „Stopp“ sagst).



## Sicherheitsbewusstsein & Regeln

- Reagiert auf grundlegende Sicherheitsregeln (z. B. an der Hand gehen, an der Straße stehen bleiben).
- Erkennt in einfachen Situationen, was gefährlich sein könnte (heiße Herdplatte, Straße, hohe Kante – mit Unterstützung).
- Hört in manchen Situationen auf Warnungen („Stopp“, „Vorsicht“), auch wenn das noch nicht immer klappt.
- Versteht einfache Hausregeln (z. B. „Wasser bleibt in der Wanne“, „Bälle nicht im Wohnzimmer werfen“).

### + Alltagstipps

- Erkläre Regeln kurz und einfach und wiederhole sie regelmäßig.
- Sicherung geht vor: Räume so gestalten, dass dein Kind möglichst viel alleine machen kann, ohne sich zu verletzen.
- Nutze Alltagssituationen, um Sicherheitsregeln zu erklären (an der Straße stehenbleiben, beim Kochen Abstand halten).

- Sei selbst Vorbild: Anschnallen, vorsichtig mit gefährlichen Dingen umgehen, auf andere achten.

## + Spiele-Ideen

- „Ampel-Spiel“: Rot stehen, Gelb warten, Grün laufen – draußen oder drinnen nachspielen.
- „Gefahr oder sicher?“ in Bildern oder Büchern Szenen anschauen und gemeinsam überlegen.
- Puppen oder Figuren Situationen nachspielen lassen („Die Puppe läuft einfach auf die Straße. Was passiert?“).

## Schlaf & Selbstregulation

- Erkennt Müdigkeit und äußert erste Schlafsignale.
- Lässt sich mit Ritualen gut beruhigen.
- Sucht Trost bei Belastung und kommt mit Unterstützung zur Ruhe.

## + Alltagstipps

- Gleichbleibende Rituale.
- Reizpausen tagsüber.
- Einschlafumgebung ruhig halten.

## + Spiele-Ideen

- „Gute-Nacht-Rituale“ mit Puppe.
- Beruhigungsspiele: sanftes Schaukeln, leise Musik/Hörbuch.

---

## Hinweise bei Unsicherheiten

Wenn du das Gefühl hast, dass dein Kind:

- nur sehr wenige Wörter spricht oder vieles kaum verständlich ist,
- kaum Interesse an anderen Kindern oder Bezugspersonen zeigt,
- deutliche Schwierigkeiten hat, Blickkontakt aufzubauen oder soziale Signale wahrzunehmen,

- sehr oft fällt, sich häufig stößt oder Bewegungsabläufe extrem unsicher wirken,
- fast nie spielt, kaum eigene Ideen zeigt oder nur sehr stereotype Abläufe wiederholt,
- stark reizüberempfindlich ist (Geräusche, Berührungen, Licht) oder im Gegenteil kaum auf Reize reagiert,
- in vielen alltäglichen Situationen extrem frustriert ist und kaum zur Ruhe findet,

dann sprich bitte mit deiner Kinderärztin oder einem Frühförderzentrum.

**Frühes Erkennen bedeutet nicht, dass etwas „nicht stimmt“, es ermöglicht, dein Kind gezielt zu stärken und Sicherheit zu schaffen.**

Das dritte Lebensjahr ist geprägt von Mut, Neugier, starken Gefühlen und dem wachsenden Wunsch, selbstständig zu sein.

Wenn einige Punkte der Liste noch nicht zutreffen, ist das völlig normal. Kinder entwickeln sich in ihrem eigenen Tempo, mit eigenen Stärken, Interessen und Bedürfnissen.

Sollte dich dennoch etwas beschäftigen, z. B. wenn dein Kind kaum spricht, sehr häufig stürzt, wenig Blickkontakt zeigt oder sehr stark frustriert ist, kann ein Gespräch mit der Kinderärztin oder einem Frühförderzentrum Sicherheit geben.

Du begleitest dein Kind liebevoll, aufmerksam und zuverlässig.

**Das ist der wichtigste Entwicklungsfaktor überhaupt.**

## **Allgemeiner Hinweis & Unterstützung durch den FamilienHafen-Helfer**

Wenn du beim Lesen dieser Checkliste merkst, dass du zu bestimmten Punkten noch Fragen hast, dir bei einzelnen Bereichen unsicher bist oder dir wünschst, dein Kind liebevoll und gezielt zu fördern, bist du bei uns genau richtig.

**Unser FamilienHafen-Helfer unterstützt dich jederzeit. Persönlich, verständlich und alltagsnah.**

Du kannst ihm individuelle Fragen stellen, Situationen schildern oder dir konkrete Förderideen für dein Kind geben lassen. Ganz egal, ob es um Entwicklungsschritte, Verhalten, Gefühle, Routinen, Spielideen oder den Kita-Start geht:

**Der FamilienHafen-Helfer begleitet dich Schritt für Schritt.**

Er ersetzt keine medizinische Beratung, aber er hilft dir dabei, dein Kind besser zu verstehen, Unsicherheiten zu klären und den Familienalltag liebevoll zu erleichtern.

Wenn du möchtest, kannst du ihn jederzeit ausprobieren und direkt loslegen.

**Wir sind für dich da.**