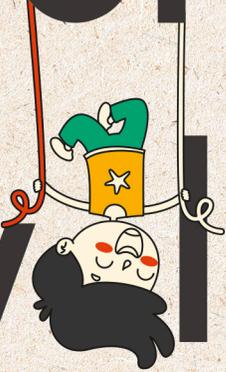


Barbara Weber-Eisenmann

Für Eltern
von 2- bis
6-Jährigen

Kinder liebevoll



stärken



Wie du dein Kind dabei unterstützt,
selbstbewusst, mutig und innerlich
stark zu werden

humboldt

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2023 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Barbara Weber-Eisenmann

Kinder liebevoll stärken

humboldt

INHALT

Vorwort von Susanne Mierau	6
So hilft dir dieses Buch	8
Dein Kind ist stark	11
So erkennst du die Stärken deines Kindes	14
So ordnest du die Stärken deines Kindes ein	15
So stärkst du Talente, Interessen und Begabungen	18
So wandelst du eine Schwäche in eine Stärke um	21
Starke Kinder – Starke Sache	26
Das macht starke Kinder aus	27
Ein Rucksack voller Erfahrungen	29
So unterstützt du dein Kind von Grund auf	31
Stärke sein Selbstvertrauen	32
Stärke sein Selbstbewusstsein	36
Stärke sein Selbstwertgefühl	40
Stärke seine Körperwahrnehmung	41
Stärke seine Widerstandskraft	44
So nimmst du dein Kind wahr und ernst	53
Hinter jedem Verhalten steckt ein Bedürfnis	53
Respektiere dein Kind	56
So wahrst du die Grenzen deines Kindes	59
Dein Kind darf Nein sagen	63
So lernt dein Kind, Nein zu sagen	69
Wenn Grenzen überschritten wurden	70
Stark in der Familie, stark im sozialen Umfeld	74
Das macht deine starke Familie aus	75
Rituale und Impulse für deine starke Familie	79
Einflüsse von anderen	80

Stark durch Bindung und Beziehung 84

So lernst du zugewandtes Zumuten	86
Motiviere dein Kind	86
Lass dein Kind machen	92
Stärke Selbstwirksamkeit	94
So stärkst du dein Kind in seinen Gefühlen	96
Unterstütze dein Kind im Fühlen	97
Die Wut	100
Die Angst	102
Hilf deinem Kind, sich zu regulieren	107
So stärkst du dein Kind ohne Macht	108
Schneide alte Zöpfe ab	109
Verzichte auf Liebesentzug	112
Verzichte auf Drohungen	113
So begleitest du ohne Strafen	115
Nimm Kooperation wahr	119
Gehe in Kontakt	123
Investiere in Bindung	124

Stark durch Kommunikation 126

So kommunizierst du klar	127
Verzichte auf Verallgemeinerungen	129
Achte auf Interpretationen	130
So kommunizierst du gewaltfrei	131
Sprich in Ich-Botschaften	132
Nutze Giraffensprache	135
So lobst du richtig	142
Vermeide zu viel Lob	143
Lobe mit Bedacht	144
So förderst du die Sprachentwicklung	146

Stark in der Kita und bei Schulantritt 150

So geht ihr stark in die Eingewöhnung	151
Sei positiv	151
Nimm dir Zeit	154
So stärkt die Kita	158
Kitas haben einen Bildungsauftrag	161
Kitas leben Partizipation	162
Kitas kooperieren	165
Deine Kita ist nicht stark – das kannst du tun	168
So gelingt der Übergang von Krippe zu Kindergarten	170
Schau auf dein Kind	172
Unterstütze dein Kind dabei, Freund*innen zu finden	173
So wird dein Kind in der Gruppe stark	177
Hilf deinem Kind, seinen Platz zu finden	178
Unterstütze dein Kind, wenn es gehänselt wird	187
Zeige Alternativen auf, wenn dein Kind andere ärgert	191
Holt euch Unterstützung, wenn nötig	195
So startet dein Kind stark in die Schule	200
Starke Vorschule	200
Schulreife	202

Kinder stärken durch ... 207

Kunst	207
So stärkt Kunst dein Kind	208
So motivierst du dein Kind	209
Musik und Tanz	211
So stärken Musik und Tanz dein Kind	211
So motivierst du dein Kind	212
Theater und Rollenspiele	213
So stärken Theater und Rollenspiele dein Kind	213
So motivierst du dein Kind	214

Sport und Bewegung	215
So stärkt Sport dein Kind	215
So motivierst du dein Kind	216
Spiele	218
So stärken Spiele dein Kind	219
So motivierst du dein Kind	219
Vorlesen und Bilderbücher betrachten	220
So stärkt Vorlesen dein Kind	221
So motivierst du dein Kind	222
Fantasiereisen	224
So stärken Fantasiereisen dein Kind	224
So motivierst du dein Kind	225
Starke Eltern, Starke Kinder	226
Stark durch Selbstfürsorge	227
Kinderrechte	231
Kinderrechte der UN-Kinderrechtskonvention	232
So stärken weitere Gesetze und Institutionen	233
Zu guter Letzt	235
Mitwirkende & Danksagung	236
Mitwirkende	236
Danksagung	237
Starke Bücher & starke Adressen	239
Starke Bücher für dich und dein Kind	239
Starke Bücher für dich	242
Starke Adressen	244

VORWORT VON SUSANNE MIERAU

Dass du dieses Buch in den Händen hältst, ist wahrscheinlich dem wunderbaren Umstand geschuldet, dass du den Wunsch hast, dein Kind bestmöglich für sein Leben zu stärken. Gerade jetzt, in dieser Zeit der Herausforderungen, ist es vielen Eltern ein wichtiges Anliegen, ihr Kind optimal im Jetzt zu stärken und auf die ungewisse, aber wahrscheinlich mit vielen auch schwierigen Aufgaben versehene Zukunft vorzubereiten. Dass Eltern gerade jetzt besonders wünschen, dass ihr Kind einen guten Weg gehen kann, ist verständlich. Gleichzeitig stellt sich die Frage: Wie kann ich mein Kind auf eine Zukunft vorbereiten, von der wir gar nicht genau wissen, was sie mit sich bringen wird und wie die Herausforderungen, denen mein Kind begegnen wird, konkret aussehen?

Die Antwort auf diese Frage ist gleichsam einfach und kompliziert: Die beste Stärkung und der beste Schutz entstehen aus deinem Kind selbst heraus. Die Kinder haben eine gute Basis, um ihren Weg durch das Leben zu gehen, die verinnerlicht haben, dass sie gut und richtig als Mensch sind, dass sie liebenswert sind auf die Art, wie sie sind, und die lernen konnten, dass sie selbst aktiver Teil einer Gesellschaft sind, in der sie durch eigenes Handeln etwas bewegen können. Das bedeutet nicht, dass sie nicht scheitern werden, dass ihnen das Leben nicht dennoch Steine in den Weg legt, dass sie nicht trauern werden, nicht wütend sind, keine Ungerechtigkeit erfahren. Aber wir geben ihnen mit diesem sicheren Selbst ein Handwerkszeug mit auf dem Weg, mit dem sie gut mit Hindernissen umgehen können. Durch eine bestimmte Art respektvoller und liebevoller Begleitung können wir ihr Selbstwertgefühl und ihre Selbstwirksamkeit stärken.

Sodass sie Problemen begegnen, Lösungen ausprobieren und Hilfe dort suchen, wo sie sie benötigen, und nicht allein weiterkommen.

Trotz allen Wissens aus der neuen Forschung in Pädagogik, Psychologie, Medizin und Neurobiologie ist in vielen Eltern noch immer der Gedanke verankert, dass wir unsere Kinder formen sollten, dass wir sie der Norm anpassen müssen. Aus der Erziehung der vergangenen Jahrzehnte hält sich hartnäckig der Gedanke, dass Konkurrenz, Wettbewerb und elterliche Strenge starke Kinder hervorbringen würden, die die Welt von morgen richtig formen. Dabei wissen wir aus den genannten Disziplinen, dass jedes Kind schon auf eine bestimmte Art zu uns kommt, mit unterschiedlichen Ausprägungen des Temperaments, ja sogar unterschiedlichen genetischen Variationen, die sich beispielsweise auf den Hormonhaushalt auswirken. Wir stärken unsere Kinder nicht, indem wir sie einer bestimmten Norm anpassen, sondern indem wir in den Blick nehmen und verstehen, wer unser Kind ist – ganz individuell. Von diesem Punkt, von diesem Verstehen und diesem Annehmen des Kindes aus, können wir uns auf den Weg machen, dieses individuelle Kind in seiner Wesensart zu begleiten. Wir können Stärken ausbauen und dem Kind zeigen, wie es mit Schwächen gut umgehen kann. Wir können vermitteln, dass unsere Gemeinschaft durch Vielfalt getragen wird und alle Menschen bestimmte Stärken haben, die sich ergänzen.

In diesem Buch werden Eltern an die Hand genommen, um diesen so wichtigen ressourcenorientierten Blick auf ihr Kind zu erlernen und es individuell zu begleiten. Die erfahrene Pädagogin Barbara Weber-Eisenmann erklärt anschaulich, leicht verständlich und mit vielen Beispielen, wie Eltern diesen respektvollen Blick auf ihr Kind entwickeln können, damit gelingt, was wir uns wünschen: unser Kind innerlich zu stärken für all die Facetten des bunten Lebens.

Susanne Mierau

Pädagogin, Familienbegleiterin und Bestsellerautorin

SO HILFT DIR DIESES BUCH

Du möchtest für dein Kind das Beste. Du möchtest alles dafür tun, dass aus diesem kleinen Wesen, das du liebst, eine eigenständige Persönlichkeit wird. Eine Persönlichkeit, die gut und sicher durch diese Welt gehen kann. Gewappnet für alle Herausforderungen, denen sie im Laufe der Zeit begegnet. Ein starkes Kind.

Aber was bedeutet dieses *stark* genau?

Das Adjektiv *stark* beschreibt unterschiedliche Eigenschaften. Eine davon ist die körperliche Stärke. Fragst du also Gewichtheber*innen, was sie unter *stark* verstehen, so werden sie dir sicherlich eine andere Antwort geben als Pädagog*innen oder Psycholog*innen.

Um die körperliche Definition von Stärke geht es in diesem Buch also nicht. Es geht auch nicht darum, aus allen Kindern Klassensprecher*innen oder Popstars zu machen. Auch ruhige, zurückhaltende und zögerliche Kinder können *stark* sein (und im Übrigen dennoch Klassensprecher*in oder Popstar werden, falls der Wunsch besteht).

Mir geht es um die innere Stärke, um das Selbstbewusstsein, das Selbstvertrauen und alle anderen Stärken, die ein Kind widerstandsfähig machen und dafür sorgen, dass es innerlich *stark* mit den unterschiedlichen Situationen des Lebens umgehen kann.

Fragen über Fragen

- Was, wenn du das Gefühl hast, dein Kind ist gar nicht *stark*?
- Wie kannst du es fördern und dabei unterstützen, eine innere Stärke zu entwickeln?

- Wie erkennst du, dass dein Kind bereits stark ist und vielleicht nur noch ein bisschen Begleitung in einzelnen Entwicklungsbereichen braucht?
- Was kann die Kita dazu beitragen, dein Kind zu stärken und eigene Stärken zu entwickeln?

Auf all diese Fragen gehe ich in diesem Ratgeber ein und möchte dir helfen, dein Kind bei der Entwicklung seiner Stärken zu begleiten und zu unterstützen.

Ich begleite dich dabei, dein Kind in seinen bereits vorhandenen Stärken zu sehen und gebe dir Tipps und Impulse, wie du dein Kind noch stärker machen kannst. Ich schaue mit dir auf deine Familie, auf dein Kind und auf Institutionen, die ebenfalls dazu beitragen können, Kinder zu stärken.

Das alles geschieht mit einem bindungs- und bedürfnisorientierten Blick, der liebevoll auf dich und dein Kind gerichtet ist. Mein Fokus liegt hierbei auf der Altersgruppe der 2–6-jährigen Kinder.

Zu bestimmten Themen habe ich Expert*innen miteingebunden, die ihre jahrelange Erfahrung mit uns teilen. Ich gehe mit dir durch typische Situationen, in denen dein Kind im Kita-Alter vor Herausforderungen steht. Mein Buch soll als Einladung verstanden werden, dich achtsam und liebevoll mit den Stärken deines Kindes zu beschäftigen.

Du wirst viele Beispiele aus dem Alltag mit Kindern finden. Erkennst du dich in den praktischen Beispielen nicht wieder, so verstehe diese als Impuls und Inspiration für die konkreten Situationen in eurem Familienleben, die du entsprechend mit einem neuen Blick auf dein Kind gestalten kannst.

Am Ende des Buches findest du viele Bilderbuchempfehlungen, die dein Kind beim Starkwerden unterstützen können. Immer wieder verweise ich auf die Möglichkeit, diese Bücher mit in den Alltag einzubauen. → „Starke Bücher für dich und dein Kind“

Nimm dir in erster Linie selbst den Druck – du kannst dein Kind nicht jeden Tag gleich gut stärken. Es wird dadurch nicht schwächer. Du unterstützt das Fundament, das bei deinem Kind bereits angelegt ist und baust darauf auf – Schritt für Schritt.

Bist du an einem Punkt, an dem du sagst, du brauchst dringend Hilfe für dich und dein Kind, die über einen Ratgeber hinausgeht, so findest du am Ende des Buches Anlaufstellen, die dir helfen können.
→ „Starke Adressen“

Das Wichtigste beim Starkwerden verrate ich dir aber schon ganz am Anfang: Bedingungslose Liebe ist die beste Grundlage für starke Kinder.

Viel Spaß beim Lesen und Stärken stärken!

**IMPULS**

Anregungen, um deine Situation zu reflektieren.
Halte hierzu Zettel und Stift bereit.

**WICHTIG**

Achtung, wichtiger Hinweis.
Diese Punkte sind essenziell.

**BITTE NICHT**

Was du lassen solltest.
Fehler, die du leicht vermeiden kannst,
wenn du sie kennst.

DEIN KIND IST STARK

Dein Kind ist einzigartig und in dieser Einzigartigkeit bereits jetzt stark. Ich möchte dich einladen, in diesem Kapitel auf die Stärken deines Kindes zu blicken. Bist du dir bewusst, welche Stärken dein Kind bereits hat? Kennt dein Kind diese Stärken ebenfalls? Vielleicht erlebst du dein Kind ganz neu, wenn du den Blickwinkel veränderst.

Schau genau hin! Nimm dir bewusst die Zeit dafür. Im Alltag ist es nicht immer einfach, die bereits vorhandenen Stärken deines Kindes zu sehen. Das geht nahezu allen Eltern so. Manche sind auch noch so versteckt, dass sie auf den ersten Blick gar nicht richtig wahrgenommen werden. Aber sie sind da.

Einige Stärken können noch weiter ausgebaut werden und andere sind vielleicht noch gar nicht sichtbar oder nicht vorhanden. Das alles ist in diesem Alter total normal. Und: Nicht jeder Mensch verfügt über die gleichen Stärken. Nicht jeder Mensch definiert Stärke wie die anderen. Das ist alles sehr individuell.

Für manche Kinder ist es ein Leichtes, auf ein hohes Klettergerüst zu steigen. Andere wiederum sehen darin eine große Herausforderung. Für diese Kinder bedeutet das Meistern einzelner Stufen einen sehr großen Erfolg und stellt einen wichtigen Schritt ins eigene Zutrauen dar.

Manche Kinder haben kein Problem, sich zu melden und ihre Bedürfnisse zu äußern. Anderen fällt das schwerer. Traut sich dein

Kind also gegenüber nicht so bekannten Personen ein Bedürfnis zu äußern, so ist das unglaublich stark!

Dein Kind gewinnt an Stärke, wenn es für sich persönlich einen Schritt gegangen ist, der vorher undenkbar war. Egal wie er aussieht. Das können große Schritte sein, aber auch (in deinen Augen) sehr kleine – für dein Kind ist jeder Schritt ein Meilenstein.



WICHTIG

Das Gegenteil von stark ist nicht schwach! Ich lade dich lediglich dazu ein, dein Kind bei der Entwicklung noch nicht so sichtbarer Stärken zu begleiten und zu unterstützen.

Wertungen und Vergleiche sind nicht zielführend

Als Elternteil hast du bestimmt schon Erfahrung mit der Wertung anderer gesammelt. Das beginnt oft gleich nach der Geburt: „Wie schwer ist das Kind? Wie groß ist es?“ und so weiter. Das sind die ersten Fragen, die gestellt werden – als handle sich es um einen Wettbewerb und als hätten diese Daten irgendeine Relevanz für Außenstehende.

Im ersten Babyjahr geht es dann weiter mit Fragen wie „Dreht sich das Kind schon auf den Bauch?“ oder „Schläft es denn schon durch?“ oder „Läuft es schon?“ Die Liste könnte endlos fortgeführt werden. Und schon fühlst du dich ertappt oder schlecht, wenn dein Baby etwas noch nicht so gut kann wie das Baby neben dir in der Krabbelgruppe. Solche Momente verunsichern und schüren Ängste.

Laut Emmi Pikler, einer ungarischen Kinderärztin und Begründerin der Pikler-Pädagogik, macht ein Kind dann einen Entwicklungssprung, wenn ein bestimmter Bereich „an der Reihe ist“.

STARKE KINDER – STARKE SACHE

*Das Leben ist voller Herausforderungen. Du als Erwachsene*r weißt das vermutlich. Du hast im Laufe der Jahre gelernt, den Alltag und auch schwierige Situationen zu meistern. Wahrscheinlich gelingt dir das auch mal mehr, mal weniger gut. Kinder müssen das alles erst lernen. Ihnen fehlt noch das Rüstzeug, sich zu behaupten. Die Fähigkeiten, mit denen sie innerlich gestärkt durchs Leben gehen und gewappnet sind für die vielen Herausforderungen, die auf sie warten.*

Früher oder später wird dein Kind in Situationen geraten, in denen es sich behaupten muss: ein Streit mit dem besten Freund oder der besten Freundin, ungerechte Erzieher*innen oder andere Herausforderungen im Alltag. Nicht immer sind diese Situationen besonders angenehm und du wirst auch nicht immer dabei sein. Dein Kind ist dann auf sich gestellt.

Dieses Wissen fühlt sich für dich als Elternteil womöglich erstmal unangenehm an. Am liebsten möchtest du dein Kind vor allen schwierigen Lebenslagen beschützen oder gar verhindern, dass es in solche Situationen gerät. Das ist eine völlig normale Reaktion, die du mit vielen Eltern teilst.

Das macht starke Kinder aus

Starke Kinder zeichnen sich durch verschiedene Merkmale und Eigenschaften aus. Dabei müssen nicht alle gleichzeitig auf ein Kind zutreffen. Manche entwickeln sich auch erst mit den Jahren und dem Älterwerden. Einige Punkte treffen also auf dein Kind vielleicht noch gar nicht zu, du kannst aber schon jetzt darauf achten und es auf den Weg dorthin begleiten.

Ich gebe dir, bevor wir gemeinsam noch genauer hinschauen, wo und wie du dein Kind stärken kannst, einen Überblick über die wichtigsten Merkmale, um dir zu zeigen, wie vielfältig Stärke ist.

Natürlich sind manche Merkmale bei einem kleinen Kind noch anders entwickelt als bei einem größeren. Aber auch eine Zweijährige kann bereits ihre Grenzen kennen. Ein Sechsjähriger wird sie allerdings meist anders benennen und definieren können. Der Punkt passt dennoch für beide Altersgruppen. Es ist deshalb schwer, eine generelle Altersangabe zu treffen. Für manche Punkte ist dein Kind vielleicht tatsächlich noch zu jung. Gefühle mitzuteilen müssen Kinder beispielsweise erst lernen. Ich führe sie dennoch mit auf, damit du einen guten Überblick auch für die Zukunft bekommst.

Dein starkes Kind ...

- kennt seine Stärken und Schwächen, ist sich also *seiner selbst bewusst*.
- ist in der Lage, soziale Kontakte zu knüpfen und aufrecht zu erhalten (ab Kindergarten-/Vorschulalter).
- kann Bindungen eingehen.
- kann sich vor Schwächere stellen.
- erkennt Ungerechtigkeit und steht für Gerechtigkeit ein.
- kennt seine Grenzen und die der anderen.
- kann gut für sich sorgen.
- kann sich auch gut um andere kümmern, ohne sich selbst zu vergessen.

- ist teamfähig (das gilt auch für Kindergartengruppen).
- ist belastbar und achtet darauf, Überlastung zu vermeiden.
- ist offen für Neues.
- hat gelernt, Fehler zuzugeben und dazu zu stehen.
- scheut sich nicht, Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen (erst ab dem Schulkindalter möglich).
- kann mit Herausforderungen gut umgehen.
- kann sich Hilfe holen, wenn es Hilfe braucht.
- traut sich selbst etwas zu.
- lässt sich durch Misserfolge nicht aus der Bahn werfen.
- hat eine hohe Frustrationstoleranz und kann mit Enttäuschungen gut umgehen.
- lässt sich von anderen nicht einreden, minderwertig oder nicht gut genug zu sein.
- weiß, was es will.
- kann sich, seine Bedürfnisse und Gefühle gut mitteilen.

All diese Punkte können mehr oder weniger ausgeprägt sein und je nach Situation variieren und natürlich erhebt die Aufzählung keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Je nach Alter kommen weitere Eigenschaften hinzu oder werden stärker. Je kleiner dein Kind, desto mehr wird es in vielen Situationen noch sehr auf dich angewiesen sein. Bei einem Kleinkind kannst du Stärke noch nicht so genau festmachen wie bei einem älteren Kind. Manche Fähigkeiten und Persönlichkeitsmerkmale sind jedoch schon gut erkennbar.



IMPULS

Führe diese Liste gerne für dich und dein Kind ganz individuell weiter. Wo erkennst du dein starkes Kind bereits jetzt?



SCHÜCHTERN UND STARK SCHLIESSEN SICH NICHT AUS – GASTBEITRAG VON INKE HUMMEL

Die Bestseller-Autorin und Bloggerin Inke Hummel begegnet als Familienbegleiterin vielen Kindern, die gleichzeitig schüchtern und stark sein können. Das eine schließt das andere nicht aus. Sie hat einige Tipps parat, wie man schüchternen Kindern am besten begegnet:

Selbstbewusst, selbstsicher, stark – oder aber schüchtern. Diese Begrifflichkeiten sehen viele Erwachsene als Gegenteile und sortieren zurückhaltende Kinder so ein in die Schubladen „schwach“, „nicht in Ordnung“, „falsch“. Der Umgang damit kann von „Ist halt so!“ bis „Das Kind muss man vollkommen umkrepeln!“ reichen.

Hast du ein schüchternes Kind? Dann ordne ich dir das mal korrekt ein:

- Dein schüchternes Kind kann lernen, selbstbewusst zu sein.
- Dein schüchternes Kind kann lernen, selbstsicher zu sein.
- Dein schüchternes Kind kann ein sehr starkes Kind sein.

Ist die Schüchternheit sein angeborenes Wesen, wird sie niemals verschwinden. Denn dann funktioniert die Reizverarbeitung bei deinem Kind anders als bei anderen Menschen. Es ist mehr auf der Hut, seine Alarmdetektoren mehr auf Empfang und sein inneres Warnsystem schlägt früher an als bei anderen. Neues macht Sorge, Fremdes macht Stress und Handeln fällt schwer.

Je älter dein Kind wird und je besser es sprechen kann, desto einfacher kannst du mit ihm darüber reden: „So bist du, das fällt dir schwer, das kannst du üben, die Idee habe ich für dich.“ Auf diese Art wird es selbstbewusst – sich seiner selbst bewusst. „So bin ich und das brauche ich!“

Mit zunehmendem Alter wirst du auch merken oder sogar von deinem Kind hören, welche Alltagssituationen ihm aufgrund seiner Schüchternheit schwerfallen: mit anderen ins Spiel finden, vor anderen sprechen, Freundschaften schließen, mit Ungewohntem klarkommen, Schwimmen im dunklen Wasser, mündlich in der Schule mitzuarbeiten ... Jedes schüchterne Kind hat andere Bereiche, die ihm schwerfallen und vor allem unter denen es leidet. Du musst nicht alles mit ihm bearbeiten,

was dir seltsam vorkommt, sondern nur das, unter dem dein Kind oder eure Familie leidet: Mit welchen kleinen Schritten kann es Situationen meistern, die es gerne angehen möchte, aber die bisher Hemmschwellen darstellen? So kann dein schüchternes Kind selbstsicher werden – sicher ohne fremde Hilfe.

Und wie genau schaffst du diese Stärkung? Musst du deinem Kind einfach so lange alles abnehmen, bis es so weit ist, die Schwierigkeit selbst anzugehen? Oder musst du dein Kind auflaufen lassen, sodass ihm gar keine andere Wahl mehr bleibt, die Hemmschwelle zu übertreten? Nein, beide Extreme sind keine kluge Begleitung, um ein schüchternes Kind wirklich aus sich heraus stark zu machen. Nimmst du deinem Kind alles ab, verpasst es Gelegenheiten, um zu lernen und zu wachsen. Es spürt kein Zutrauen durch dich und bekommt keine Ideen für sinnvolle Bewältigungsstrategien. Verweigerst du ihm hingegen die Hilfe, kann es sich dauerhaft falsch und gestresst fühlen.

Dein Weg sollte es sein ...

- dein Kind zu fordern, aber nicht zu zwingen. Hilf ihm zugewandt Hemmschwellen anzugehen, aber stoß es nicht autoritär darüber.
- den Stress für dein Kind zu mindern. Viel Raum für Entspannung ermöglicht deinem schüchternen Kind auch Platz für Mut.
- dein Kind aktiv zu machen. Es muss selbst lösen können und dürfen, nicht du.

Zögern ist keine Schwäche. Oftmals kann Schüchternheit vor Übermut und Verletzungen oder Ähnlichem schützen. Häufig kann die Zeit, die sich ein schüchterner Mensch zum Wahrnehmen einer Situation oder anderer Personen nimmt, Raum für viel Empathie schaffen. Schüchternheit ist eine Stärke und dein schüchternes Kind kann mit deiner Hilfe lernen, das zu fühlen und sich in seiner Wesensart zu lieben.

STARK DURCH BINDUNG UND BEZIEHUNG

Du hast dich entschieden, dein Kind bindungs- und bedürfnisorientiert zu begleiten und alte Strukturen und Erziehungsmethoden hinter dir zu lassen. Das ist wunderbar. Dir ist es wichtig, dein Kind liebevoll und wertschätzend aufwachsen zu sehen und du agierst dabei ohne Macht, Gewalt und andere hierarchische Elemente in deinem Umgang mit deinem Kind. All das ist eine großartige Basis, um dein Kind zu stärken.

Die erste Bindung entsteht bereits direkt nach der Geburt. Diese kann aber auch später (bei adoptierten Kindern) oder selbstverständlich auch mit Personen geschehen, die das Kind nicht geboren haben (anderes Elternteil/Patchworkfamilie ...).

Du bist mit deinem Kind in Beziehung, das heißt, du bist nah dran an deinem Kind, kennst es gut und kannst einschätzen, welche Herausforderungen es überfordern würden oder mit welchen es gut umgehen kann. Du hast ein Gespür dafür, was du deinem Kind zumuten kannst und wann du es überfordern würdest. Gelingt dir das nicht immer, so ist das nicht schlimm: Du bist keine Maschine und dein Kind entwickelt sich im eigenen Tempo. Du gehst mit deinem Kind aber *in Beziehung* und nimmst es in allen Facetten wahr und ganz wichtig: ernst.

Das beginnt im Babyalter, wenn du dein Kind nicht schreien lässt, sondern das Bedürfnis nach Nähe wahrnimmst und es ihm auch

erfüllst. Dir ist bewusst, dass man ein Baby nicht verwöhnen kann, sondern maximal die Bedürfnisse befriedigt, und so eine sichere Bindung entstehen kann.

Du siehst dein Kind nicht als „Befehlsempfänger*in“ oder als kleines Wesen, das bedingungslos gehorchen muss, sondern siehst es mit dir auf Augenhöhe. Augenhöhe bedeutet hier nicht, dass ihr in allem gleichzusetzen seid – du bist immer noch die oder der Erwachsene und führst dein Kind. Das ist wichtig und das braucht dein Kind auch. Führung bedeutet aber nicht, dass du deine Position als ältere und erfahrene Person ausnutzt und dieses Ungleichgewicht dein Kind spüren lässt. Führung bedeutet, dass du dein Kind leitest, begleitest und anleitest, eine sichere und verlässliche Orientierung bietest und dass sich dein Kind immer auf dich verlassen kann.

Dein Kind auf Augenhöhe zu begleiten bedeutet, es ist *gleich viel wert* in all seinen Bedürfnissen und Belangen. Du zollst ihm den gleichen Respekt, den du dir auch umgekehrt wünschst. In eurer Familie ist jedes Familienmitglied gleich wichtig. Du respektierst dein Kind in seiner Persönlichkeit und gestehst ihm eine freie Entwicklung zu. Du begleitest es dabei – du ziehst nicht an ihm.

Eine solche Begleitung macht dein Kind stark. Es darf sich ausprobieren und weiß um den Rückhalt seiner wichtigsten Bezugspersonen. Es wird bedingungslos geliebt, das heißt, deine Liebe und deine Anerkennung sind nicht von einem bestimmten Verhalten abhängig. Es muss nicht funktionieren, um geliebt zu werden. Allein dieses Wissen und das damit verbundene gute Gefühl stärken dein Kind sehr und sind eine gute Grundlage für ein selbstbestimmtes Leben.

Vielleicht warst du am Anfang deiner Elternschaft noch verunsichert und hast dich durch andere Erziehungsstile oder Einflüsse von außen beeinflussen lassen. Dann sei nicht zu streng mit dir, denn ich habe eine gute Nachricht: Du bist jetzt bereit, dich auf einen neuen, bindungsorientierten Weg einzulassen und das ist toll. Und nicht zu spät.

So lernst du zugewandtes Zumuten

Die Autorin und Pädagogin Inke Hummel prägte den Begriff des *Zugewandten Zumutens*, den ich ebenfalls gerne verwende.

„Dein Kind schafft das!“ ist dabei ein sehr wichtiger Satz. Vertraue deinem Kind in seinen Stärken und mute ihm durchaus etwas zu – fürsorglich und liebevoll darfst du es ruhig auch etwas anstupsen. Wichtig ist dabei immer, dein Kind nicht zu überfordern oder Dinge von ihm zu verlangen, von denen du weißt, dass es sie nicht oder nur unter belastenden Umständen (Scham, Angst) erreichen kann. Die Bitte, etwas vor Publikum zu tun, wäre hier ein Beispiel. Ein Kind aufzufordern, einen Tanz aus der Kita bei der Familienfeier aufzuführen, kann ein Kind mit Stolz erfüllen – aber auch in große Not bringen, wenn es das nicht möchte, sich nicht zutraut oder keine Lust dazu hat.

Je mehr du deinem Kind zutraust, umso mehr traut es sich selbst zu. Je weniger du deinem Kind zutraust, umso weniger traut es sich selbst zu.

Im Folgenden mache ich dir an einigen Beispielen deutlich, wie zugewandtes Zumuten aussehen kann und was motivierendes von demotivierendem Verhalten unterscheidet:

Motiviere dein Kind

ALISA UND DAS FAHRRAD

Alisa (3 Jahre) stürzt wiederholt mit ihrem kleinen Fahrrad. Es will und will einfach nicht klappen, dass sie eine längere Strecke allein fährt, ohne umzufallen.

So wird Alisa motiviert:

„Versuch es gleich nochmal!“

Alisa wird angespornt, nicht aufzugeben. Ihre Eltern glauben, dass sie es schaffen kann, und teilen ihr das auch mit. Das stärkt ihr Vertrauen in ihre Fähigkeit und motiviert, weiterzumachen.

So wird Alisa demotiviert:

„Das schaffst du eh nicht!“ oder „Du bist noch viel zu klein dafür!“

Alisa wird das Gefühl vermittelt, dass sie sich anstrengen kann, wie sie möchte, es wird sowieso nicht funktionieren. Ihre Eltern glauben nicht daran, dass sie es schaffen kann. Ihr Selbstwertgefühl erhält einen ziemlichen Dämpfer.

FRIEDA UND DAS KLETTERGERÜST

Frieda (5 Jahre) steht auf der Hälfte des Klettergerüsts. Sie traut sich nicht, ganz nach oben zu klettern.

So wird Frieda motiviert:

„Halte dich gut fest!“ oder „Wir stehen unten und sind da.“

Friedas Eltern glauben, dass sie es bis nach oben schaffen kann. Um ihr mehr Sicherheit zu vermitteln, geben sie ihr gute Tipps mit an die Hand. Sollte sie fallen, sind ihre Eltern da, um sie aufzufangen – sie gehen aber nicht mit aufs Klettergerüst, sondern trauen ihr zu, allein bis nach oben zu kommen. Im Fall der Fälle aber stehen sie als Schutznetz parat.

So wird Frieda demotiviert:

„Du fällst gleich herunter!“

Frieda wird das Gefühl vermittelt, dass sie sich in Gefahr befindet. Nach oben zu klettern kann bedeuten, herunterzufallen, die Gefahr ist so präsent, dass ihre Eltern es extra erwähnen. Ihr wird

nicht zugetraut, es bis nach oben zu schaffen, ohne zu fallen. Ihre Unsicherheit wird verstärkt durch die Fokussierung auf das, was im schlimmsten Fall passieren kann. Ihr Selbstbewusstsein sinkt.

JASON UND DAS BALANCIEREN

Jason (6 Jahre) balanciert im Wald auf einem rutschigen Ast. Er ist sich keiner Gefahr bewusst, sein Vater ist mit dabei und erkennt eine mögliche Gefahrenquelle.

So wird Jason motiviert:

„Pass auf, hier ist es glatt.“

Jason wird sachlich eine Beobachtung mitgeteilt. Ihm wird dennoch zugetraut, über den Stamm zu balancieren, trotz des Wissens, dass es rutschig sein könnte. Mit dieser Information kann er seine Technik verändern und besser auf den Weg achten. Er kann auch nicht mehr balancieren – es ist seine selbstbestimmte Entscheidung.

So wird Jason demotiviert:

„Du wirst dir gleich wehtun!“

Hier wird vorausgesetzt, dass Jason fallen wird – ihm wird NICHT zugetraut, dass er auf einem rutschigen Stamm balancieren kann. Es handelt sich hier nicht um eine reine Information, sondern um eine Erwartung – es wird nicht davon ausgegangen, dass er es unfallfrei schaffen kann.

PAUL UND DIE HOHE MAUER

Paul (4 Jahre) möchte unbedingt auf eine hohe Mauer klettern. In einem unbeobachteten Moment hätte er es fast geschafft. Seine Eltern sind jedoch der Meinung, dass diese Mauer definitiv noch zu gefährlich für ihn ist.

So wird Paul motiviert:

„Das ist gefährlich, weil ...“

Es folgt eine kindgerechte Begründung und Erläuterung der Gefahr. „Die Mauer ist viel zu hoch, ich kann dich nicht halten, wenn du allein oben bist. Ich habe Sorge, dass ich dich nicht richtig beschützen kann. Ich kann verstehen, wenn du jetzt traurig bist. Lass uns bitte eine andere Mauer finden, auf die du klettern kannst.“

Mit Paul wird sachlich gesprochen, es wird ihm erklärt, warum er diese Mauer nicht hochklettern darf und eigene Befürchtungen werden geäußert. Er darf nicht hochklettern, wird aber ernst genommen und es werden ihm Alternativen angeboten. Der Wunsch nach Klettern wird erfüllt werden, allerdings auf einer anderen Mauer.

So wird Paul demotiviert:

„Geh da weg!“ (ohne Begründung)

Paul weiß nicht, warum er nicht klettern darf. Niemand hält es für nötig, ihm eine Erklärung zu liefern, es wird einfach über seinen Kopf bestimmt, dass er das nicht darf – wie gemein. Es werden ihm keine Alternativen angeboten, seine Bedürfnisse und seine Gefühle wie Trauer darüber interessieren nicht. Er wird nicht ernst genommen.

ANNIKA UND DIE SELBSTSTÄNDIGKEIT

Annika (2 Jahre) möchte wie ihre große Schwester Lina alles selbst machen. Vieles gelingt jedoch noch nicht so, wie Annika es sich vorstellt.

So wird Annika motiviert:

„Wir versuchen es gemeinsam, wenn du möchtest.“ oder „Ich sehe, du versuchst es ganz allein.“

Annika wird gesehen. Ihre Bemühungen werden wahrgenommen und anerkannt. Ihr wird Hilfe angeboten und sie kann entscheiden, ob sie diese annimmt oder nicht. Ihr wird aber nichts automatisch abgenommen. Das motiviert und spornt sie an, weiterzumachen. Sie wird ernst genommen.

So wird Annika demotiviert:

„Dafür bist du noch zu klein!“

Bäm. Ein Totschlagargument. Annika wird klar auf ihre Position der Kleinsten verwiesen, es wird überhaupt nicht gesehen oder vermutet, dass sie die Dinge vielleicht trotzdem im Ansatz schon kann. Es wird nicht wahrgenommen, wie sehr sie sich bemüht. Sie wird klein gehalten und steht im direkten Vergleich mit ihrer Schwester. Ihre Anstrengungen werden lapidar übersehen und es wird ihr signalisiert: Egal, wie sehr du dich anstrengst, du wirst es erst schaffen, wenn du so alt wie deine Schwester bist. Sehr frustrierend.

Du siehst anhand der Beispiele, dass es viel mit Kommunikation zu tun hat, ob du dein Kind motivierst oder demotivierst. Grundvoraussetzung ist allerdings neben der Kommunikation dein Vertrauen und dein Glaube in dein Kind. Dazu musst du bereit sein, ein Stück weit loszulassen und dein Kind machen zu lassen.

LASS MIR ZEIT

Ich möchte erneut auf Emmi Pikler eingehen: Die ungarische Kinderärztin ging davon aus, dass jedes Kind eine eigene Persönlichkeit und ein eigenes Entwicklungs- und Lerntempo hat. Ihrer Meinung nach machen Kinder ihren nächsten Entwicklungsschritt genau dann, wenn sie bereit dafür sind und sich sicher in dem bereits Erlernten fühlen. Darauf sollten Eltern vertrauen. Kinder muten sich das zu, was sie sich auch trauen. Die Autonomieentwicklung der Kinder steht als eine Säule ihrer Pädagogik im Vordergrund.

„Lass mir Zeit“ ist eines ihrer Standardwerke und ein sehr wichtiger Punkt. Eltern sollen auf entwicklungsfördernde Elemente verzichten und die Entwicklung ihrer Kinder auch ihren Kindern überlassen.

In Pikler-Eltern- und Babykursen sind die Eltern nur dabei. Ihre Babys und Kleinkinder dürfen sich selbst erfahren. Die Eltern greifen nur dann ein, wenn eine wirkliche Gefahr droht oder es die Kinder sehr aktiv einfordern. Ansonsten lassen sie ihrem Kind den Raum, sich selbst auszuprobieren. Das stärkt nicht nur die körperliche Entwicklung, sondern auch das Selbstvertrauen und das Selbstbewusstsein der Kinder.

IMPULS



- Überlege für dich, ob du eher ein Elternteil bist, das sein Kind machen lässt, oder ob du schnell den Impuls verspürst, eingreifen zu wollen. Was steckt dahinter?
- Fällt es dir eher leicht oder eher schwer, dein Kind loszulassen?
- Wie warst du als Kind? Wie haben sich deine Eltern diesbezüglich verhalten?
- Geh zurück zu den Beispielen. Wie hättest du bei Alisa, Frieda, Jason, Paul und Annika reagiert?
- Was könnte dir helfen, mehr loszulassen, wenn du das noch nicht so gut kannst?

STARK IN DER KITA UND BEI SCHULANTRITT

Der Übergang von der Betreuung zu Hause in eine außerhäusliche Betreuung bedeutet sowohl für dein Kind als auch für dich einen großen Schritt. Ein neuer Lebensabschnitt beginnt. Dabei ist es nicht relevant, ob dein Kind in die Kita oder zu Tageseltern kommt. Im folgenden Kapitel betrachte ich mit dir gemeinsam neue Situationen für dein Kind und wie du es gemeinsam mit anderen Bezugspersonen in dieser Phase stärken kannst. Betreust du dein Kind ausschließlich zu Hause, wirst du ebenfalls Tipps und Anregungen für dein Kind finden, die du auf deine Situation anpassen kannst – in einer Kindergruppe zum Beispiel.

Bevor wir auf die Kita direkt zu sprechen kommen, ein paar Worte zu Übergängen im Allgemeinen. Ein Übergang ist der Wechsel von einer Situation in die nächste. Das können kleine Übergänge sein (vom Spielen zum Essen, vom Tag zur Schlafenszeit etc.) oder große Übergänge wie ein neuer Lebensabschnitt. Zum Beispiel der Eintritt in die Kita. Vor allem größere Übergänge müssen gut begleitet werden, denn sie stellen dein Kind urplötzlich vor eine neue Situation. Als erwachsene Person wirst du gut damit umgehen können, für dein Kind bedeuten diese oft unangekündigten Wechsel immer wieder ein Herausreißen aus einer gewohnten Situation. Auch für Übergänge

kannst du dein Kind stark machen. Im Großen wie im Kleinen. Je nach Temperament ist es nämlich für einige Kinder schon eine große Herausforderung, morgens das Haus zu verlassen.

Eine der Grundregeln lautet: **Kündige Übergänge immer an!** Im Kleinen zu Hause mit weniger Vorlauf: „Noch einmal rutschen, dann gehen wir nach Hause.“ anstatt „Wir gehen jetzt!“ Größere Veränderungen, wie zum Beispiel die Geburt eines Geschwisterkindes, sollten mit mehr Vorlauf vorbereitet werden.

Im Alltag eines Kindes gibt es sehr viele Übergänge. Sehr prägend sind die großen Übergänge als Eintritt in einen neuen Lebensabschnitt wie zum Beispiel die Eingewöhnung, der Wechsel von der Krippe zum Kindergarten und die Einschulung. Auf diese drei Fälle werden wir uns im Folgenden konzentrieren.

So geht ihr stark in die Eingewöhnung

Steht ein größerer Schritt wie die Kita-Eingewöhnung bevor, so ist es für euch als ganze Familie wichtig, dass dies gut und sicher passieren kann. Die Eingewöhnung ist die Basis für einen gelungenen Start in der Kita oder bei Tageseltern. Du als Elternteil bist am Anfang mit dabei und kannst ganz viel dazu beitragen, wie sie sich für dein Kind gestaltet.

Sei positiv

Wenn es möglich ist, führe ein Aufnahmegespräch mit der Kita. Hier kannst du alle wichtigen Fragen bereits im Vorfeld stellen und dich damit in Ruhe beschäftigen. Du selbst wirst auch viel über die Eingewöhnung erfahren. Je mehr du über die Abläufe weißt, desto sicherer bist du – je sicherer du bist, desto mehr Sicherheit kannst du deinem Kind vermitteln.

Mögliche Inhalte dieses Gesprächs können sein:

- Nach welchem Modell wird eingewöhnt? Hat die Kita ein Eingewöhnungsmodell? (Zur Auswahl stehen in der Regel das Münchner Modell oder das Berliner Modell.)
- Gibt es ein Vorgespräch vor der Eingewöhnung?
- Wie viel Zeit wird für die Eingewöhnung eingeplant? Wie wird damit umgegangen, wenn das Kind länger Zeit braucht?
- Wie finden die Trennungen statt?
- Gibt es ein Eingewöhnungsabschlussgespräch?
- Wer gewöhnt ein? (Welcher Elternteil oder auch welches Familienmitglied? Manchmal gewöhnen auch die Großeltern etc. ein.)
- Wie ist es geregelt, wenn ein Elternteil wechseln muss? Wie geht die Kita damit um?
- Was hilft deinem Kind? Wie lässt es sich gut beruhigen? Gibt es ein Lieblingslied? Was macht es gerne? Welche Interessen hat es bereits? Wie ist die Schlafsituation zu Hause? Was isst es gerne? Was spielt es am liebsten?
- Gab es schon Trennungen von den Eltern? Wenn ja, in welchem Umfang und bei wem (Tageseltern, Übernachtung bei den Großeltern etc.)?
- Teile offen und ehrlich mit, wie es dir mit dem Gedanken der Eingewöhnung geht. Hast du Ängste, Sorgen, Befürchtungen? Je transparenter du bist, desto besser kann die Kita dich und dein Kind begleiten. **Auch du als Elternteil wirst mit eingewöhnt, nicht nur dein Kind!**
- Gibt es noch formale Dinge, die du besprechen möchtest? (Bring- und Abholsituation etc.)
- Hast du Fragen zum Konzept? Manchmal sind Konzepte sehr pädagogisch geschrieben. Du als Elternteil musst nicht alles gleich verstehen. Frag nach. Es ist wichtig für dich zu wissen, in welches Umfeld dein Kind kommt.

BERLINER UND MÜNCHNER MODELL FÜR DIE EINGEWÖHNUNG

Beide Eingewöhnungs-Modelle orientieren sich an Phasen.

Berliner Modell: Information, Grundphase, 1. Trennungsversuch, Stabilisierung, Schlussphase.

Münchener Modell: Vorbereitung, Kennenlernen, Sicherheitsphase, Vertrauensphase, Auswertungsphase.

Beim **Münchener Modell** sind die Eltern in der Regel länger mit dem Kind in der Kita. Das Kind darf die gesamte Kita erkunden, während es beim **Berliner Modell** stärker an die Bezugserzieher*in gebunden ist. In der Regel ist auch der Raum begrenzt, sodass sich das Kind nicht verloren fühlt.

Beide Modelle dürfen nie starr gesehen werden, sondern sollten sich immer am Kind und dessen Bedürfnisse orientieren. Es wird für die Eingewöhnung eine Zeit von 2–4 Wochen angesetzt. Individuell kann die Eingewöhnung aber länger, selten kürzer dauern. Ein enger Austausch mit den Pädagog*innen ist bei beiden Modellen sehr wichtig.

Je nach Alter deines Kindes kannst du dein Kind schon im Vorfeld auf die Kita vorbereiten. Wenn es möglich ist, schaut euch die Kita vorher an – bei einem Tag der offenen Tür, einem Sommerfest, einem Kennenlerngespräch. Sprich immer positiv von der Kita. Sätze wie „Ach, bald haben wir nicht mehr so viel Zeit zusammen, ich vermisse dich jetzt schon!“ helfen deinem Kind nicht. Schaut Bilderbücher an, in denen eine Kita vorkommt. Erzähle viel, was es in der Kita alles machen kann – mit anderen Kindern spielen, malen, basteln, im Garten toben, Ausflüge, Bücher anschauen, Spiele spielen, in der Turnhalle flitzen und so weiter. Kennt ihr Kinder, die bereits in der

Kita sind und gerne dorthin gehen? Lass sie erzählen. Sie sind die besten Botschafter*innen.

Dein Kind hat feine Antennen. Bist du unsicher oder noch nicht bereit, so wird dein Kind dies spüren, aber vermutlich noch nicht richtig einordnen können. Unter Umständen kann das folgende Gedanken oder Emotionen auslösen: „Oh, wenn Mama oder Papa zögerlich sind, dann wird es einen guten Grund haben. Ich bin es lieber auch mal und bleibe skeptisch!“ Ich weiß, damit baue ich gerade Druck auf. Es ist allerdings tatsächlich so: Je entspannter die Eltern mit der Eingewöhnungssituation umgehen, desto entspannter gehen die Kinder damit um. Je entspannter sich die Eltern trennen können, desto entspannter trennen sich auch die Kinder. In der Regel. Jedes Kind ist anders und reagiert auch anders. Trennst du dich gut und entspannt, kann es dennoch passieren, dass bei deinem Kind dicke Tränen fließen. Du erleichterst es deinem Kind aber trotzdem, wenn du dich gut auf die Situation einlassen kannst und dies deinem Kind auch vermittelst.

Wenn dir das schwerfällt, reflektiere deine Gründe. Bist du noch nicht bereit, dein Kind loszulassen, musst aber wieder arbeiten? Sprich darüber. Mit deiner*m Partner*in, anderen Eltern, Freund*innen, einer Bezugsperson. Lass alle Gefühle zu, denn sie sind wichtig! Geh nochmal alle Möglichkeiten durch, ob es Alternativen gibt. Und: Vertrau dich der Kita an. Es mag dir unangenehm sein, denn es handelt sich um (noch) fremde Personen. Sie kennen sich aber damit aus und können auch dir den Start erleichtern. Sie müssen es nur wissen.

Nimm dir Zeit

Teile der Kita auch mit, wenn du selbst unter einem gewissen Zeitdruck stehst. Je mehr Zeit du für die Eingewöhnung einplanen kannst, desto besser. Dein Kind bestimmt das Tempo, nicht ein Zeit-

plan. Das ist natürlich nicht immer realistisch. Dennoch solltest du genug Puffer einplanen, falls die Eingewöhnung länger als angedacht dauert. In der Regel kann man von 2–4 Wochen ausgehen. Dauert es aber länger oder wird die Eingewöhnung unterbrochen, durch Krankheit zum Beispiel, so gibt dir ein Puffer mehr Flexibilität und nimmt euch den Druck. Falls dies nicht möglich ist, ist es wichtig, dass die Kita das weiß.

Aufgeregt dürft ihr beide sein – und voller Vorfreude. Erkläre deinem Kind ganz genau, was jetzt passiert, vielleicht habt ihr diesem Tag auch entgegengefiebert und Strichliste geführt, bis er endlich da war. In den ersten drei Tagen geht es darum, dass dein Kind ankommen kann – du bist immer noch mit dabei. Zusammen könnt ihr den Raum erkunden und den oder die Bezugserzieher*in kennenlernen. Nach dem dritten Tag (vorher empfiehlt sich eine Trennung nur in Ausnahmefällen) beginnt die erste Trennung.

BITTE NICHT

... einfach unangekündigt den Raum verlassen!



Du verabschiedest dich von deinem Kind aktiv und sagst ihm, dass du nun für einen kurzen Moment gehen wirst. Die Abstände der Trennungen werden von Tag zu Tag länger. Brüllt dein Kind und klammert sich an dir fest, bitte nicht einfach den Raum verlassen. Dann lieber noch einen Tag warten. Weinen allerdings ist ein ganz normaler Vorgang beim Trennungsprozess – es handelt sich um einen Abschied, der ist ungewohnt, der darf erstmal traurig machen. Ein wichtiger Meilenstein in der Eingewöhnung ist, wenn sich dein Kind von der Bezugserzieherin oder dem Bezugserzieher trösten lässt. Abgeschlossen ist eine Eingewöhnung in der Regel, wenn dein Kind am Tagesablauf teilnimmt (ankommen, mittagessen, schlafen), sich gut beruhigen lässt und je nach Alter dort schläft. Bestärke dein Kind und mach aus dem Kita-Besuch etwas Positives.

Jede Eingewöhnung verläuft anders, sie ist von Kind zu Kind ganz individuell. Wenn dein Kind mehr Zeit braucht, dann ist nichts verkehrt, sondern dann ist das eben so. Eine Eingewöhnung kann auch mehrere Wochen dauern. Wichtig ist, mit der Kita im Austausch zu bleiben und immer wieder neu zu überlegen, wie man dem Kind die Trennung erleichtern kann. Das können schon ganz einfache Dinge wie eine veränderte Situation bei der Trennung sein. Manchen Kindern hilft es, bereits im Flur an die Erzieherin oder den Erzieher übergeben zu werden, anderen hilft es, wenn ein Elternteil noch kurz mit in den Raum geht. Für manche Kinder ist es super, anzukommen und gleich zu frühstücken, andere brauchen erst eine Anlaufzeit oder Spielzeit. In der Eingewöhnungsphase sollten alle gut auf das Kind eingehen und verschiedene Möglichkeiten durchprobieren. Manchmal bietet sich an, kleinere Schritte als gedacht zu gehen, manchmal ist es wichtig, auch wieder einen Schritt zurückzugehen (die Trennungszeit wieder zu verkürzen zum Beispiel). Vereinzelt ist es auch ratsam, die Begleitperson zu wechseln (Mama/Papa). Das alles geschieht im Rahmen einer guten Erziehungspartnerschaft im Austausch mit der Kita.

WENN ES GAR NICHT GEHT

Nur sehr selten muss eine Eingewöhnung abgebrochen werden. Ist das bei euch der Fall, dann ist dein Kind noch nicht so weit, in einer anderen Umgebung betreut zu werden. Vielleicht kannst du noch eine Weile zu Hause bleiben oder eine andere Form der Betreuung ist besser für dein Kind – Tageseltern mit einer kleineren Gruppe zum Beispiel. Schau nach einer individuellen Lösung für dich und dein Kind und lass dich unter Umständen auch gut beraten.

Hin und wieder ist die Kita nicht ganz so kindorientiert, wie du es dir wünschen würdest. Personalmangel, viele Kinder in der Eingewöhnung, die nächsten warten schon – das alles kann dazu führen, dass seitens der Kita ein gewisser Druck aufgebaut wird und nicht ganz so individuell nach deinem Kind und dessen Tempo geschaut wird. Wenn du merkst, das tut deinem Kind nicht gut, sprich das bitte an. Du kennst dein Kind am besten. Versucht, gemeinsam nach einer individuellen Lösung für dein Kind zu schauen.

BITTE NICHT

Bitte stell keine Vergleiche an („Schau, Mona geht doch auch schon ganz allein in die Kita!“) und erniedrige dein Kind nicht („Du bist doch jetzt schon groß und kein Baby mehr!“). Nimm die Gefühle ernst und rede sie nicht klein („Du musst doch echt nicht ständig weinen, wenn ich gehe!“). Verzichte auf Bestechungen („Wenn du heute nicht weinst, bekommst du den roten Ball, der dir so gut gefallen hat.“). Ihr könnt euch aber natürlich gerne etwas Gutes tun („Deine Woche war so voller neuer Eindrücke, das war anstrengend. Wollen wir am Wochenende ins Schwimmbad gehen?“).



Bist du unzufrieden mit der Kita, so versuche, dies zu klären – aber ohne dein Kind. Dein Kind hat, egal wie alt es ist, ein sensibles Gespür oder auch große Ohren – es bekommt mehr mit, als du vielleicht denkst. Schick es aber nie weg mit den Worten „Jetzt müssen wir Erwachsenen noch etwas klären.“, das verunsichert dein Kind nur.

Je nach Thema kann es auch dabei sein, wenn es darum geht, was es an dem Tag gemacht hat, zum Beispiel. Dein Kind ist ja schließlich die Hauptperson, um die es primär geht.

Bindungsorientiert durch die Trotzphase



- Der zeitgemäße Eltern-Ratgeber für die Trotzphase
- Mit konkreten Handlungstipps, Formulierungshilfen und „Feel goods“ für Eltern – so funktioniert der bindungsorientierte Erziehungsstil auch im Familienalltag

Barbara Weber-Eisenmann, Lisa Wurzbach

Liebevoll durch die Trotzphase

248 Seiten, Softcover

14,5 x 21,5 cm

ISBN 978-3-8426-1681-3

€ 20,00 (D) / € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2023 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-1702-5 (Print)

ISBN 978-3-8426-1703-2 (PDF)

ISBN 978-3-8426-1704-9 (EPUB)

Originalausgabe

© 2023 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat:	Katharina Spangler, Neumarkt i.d.OPf.
Korrektorat:	Miriam Buchmann, Hannover
Covergestaltung:	ZERO, München
Covermotiv:	shutterstock.com – Paladin12, yusufdemirci
Icons:	Stock.adobe.com/AAVAA, Evolvect
Grafiken:	S. 70, 97: PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig
Satz:	PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig
Druck und Bindung:	gutenberg beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2023 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Liebevoll den Selbstwert deines Kindes stärken – durch dein Verhalten und die richtigen Worte

Wie kannst du das Urvertrauen und das Selbstbewusstsein deines Kindes stärken? Wie begleitest du es in herausfordernden Situationen? Wie förderst du die Resilienz deines Kindes, aber auch deine eigene? Die erfahrene Pädagogin Barbara Weber-Eisenmann bringt in diesem Ratgeber auf den Punkt, wie Kinder durch Bindung und Beziehung, gewaltfreie Sprache und Erziehen ohne Schimpfen stark werden. Sie gibt alltagstaugliche Tipps und erklärt, welche Hobbys und gemeinsamen Aktivitäten beim Entdecken der inneren Stärke helfen. So startet dein Kind sicher ins Leben!



Für die gesunde mentale Entwicklung deines Kindes – mit vielen konkreten Tipps und Formulierungshilfen

BARBARA WEBER-EISENMANN ist Pädagogin, Bloggerin und Mutter. Als erfahrene Leiterin im Kita- und Grundschulbereich weiß sie, welche Sorgen und Fragen Eltern besonders beschäftigen. Die gefragte Expertin setzt sich beruflich und privat für eine bindungsorientierte Begleitung von Kindern ein. Aufgrund ihrer liebevollen Sicht auf die Kleinsten und ihrer praktischen Tipps folgen ihr zehntausende Eltern auf ihren Social-Media-Kanälen.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-1702-5



9 783842 617025 22,00 EUR (D)